

# GYM@HOME



Abb. ähnlich

**Ergo C4 | 07689-500** Ergometer  
**Giro E | 07689-510** Ergometer

<b>DE</b>	MONTAGEANLEITUNG
<b>EN</b>	ASSEMBLY INSTRUCTIONS
<b>RU</b>	ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
<b>SV</b>	MONTERINGSANVISNING
<b>FI</b>	ASENNUSOHJE
<b>ET</b>	PAIGALDUSJUHEND
<b>LT</b>	MONTAVIMO INSTRUKCIJA
<b>LV</b>	MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

**ERC**

## INHALT

<b>DE</b>	<b>Wichtige Hinweise</b> .....	4	<b>FI</b>	<b>Tärkeitä ohjeita</b> .....	16
	Lieferumfang .....	30		Toimituksen laajuus .....	30
	Handhabungshinweise .....	35		Käyttöohjeet .....	35
	Ersatzteilbestellung .....	36		Varaosat järjestys .....	36
<b>EN</b>	<b>Important Information</b> .....	7	<b>ET</b>	<b>Olulised märkused</b> .....	19
	Scope of delivery .....	30		Tarne ulatus .....	30
	Handling .....	35		Käsitsemisjuhised .....	35
	Spare parts order .....	36		Tellida varuosi .....	36
<b>RU</b>	<b>Важные указания</b> .....	10	<b>LT</b>	<b>Svarbūs nurodymai</b> .....	22
	объем поставки набор .....	30		Pristatymo apimtis .....	30
	Указания по обращению .....	35		Eksploatacijos instrukcija .....	35
	Заказ запчастей .....	36		Užsakyti atsargines dalis .....	36
<b>SV</b>	<b>Viktiga informationer</b> .....	13	<b>LV</b>	<b>Svarīgi norādījumi</b> .....	25
	Leveransomfattning .....	30		Piegādes apjoms .....	30
	Hantering .....	35		Lietošanas norādes .....	35
	Reservdelsbeställning .....	36		Pasūtīt rezerves daļas .....	36



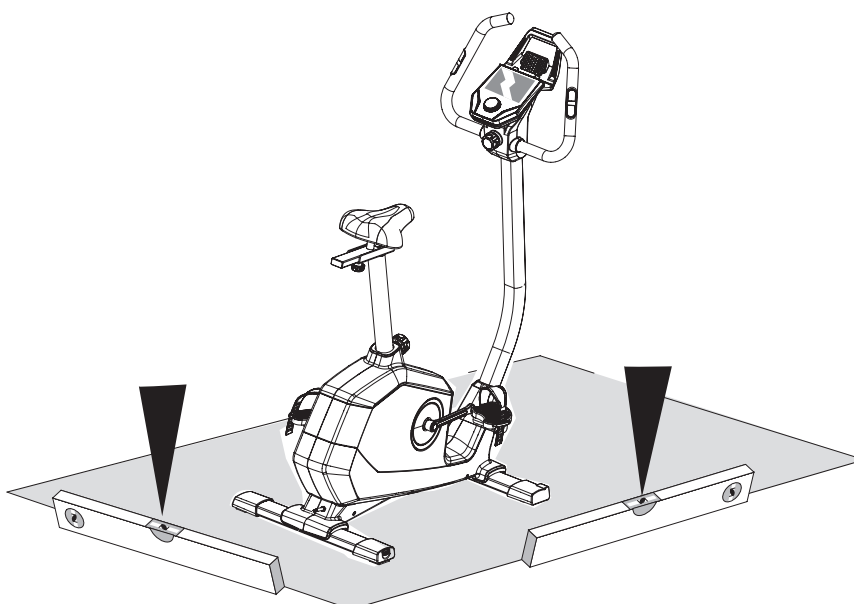
07689-500 Ergo C4      35,7 kg  
 07689-510 Giro E      35,7 kg  
 A x B x C (m)      1,10 x 0,55 x 1,47



max. 130 kg




~ 30 - 45 Min.



## DE WICHTIGE HINWEISE



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. Dieses Symbol  weist auf einen wichtigen Warnhinweis hin. Diese Anleitung kann auch unter [www.kettler.de](http://www.kettler.de) heruntergeladen werden.




## ZU IHRER SICHERHEIT

- Dieses Gerät kann von Personen ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- ⚠ **WARNUNG!** Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Trennen Sie vor der Entnahme der Batterie das Gerät vom Stromnetz
- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. – Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- ⚠ **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!** Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selber vor, beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.
- ⚠ **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker ziehen.
- ⚠ **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.
- ⚠ **GEFAHR!** 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).
- ⚠ **GEFAHR!** Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- ⚠ **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.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Fal-

schες 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).
- 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 Hauptaufrichtungen sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Freibereich muss umlaufend mindestens 1 Meter größer als der Übungsbereich sein. – Achten Sie darauf, dass sich niemand außer dem Trainierenden im Freibereich aufhält solange das Gerät in Bewegung ist.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durch-

geführt werden.

- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten 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 ( $\bar{M} = xx \text{ Nm}$ ).
- Die tatsächliche erbrachte menschliche Leistung kann von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen.
- Beachten Sie bei Geräten ohne Freilauf, dass die sich bewegenden Teile nicht unmittelbar angehalten werden können.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse I hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse II hin.
- Dieses Symbol  weist auf Geräte der Schutzklasse III hin.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, Klasse HA.
- Das Gerät darf nur mit den mitgelieferten Netzteilen benutzt werden.

#### **HRC Training**

- ⚠ **WARNUNG!** Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung vom Gerät ca. 60 Sekunden lang konstant bleiben und dann langsam heruntergeregelt. Prüfen Sie bitte Ihr Pulsmesssystem (Ohrclip, Handpuls oder Brustgurt), sodass das Pulssignal von der Elektronik wieder erfasst werden kann.

## **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/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!

⚠ **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 Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- 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 Schraubverbin-

DE

dungen 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.

- Bitte stellen Sie den Lenker und den Sattel so ein, dass Sie die für ihre individuelle Körpergröße komfortable Trainingsposition finden.

## 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.
- 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.
- 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 Funktio-

nen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem.
- Der Ergometer ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- 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!

## ERSATZTEILBESTELLUNG

- Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.
- Bestellbeispiel: Art.-Nr. xxxxx-yyy / Ersatzteil-Nr. 00000000 / 1Stück / 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).

DE 60229750

<b>D Kettler Freizeit GmbH</b>	<b>www.kettler.de</b>
Kundenservice	+49 2938 81 18001
Hauptstraße 28	+49 2938 819 2292
D-59469 Ense	
<a href="https://www.service-kettler.de">https://www.service-kettler.de</a>	Email: <a href="mailto:service.sport@kettler.de">service.sport@kettler.de</a>
<b>A Kettler Austria GmbH</b>	<b>www.kettler.at</b>
Ginzkeyplatz 10	+43 662 620501 0-
5020 Salzburg	+43 662 620501 20
Email über Kontaktformular: <a href="http://at.kettler.net/kontakt.html">http://at.kettler.net/kontakt.html</a>	
<b>CH Trisport AG</b>	
Im Bösch 67	Servicehotline
CH - 6331 Hümenberg	Schweiz:
<b>www.kettler.ch</b>	0900 785 111

## IMPORTANT INFORMATION

EN



**Important! Please read these instructions carefully before installation and first use. You will receive important information for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions somewhere safe for information purposes or for maintenance work or ordering replacement parts. Pass these instructions on with the appliance if the owner of the appliance changes.**




**This symbol  indicates an important warning.**

**These instructions can also be downloaded at [www.kettler.de](http://www.kettler.de).**


### FOR YOUR SAFETY

- This equipment can be used by persons of at least 14 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised or have been instructed regarding the safe use of the equipment and understand the resulting hazards.
- Children are not allowed to play with the equipment. Children may not clean the equipment or carry out user maintenance without supervision.
- **WARNING!** Do not use rechargeable batteries. Before removing the battery, disconnect the equipment from the power supply.
- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. – Connect the power cord with a protective contact socket.
- ⚠ **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!** Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- ⚠ **RISK!** disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- ⚠ **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.
- ⚠ **RISK!** 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).
- ⚠ **RISK!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠ **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 personnel 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.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- 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 applies especially to the securing bolts for saddle and handelbars.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. 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.



EN

- The location for the device must be selected such that a sufficient and safe distance from any obstacles is maintained. In the immediate vicinity of the main operational directions, nothing else should be placed. There should be at least one meter of free space surrounding the exercise space. – Make sure that no one, other than the person who is training, is in the device space when the device is in motion.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 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.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. 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 ( $\bar{M}$  = xx Nm).
- The actual human performance can differ from the mechanical performance shown.
- Please note: for devices without a freewheel, the moving parts cannot immediately be stopped.
- The symbol  identifies devices in Protection Class I.
- The symbol  identifies devices in Protection Class II.
- The symbol  identifies devices in Protection Class III.
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, class HA.
- The device may only be used with the power supply units delivered.

#### **HRC Training Program**

-  **WARNING!** If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards. Please check your pulse measuring system (ear clip, hand pulse or chest belt) so that the pulse signal of the electronics can be entered again.

## 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.
- 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.
  - Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance 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).
  - For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.

## 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.

- 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.
- 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.
- The equipment is independent of revolutions per minute.
- The training device has a electromagnetic brake system.
- The Ergometer is intended for indoor use.
- 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.
- 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.

## SPARE PARTS ORDER

- 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. xxxxx-yyy / spare-part no. 00000000 / 2 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).

DE 60229750

<b>GB Kettler GB Ltd.</b>	
Kettler House, Merse Road	
North Moons Moat	
Redditch, Worcestershire B98 9HL	
	+44 1527 591901
	+44 1527 62423
<b>www.kettler.co.uk</b>	
e-mail: sales@kettler.co.uk	
<b>USA Kettler International Inc.</b>	
1355 London Bridge Road	
Virginia Beach, VA 23453	
	+1 757 427 2400
	+1 757 427 0183
<b>www.kettlerusa.com</b>	
e-mail: info@kettlerusa.com	
















## RU ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ






**Важно!** Внимательно прочтите эту инструкцию перед сборкой 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, для работ по техобслуживанию или заказа запчастей. При смене владельца обязательно передавайте и эту инструкцию.


Этот значок  обозначает важные предупреждения.

## — ДЛЯ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ —



- Данным устройством разрешается пользоваться лицам в возрасте 14 лет и старше, а также людям с ограниченными физическими, органолептическими и умственными способностями и недостаточным опытом только после получения и понимания инструкций по его безопасному использованию и возникающим при использовании опасностям.
- Детям запрещается играть с устройством. Детям запрещается производить чистку и обслуживание устройства без присмотра.
-  **Предупреждение:** не использовать перезаряжаемые элементы питания. Перед извлечением батареи отключите устройство от электросети.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).
-  **ОПАСНОСТЬ!** Для тренажера необходимо сетевое напряжение 230 В, 50 Гц. Подключайте кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Применение тренажера в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Никогда не изменяйте параметры электросети самостоятельно. Поручайте все работы квалифицированным специалистам.
-  **ОПАСНОСТЬ!** При выполнении ремонта, сервисного обслуживания и очистки тренажера обязательно вынимайте штепсельную вилку из розетки
-  **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
-  **ОПАСНОСТЬ!** Обязательно следите за тем, чтобы электрокабель не пережимался или не мешал проходу
-  **ВНИМАНИЕ!** Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.
-  **ВНИМАНИЕ!** Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.
-  **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.
-  **ВНИМАНИЕ!** Тренажер предназначен для домашнего применения.
- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- В случае возникновения сомнений и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Проверяйте каждые 1-2 месяца все детали тренажера, 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 тренажера следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте тренажер в непосредственной близости от проходов, дорожек и ворот. Свободная зона должна быть по крайней мере на 1 метр шире и длиннее, чем область тренировок. – Следите за тем, чтобы в зоне работающего тренажера не было никого, кроме тренирующегося.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.
- Не используйте при подключении розетки с несколькими гнездами! Применяемый вами шнур-удлинитель должен соответствовать требованиям безопасности.
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его штепсельную вилку из розетки.
- Изделие не подходит для лиц с весом тела выше 130 кг.
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.
- На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, которые указаны в руководстве для проведения тренировок.
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях. 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 затяжки ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Фактическая энергия, затрачиваемая человеком, может отличаться от отображаемой механической мощности.
- Примите во внимание, что на тренажерах без муфты свободного хода движущиеся детали не могут прекращать движение моментально.
- Символ  указывает на устройства с классом защиты I.
- Символ  указывает на устройства с классом защиты II.
- Символ  указывает на устройства с классом защиты III.
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, класс HA.
- Устройство должно использоваться только с входящими в комплект поставки блоками питания.

#### **тренировка HRC**

-  **ВНИМАНИЕ!** После того как исчезнет сигнал пульса, мощность тренажера остается постоянной в течение 60 секунд, а затем медленно снижается. Проверьте, регистрирует ли снова электронная система измерения пульса (ушная клипса, устройство на руке или нагрудный ремень) сигнал пульса.

### **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.
  - Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомне-

RU

- ний 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).
  - Отрегулируйте руль и седло так, чтобы ваше положение во время тренировки было максимально удобным.

## 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.
- 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.
- 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.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.
- 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 KETTLE.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!

## ЗАКАЗ ЗАПЧАСТЕЙ

- Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.
- Пример заказа: Арт. № xxxxx-yy / № зап. детали 00000000 / 2 шт. / Серийный номер: ..... Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.
- Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!
- Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в за-

каз фразу «с крепежным материалом».

### Указание касательно утилизации



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

DE 60229750

**RUS СПОПТМАСТЕР**

Кочновский проезд, д.4. корп. 3  
RUS-125319 Москва



**www.kettler.ru**

+7 495 755-81-94




+7 495 755-81-46

[http://www.kettler.ru/feedback\\_/feedback/](http://www.kettler.ru/feedback_/feedback/)

## VIKTIGA INFORMATIONER

SV



**Viktigt! Läs igenom denna anvisning noga innan du monterar löpbandet och börjar använda det. Den innehåller viktig information för din säkerhet samt om maskinens användning och skötsel. Förvara bruksanvisningen så att den finns till hand när det är dags för underhåll eller om du behöver beställa reservdelar. Om du säljer löpbandet ska bruksanvisningen följa med till den nya ägaren. Denna symbol  står framför viktiga varningar. Denna bruksanvisning kan även laddas ner från [www.kettler.net](http://www.kettler.net).**




## FÖR DIN SÄKERHET

- ⚠ 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.
- ⚠ Barn ska aldrig leka med produkten. Det är inte heller tillåtet att barn rengör produkten eller sköter underhåll och service.
- ⚠ **FARA!** Håll barn på avstånd under monteringen (smådelar ingår som barn kan svälja).
- ⚠ **FARA!** Produkten behöver en nätspänning på 230 V, 50 Hz. – Anslut nätkabeln till ett uttag med skyddskontakt.
- ⚠ **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!** Vidtag aldrig själv åtgärder på elnätet, utan kontakta i så fall en elfackman!
- ⚠ **FARA!** Dra alltid ut nätkontakten ur eluttaget innan du börjar med reparationer, underhållsarbete eller rengöring.
- ⚠ **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.
- ⚠ **FARA!** All elektrisk utrustning avger strålning. Se därför till att det inte finns någon strålningssintensiv utrustning (t.ex. mobiltelefoner) i närheten av manöverpanelen och styrningselektrotroniken, eftersom värdena som visas då kan vara felaktiga (t.ex. pulsmätningen).
- ⚠ **FARA!** Se absolut till att elkablar inte klämmas och att man inte kan snubbla över dem.
- ⚠ **WARNING!** Produkten får endast användas för det ändamål som den är avsedd för, d.v.s. att vuxna använder den i träningssyfte.
- ⚠ **WARNING!** Följ alltid instruktionerna för träningen som står i träningsanvisningen.
- ⚠ **WARNING!** 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.
- ⚠ **WARNING!** 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.
  - Om du är osäker eller har någon fråga vänligen kontakta återförsäljaren.
  - Kontrollera alla delar på produkten ca alla 1 till 2 månader, i synnerhet alla skruvar och muttrar. Kontrollera i synnerhet att handtagen och sadeln 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 (idrottsskor).
  - Våra produkter underkastas ständigt innovativa kvalitetskontroller. Därför förbehåller vi oss tekniska ändringar.
  - Apparatus uppställningsplats ska väljas så, att det finns ett tillräckligt stort säkerhetsavstånd till eventuella hinder. Ställ inte upp den i om-


SV

- delbar närhet till huvudlöpprikningen. Det fria utrymmet runtom ska vara minst 1 meter större än själva träningsområdet. – Se till att ingen annan än den som tränar uppehåller sig i det fria utrymmet så länge som apparaten är igång.
- Beakta och följ alla allmänna säkerhetsbestämmelser och vidtag alla säkerhetsåtgärder som gäller för elektrisk utrustning.
  - Använd inga uttag för flera stickkontakter för anslutningen! Om du använder en skarvkabel ska den stämma överens med VDE-direktiven.
  - Dra alltid ut produktens stickkontakt ur eluttaget om du inte använder produkten en längre tid.
  - Denna produkt får inte användas av personer som väger mer än 130 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.
  - Träningsredskapet ska ställas upp på en vågrät yta. 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 ( $\vec{M} = xx \text{ Nm}$ )



när du monterar ihop produkten.

- Den fysiskt utförda prestationen kan avvika från den angivna mekaniska prestationen.
- Obs! På maskiner utan frihjul kan roterande delar inte stoppas omedelbart.
- Denna symbol  anger att det rör sig om elektrisk utrustning eller apparater av klass I.
- Denna symbol  anger att det rör sig om elektrisk utrustning eller apparater av klass II.
- Denna symbol  anger att det rör sig om elektrisk utrustning eller apparater av klass III.
- Denna träningsapparat stämmer överens med DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, klass HA.
- Träningsmaskinen får endast användas med den spänningsförsörjning som medföljer från Kettler.

### HCR

-  **WARNING!** Vid förlust av pulssignalen fortsätter löpbandet att gå i ca 60 sekunder och blir sedan sakta långsammare. Kontrollera pulsatsystemet (öronklipset, handpulsen eller bröstbandet), så att relektroniken kan registrera pulssignalen igen.

## 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!
-  **WARNING!** 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 självlåsande 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.
- Ställ in styret och sadeln på din kroppsstorlek så att du har en bekväm träningsposition.

## 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 de-

talj tala om för dem hur de använder den på rätt sätt samt ha dem under ständig uppsikt..

- 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.
- För att pulsmätningen ska fungera felritt 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.
- Ergometern är en varvtalsavhängigt träningsaparatb.
- Motionscykeln är endast avsedd för inomhusbruk.
- Delar på produkten som har tagit skada kan påverka sä-

kerheten 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!

## RESERVDLSBESTÄLLNING

- Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer (se avsnittet produktens hantering).
- Beställningsexempel: art.-nr xxxxx-yyy / reservdelsnr 00000000 / 1 styck / serie-nr: ..... Förvara originalförpackningen väl, så att du senare eventuellt kan använda den som transportförpackning.
- Du kan endast skicka en produkt i retur enligt överenskommelse och i transportsäker (inner-)förpackning; om möjligt i originalförpackningen!
- Viktigt: Reservdelar som ska skruvas fast levereras principiellt utan fastskruvningsmaterial. Om du också skulle behöva fastskruvningsmaterial är det viktigt att du anger detta med tillägget "med fastskruvningsmaterial" när du beställer reservdelen. Fastskruvningsmaterialet kostar extra.

## Avfallshantering



KETTLER-produkter är återvinningsbara. Hantera produkten på miljövänligt och föreskrivet sätt när den kasseras (kommunalt samlingsställe)

DE 60229750

FIN	Oy HW-Company Ltd.		
NO	Yrittäjätie 6	☎	+358 20 730 1730
S	FI-67100 Kokkola	✉	
<a href="http://www.hw-company.fi/">http://www.hw-company.fi/</a>		e-mail: info@hw-company.fi	

## FI TÄRKEITÄ OHJEITA



**Tärkeää! Lue asennusohjeet huolellisesti läpi ennen asennusta ja ensimmäistä käyttöönottoa. Saat niistä tärkeitä turvallisuutta koskevia tietoja sekä ohjeita laitteen käyttöön ja huoltoon. Säilytä nämä ohjeet huolellisesti huoltotöitä sekä varaosatilauksia varten. Anna ohjeet mukaan, mikäli laitteen omistaja vaihtuu. Tämä symboli ⚠ viittaa tärkeään varoitukseen.**




**Tämä ohje voidaan ladata myös osoitteesta [www.kettler.net](http://www.kettler.net).**

**TURVALLISUUSOHJEET**

- 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.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella, sen puhdistus ja huolto on kielletty lapsilta.
- ⚠ **VAARA!** Pidä lapset loitolla asennuksen aikana (pieniä osia, jotka voidaan niellä).
- ⚠ **VAARA!** Laitteen tarvitsema verkkojännite on 230 V, 50 Hz. - Yhdistä verkkojohto shuko-pistorasiaan.
- ⚠ **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!** Älä koskaan itse puutu sähköverkkoon, vaan anna työt tarvittaessa pätevän ammattihenkilön tehtäväksi!
- ⚠ **VAARA!** Irrota verkkopistoke ehdottomasti korjaus-, puhdistus- ja huoltotöiden ajaksi!
- ⚠ **VAARA!** Asiantuntemattomasti suoritetuista korjauksista ja rakennemuutoksista (alkuperäisten osien purkamisen, 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.
- ⚠ **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).
- ⚠ **VAARA!** Huolehdi ehdottomasti siitä, ettei sähköjohto jää puristukseen tai muodosta kompastusriskiä.
- ⚠ **VAROITUS!** Laitetta saadaan käyttää vain määräystenmukaiseen käyttöön, toisin sanoen aikuisten kuntoutusharjoitteluun.
- ⚠ **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.
- Harjoittelet laitteella, joka on konstruoitu turvallisuusteknisesti alan uusimman tietämyksen mukaisesti. Mahdollisia vaarakohtia, jotka voivat aiheuttaa loukkaantumisia on vältetty mahdollisuuksien mukaan.
- Käänny tarvittaessa tai jos sinulla on kysymyksiä ammattiliikkeen puoleen.
- Suorita aina noin 1 – 2 kuukauden välein kaikkien laitteen osien, erityisesti ruuvien ja mutterien tarkastus. Tämä koskee erityisesti satulan ja kahvasangan kiinnitystä.
- Selvitä oman lääkärin 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 (urheilukenkiä).
- Tuotteemme ovat alituisen, innovatiivisen laaduntarkastuksen alaisia. Pidätämme oikeuden tästä aiheutuviin teknisiin muutoksiin.
- Laitteen käyttöpaikka on valittava niin, että ri-

ittävä turvaetäisyys esteisiin on taattu. Laitetta ei tulisi sijoittaa pääkulkuväylien (tiet, portit, läpikäytävät) välittömään läheisyyteen. Turvaetäisyyden on oltava joka puolelta vähintään 1 metrin suurempi kuin harjoittelualue.

- Noudata myös yleisiä turvallisuusmääräyksiä ja sähkölaitteiden käsittelystä annettuja määräyksiä.
- Älä käytä liitintään monipaikkaisia pistorasioita! Jos käytät jatkojohtoa, sen on täytettävä VDE – määräykset.
- Irrota aina laitteen pistoke pistorasiasta, jollei laitetta käytetä pitempään aikaan.
- Tuote ei sovellu henkilöille, joiden kehon paino ylittää 130 kiloa.
- Harjoittelun aikana ketään ei saa olla harjoittelevan henkilön liikkumisalueella.
- Tällä harjoittelulaitteella saadaan suorittaa vain harjoitteluohjeissa esitettyjä harjoituksia.
- Kuntoilulaite pitää asettaa vaakasuoralle 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 ( $\vec{M} = xx \text{ Nm}$ ).
- Ihmisen todellinen suorituskyky saattaa poiketa esitetystä mekaanisesta suorituskyvystä.
- Jos laitteissa ei ole vapaakäyntiä, huomaa, ettei liikkuvia osia ei voida pysäyttää välittömästi.
- Tämä symboli  viittaa suojaluokan I laitteisiin.
- Tämä symboli  viittaa suojaluokan II laitteisiin.
- Tämä symboli  viittaa suojaluokan III laitteisiin.
- Laite vastaa DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, luokka HA määräyksiä.
- Kuntolaitteen käyttö on sallittu ainoastaan sen mukana toimitetun Kettlerin virtalähteen kanssa.

### HCR

- ⚠ **VAROITUS!** Sykesignaalin katoamisen jälkeen laitteen teho säilyy noin 60 sekuntia muuttumattomana ja säädetään sitten hitaasti alas. Tarkista sykemittausjärjestelmäsi (korva-anturi, käsipulssi, rintavyö), jotta elektroniikka voi taas mitata pulssisignaalin.

## 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
- ⚠ **VAROITUS!** Muista, että jokaista työkalua käytettäessä ja käsin suoritettavissa töissä on aina olemassa mahdollinen loukkaantumisriski. 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
- 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 käyttökelvottomia (kiinnityslukitus on vaurioitunut) ja ne on korvattava uusilla
- Valmistusteknisistä syistä pidätämme itsellemme oikeuden rakenteiden esiasennukseen (esim. putkitulpat).
- Sääda ohjaustanko ja satula niin, että löydät henkilökohtaiselle koollesi sopivan harjoitteluasennon.

## KÄYTTÖ

- Varmistaudu, ettei laitetta käytetä harjoitteluun ennen kuin sen määräysten mukainen asennus ja kunto on tarkistettu
- Laitteen 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

- Mahdollisesti esiintyvällä hiljaisella, rakenteesta riippuvaisella meluäänellä vauhtimassan käynnistyessä ei ole mitään vaikutusta laitteen toimintaan. Mahdollisesti

FI

- esiintyvä meluääni polkimia taaksepäin poljettaessa aiheutuu teknisestä syistä ja se on ehdottomasti vaaraton.
- Moitteetomaan sykkeen mittaustoimintoon tarvitaan vähintään 2, 7 voltin jännite pariston liittimillä (laitteissa, joissa ei ole sähköliitäntää)
- Tutustu ennen ensimmäistä harjoittelukertaa laitteen kaikkiin toimintoihin ja säätömahdollisuuksiin.
- Urheilulaitteessa on kyse kierrorsluvusta riippuvaisesti toimivasta harjoittelulaitteesta
- Laitteessa on magneettinen jarrujärjestelmä.
- Ergometrissä on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- Vaurioituneet osat voivat vaarantaa turvallisuutesi ja vaikuttaa laitteen käyttöikään. 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 konstruktioivinen 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 hoitosettä (tuote-nro 07921-000), jota on saatavana urheilutarvikeliikkeistä.
- On pidettävä huoli siitä, ettei laitteen sisälle tai laitteen elektroniikkaan koskaan pääse nestettä. Tämä koskee myös hikeä!

## VARAOSAT JÄRJESTYS

- Ilmoita varaosatilauksissa aina laitteen täydellinen tuotenumero, varaosanumero, tarvittava kappalemäärä sekä sarjanumero (katso käyttö).
- Tilaussimerkki: Tuote-nro xxxxx-yyy / Varaosanumero 00000000 / 1kpl / sarja-nro: ..... Säilytä laitteen alkuperäinen pakkaus huolellisesti, jotta sitä voidaan myöhemmin tarvittaessa käyttää kuljetuspakkauksena.
- Tavara saadaan palauttaa ainoastaan, kun siitä on etukäteen sovittu ja vain kuljetusta kestävässä (sisä-) pakkauksessa, mikäli mahdollista alkuperäisessä kartongissa. Tärkeätä on yksityiskohtainen vian selitys/ilmoitus vahingosta
- «TÄRKEÄÄ: Ruuvattavat varaosat laskutetaan ja toimitetaan aina ilman ruuviliitosmateriaalia. Mikäli tarvitaan vastaavaa ruuviliitosmateriaalia, on tämä ilmoitettava varaosatilauksessa lisäyksellä "ruuviliitosmateriaalin kanssa".

### Hävitysohje



KETTLER-tuotteet ovat kierrätyskelpoisia. Toimita käytetty laite määräystenmukaisesti hävitettäväksi (paikallinen keräyspiste).

DE 60229750

FIN	Oy HW-Company Ltd.		
NO	Yrittäjätie 6	☎	+358 20 730 1730
S	FI-67100 Kokkola	📧	
<a href="http://www.hw-company.fi/">http://www.hw-company.fi/</a>		e-mail: info@hw-company.fi	

## OLULISED MÄRKUSED

ET



**NB!** Palun lugege kasutusjuhised enne paigaldust ja esmast kasutuselevõttu tähelepanelikult läbi. Siit saate olulisi juhiseid enda ohutuse ning seadme kasutamise ja hoolduse kohta. Hoidke kasutusjuhised alles teabe leidmiseks ning hooldustöödeks või varuosade tellimiseks. Omaniku vahetumisel andke kasutusjuhend seadmega kaasa.


See sümbol  tähistab olulist ohutusjuhust.



Käesoleva kasutusjuhendi saab alla laadida ka aadressilt [www.kettler.net](http://www.kettler.net).

### TEIE TURVALISUSE NIMEL

- 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.
- Lapsed ei tohi seadmega mängida. Lapsed ei tohi seadet puhastada ega hooldada.
- ⚠ **OHT!**
- ⚠ **OHT!** Ärge laske toote kokkupanemise ajal lapsi lähedale (allaneelatavad pisidetailid).
- ⚠ **OHT!** Seadme toitepinge on 230 V, 50 Hz. – Ühendage võrgukaabel maandusega pistikupessa.
- ⚠ **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!** Ärge tehke vooluvõrgus ise midagi, vajadusel kutsuge kvalifitseeritud spetsialist.
- ⚠ **OHT!** Tõmmake kõigiks remondi-, hooldus- ja puhastustööde ajaks kindlast võrgupistik välja.
- ⚠ **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.
- ⚠ **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).
- ⚠ **OHT!** Jälgige kindlasti seda, et elektrikaabel ei saaks muljuda ega jääks teele ette.
- ⚠ **HOIATUS!** Seadet tohib kasutada ainult ettenähtud otstarbel, st täiskasvanud inimeste kehaliiks 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!** Treeninguseade on mõeldud kasutamiseks üksnes kodustes tingimustes.
  - Te treenite seadmel, mis on toodetud uusimate ohutustehnika põhimõtete kohaselt. Võimalikke ohtlikke kohti, mis võiksid tekitada vigastusi, on maksimaalselt välditud ja vastavalt kindlustatud.
  - Kahtluse korral pöörduge palun kohaliku müügiesindusse.
  - Kontrollige iga 1-2 kuu järel korrapäraselt kõiki seadmeosi, eriti kruvisid ja mutreid. See kehtib eriti sadula ja käepideme kinnituse 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.
  - 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 (uksed, väravad, läbikäigud) vahetusse lähedusse. Turvatsoon kogu seadme ümber peab olema vähemalt 1 m suurem kui treeninguala.
  - Järgige üldisi elektriseadmete käsitlemise ohutusnõudeid ja -meetmeid.
  - Ärge kasutage ühendamiseks harupesit! Pikenudjuhtme kasutamisel peab see vastama VDE eeskirjadele.
  - Tõmmake pikema mittekasutamise korral sead-

ET

- me toitepistik pistikupesast välja.
- Toode ei sobi inimestele, kelle kehamass on üle 130 kg.
- Treeningu ajal ei tohi keegi viibida treeniva inimese liigutuste alas.
- Sellel treeningseadmehel võib sooritada ainult treeningjuhendis olevaid harjutusi.
- Treeningseade tuleb asetada horisontaalsele aluspinnale. Löögi pehendamiseks pange alla sobiv puhvermaterjal (kummimatt, niimatt vms). Ainult raskustega seadmed: Vältige massi suurt ületamist.
- Järgige toote monteerimisel soovitatavaid pöördemomente ( $\vec{M} = xx \text{ Nm}$ ).
- Tegelikult saadud koormus inimorganismile võib erineda kuvatud mehaanilisest koormusest.
- Ilma vabakäiguta seadmete puhul pange tähele, et liikuvaid osi ei tohi otse peatada.
- See sümbol  tähistab seadmeid kaitseklassi-

- ga I.
- See sümbol  tähistab seadmeid kaitseklassiga II.
- See sümbol  tähistab seadmeid kaitseklassiga III.
- Treeningseade vastab standardile DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, klass HA.
- Treeningseadet tohib kasutada ainult Kettleri poolt lisatud pingearustusega.

**HCR**

- △ **HOIATUS!** Pulsisignaali kadumise korral jääb seadme võimsus u 60 sekundiks samaks ning hakkab seejärel aeglaselt langema. Kontrollige oma pulsimõõdikult (kõrvaklamber, käepulss või rinnavöö), et pulssisignaal taas elektroonika-süsteemi jõuaks.

**PAIGALDUSJUHISED**

- △ **OHT!** Hoolitsege ohuvaba töökeskkonna eest, nt ärge jätke tööriistu vedelema. Hoidke nt pakkematerjali nii, et need ei oleks ohtlikud. Kiledel/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!
- Palun kontrollige, kas kõik tarnekomplekti kuuluvad osad on olemas (vt kontrollnimekirja) ja ega pole transpordikahjustusi. Kui peaks olema põhjus kaebusteks, pöörduge palun kohaliku müügiesindaja poole.
- Vaadake rahulikult jooniseid ning pange seade vastavalt piltide järjekorrale kokku. Joonistesiseselt on paigalduskulud 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 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.
- Seadistage juhtraud ja sadul selliselt, et saavutate oma pik-kusele mugava treeningasendi.

**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 ka 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.
- Võimalik vaikne, konstruktsioonist tingitud müra, mis tekib ka hoomassi tühijooksul, ei mõjuta seadme talitlust.

- Pedaalikonsoolide tagasilikumisel tekkiv müra on põhjustatud konstruktsioonist ega tähenda riket.
- Pulsimõõtja laitmatus toimimiseks on patareiklemmidel vajalik vähemalt 2,7 V pinget (ilma toiteühendusest seadmetel).
- Enne esimest treeningut tehke endale selgeks kõik seadme funktsioonid ja reguleerimisvõimalused.
- Sportimisvahendi puhul on tegemist pöörete arvu põhise treeningseadmega.
- Seadmehel on magnetpidurisüsteem.
- Kahjustatud komponendid võivad olla teile ohtlikud ja lüügendada seadme kasutamisega. 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 seadmeholduskomplekti (art-nr 07921-000), mille saate muretseda spordikauplusest.

- Jälgige, et seadme sisemusse ega elektroonikamoodulisse ei satuks vedelikku! See kehtib ka higi kohta!

**ET**

## VARUOSAD ET

- Varuosade tellimisel nimetage palun alati täielik artiklinumber, varuosa tellimisnumber, vajalik arv ning seadme seerianumber (vt kasutamise jaotist).
- Tellimistäide: Art-nr xxxx-yyy / varuosanr. 00000000 / 1 tk / seerianr.: ..... Hoidke seadme originaalpakend alles, et seda saaks hiljem vajaduselt transpordipakendina kasutada.
- Kaupade tagastamine toimub ainult kokkuleppel ning transpordikindlas (sise-)pakendis, võimalusel originaalkarbis. Oluline on üksikasjalik veakirjeldus / kahjuteatis!
- Tähtis: Külgekeeratavad varuosad arvestatakse ja tarnitakse alati ilma kinnitusvahenditega. Kui on vaja vastavaid vahendeid kinnikeeramiseks, tuleb seda varuosade tellimisel nimetada, lisades „koos kinnitusvahenditega“.

### Kõrvaldamisjuhised



KETTLERi tooted on taaskasutatavad. Kasutusea lõppemisel viige seade professionaalseks käitluseks ... (kohalik kogumispunkt).

DE 60229750

EE OÜ Benetec

Tartu mnt. 47

EST-10128 Tallinn

Estland

[www.bensport.ee](http://www.bensport.ee)

+372 601 0330

+372 601 0378

e-mail: [bensport@bensport.ee](mailto:bensport@bensport.ee)

## LT SVARBŪS NURODYMAI



**Svarbu!** Prieš montuodami ir naudodami prietaisą atidžiai perskaitykite šią instrukciją. Joje pateikti svarbūs nurodymai, kaip saugiai naudoti ir prižiūrėti prietaisą. Rūpestingai saugokite šią instrukciją, naudokitės joje pateikta informacija atlikdami priežiūros darbus ar norėdami užsakyti atsargines dalis. Pasikeitus prietaiso savininkui, kartu perduokite šią instrukciją.

Šiuo ženklu ⚠ žymimi svarbūs perspėjamieji nurodymai.

Šią instrukciją galite rasti interneto adresu [www.kettler.net](http://www.kettler.net).




## JŪSŲ SAUGUMUI

- 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.
- Vaikams žaisti su prietaisu draudžiama. Vaikams draudžiama valyti ir atlikti techninę prietaiso priežiūrą.
- ⚠ **PAVOJUS!** Montuodami gaminį neleiskite vaikams būti šalia (jie gali praryti mažas dalis).
- ⚠ **PAVOJUS!** Prietaisui reikalinga 230 V, 50 Hz tinklo įtampa. - Elektros tinklo kabelį prijunkite prie elektros lizdo su apsauginiu kontaktu.
- ⚠ **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!** Niekada patys nesiimkite taisyti savo elektros tinklo. Jeigu reikia, kvieskite kvalifikuotą specialistą.
- ⚠ **PAVOJUS!** Atlikdami bet kokius remonto, priežiūros ir valymo darbus būtinai ištraukite elektros laido kištuką.
- ⚠ **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.
- ⚠ **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).
- ⚠ **PAVOJUS!** Būtinai patikrinkite, kad elektros laidas nebūtų suspaustas ir kad niekas už jo nekliūtų.
- ⚠ **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 prietaisu, kuris sukonstruotas pagal naujausius saugumo technikos sprendimus. Pavojingos zonos, kur kiltų rizika susižaloti, yra kiek įmanoma gerai izoliuotos ir apsaugotos.
- Jeigu turite klausimų, kreipkitės į prekybos atstovą.
- Kas mėnesį arba kas 2 mėnesius tikrinkite prietaiso dalis, ypač varžtus ir veržles. Tai pirmiausia svarbu sėdinės ir rankenų tvirtinimui.
- 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 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 pasilikame galutinių techninių pakeitimų teisę.
- Prietaiso pastatymo vieta turi būti parinkta taip, kad iki kliūčių liktų saugus atstumas. Jo negalima statyti prie pagrindinio judėjimo srautų (kelių, vartų, perėjimų). Saugumo zona aplink

mankštinimosi zoną turi būti bent 1 m didesnė už mankštinimosi zoną.

- Laikykitės bendrų saugos ir saugaus elgesio su elektros prietaisais taisyklių.
- Jungimui nenaudokite daugiakontakčio lizdo! Jei reikia ilginamojo laido, jis turi atitikti VDE direktyvos reikalavimus.
- Kai nenaudojate prietaiso ilgesnį laiką, ištraukite kištuką iš elektros lizdo.
- Gaminys nepritaikytas asmenims, kurių svoris didesnis nei 130 kg.
- Treniruotes metu sportuojančio asmens judėjimo zonoje nieko neturi būti.
- Su šiuo treniruokliu turi būti atliekami tik treniruočių instrukcijoje nurodyti pratimai.
- Treniruoklis turi būti pastatytas ant horizontalaus paviršiaus. 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 ( $\vec{M} = xx \text{ Nm}$ )
- Faktinis žmogaus pajėgumas gali skirtis nuo

nurodyto mechaninio pajėgumo.

- Atkreipkite dėmesį: jeigu prietaisas neturi laisvos eigos, judančių dalių negalima tuoj pat sustabdyti.
- Šiuo ženklu  žymimi I saugumo klasės prietaisai.
- Šiuo ženklu  žymimi II saugumo klasės prietaisai.
- Šiuo ženklu  žymimi III saugumo klasės prietaisai.
- Treniruoklis atitinka DIN EN ISO 20957-1:2014/ DIN EN ISO 20957-5:2017, klasę HA.
- Treniruoklis turi būti naudojamas tik su kartu pristatytu „Kettler“ elektros įtampos maitinimo šaltiniu.

### HCR

- ⚠ **PERSPĖJIMAS!** Dingus pulso signalui prietaiso galingumas dar 60 sekundžių išlieka pastovus, po to lėtai mažėja. Norėdami, kad pulso signalas vėl būtų fiksuojamas elektronikos prietaisais patikrinkite pulso matavimo sistemą (ausies spaustuką, krūtinės diržą, rankos pulso matuoklį)

## 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!
- 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 tolia 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 pa-vaizduotos 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, sukdami 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 pasiliegame teisę kai kurias dalis surinkti patys (pvz., vamzdžių antgalius).
- Kad būtų patogiau treniruotis, vairo ir sėdynės padėjtį nustatykite pagal savo kūno dydį.

## EKSPLOATAVIMAS

- 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 jokių 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.
- Besisukantis smagratis gali sklisti nedidelį triukšmą, kuris neturi jokios įtakos prietaiso darbui. Garsas, kuris atsiranda

LT

da sukant pedalus atgal, yra techniškai numatytas ir bet kokių atveju yra visiškai nepavojingas.

- Nepriekaištingam 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.
- Treniruoklio veikimas priklauso nuo apsisukimų skaičiaus.
- Prieštaisyas turi magnetinę stabdžių sistemą.
- 
- Apgadintos dalys kenkia Jūsų saugumui ir trumpina prieštaisyas eksploatacijos trukmę. Todėl nedelsdami pakeiskite sugadintas ir nusidėvėjusias dalis ir venkite naudotis prie-

taisų, kol šis neparuoštas eksploatacijai. Naudokite tik originalias KETTLER atsargines dalis.

- Kad būtų galima ilgam laikui garantuoti šio prieštaisyas saugumą, atitinkantį gamyklos standartus, reikėtų, kad jį reguliariai (kartą per metus) patikrintų specialistas, atliekantis techninę apžiūrą.
- Reguliariai valydami prieštaisyas ir atlikdami techninę apžiūrą naudokite specialiai KETTLER sportiniams prieštaisyas išleistą priežiūros rinkinį (užsakymo Nr. 07921-000), kurį galite įsigyti sportinių prekių parduotuvėse.
- Stenkitės, kad jį prieštaisyas vidų ir jo elektroninius komponentus nepatektų jokių skysčių. Taip pat ir prakaito!

## REZERVES DAŽAS, LAI



- Užsakydami atsargines dalis nurodykite visą prekės numerį, atsarginės dalies numerį, reikiamą vienetų kiekį, taip pat prieštaisyas serijos numerį (žr. Eksploatacijos instrukciją).
- Užsakymo pavyzdys: Prek. Nr. xxxxx-yyy / Atsarginės dalies Nr. 00000000 / 1 vnt. / Serijos Nr.: ..... Saugokite originalią prieštaisyas pakuotę, kad vėliau, jei prisireiks jį siųsti, galėtumėte supakuoti.
- Prekę gražinti galima tik iš anksto suderinus ir saugiai supakuotą, pageidautina originalioje dėžėje. Svarbu pateikti 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



DE 60229750

KETTLER produktus galima perdirbti. Kai prieštaisyas nebetinkamas naudoti, prašom jį deramai utilizuoti (atiduoti į artimiausią atliekų surinkimo punktą).


LT	<b>Skorpiono Takas</b>		
	Nemuno 79		+370 45515288
	Panevezys 5300		+370 45514911
	<a href="http://www.skorpionas.lt">www.skorpionas.lt</a>		e-mail: <a href="mailto:sportas@skorpionas.lt">sportas@skorpionas.lt</a>

## SVARĪGI NORĀDĪJUMI

LV



**Svarīgi!** Lūdzam pirms montāžas un ierīces pirmās izmantošanas reizes uzmanīgi izlasīt šīs norādes. Jūs saņemsiet svarīgus norādījumus par jūsu drošību, kā arī ierīces izmantošanu un tehnisko apkopi. Rūpīgi glabājiet šo instrukciju, lai tajā varētu atrast nepieciešamo informāciju, veikt apkopes darbus vai pasūtīt rezerves daļas. Ierīces īpašnieka maiņas gadījumā ir jānodod arī šī instrukcija.

Šis simbols  apzīmē svarīgu brīdinājumu.

Šo instrukciju iespējams lejupielādēt arī tīmekļa vietnē [www.kettler.net](http://www.kettler.net).




## JŪSU DROŠĪBAI

- 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 spēlēt ar ierīci. Ierīces tīrīšanu un tehnisko apkopi nedrīkst veikt bērni.
- Bērni nedrīkst spēlēt ar ierīci. Ierīces tīrīšanu un tehnisko apkopi nedrīkst veikt bērni.
- △ **BĪSTAMI!**
- △ **BĪSTAMI!** Montāžas laikā neļaujiet ierīces tuvumā uzturēties bērniem (norijamas sīkās detaļas).
- △ **BĪSTAMI!** Ierīcei nepieciešamais tīkla spriegums ir 230 V, 50 Hz. – Savienojiet elektrības kabeli ar drošības spraudkontakta.
- △ **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!** Nekad patvaļīgi neveiciet izmaiņas strāvas tīklā, vajadzības gadījumā uzticiet to veikt kvalificētam elektriķim.
- △ **BĪSTAMI!** Veicot jebkādus remonta, apkopes vai tīrīšanas darbus, noteikti atvienojiet elektrības vadu.
- △ **BĪSTAMI!** Nelietpratīgi veiktas labošanas rezultātā, kā arī izmainot ierīces konstrukciju (demontējot oriģinālās detaļas, pievienojot ierīcei neatļautas detaļas utt.), var tikt apdraudēta lietotāja drošība.
- △ **BĪSTAMI!** Sirdsdarbības 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.
- △ **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).
- △ **BĪSTAMI!** Noteikti raugieties, lai elektrības vads netiktu nekur iespiests, vai aiz tā nevarētu aizķerties un paklupt.
- △ **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 iejaušanās/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.
- Jūs 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.
- Jautājumu un neskaidrību gadījumā lūdzam sazināties ar specializēto tirgotāju.
- Ik pēc apt. 1 līdz 2 mēnešiem veiciet visu ierīces daļu, īpaši skrūvju un uzgriežņu, pārbaudi. It īpaši tas attiecas uz sēdekļa un rokturu stiprinājumiem.
- Pirms uzsākt treniņus, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu, lai noskaidrotu, vai jūsu veselības stāvoklis atļauj jums trenēties uz 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 spraudkontaktus, kā arī to, vai atbilstošās drošības ierīces turas stabili.
- Izmantojot ierīci, valkājiet piemērotus apavus (sporta apavus).

LV

- Mūsu izstrādājumi ir pakļauti pastāvīgam, inovatīvam kvalitātes nodrošinājumam. Mēs paturam tiesības veikt no tā izrietošās tehniskās izmaiņas.
- Ierīci jānovieto tā, lai būtu nodrošināts pietiekošs attālums līdz šķēršļiem. To nevajadzētu uzstādīt galveno pārvietošanās vietu (ceļu, vārtu, koridoru) tiešā tuvumā. 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.
- Pieslēgšanai neizmantojiet vairāklīgzdu rozetes! Izmantojot pagarinātāju, tam ir jāatbilst VDE (Vācijas inženieru elektriķu apvienības) pieņemtajiem noteikumiem.
- Ierīci ilgāku laiku neizmantojot, vienmēr atvienojiet ierīces tīkla kontaktspraudni no kontaktlīgzdas.
- Šis izstrādājums nav piemērots cilvēkiem ar ķermeņa svaru virs 130 kg.
- Treņiņa laikā neviens nedrīkst atrasties tā cilvēka kustību zonā, kurš trenējas.
- Uz šī treņiņa drīkst veikt vienīgi tos vingrinājumus, kas minēti treņiņa pamācībā.
- Treņiņieris jānovieto uz horizontālas virsmas. 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 ( $M = xx \text{ Nm}$ ).
- Faktiskā cilvēka veikspēja var atšķirties no norādītās mehāniskās jaudas.
- Ņemiet vērā, ka ierīcēm bez brīvgaitas to kustīgās daļas nevar nekavējoties apturēt.
- Šis simbols  norāda, ka ierīce pieder pie I aizsardzības klases.
- Šis simbols  norāda, ka ierīce pieder pie II aizsardzības klases.
- Šis simbols  norāda, ka ierīce pieder pie III aizsardzības klases.
- Treņiņieris atbilst standartam DIN EN ISO 20957-1:2014/DIN EN ISO 20957-5:2017, HA kategorijai.
- Treņiņieri atļauts izmantot tikai ar Kettler piegādes komplektācijā pievienoto strāvas

### HCR

- △ **BRĪDINĀJUMS!** Ja pazūd pulsa signāls, ierīces jauda apt. 60 sekundes nemainās un pēc tam tā tiek pamazām samazināta. Lūdzu, pārbaudiet pulsa mērīšanas sistēmu (auss klipsi, plaukstas pulsa sensoru vai krūšu jostu), lai elektronika atkal varētu uztvert pulsa signālu.

## 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!
- **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 jā dara 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.
- Lūdzu, vispirms visas daļas saskrūvējiet vaļīgi un pārbaudiet, vai tās atrodas pareizā pozīcijā. Pašnoslēdzošos uzgriežņus vispirms skrūvējiet ar roku, līdz jūtama pretestība, pēc tam ar uzgriežņu atslēgu stingri pievelciet tos pretestības (drošības stiprinājuma) virzienā. Pēc montāžas darbības veikšanas pārbaudiet visu skrūvju savienojumu noturību. Uzmanību: vaļīgus drošības uzgriežņus nevar izmantot atkārtoti (salūzīš drošības stiprinājums), un tie ir jā aizstāj ar jauniem.
- Ar ražošanu saistītu tehnisku iemeslu dēļ mēs paturam tiesības veikt detaļu (piemēram, cauruļu aizbāžņu) iepriekšēju montāžu.
- Vadības elementus un sēdekli novietojiet tā, lai jūsu stāvoklis treniņa laikā būtu ērts un atbilstošs ķermeņa izmēriem.

## PAR IERĪCES LIETOŠANU

- Nodrošiniet, lai treniņi netiktu uzsākti pirms noteikumiem atbilstošas montāžas veikšanas un tās pārbaudes.
- Ierīces izmantošana tiešā 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 trenāžieris pieaugušajiem, un tā nekādā gadījumā nav piemērota bērnu rotaļām. Ņemiet vērā, ka bērnu dabiskās vēlmes spēlēties 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.
  - 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.
  - Lai pulsa mērīšana notiktu bez traucējumiem, baterijām nepieciešams vismaz 2,7 voltu spriegums (ierīcēm bez tīkla pieslēguma).
  - Pirms pirmā treniņa iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām un regulēšanas iespējām.
  - Šis sporta aprīkojums ir trenāžieris, kas darbojas, balstoties uz apgriezieniem.
  - Ierīcei ir magnētiska bremžu sistēma.
  - Velotrenāžieris ir paredzēts tikai lietošanai iekštelpās.
  - 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!

## REZERVES DAĻAS, LAI

- Pasūtot rezerves daļas, lūdzu, norādiet pilnu preces numuru, rezerves daļas numuru, nepieciešamo detaļu skaitu, kā arī ierīces sērijas numuru (skatīt sadaļu „Lietošana”).
- Pasūtījuma piemērs: Preces Nr. xxxxx-yyy / Rezerves daļas Nr. 00000000 / 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) iesaiņojumā, vēlams oriģinālajā kastē. Svarīgs ir detalizēts defekta apraksts / ziņojums par bojājumu!
- Svarīgi: skrūvējamās rezerves daļas principā tiek komplektētas un piegādātas bez saskrūves materiāla. Ja ir nepieciešams atbilstošs saskrūves materiāls, tas jānorāda, rezerves daļas pasūtījumā pievienojot piezīmi „ar

saskrūves materiālu”.

### Norāde par utilizāciju



DE 60229750

LV Elkor Serviss  
**SERVISA CENTRS**  
 Brīvības gatve 201  
 LV-1039 Rīga  
[www.elkorserviss.lv](http://www.elkorserviss.lv)



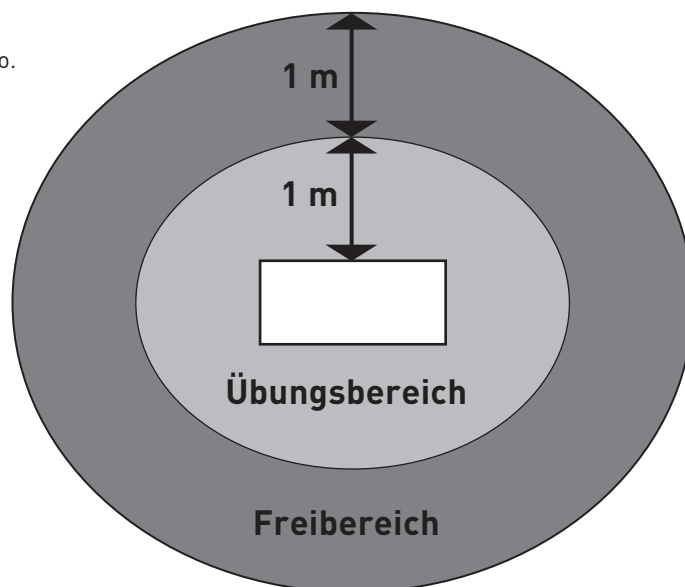
+371 67070520

+371 67070524

e-mail: [info@elkorserviss.lv](mailto:info@elkorserviss.lv)

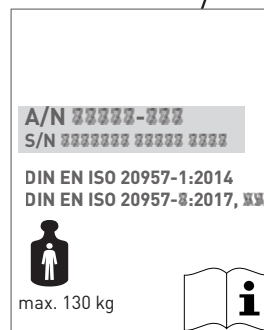
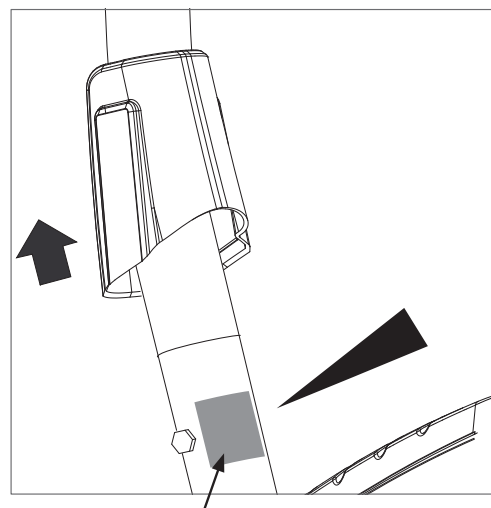
## ÜBUNGSBEREICH / FREIBEREICH

<b>EN</b>	Exercise area	/	clearance area.
<b>RU</b>	Пространство для тренировки	/	свободное пространство.
<b>SV</b>	Träningsutrymme	/	fritt utrymme.
<b>FI</b>	Harjoittelualue	/	vapaa-alue
<b>NO</b>	Øvelsesområde	/	utendørs område
<b>ET</b>	Treeninguala	/	vaba ala.
<b>LT</b>	Mankštinimosi zona	/	Laisvoji zona
<b>LV</b>	Treniņu zona	/	brīvā zona



## TYPENSCHILD

<b>DE</b>	Beispiel Typenschild - Seriennummer
<b>EN</b>	Example Type label - Serial number
<b>RU</b>	Пример Паспортная табличка с серийным номером
<b>SV</b>	Exempel typskylt-serienummer
<b>FI</b>	Esimerkki tyypikilpi-sarjanumero
<b>NO</b>	Eksempel merkeplate - serienummer
<b>ET</b>	Tüübisildi näide - seerianumber
<b>LT</b>	Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
<b>LV</b>	Datu plāksnīte - sērijas numurs



## MESSHILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL

**EN** Measuring help for screw connections

**RU** Размеры крепёжных материалов

**SV** Måthjälp för fastskruvningsmaterial

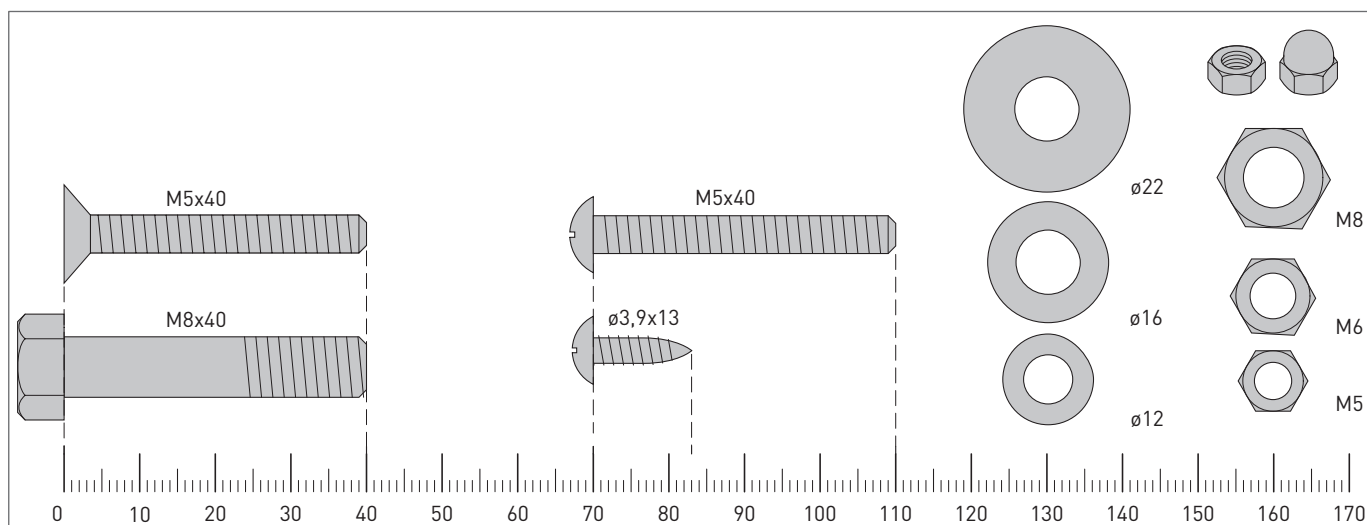
**FI** Ruuvausmateriaalin mittausapu

**NO** Målehjelp for materiale for fastskruing.

**ET** Abiks kinnikeeramismahendite mõõtmisel

**LT** Kaip matuoti priveržimo priemonės

**LV** Mērišanas palīgierīce saskrūves materiālam



**DE** Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.

**EN** Tools required – Not included.

**RU** Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.

**SV** Verktyg som du behöver – ingår inte i köpet.

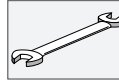
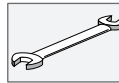
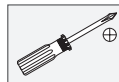
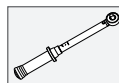
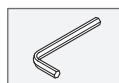
**FI** Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen

**NO** Nødvendig verktøy – ikke inkludert i leveransen.

**ET** Vajalikud tööriistad – ei kuulu tarnekomplekti.

**LT** Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.

**LV** Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.



**LIEFERUMFANG**

**EN** Scope of delivery  
**RU** объем поставки набор  
**SV** Leveransomfattning

**FI** Toimituksen laajuus  
**ET** Tarne ulatus

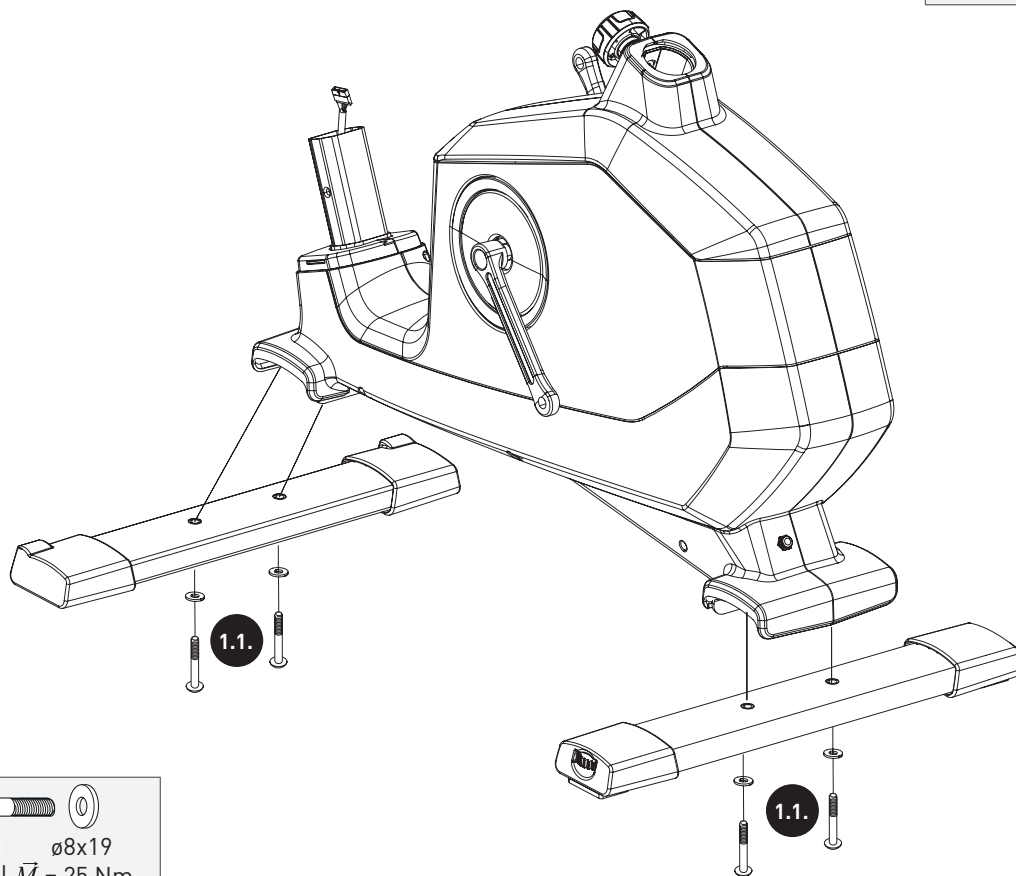
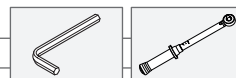
**LT** Pristatymo apimtis  
**LV** Piegādes apjoms



	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	
	<b>1x</b>	

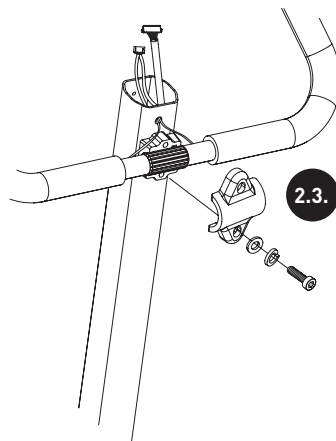
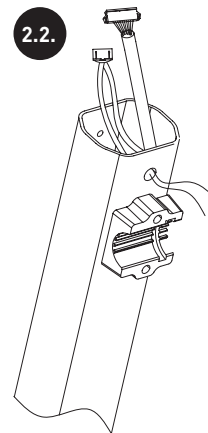
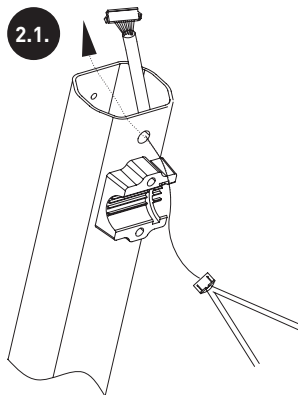
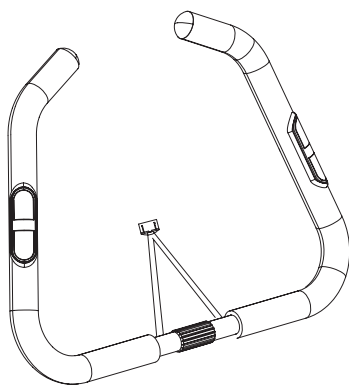
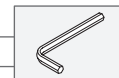
	<b>34</b>		
		<b>1x</b>	
		<b>1x</b>	
	M8x45	<b>4x</b>	
	M7x30	<b>1x</b>	
	ø 7 mm	<b>2x</b>	
	ø 8x19	<b>4x</b>	
	ø 7 mm	<b>2x</b>	
	ø 7x30	<b>1x</b>	
	2,9x30	<b>4x</b>	
	2,9x16	<b>1x</b>	

1.



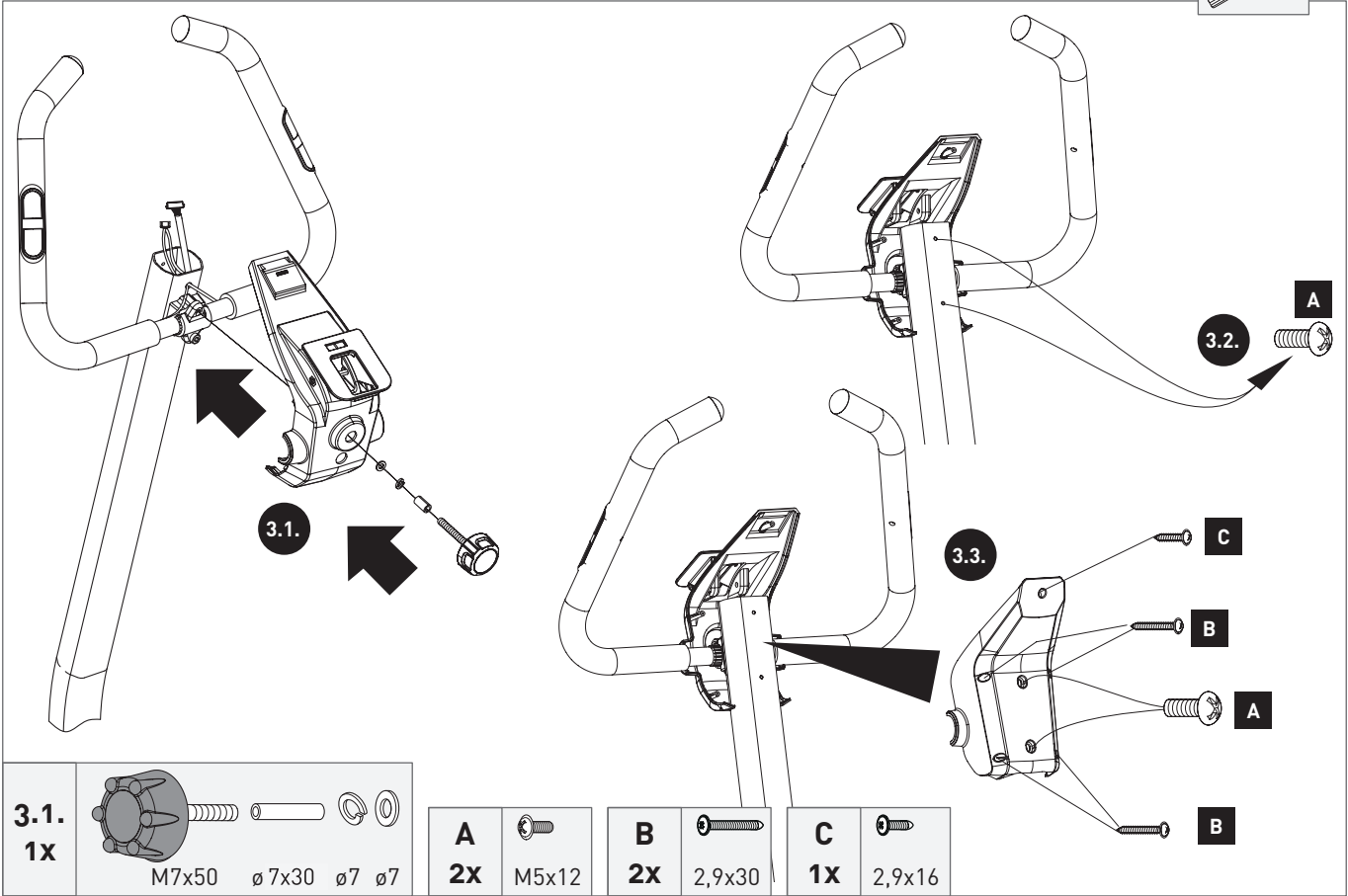
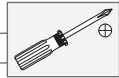
<b>1.1.</b> <b>4x</b>			
	M8x45    ø8x19 SW6   $\vec{M}$ = 25 Nm		

2.

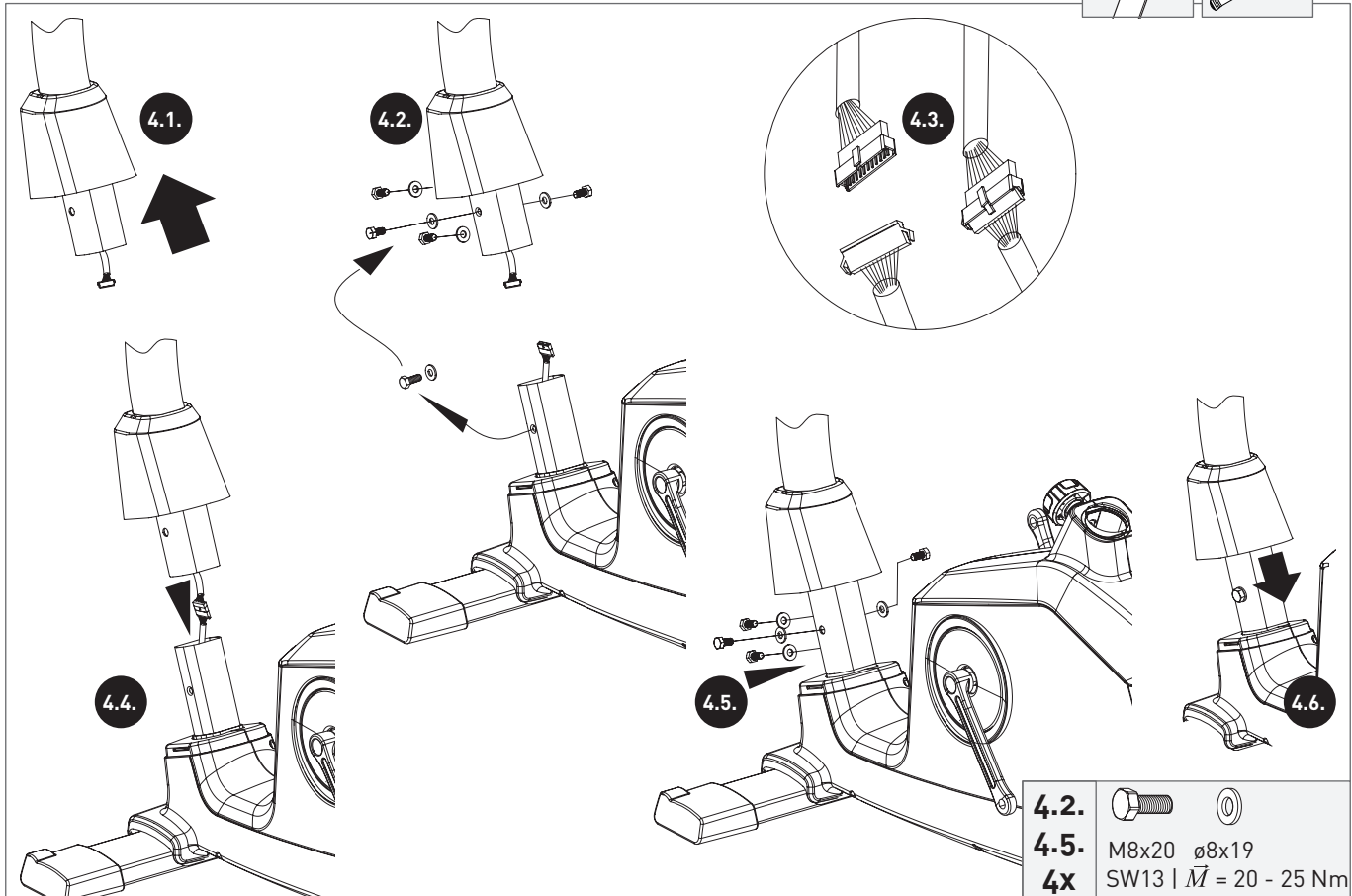
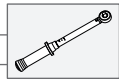


<b>2.3.</b> <b>1x</b>			
	M7x30    ø7    ø7 SW		

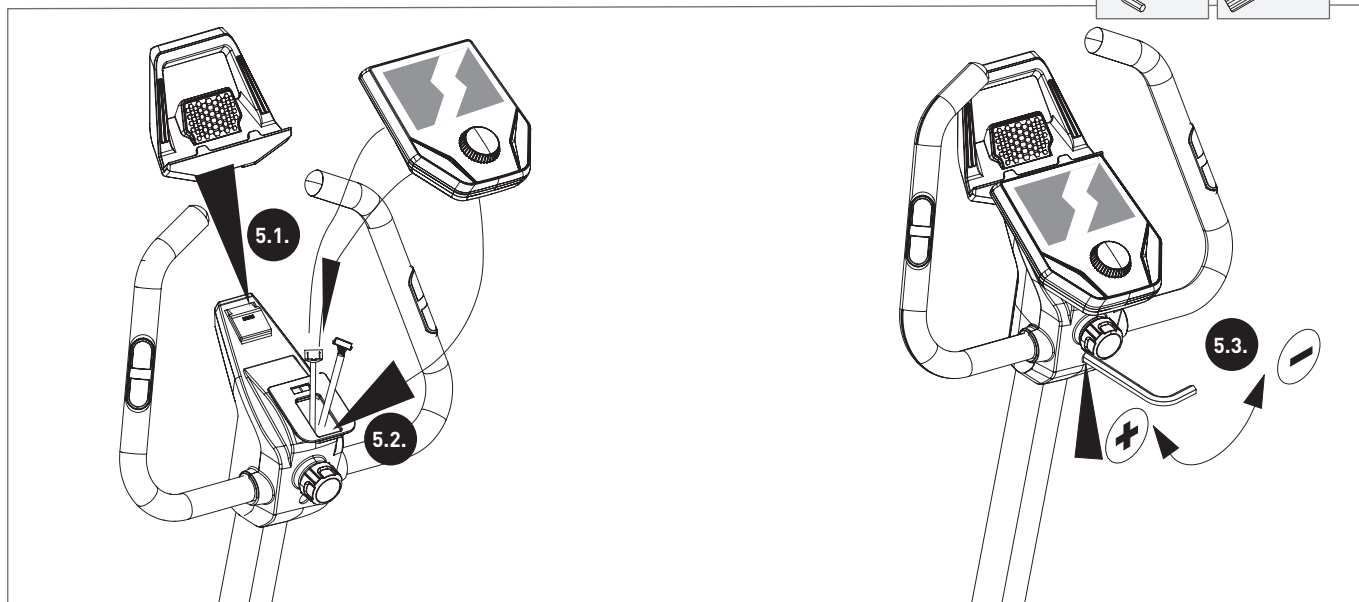
3.



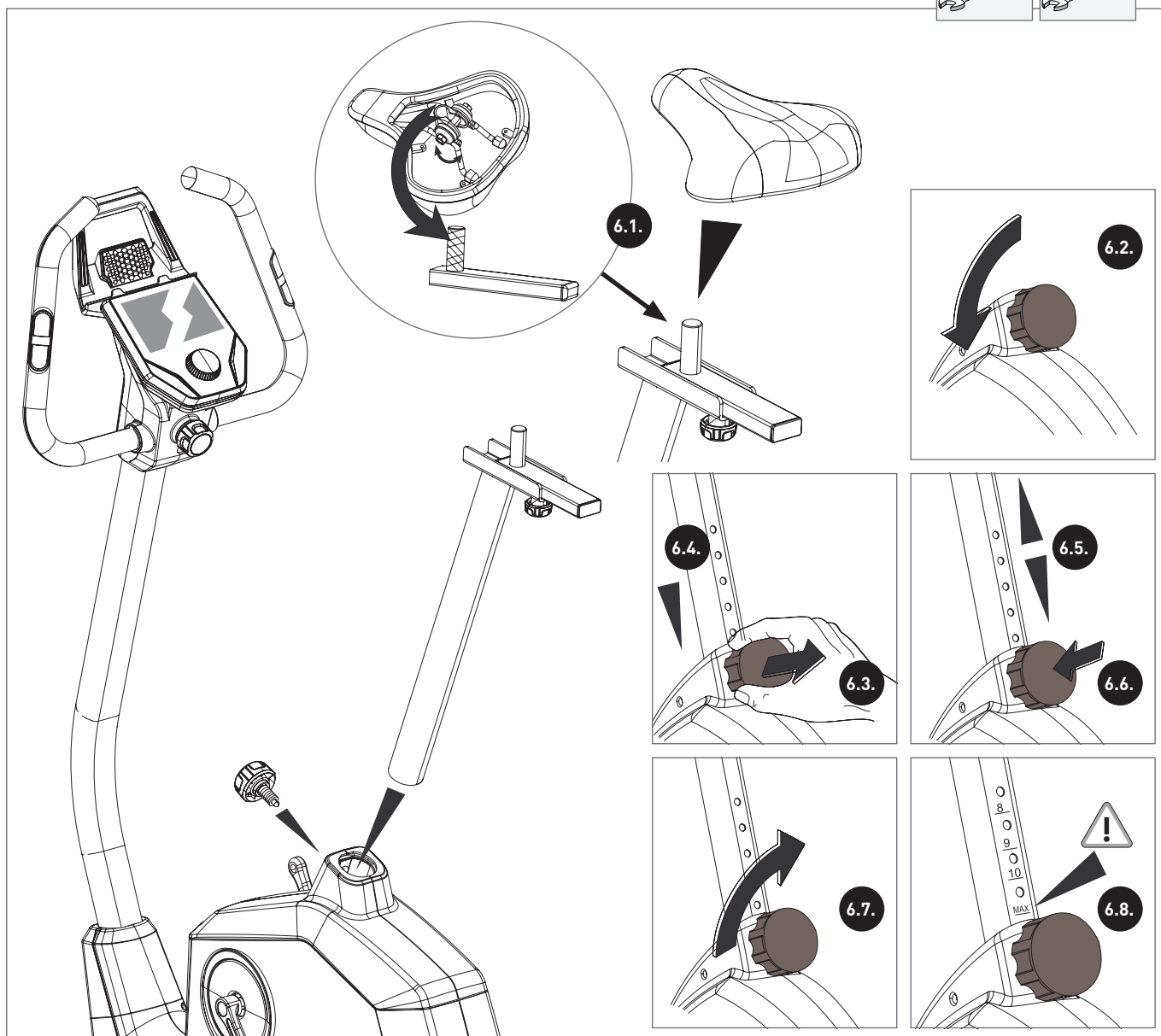
4.



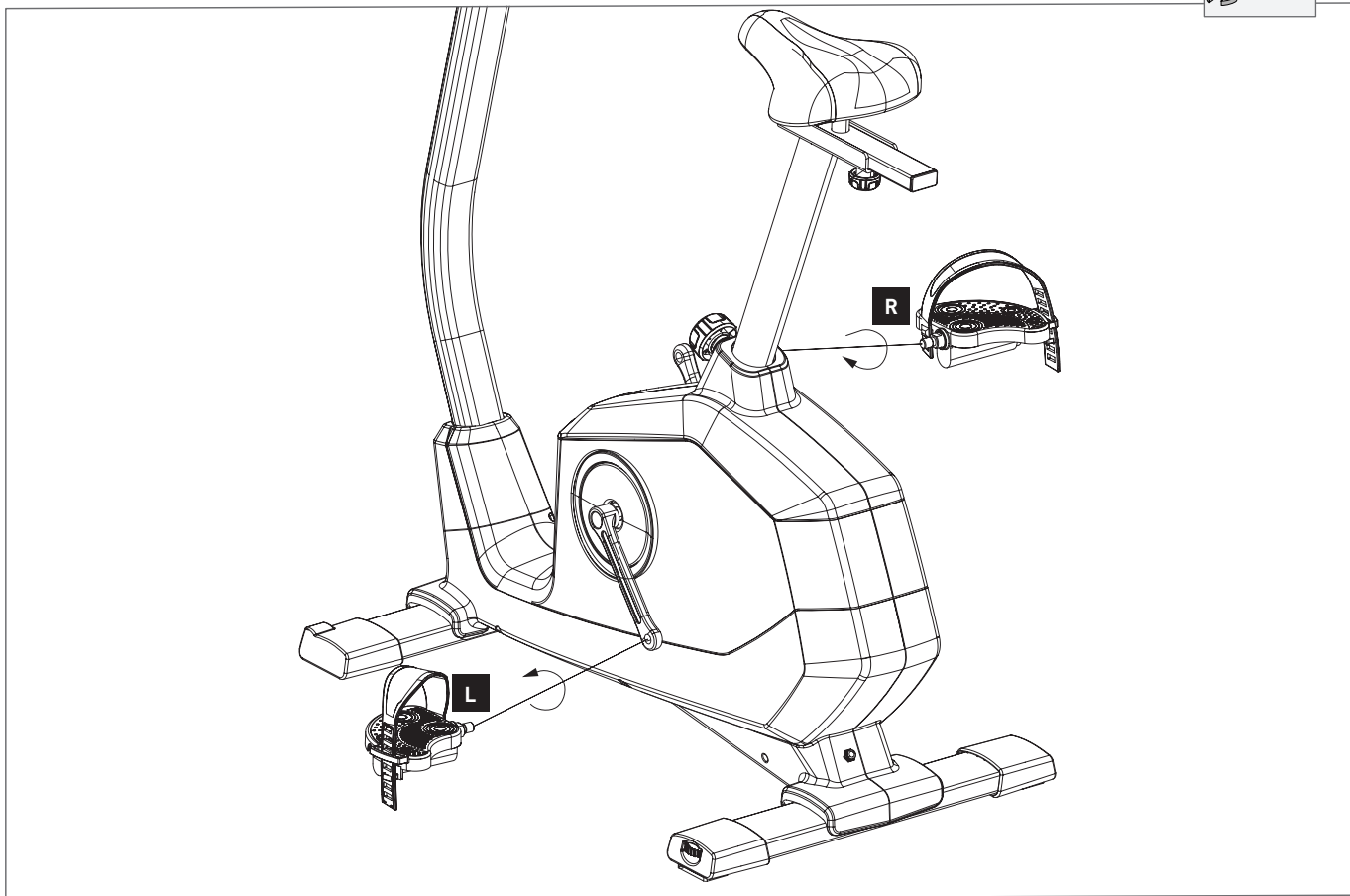
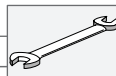
5.



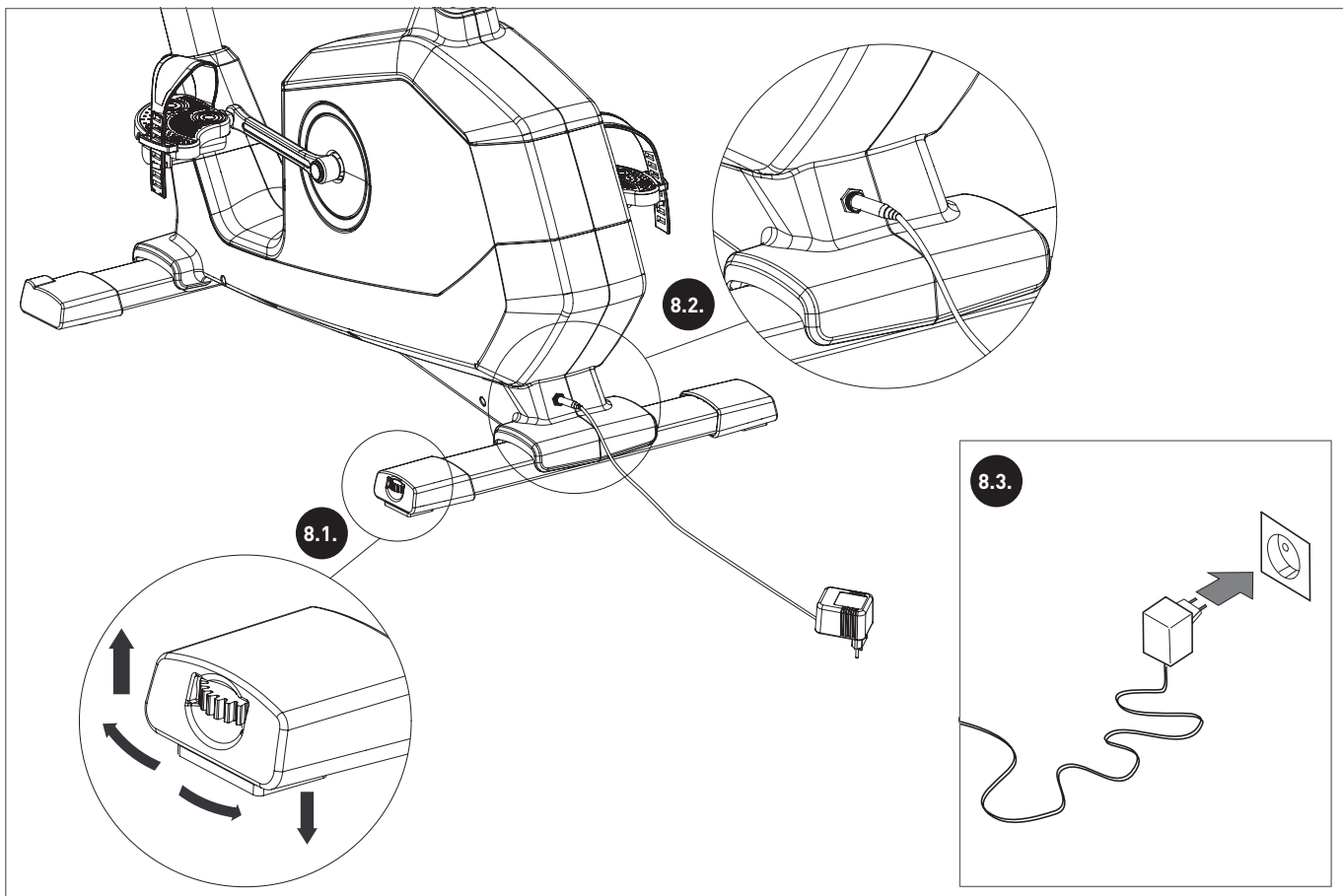
6.



7.



8.

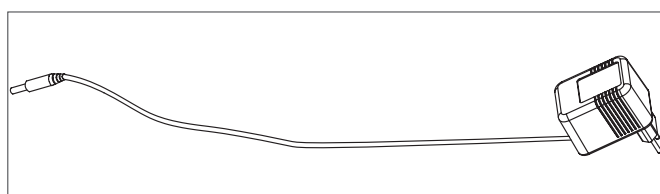
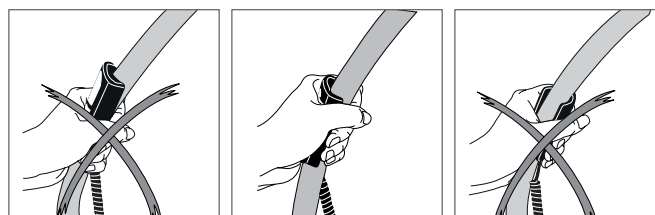
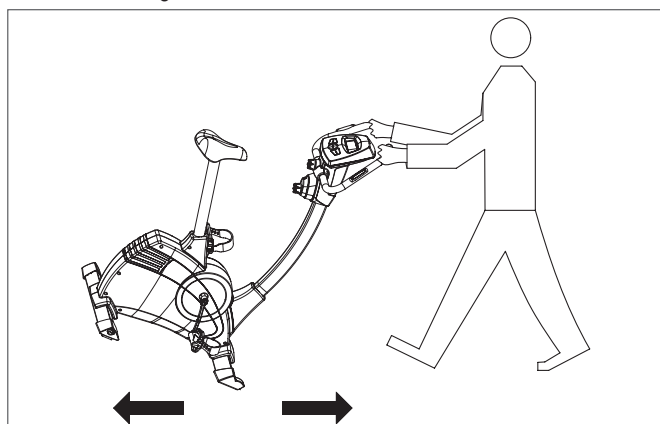


**HANDHABUNGSHINWEISE**

**EN** Handling  
**RU** Указания по обращению  
**SV** Hantering

**FI** Käyttöohjeet  
**ET** Käsitsemisjuhised

**LT** Eksploatacijos instrukcija  
**LV** Lietošanas norādes



**DE** **ACHTUNG!** Betrieb nur mit Original Netzteil zulässig. Ansonsten Gefahr der Beschädigung.

**EN** **ATTENTION!** Only use with original power supply. Otherwise this may result in damage.

**RU** **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания. В противном случае существует опасность повреждения.

**SV** **SE UPP!** Får endast användas med original nätdel. Annars finns risk att apparaten tar skada



Adaptor 9V 1000mA  
 INPUT: 100-240VAC 50/60Hz  
 OUTPUT: 9VDC 1A

Art.Nr: 68009376

**FI** **HUOM!** Käyttö sallittu vain alkuperäisen virtalähteen kanssa. Muutoin laite saattaa vahingoittua.

**ET** **TÄHELEPANU!** Võib kasutada ainult originaaltoiteelemendiga. Vastasel korral tekib kahjustuste oht.

**LT** **DĖMESIO!** Eksploatuoti galima tik naudojant originalų maitinimo bloką. Kitaip prietaisas gali sugesti.

**LV** **UZMANĪBU!** Lietošana pieļaujama vienīgi ar oriģinālo adapteri. Pretējā gadījumā pastāv bojājumu risks.

## ERSATZTEILBESTELLUNG

<b>EN</b>	Spare parts order
<b>RU</b>	Заказ запчастей
<b>SV</b>	Reservdelsbeställning
<b>FI</b>	Varaosat järjestys
<b>ET</b>	Tellida varuosid
<b>LT</b>	Užsakyti atsarginės dalis
<b>LV</b>	Pasūtīt rezerves daļas



		07689-500 Ergo C4	07689-510 Giro E
①	1x	69050060	69050060
②	1x	68009751	68009751
③	1x	69050061	69050065
④	1x	68009770	68009770
⑤	1x	68009778	68009778
⑥	1x	68009779	68009779
⑦	1x	69050062	* 69050066
⑧	1x	68009802	* 68009802
⑨	1x	68009803	68009803
⑩	1x	68009089	68009089
⑪	1x	68009794	68009794
⑫	1x	68009011	68009011
⑬	1x	68009049	* 68009049
⑭	1x	69050063	* 69050067
⑮	1x	68009369	68009369
⑯	1x	68009371	68009371
⑰	1x	68009016	68009016
⑱	1x	68009057	68009057
⑲	1x	68009784	68009784
⑳	1x	68009376	68009376
㉑	1x	68009762	68009762
㉒	1x	68009763	68009763
㉓	1x	68009764	68009764
㉔	1x	68009765	68009765
㉕	1x	68009298	68009298
㉖	1x	68009374	68009374
㉗	1x	68009768	68009768
㉘	1x	68009054	* 68009054
㉙	1x	68009375	68009375
㉚	1x	68009056	68009056
㉛	1x	68009058	68009058
㉜	1x	68009057	68009057
㉝	1x	68009756	68009756
㉞	1x	68009805	68009805
㉟	1x	68009806	68009806

# ERSATZTEILBESTELLUNG

