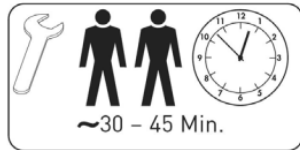
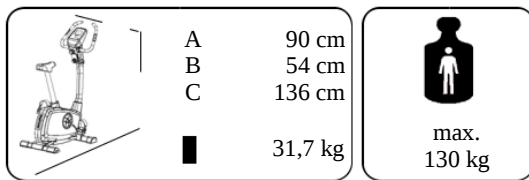


KETTLER



PL Instrukcja montażu i obsługi KETTLER RIDE 100

NL Montage & Computerhandleiding KETTLER RIDE 100

Art.-Nr. HT1005-100

Przed montażem i pierwszym użyciem prosimy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, stosowania i konserwacji przyrządu. Instrukcję radzimy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących choćby konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

⚠ OSTRZEŻENIE! Obecnie przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach

⚠ OSTRZEŻENIE! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (Ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

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

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

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

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

⚠ UWAGA! Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.
- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- W około jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza siodełka i zamocowania uchwytu.
- Urządzenie powinno być regularnie kontrolowane i serwisowane przez specjalistę, przynajmniej raz w roku, w celu zapewnienia długotrwałego użytkowania i możliwie najwyższego poziomu bezpieczeństwa.

OBSŁUGA

⚠ UWAGA! Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Proszę też zwracać uwagę na to, by **do elementów przyrządu nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.**

- Nie należy rozpoczynać treningu przed prawidłowym montażem i kontrolą poprawności złożenia.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci wyniknąć mogą nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz dzieciom używać przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Wszystkie nie opisane w instrukcji zmiany na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone naprawy mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (drogi, bramy, przejścia). Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Przyrząd treningowy należy ustawić na poziomym i stabilnym podłożu.
- Rower treningowy jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.
- Prosimy ustawić kierownicę i siodełko w takiej pozycji, aby uzyskać komfortową pozycję treningową.
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- Rower stacjonarny odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 957-5, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego. Należy pamiętać, że urządzenia treningowe klas B i C nie są urządzeniami o dużej precyzyjności.
- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.
- Występujące ewentualnie ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania.
- Rower stacjonarny jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej.
- **Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!**
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu na przyrządzie należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.

MONTAŻ

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

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i, czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd

należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

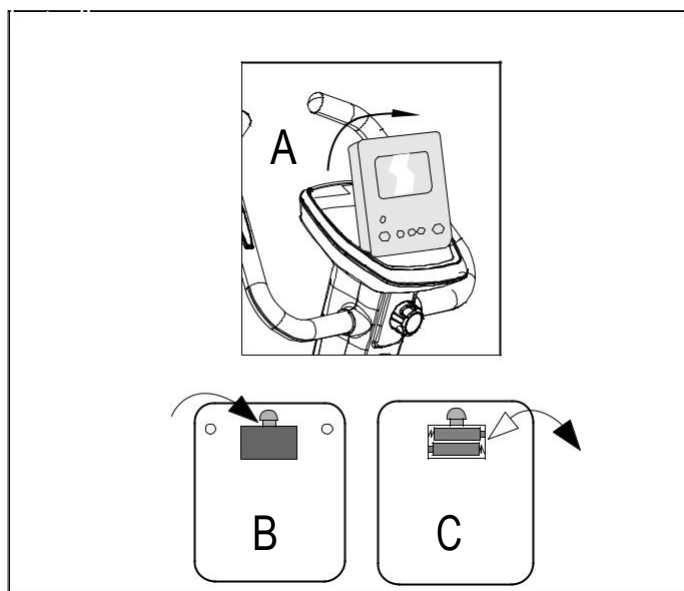
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).



Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).

Wymiana baterii

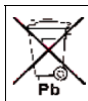


Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w sposób następujący:

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

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów



Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi. Litery Hg (rtęć) i Pb (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii / akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%. Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce! Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het apparaat installeert en voor het eerst gebruikt. Hij bevat belangrijke informatie over veiligheid, gebruik en onderhoud van het apparaat. Bewaar deze handleiding zodat u ook later nog de informatie kunt raadplegen over het onderhoud van het apparaat of het bestellen van reserveonderdelen.

VEILIGHEIDSREGEL

WAARSCHUWING! Personen (vooral kinderen) die bij de training aanwezig zijn, moeten worden gewaarschuwd voor mogelijke gevaren.

WAARSCHUWING! Houd kinderen uit de buurt bij het in elkaar zetten van het product (verstikkingsgevaar - het product heeft kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt).

WAARSCHUWING! Systemen voor hartslagmeting kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

ATTENTIE! Het instrument mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, d.w.z. middelen voor de fysieke training van volwassenen.

OPMERKING: Elk ander gebruik is niet toegestaan en kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik.

ATTENTIE: lees en volg de informatie in deze handleiding voordat u met de training begint. instructies voor het uitvoeren van de training.

LET OP: Alle elektrische apparaten zenden tijdens het gebruik elektromagnetische straling uit. Plaats daarom geen apparaten die dergelijke straling uitzenden (bijvoorbeeld mobiele telefoons) in de buurt van de cockpit of het elektronische besturingssysteem, omdat anders de aangegeven waarden (bijvoorbeeld hartslag) vervormd kunnen raken.

- U traint op een machine die gebouwd is volgens de laatste veiligheidsaanbevelingen. Gevaarlijke onderdelen die een bron van mogelijk letsel kunnen zijn, zijn geëlimineerd of relatief beschermd.
- Onjuiste reparaties en wijzigingen (verwijderen van originele onderdelen, installeren van niet-geautoriseerde onderdelen, enz.
- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen en de levensduur van het instrument verkorten. Beschadigde of versleten onderdelen moeten daarom onmiddellijk vervangen worden en het apparaat moet buiten gebruik gesteld worden tot het gerepareerd is. Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.
- Met tussenpozen van ongeveer een tot twee maanden moeten alle onderdelen van het instrument worden gecontroleerd, vooral de schroeven, bouten en moeren. Dit geldt vooral voor de bevestiging van het zadel en de handgreep.
- Het apparaat moet regelmatig worden geïnspecteerd en onderhouden door een specialist, ten minste eenmaal per jaar, om een langdurig gebruik en het hoogst mogelijke veiligheidsniveau te garanderen.

SERVICE

 **LET OP: Vanwege de kans op roestvorming wordt het instrument niet aanbevolen voor gebruik in de buurt van vochtige ruimtes. Zorg er ook voor dat er geen vloeistoffen (drank, zweet, etc.) in de onderdelen van het instrument terechtkomen, aangezien dit kan leiden tot corrosie.**

- Begin niet met trainen voordat de installatie en inspectie van de juistheid van indiening.
- Maak jezelf voor je eerste trainingssessie vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het instrument.
- Het instrument is bedoeld voor volwassenen en is in geen geval speelgoed voor kinderen. Onthoud dat onvoorspelbare situaties kunnen ontstaan door de natuurlijke behoefte om te spelen en het temperament van kinderen, buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant. Als je kinderen toch toestaat het apparaat te gebruiken, moeten ze vertrouwd worden gemaakt met het juiste gebruik en onder toezicht staan.

- Voordat u begint met trainen, moet u uw arts raadplegen en nagaan of er contra-indicaties zijn voor de gezondheid om op dit apparaat te trainen. Het advies van uw arts moet de basis vormen voor de ontwikkeling van uw trainingsprogramma. Onjuiste of overmatige training kan uw gezondheid schaden.

- Wijzigingen aan het apparaat die niet in de handleiding beschreven staan, kunnen tot schade leiden of personen in gevaar brengen. Meer complexe reparaties mogen alleen door KETTLER servicepersoneel of door KETTLER opgeleid personeel uitgevoerd worden.

- Onze producten zijn onderhevig aan constante innovatie om hun hoge kwaliteit te garanderen. Dit kan leiden tot technische wijzigingen, die we hierbij voorbehouden.

- Neem bij twijfel of vragen contact op met een gespecialiseerde verkoper.

- Het apparaat moet zo worden geplaatst dat er voldoende veilige afstand tot obstakels is. Het apparaat mag niet in de onmiddellijke nabijheid van hoofdverkeersroutes (wegen, poorten, voetpaden) worden geplaatst. De veiligheidsafstand rond het oefengebied moet minstens 1 meter bedragen.

- Het trainingsapparaat moet op een horizontaal en stabiel oppervlak worden geplaatst.

- De hometrainer is uitsluitend ontworpen voor gebruik in gebouwen.

- Stel het stuur en het zadel zo in dat je een comfortabele trainingspositie bereikt.

- Houd u bij het monteren van het product aan de aanbevolen aanhaalmomenten ($M = xx \text{ Nm}$).

- De stationaire fiets voldoet aan DIN EN 20957-1/ EN 957-5, klasse HB. Het is daarom niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

- Het is belangrijk om te onthouden dat klasse B- en C-trainingstoestellen geen precisietoestellen zijn.

- Het apparaat mag alleen worden gebruikt door kinderen ouder dan 14 jaar en door personen met beperkte fysieke of mentale capaciteiten als zij van tevoren zijn geïnstrueerd in de omgang met en het veilige gebruik van het apparaat. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Kinderen mogen het apparaat niet schoonmaken of onderhouden.

- Geluiden die kunnen ontstaan door het ontwerp van de vliegwielmassa hebben geen invloed op de werking van het instrument. Geluiden die optreden wanneer de pedalen in de tegenovergestelde richting worden gedraaid, zijn technisch bepaald en hebben geen negatief effect.

- Het instrument is uitgerust met een magnetisch remsysteem.

- De stationaire fiets is een trainingsapparaat dat werkt afhankelijk van de snelheid.

- **Het is essentieel dat er geen vloeistoffen in het instrument of op de elektronische onderdelen terechtkomen. Dit geldt ook voor transpiratie!**

- Controleer voor elk gebruik alle schroefverbindingen en stekkers en zet ze vast zodat ze goed vastzitten.

- Draag geschikt schoeisel (sportschoenen) wanneer je op het apparaat traint.

- Tijdens de training mag niemand zich in de bewegingsruimte bevinden van de persoon die op dat moment traint.

MONTAGE

 **LET OP! Zorg voor** een veilige omgeving op de installatielocatie, gooi bijvoorbeeld het gereedschap niet rommelig weg. Verpakkingen moeten bijvoorbeeld zo worden neergelegd dat ze geen bron van gevaar vormen. Let op: p l a s t i c folie en zakken vormen een verstikkingsgevaar voor kinderen!

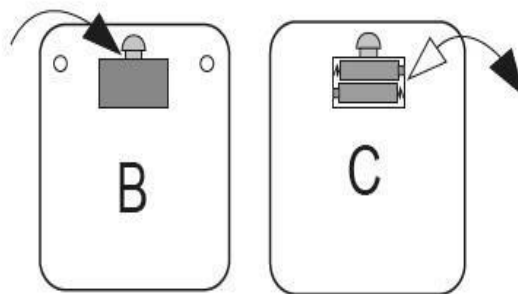
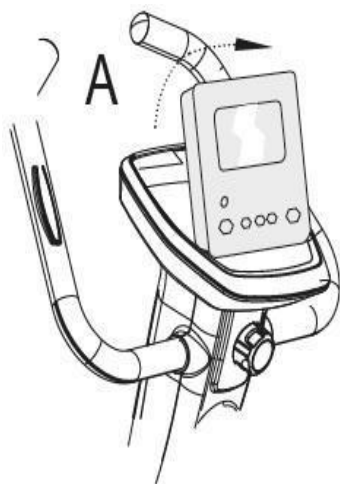
- Controleer of alle meegeleverde onderdelen aanwezig zijn (zie checklist) en of er geen transportschade is opgetreden. Als er bezwaren zijn, neem dan contact op met de speciaalzaak waar het instrument is gekocht.
- Bekijk de schema's zorgvuldig en zet het instrument in de afgebeelde volgorde in elkaar. De montagevolgorde wordt in de afzonderlijke afbeeldingen aangegeven met hoofdletters.
- Het instrument moet zorgvuldig en in het bijzijn van een volwassene in elkaar worden gezet. Roep bij twijfel de hulp in van een meer technisch onderlegd persoon.
- Houd er rekening mee dat er bij het gebruik van gereedschap en handwerk altijd gevaar is voor letsel. Het instrument moet daarom zorgvuldig en met alle voorzorgsmaatregelen worden gemonteerd!

- Het montagemateriaal dat nodig is voor de montage wordt getoond in de bijbehorende illustratie. Gebruik het montagemateriaal precies zoals afgebeeld.
- Draai eerst alle onderdelen los en controleer of ze goed vastzitten. Draai de zelfborgende moeren met de hand vast tot de weerstand merkbaar wordt en draai ze dan stevig aan met een moersleutel tegen de weerstand in (klembeveiliging). Controleer na deze montagefase alle boutverbindingen op correcte installatie. NB: Zelfborgende moeren die opnieuw worden losgedraaid, worden onbruikbaar (de klembescherming wordt vernietigd) en moeten worden vervangen door nieuwe.
- Om technologische redenen reserveren we de voormontage van bepaalde onderdelen (bijvoorbeeld buispluggen).



KETTLER producten zijn recycleerbaar. Op het einde van hun levensduur, gelieve terug te geven apparaat naar het juiste afvoerpunt afval (lokaal inzamelpunt).

BATTERIJVERVANGING



Een zwak of vervagend computerscherm betekent dat de batterijen vervangen moeten worden. De computer is uitgerust met twee batterijen. De batterijen worden als volgt vervangen:

- 1) Verwijder het batterijklepje en vervang de gebruikte batterijen door twee met nieuwe AA-batterijen van 1,5 V.
- 2) Let bij het plaatsen van batterijen op de markeringen op de onderkant accubox.
- 3) Als blijkt dat de computer niet goed werkt nadat deze opnieuw is ingeschakeld, moeten de batterijen een tijdje worden verwijderd en vervolgens opnieuw worden geplaatst.

OPMERKING: Gebruikte batterijen vallen niet onder de garantievoorzwaarden. Verwijdering van gebruikte batterijen en accu's



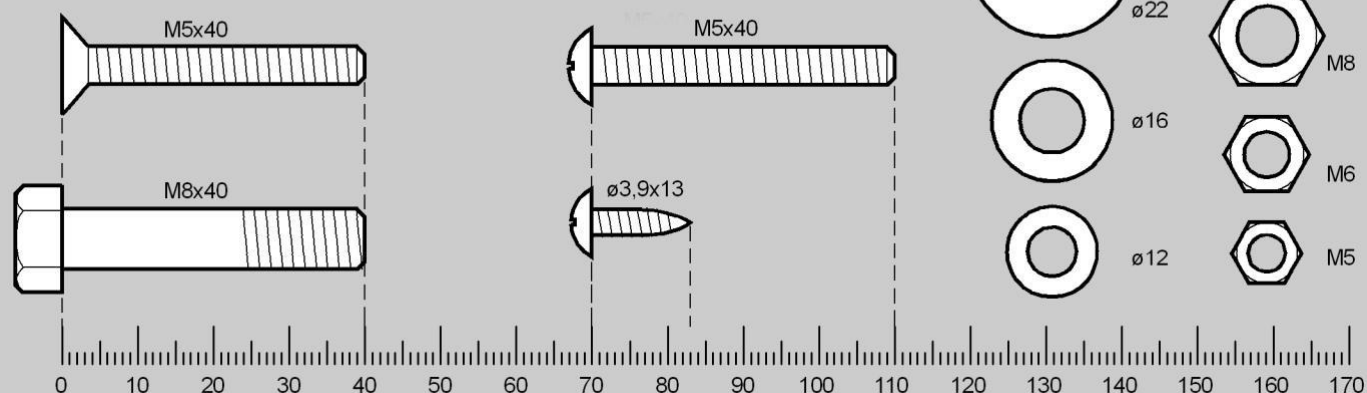
Dit symbool geeft aan dat batterijen en accu's niet mogen worden gebruikt. Bij het normale huishoudelijke afval doen. De letters HG (kwik) en PB (lood) onder de afvalcontainer geven bovendien aan dat de batterij/batterij een kwikgehalte van meer dan 0,0005% of een loodgehalte van meer dan 0,004% heeft.

Onjuiste verwijdering is schadelijk voor het milieu en de gezondheid. Via Materiaalrecycling wint waardevolle grondstoffen terug!

Als het product niet werkt, verwijder dan alle batterijen/batterijen en breng ze naar een recyclingcentrum voor batterijen of elektrische en elektronische apparatuur. Informatie over de juiste inzamelpunten ontvangt u van uw gemeente, afvalverwerkingsbedrijf of van het verkooppunt van dit apparaat.

WZORNIK DO POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH / SCHROEFSJABLOON

PL: Przykłady:
NL: Voorbeelden:

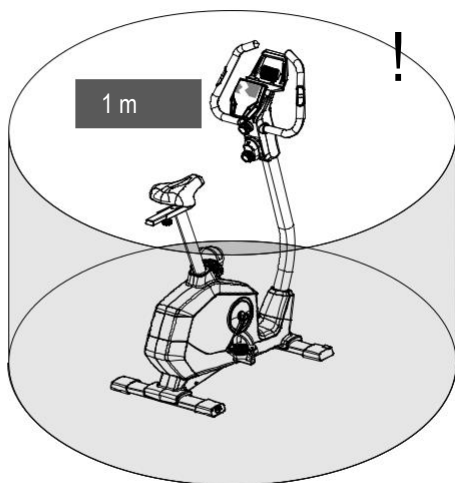


PL: Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.
NL: Gereedschap nodig voor montage. Niet meegeleverd.



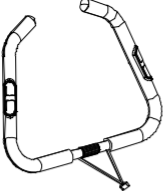
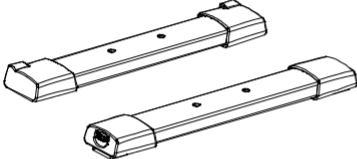
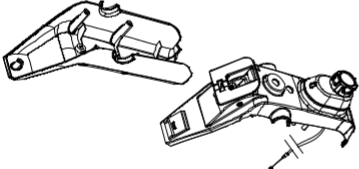
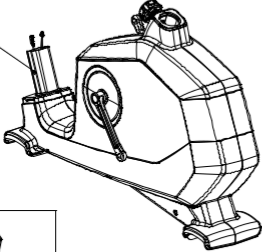
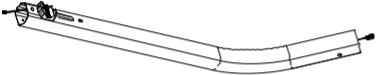
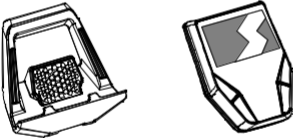
PL: Wolna przestrzeń dookoła

NL: Free ruimte rond



PL: Połączenia śrubowe muszą być regularnie dokręcane.
NL: Schroefverbindingen moeten regelmatig worden aangedraaid

LISTA KONTROLNA (zawartość opakowania) / CHECKLIST (inhoud van de verpakking)

	ILOŚĆ KWANTITEIT 1
	1
	1
 4x M8x20 	1
	1
 2x M5x16 	1
	1
	1
	1

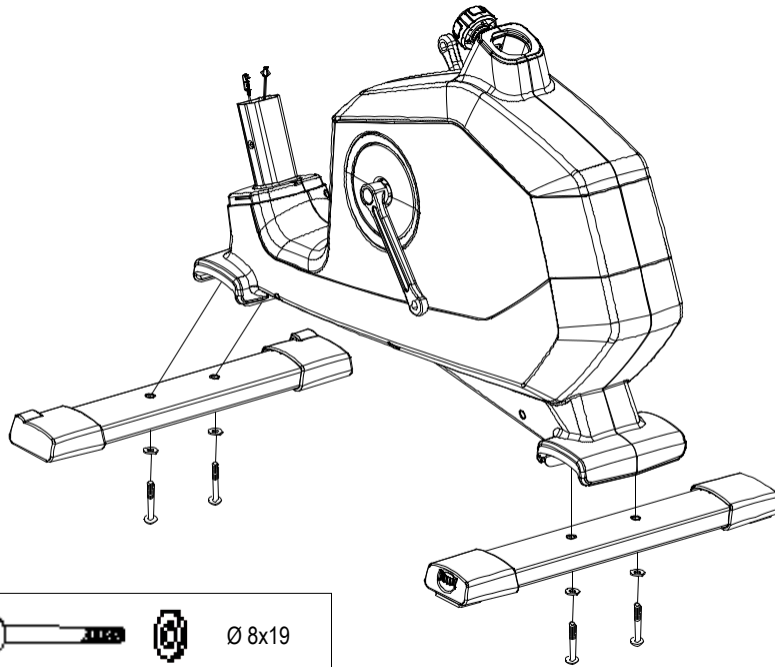
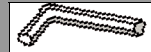
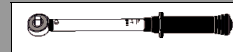
48



Pos. 31

		1
		1
	M8x45	4
	M7x30	1
	ø 7	2
	ø8x19	4
	ø 7	2
	ø7x35	1
	3x30	4
	M3x16	2

1

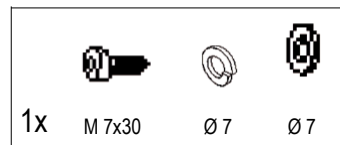
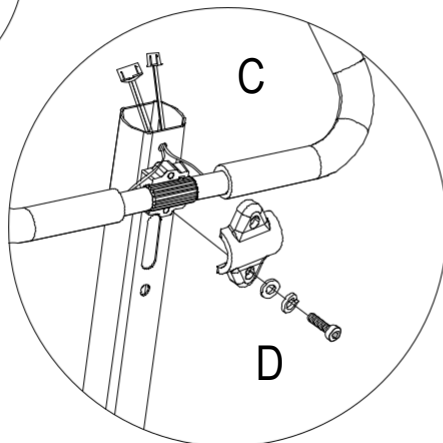
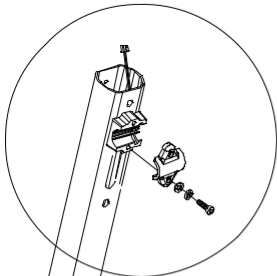
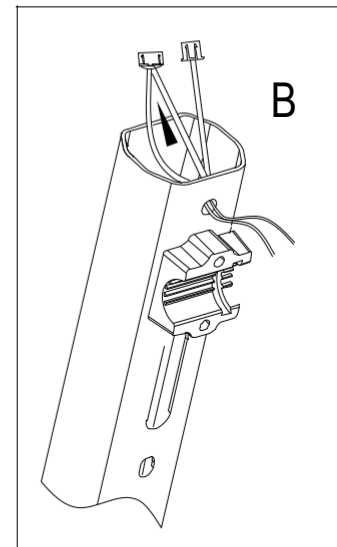
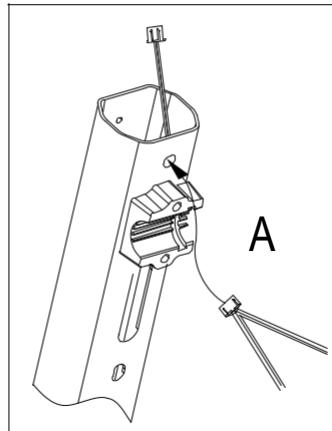
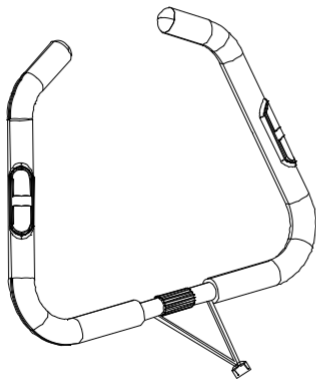
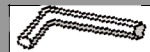


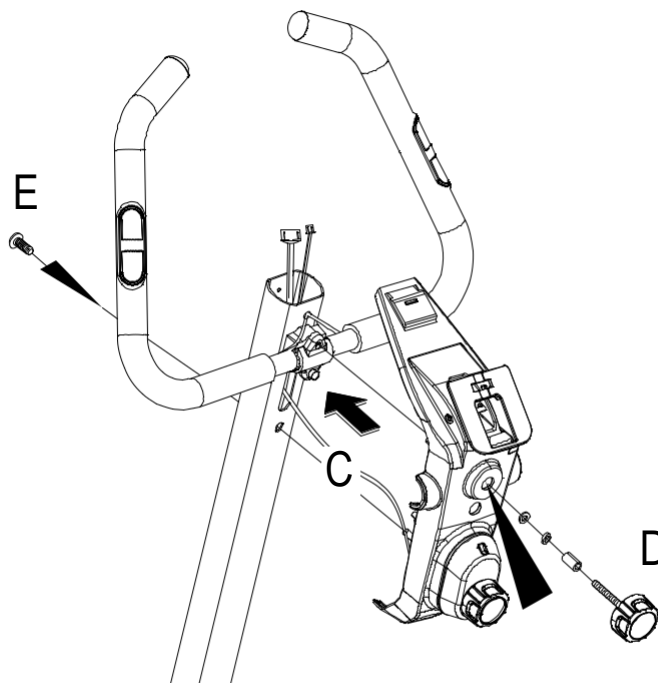
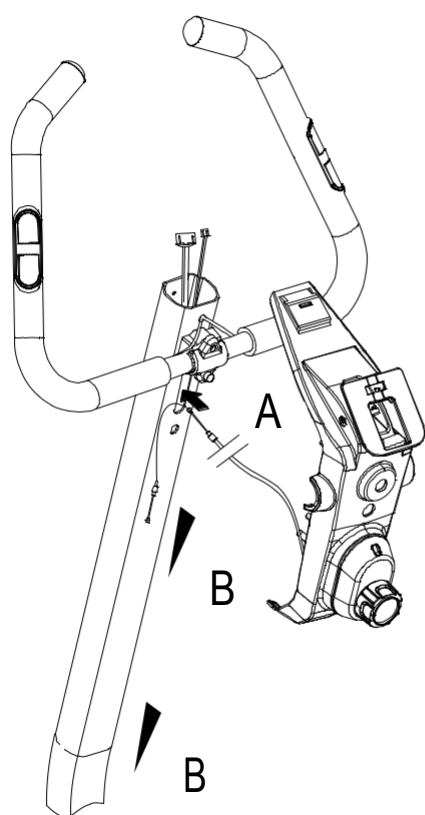
M 8x45 = 25 Nm



Ø 8x19

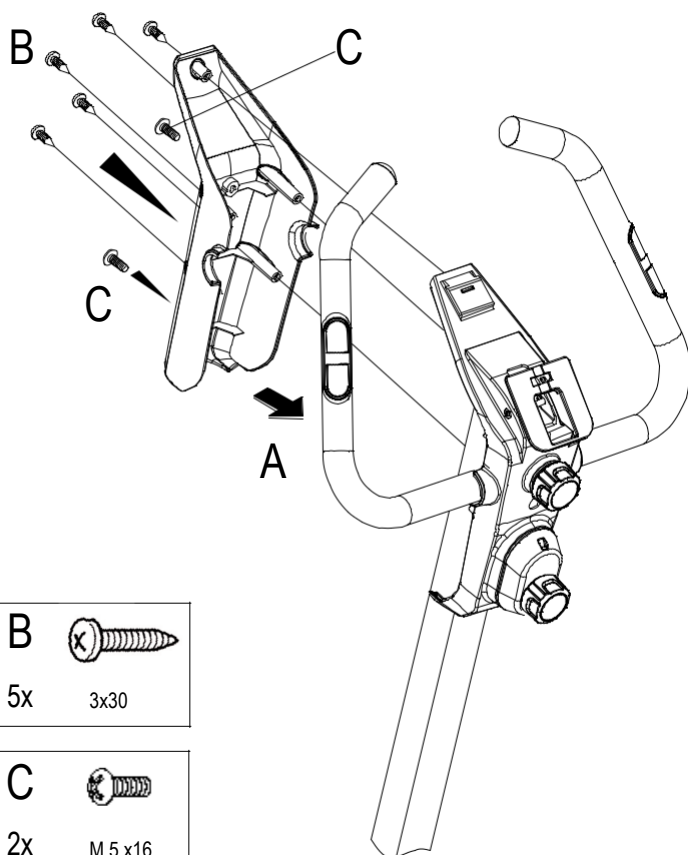
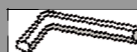
2





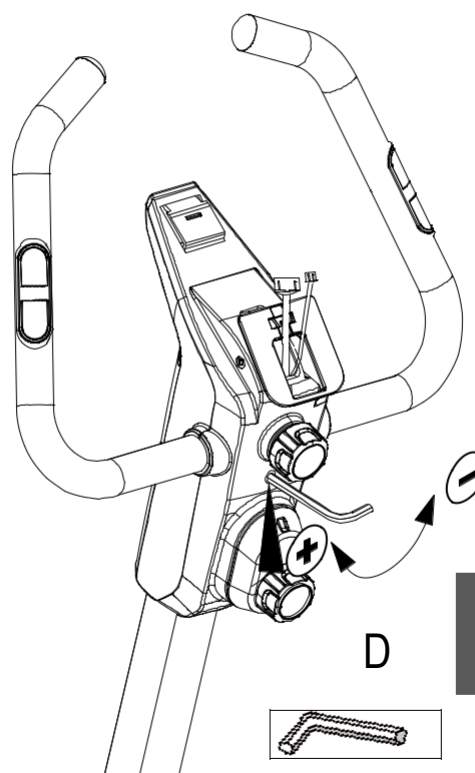
E 1x M 5 x 16

D 1x M 7x50 Ø 7x35 Ø 7 Ø 7



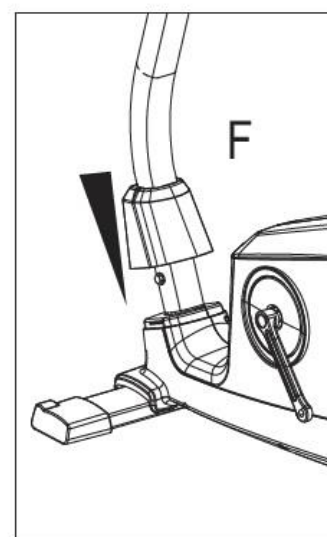
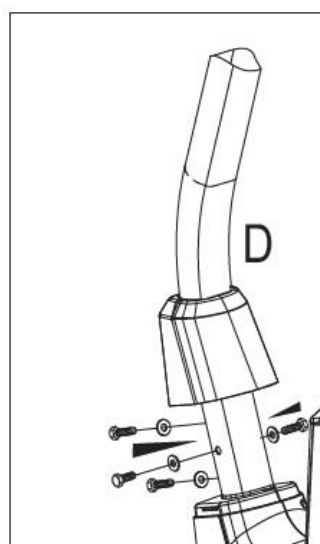
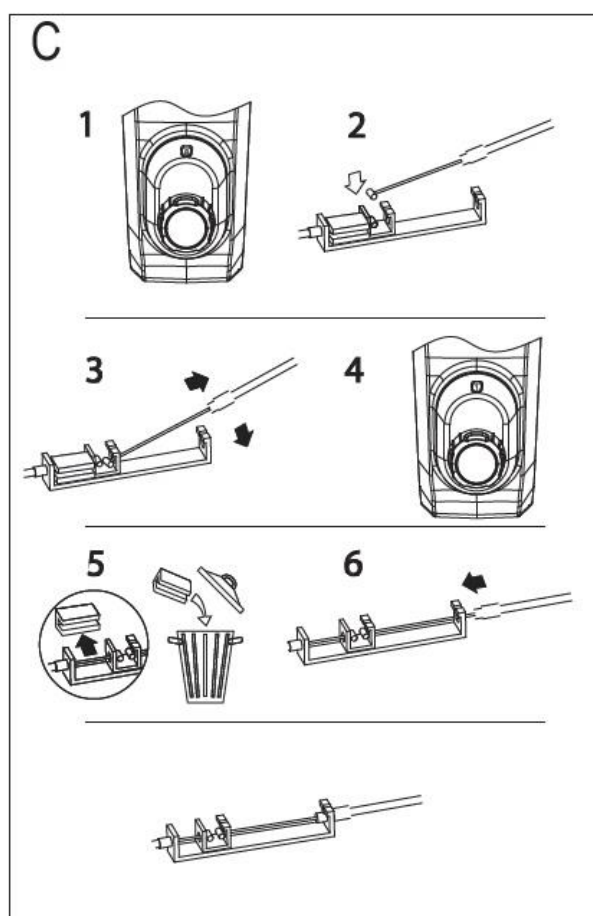
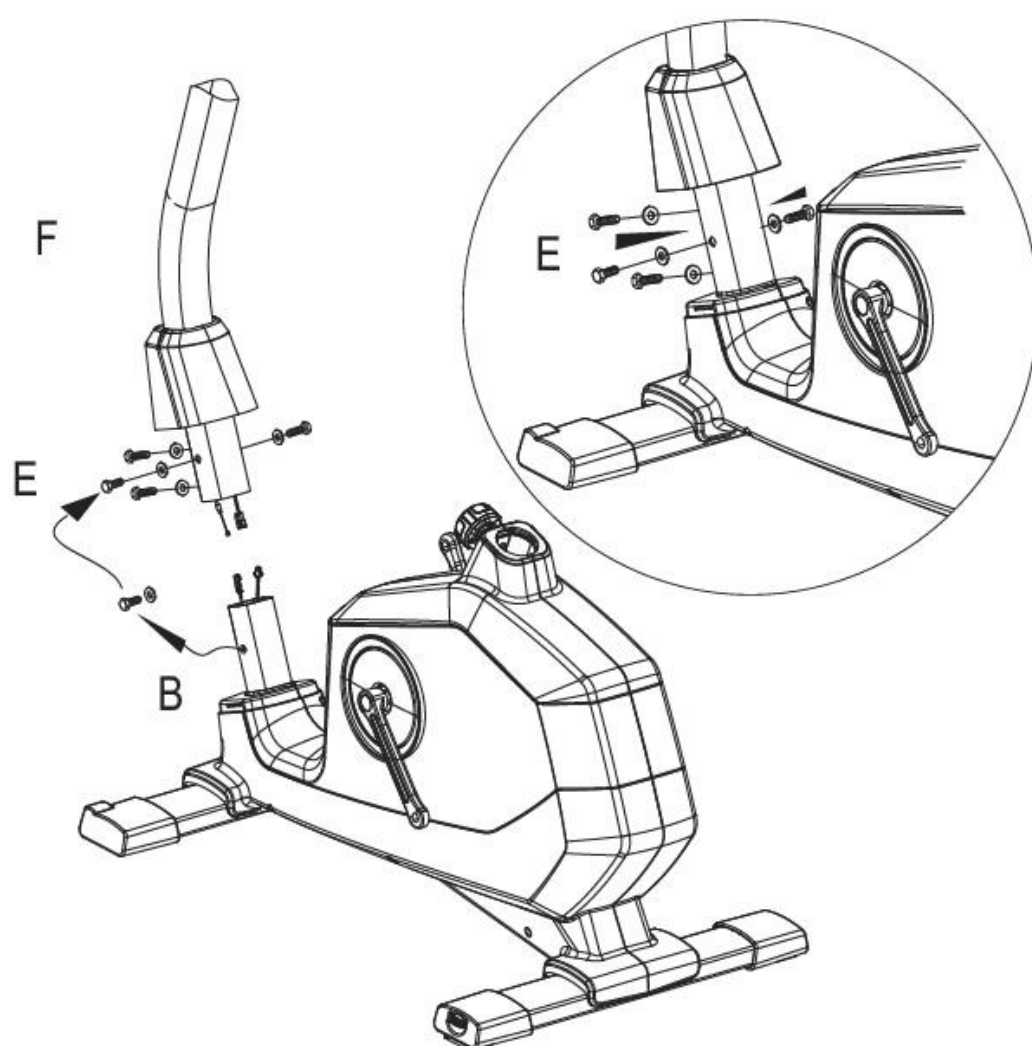
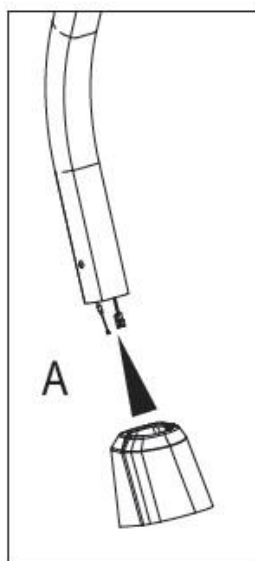
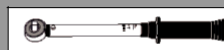
B 5x 3x30

C 2x M 5 x 16

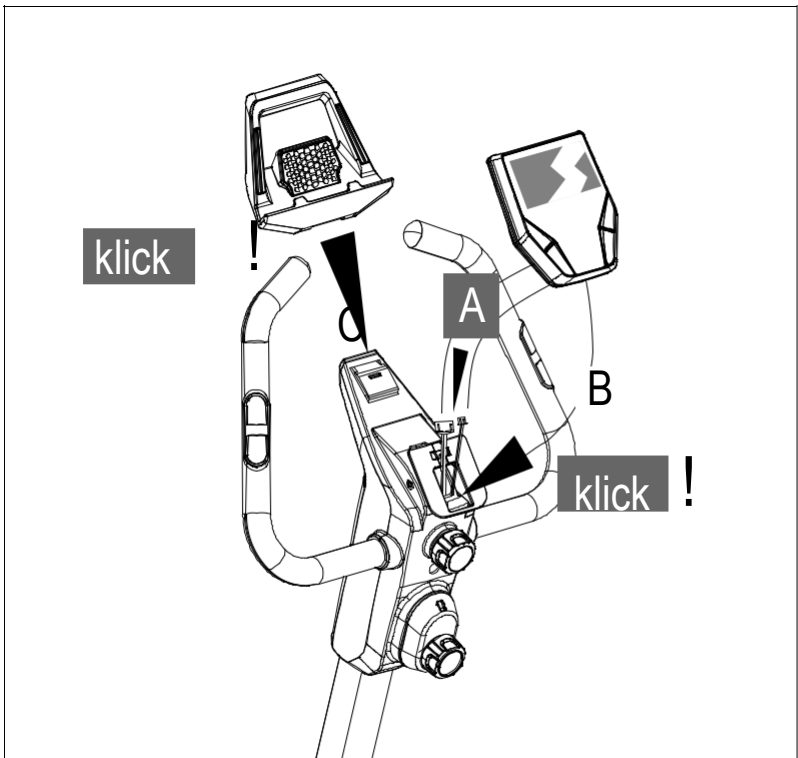


D

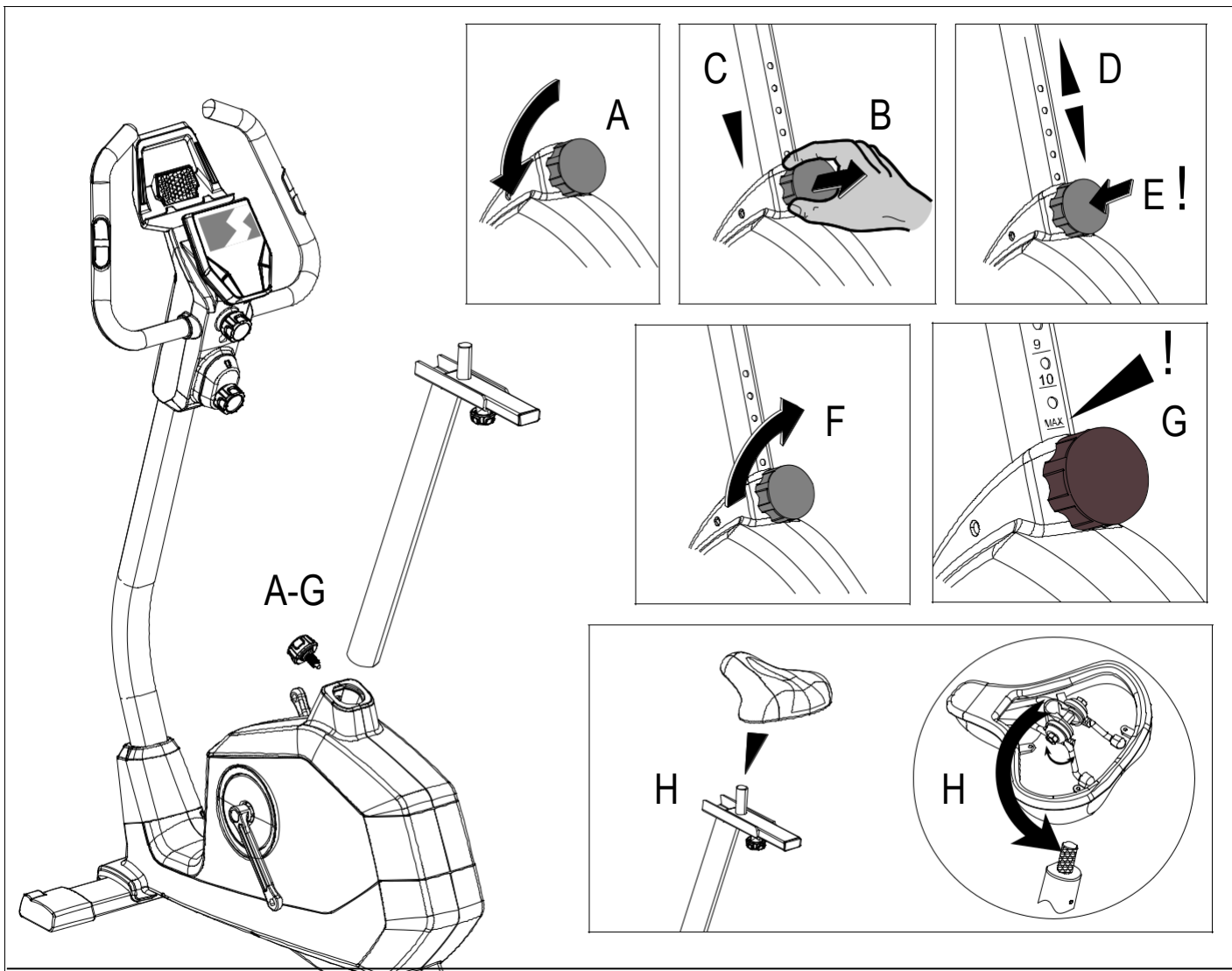
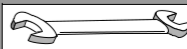


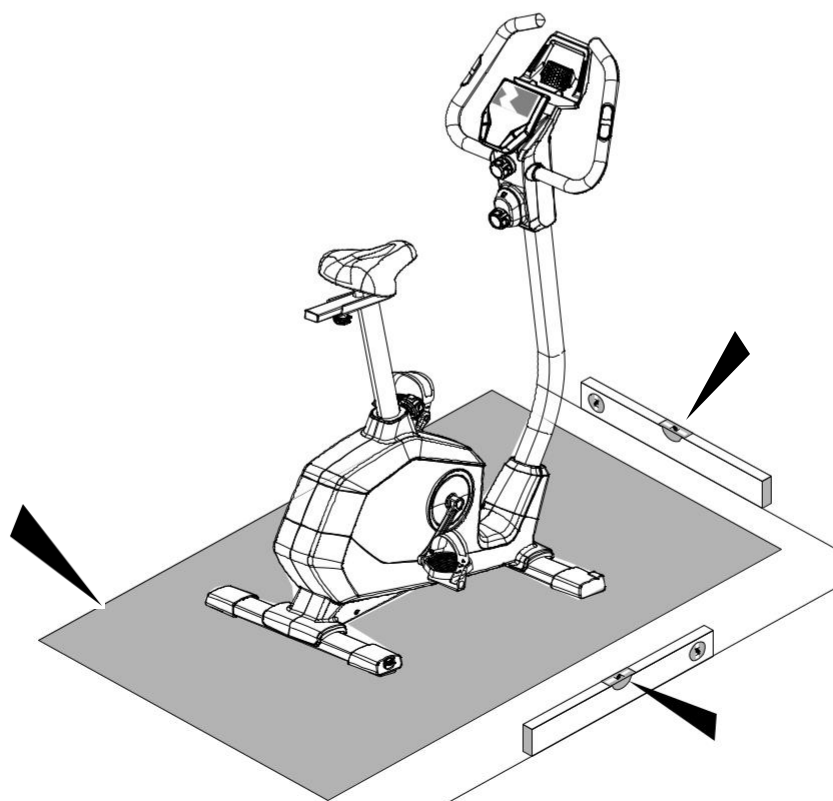
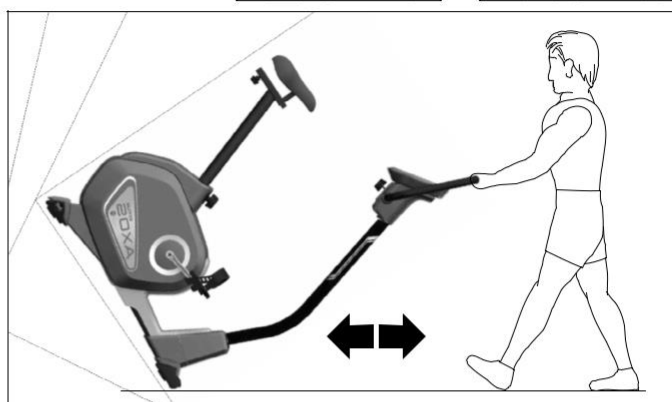
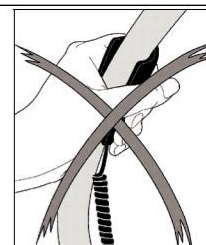
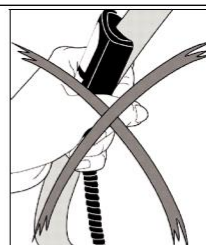
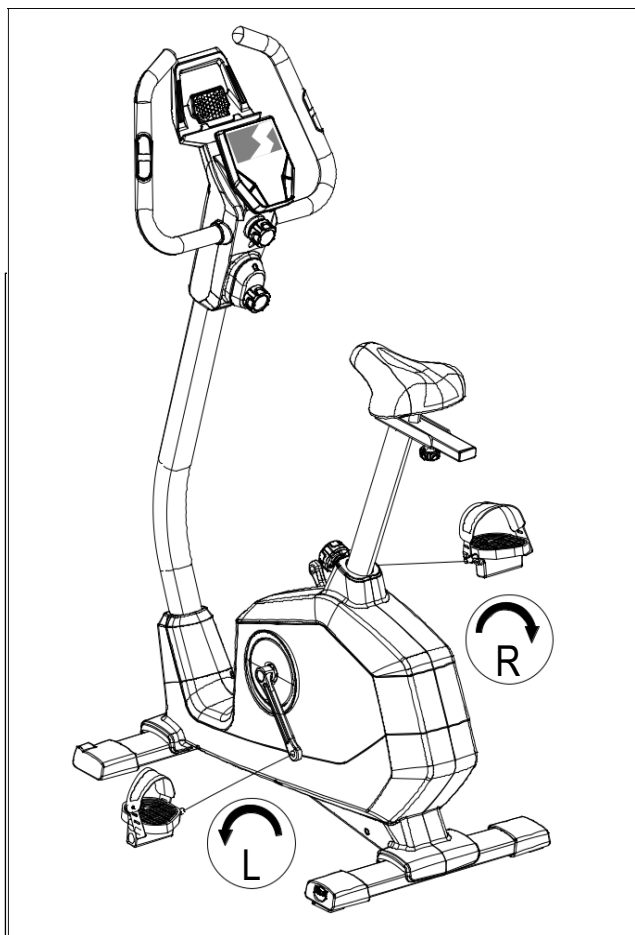
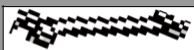


B/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19



7



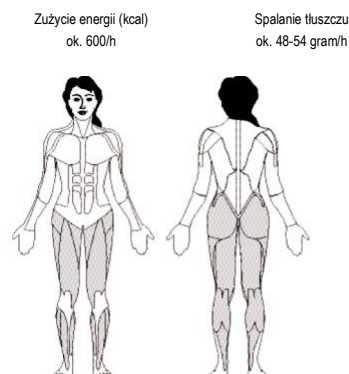


Hometrainer (rower stacjonarny) – Dla wszystkich, którzy lubią jeździć rowerem i chcą uniknąć obciążania stawów.

Dzięki kołowemu ruchowi nóg powstaje oszczędzająca stawy stóp, kolan i bioder forma ruchu. Jest idealna dla dawkowanego treningu układu krążenia, mającego na celu spalanie tłuszczów, gdyż wysiłek fizyczny jest wówczas mniejszy niż w przypadku trenowania biegu. Tym samym hometrainer nadaje się również dla osób z nadwagą oraz mających problemy fizyczne i chcących uniknąć nadmiernego obciążania stawów kolan i bioder

ZALETY:

- daje się optymalnie dostosować w sposób ergonomiczny do żądanej pozycji treningowej
- idealny do trenowania układu krążenia oraz spalania tkanki tłuszczowej
- niewielkie obciążenie stawów
- odpowiedni również dla osób z nadwagą i początkujących
- nie zajmuje dużo miejsca i jest łatwy do przewożenia



Ustawianie optymalnej pozycji siedzenia

Idealną postawę ciała masz wówczas, gdy górna część ciała jest lekko pochylona do przodu. Jeśli masz problemy z plecami, przestaw kąt nachylenia kierownicy tak, aby górna część ciała miała bardziej wyprostowaną pozycję podczas siedzenia, co pozwala oszczędzać kręgosłup i stawy.



Wysokość siedzenia

Ustaw najpierw siodełko na optymalnej dla Ciebie wysokości. Masz ją zapewnioną, gdy przy wyprostowanym kolanie dosięgasz piętą do pedału. Kołowy ruch nóg uzyskujesz wówczas, gdy nigdy całkowicie nie wyprostowujesz kolan. W ten sposób zapewniasz oszczędzający stawy trening stóp, kolan i bioder.



Odległość od siodełka do kierownicy

Siodełko Twojego roweru stacjonarnego może być także wyregulowane w poziomie (w zależności od modelu).

Poluzuj śrubę poniżej siodełka i przesuw siodełko po szynie do przodu lub do tyłu, w zależności od Twojego wzrostu.

Kąt nachylenia kierownicy

Kąt nachylenia kierownicy Twojego roweru stacjonarnego daje się również przestawiać. Poluzuj śrubę poniżej deski rozdzielczej i ustaw optymalną dla Ciebie pozycję. Przykręć potem z powrotem śrubę, tak żeby kierownica się nie ześlizgiwała!



Warianty treningu

Aby wzmocnić obciążenie mięśni udowych i pośladkowych, kładź nacisk na dociskanie pedałów. Aby uzyskać wzmocniony trening tylnych partii ud, odciągaj pedały za strzemiona do góry. Ponadto masz możliwość symulowania jazdy pod górę, zwiększając opór pedałów. Podczas takiego treningu do ćwiczenia mięśni nóg dochodzi również ćwiczenie mięśni brzucha i pleców oraz górnej części ciała i barków.



Zalecenia treningowe

Zawsze pamiętaj o ćwiczeniach rozciągających po treningu, aby zapobiec urazom i zakwasom.

4-tygodniowy plan treningowy na rowerze stacjonarnym dla początkujących

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Wtorek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Środa	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Czwartek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Piątek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Sobota	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Niedziela	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

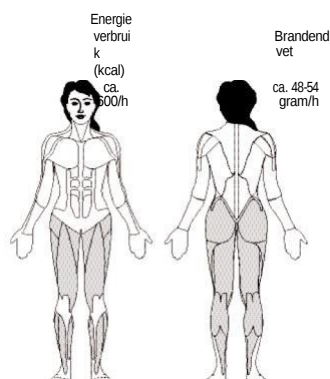
Uwaga: Od 5-tego tygodnia zwiększaj stopniowo czas trwania interwałów obciążeniowych, aż zdołasz przebiec 20 do 30 minut bez przerwy. Pamiętaj, żeby Twoje tętno treningowe wynosiło w pierwszych 8 tygodniach treningu ok. 60 – 65 % maksymalnej częstotliwości Twojego tętna i nie przekraczało 75 %.

Hometrainer (stationaire fiets) - Voor iedereen die graag fietst en zijn gewrichten niet wil belasten.

De cirkelvormige beweging van de benen zorgt voor een gewrichtssparende bewegingsvorm voor de voeten, knieën en heupen. Het is ideaal voor een gedoseerde cardiovasculaire training gericht op vetverbranding, omdat de fysieke inspanning dan minder is dan bij hardlooptraining. De hometrainer is dus ook geschikt voor mensen met overgewicht of fysieke problemen die overmatige belasting van knie- en heupgewrichten willen voorkomen.

VOORDELEN:

- kan ergonomisch optimaal worden aangepast aan de gewenste trainingshouding
- ideaal voor cardiovasculaire training en vetverbranding
- lage belasting van de gewrichten
- ook geschikt voor mensen met overgewicht en beginners
- ruimtebesparend en gemakkelijk te vervoeren



Afstand van zadel tot stuur

Het zadel van je hometrainer kan ook horizontaal worden versteld (afhankelijk van het model).

Draai de bout onder het zadel los en schuif het zadel langs de rail naar voren of in de rug, afhankelijk van je lengte.

Stuurhoek

De stuurhoek van je stationaire fiets is ook verstelbaar. Draai de schroef onder het dashboard los en stel de voor jou optimale positie in. Draai de schroef daarna weer vast zodat het stuur niet wegglijdt!

De optimale stoelpositie instellen

Je ideale houding is wanneer je bovenlichaam licht naar voren leunt. Als je rugklachten hebt, pas dan de hoek van het stuur aan zodat je bovenlichaam rechtop zit, wat je ruggengraat en gewrichten spaart.



Opleidingsmogelijkheden

Leg voor een verbeterde training van de dij- en bilspieren de nadruk op het omlaag drukken op de pedalen. Voor een verbeterde training van de achterste dijen trekt u de pedalen omhoog aan de stijgbeugels. Daarnaast heb je de mogelijkheid om een rit bergopwaarts te simuleren door de weerstand van de pedalen te verhogen. Tijdens zo'n training worden naast de beenspieren ook de buik- en rugspieren en het bovenlichaam en de schouders getraind.

Zithoogte

Stel eerst het zadel in op de optimale hoogte voor jou. Dit is het geval als je met gebogen knieën met je hiel bij het pedaal kunt. Je bereikt een ronde beenbeweging als je je knieën nooit helemaal recht houdt. Op deze manier zorg je voor een gewrichtssparende training voor je voeten, knieën en heupen.



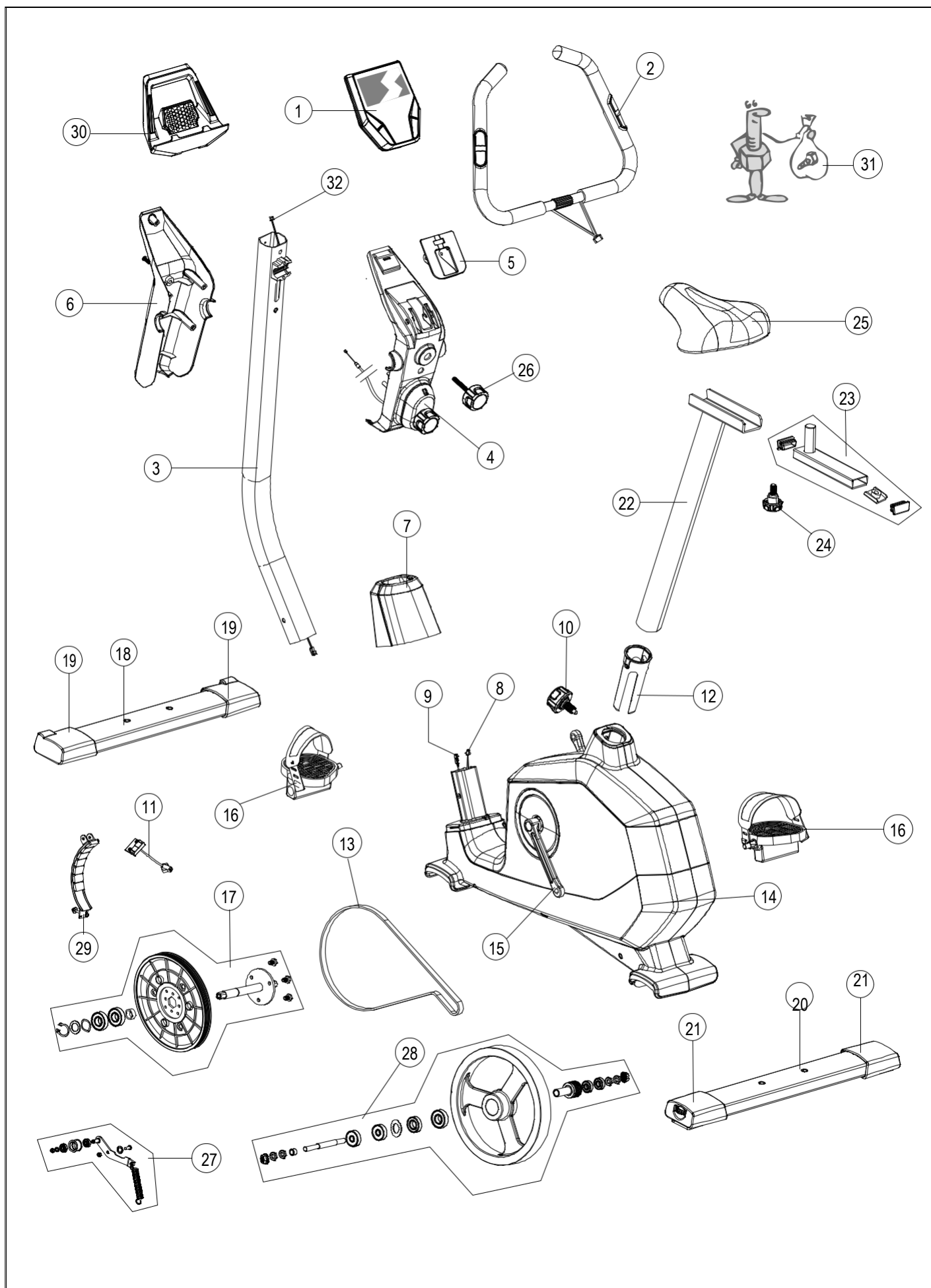
Aanbevelingen voor training

Vergeet niet om altijd rekoefeningen te doen na een training om blessures en pijn te voorkomen.

4-weeks trainingsschema voor beginners
op de hometrainer

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

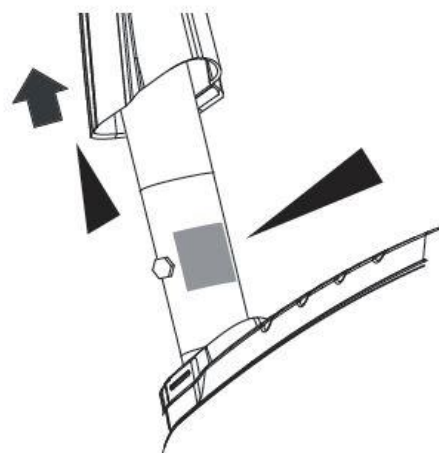
Opmerking: Verhoog vanaf week 5 geleidelijk de duur van de belastingsintervallen tot je 20 tot 30 minuten kunt hardlopen zonder dat de belasting oploopt intervallen. Denk eraan dat je trainingshartslag in de eerste 8 trainingsweken rond de 60-65% van je maximum moet liggen. frequentie van je hartslag en niet hoger was dan 75%.



PL: Kolory mogą się różnić w przypadku powtarzających się zamówień i nie stanowi to podstawy do reklamacji. Komponenty oznaczone X są dostępne z magazynu jako części zamienne.

NL: Kleuren kunnen variëren bij nabestellingen en dit is geen reden voor reclamatie. De met X gemarkeerde onderdelen zijn uit voorraad leverbaar als reserveonderdelen

RIDE 100 HT1005-100			
X	1	1x	68001660
	2	1x	68001661
	3	1x	68009790
	4	1x	68009754
	5	1x	68009770
X	6	1x	68009755
	7	1x	68009791
X	8	1x	68009792
X	9	1x	68009793
X	10	1x	68009089
X	11	1x	68009794
	12	1x	68009011
	13	1x	68009012
	14	1x	68009795
X	15	1x	68009369
X	16	1x	68009300
	17	1x	68009016
	18	1x	68009762
	19	1x	68009763
	20	1x	68009764
	21	1x	68009765
	22	1x	68009298
	23	1x	68009374
	24	1x	68009768
X	25	1x	68001662
X	26	1x	68009025
	27	1x	68009026
	28	1x	68009027
	29	1x	68009028
	30	1x	68009756
	31	1x	68009796
X	32	1x	68009798



PL: Przykład.
Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.

NL: Voorbeeld:
Identificatieplaatje. Serie nummer.





PL INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

NL COMPUTERHANDLEIDING

Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa	20	Trening z wartościami zadanymi	25	Wskazówki dotyczące	
• Serwis	20	• Czas	25	pomiaru tętna	26
Skrócony opis	21-23	• Dystans	25	Z pulsometrem na rękę	26
• Zakres funkcji/ przyciski	21	• Energia (kJ/kcal)	25	• Usterki w komputerze	26
• Obszar wskazań/		• Przerwanie/zakończenie treningu	25	Instrukcja dotycząca treningu	26
wyświetlacz	23	• Wznowienie treningu	25	• Trening wytrzymałościowy	27
Trening bez wartości zadanych		Wskazówki ogólne	25	• Natężenie obciążenia	27
Szybki start	24	• Dźwięki systemowe	25	• Zakres obciążenia	27
• Gotowość do treningu	24	• Obliczanie wartości średniej	25		
• Rozpoczęcie treningu	24				
• Przerwanie treningu	24				
Zakończenie treningu	24				
• Tryb uśpienia	24				

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

- Trenażer musi zostać umieszczony na płaskim, stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe dokręcenie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem, urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych pomieszczeniach.
- Należy regularnie sprawdzać sprawność i stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać. Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.

- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno go użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- Przed rozpoczęciem treningu proszę skonsultować się z lekarzem, czy stan Państwa zdrowia pozwala na treningi z użyciem tego urządzenia. Wynik badania lekarskiego powinien stać się podstawą dla ułożenia Państwa programu treningowego. Nieprawidłowy lub zbyt intensywny trening może być szkodliwy dla zdrowia.
- Systemy kontroli tętna mogą być niedokładne. Zbyt forsowny trening może spowodować poważne szkody zdrowotne lub śmierć. W przypadku zawrotów głowy lub uczucia słabości należy natychmiast przerwać trening.

Krótki opis

Urządzenie elektroniczne wyposażone jest w strefę wskazań (wyświetlacz) ze zmieniającymi się symbolami i grafikami oraz w zakres funkcji z przyciskami.

Strefa wskazań

Wyświetlacz

Zakres funkcji

Przyciski



Skrócona instrukcja

Zakres funkcji

Poniżej znajduje się opis funkcji czterech przycisków.

Krótco nacisnąć.

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje wyświetlenie wprowadzonych danych.

Wprowadzone dane zostają przejęte.

Nacisnąć i przytrzymać (reset).

Aktualne wskazanie jest kasowane w celu ponownego uruchomienia.

Strzałka w lewo/ strzałka w prawo

Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego wartości zadane zostają zmienione.

- Dłuższe naciśnięcie przycisku >

szybszy przegląd wartości

- Jednoczesne naciśnięcie przycisków „strzałka w lewo” i „strzałka w prawo”:

następuje przejście z funkcji wprowadzania wartości do

funkcji Wył. (- -)

i zmiana stref wskazań.



Po naciśnięciu tego przycisku funkcyjnego następuje włączenie i wyłączenie automatycznej zmiany wskazań w 5-sekundowym takcie.

Pomiar tętna

Pomiar tętna odbywa się za pomocą pulsomierzy.

Przyłącze znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi

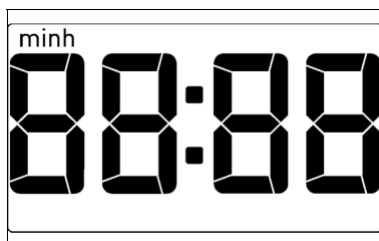
Skrócona instrukcja

Obszar wskazań/ wyświetlacz

Obszar wskazań informuje o różnych funkcjach.

Czas treningu

Łączny czas trwania treningu (h) po
włączeniu lub zresetowaniu
wskazania



Wartość: 0:00-99:59

Dystans

Dystans całkowity (mph/km)
po włączeniu lub zresetowaniu wskazania



Wskazanie w mph lub km

Wartość 0,00-99,99

Zużycie energii

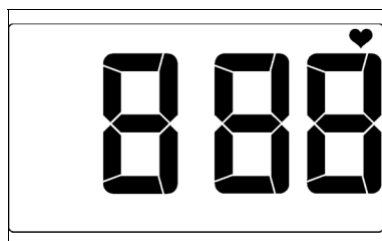
w kcal lub kJ



Wartość 0-9999

Tętno

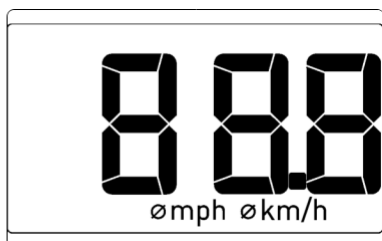
Wskazanie tętna
40-199



Symbol serca
(miga w rytm uderzeń serca)

Prędkość

Wskazanie wartości średniej
podczas przerwy w treningu



Wartość 0-99,9

Wskazanie w mph lub km/h

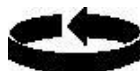
Częstotliwość pedałowania (RPM)

15-199 obr./min



Wskazanie wartości
średniej podczas przerwy w
treningu

Automatyczna zmiana wyświetlania



w trybie 5"

Ładowanie baterii



Napięcie w bateriach jest
niewystarczające, aby
przeprowadzić pomiar tętna.
Należy wymienić baterie.
W przypadku wymiany baterii
łączny czas treningu i łączny
dystans, jak również wartości
zadane zostają utracone.

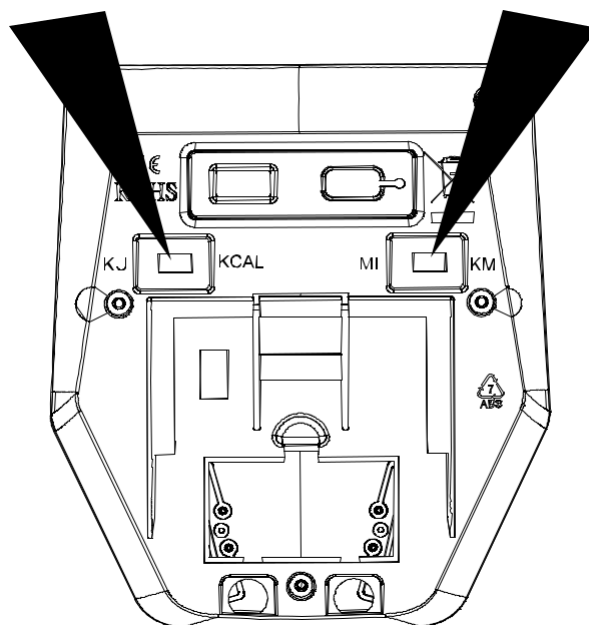
Wskazania kcal lub kJ i mph lub km są ustawiane za pomocą
znajdujących się na tylnej stronie przełączników suwakowych.
Zmiany są zatwierdzane przez naciśnięcie przycisku Reset.

Podane w instrukcji wartości dotyczące obrotów pedałów
odnoszą się do roweru treningowego.

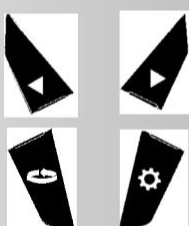
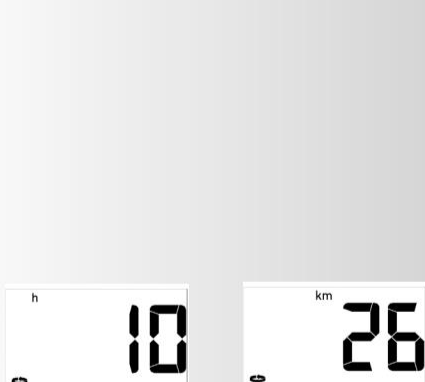
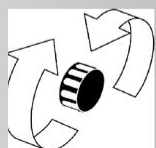
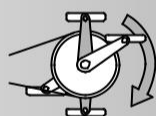
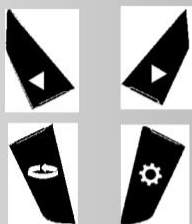
60 obr./min. = 21,3 km/h = 13,3 mph

W przypadku urządzenia Crosstrainer wartości przedstawiają
się następująco:

60 obr./min. = 9,5 km/h = 5,9 mph



Instrukcja treningowa i instrukcja obsługi



1. Trening bez wartości zadanych

(szybki start)

- Nacisnąć dowolny przycisk.

Wskazanie:

- Przez krótki czas wyświetlane są wszystkie segmenty. (sprawdzanie segmentów)
- Przez krótki czas wyświetlana jest łączna ilość godzin i kilometrów.

Następuje przejście do wskazania „Gotowość do treningu”.

Gotowość do treningu

Wskazanie:

- Wszystkie obszary wskazują „zero” – poza obszarem tętna (jeżeli aktywny)

Rozpoczęcie treningu poprzez naciśnięcie pedału.

Rozpoczęcie treningu

Wskazanie:

- Wartości dotyczące segmentów obrotu pedałów, dystansu, prędkości, energii i czasu są naliczane rosnąco.
- Tętno (jeżeli aktywny)

Regulacja oporu

- Poprzez obracanie w prawo można zwiększać opór, poprzez obracanie w lewo można zmniejszać opór.

Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku przerwania lub zakończenia treningu zostaną wyświetlone średnie wartości ostatniej jednostki treningowej wraz z symbolem Ø.

Wskazanie

- Wartości średnie (Ø):

Obroty pedałów i prędkość

- Wartości całkowite

Energia, dystans i czas

- Aktualne tętno (jeżeli aktywny)

Tryb uśpienia

Po 4 minutach od zakończenia treningu urządzenie przechodzi w tryb uśpienia.

Nacisnąć dowolny przycisk; w obszarze wskazań ponownie rozpoczyna się test segmentów, pojawia się wskazanie łącznej liczby godzin i kilometrów oraz gotowości do treningu.

Wskazanie ilości godzin treningu lub kilometrów

Nacisnąć jednocześnie w trybie uśpienia przyciski ◀▶.

2. Trening z wartościami zadanymi

Wskazanie: „Gotowość do treningu”

- Nacisnąć „”: zakres wartości zadanych

Zadany czas treningu (min)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 30:00).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „DYSTANS”

Zadana wartość dystansu (mile lub km)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 7,5).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Wskazanie: kolejny punkt menu „ENERGIA”

Zadana wartość energii (kcal lub kilodżule)

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 780).

Potwierdzić przyciskiem „”.

Monitoring tętna

- Wprowadzić wartości za pomocą przycisku  (np. 130).

Zatwierdzić przyciskiem .

Jeśli podczas treningu – nie podczas odpoczynku – puls osiągnie wartość wyższą od wartości wprowadzonej, to wskazanie zacznie migać.

Naciśnięcie pedału

W przypadku wartości zadanych naliczane są one malejąco.

Uwaga:

wartości zostają zapisane i uwzględnione podczas kolejnego treningu.

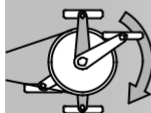
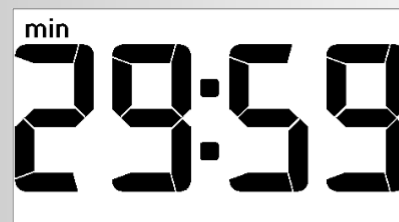
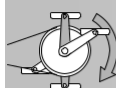
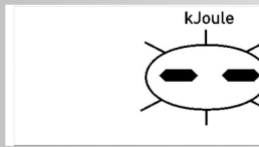
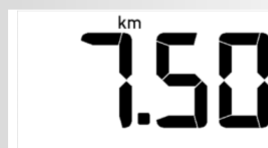
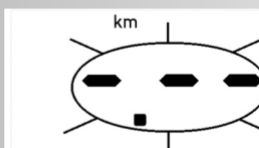
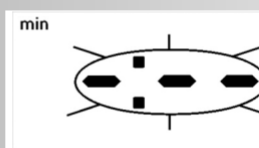
Przerwanie lub zakończenie treningu

W przypadku gdy liczba obrotów pedałów na minutę jest mniejsza niż 14, urządzenie elektroniczne rozpoznaje to jako przerwanie treningu. Obroty i prędkość wyświetlane są jako wartości średnie wraz z symbolem Ø.

Dane treningowe są wyświetlane przez 4 minuty. Jeżeli w tym czasie żaden przycisk nie zostanie naciśnięty oraz nie zostanie rozpoczęty trening, to urządzenie elektroniczne przełącza się w tryb uśpienia.

Wznowienie treningu

Jeżeli w ciągu 4 minut trening zostanie wznowiony, ostatnie wartości będą naliczane narastająco lub malejąco.



Wskazówki ogólne

Dźwięki systemowe

Podczas włączania i resetu rozbrzmiewa sygnał.

W przypadku osiągnięcia wartości zadanych dotyczących czasu, odległości i energii rozbrzmiewa krótki sygnał.

Obliczanie wartości średniej

Obliczenia wartości średnich odnoszą się do poprzednich jednostek treningowych zapisanych do momentu resetu lub przejścia w tryb uśpienia.

Wskazówki dotyczące pomiaru tętna

Obliczanie tętna zaczyna się, kiedy symbol serca na wyświetlaczu miga w takcie uderzeń naszego tętna.

Pomiar przy pomocy czujnika tętna dłoni

Czujniki dłoni rejestrują mini-napięcie wytwarzane przez skurcze serca i przekazują je do oceny przez system elektroniczny.

- Powierzchnie styczne obejmować zawsze obydwoma rękami
- Unikać gwałtownego obejmowania czujników
- Dłonie należy trzymać spokojnie, unikać skurczów i tarcia na powierzchni stycznej

Zakłócenia w pracy komputera

Wcisnąć i przytrzymać dłużej przycisk  (Reset)

Instrukcja treningu

Ergometria rowerowa wykorzystywana jest przez medycynę sportową i naukę zajmującą się opracowywaniem treningów m.in. do kontrolowania pracy serca, układu krążenia i układu oddechowego.

Czy przeprowadzany trening doprowadził po kilku tygodniach do osiągnięcia oczekiwanych rezultatów, można stwierdzić na podstawie poniższych ustaleń:

1. Określoną sprawność wytrzymałościową osiąga się przy mniejszym obciążeniu pracy serca i krążenia aniżeli poprzednio
2. Określona sprawność wytrzymałościowa utrzymuje się przez dłuższy czas przy takim samym obciążeniu pracy serca i krążenia.
3. Po określonym obciążeniu pracy serca i krążenia odpoczynek następuje szybciej niż poprzednio.

Wskaźniki dot. treningu wytrzymałościowego

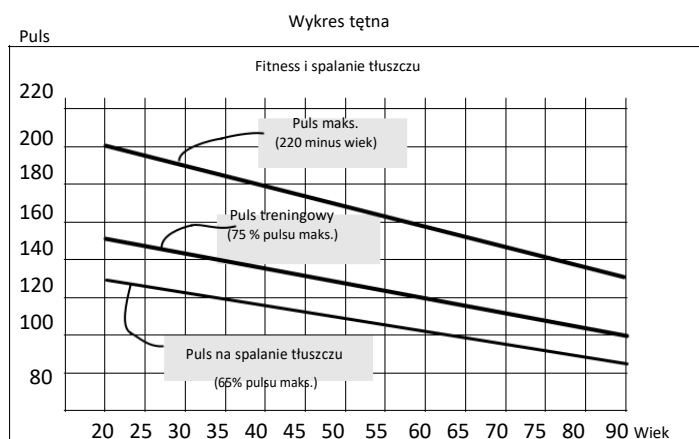
Tętno maksymalne: Pod pojęciem maksymalne obciążenie należy rozumieć osiągnięcie indywidualnego tętna maksymalnego. Maksymalnie osiągalna częstotliwość uderzeń serca jest zależna od wieku.

W tym zakresie obowiązuje reguła: maksymalna częstość uderzeń serca na minutę odpowiada 220 uderzeniom tętna.

Przykład: wiek 50 lat $> 220 - 50 = 170$ uderzeń tętna/min.

Intensywność obciążenia

Tętno pod obciążeniem: Optymalna intensywność obciążenia osiągana jest przy 65-75% (por. wykres) maksymalnego tętna. Zależnie od wieku wartość ta ulega zmianie.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jak często w tygodniu: Optymalny zakres obciążenia występuje wtedy, gdy przez dłuższy czas osiąga się 65-75% indywidualnej pracy serca / krążenia.

Reguła:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu	
codziennie	10	min.
2–3 razy tygodniowo	20–30	min.
1–2 razy tygodniowo	30–60	min.

Początkujący nie powinni zaczynać jednostkami treningowym od 30-60 minut.

Trening dla początkujących na pierwsze 4 tygodnie można opracować w następujący sposób:

Częstotliwość treningu	Zakres pojedynczego ćwiczenia
Tydzień pierwszy	
3 razy w tygodniu	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	2 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień drugi	
3 razy w tygodniu	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień trzeci	
3 razy w tygodniu	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	3 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
Tydzień czwarty	
3 razy w tygodniu	minut - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę
	4 minuty - trening
	1 minuta - przerwa na gimnastykę

Pięciominutowa gimnastyka przed i po każdej jednostce treningowej służy rozgrzewce wzgl. ochłodzeniu (cool-down).
Pomiędzy dwoma jednostkami treningowymi powinien być jeden dzień wolny od treningu, jeżeli zamierza się później trenować 3 razy tygodniowo od 20 do 30 minut. W przeciwnym razie nic nie stoi na przeszkodzie codziennemu treningowi.

Trainingshandleiding en instructieboek

Inhoudsopgave

Veiligheidsinstructies	28	Training met vaste waarden	33	Richtlijnen voor	
- Service	28	- Tijd	33	hartslagmeting	34
Korte beschrijving	29-31	- Afstand	33	Met hartslagmonitor	34
- Reeks functies/knoppen	29	- Energie (kJ/kcal)	33	• Computerstoringen	34
• Gebied van indicatie/ weergave	31	• Onderbreking/einde van de training	33	Trainingshandleiding	34
Training zonder setpoints		• Hervatting van de training	33	• Duurtraining	35
Snel aan de slag	32	Algemene richtlijnen	33	• Belastingsintensiteit	35
• Trainingsbereidheid	32	• Systeemgeluiden	33	• Belastingsbereik	35
• Begin van de training	32	• Berekening van de gemiddelde waarde	33		
• Onderbreking van training	32				
Afronding van training	32				
• Slaapstand	32				

Veiligheidsinstructies

Voor uw veiligheid raden we u aan de volgende punten in acht te nemen:

- De trainer moet op een vlakke, stevige ondergrond worden geplaatst.
- Controleer voordat u het apparaat voor het eerst start en bovendien na de eerste 6 dagen gebruik of alle aansluitingen goed vastzitten.
- Om letsel door onjuist of te intensieve training, mag het apparaat alleen worden gebruikt volgens de instructies.
- Vanwege het risico op corrosie raden we af om het apparaat voor langere tijd in vochtige ruimtes te plaatsen.
- De conditie en toestand van het trainingsapparaat moeten regelmatig worden gecontroleerd.
- Technische veiligheidscontroles van de apparatuur zijn de verantwoordelijkheid van de gebruiker en moeten regelmatig en correct worden uitgevoerd.
- Defecte of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk gerepareerd/vervallen worden.
Gebruik alleen originele KETTLER reserveonderdelen.

Gebruik het apparaat niet totdat het gerepareerd is.

- Het veiligheidsniveau van de apparatuur kan alleen worden gehandhaafd als deze regelmatig wordt geïnspecteerd op schade en slijtage.

Voor uw veiligheid:

- Raadpleeg
Uw arts moet samen met u controleren of uw gezondheidstoestand het toelaat om met dit apparaat te trainen. Het resultaat van het medisch onderzoek moet de basis vormen voor uw trainingsprogramma. Een verkeerde of te intensieve training kan schadelijk zijn voor uw gezondheid.
- Hartslagmeters kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige training kan leiden tot ernstige gezondheidsschade of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich duizelig of zwak voelt.

Korte beschrijving

Het elektronische apparaat is uitgerust met een indicatiegebied (display) met veranderende symbolen en afbeeldingen en een reeks functies met knoppen.

Indicatiezone

Weergave

Functiebereik

Knoppen



Snelle referentieids

Functiebereik

Hieronder volgt een beschrijving van de functies van de vier knoppen.

Kort indrukken.

Wanneer deze functietoets wordt ingedrukt, worden de ingevoerde gegevens weergegeven.

De ingevoerde gegevens worden overgenomen.

Ingedrukt houden (reset).

Het huidige scherm wordt gewist om opnieuw op te starten.



Pijl naar links/rechts

Door op deze functietoets te drukken, worden de ingesteldewaarden gewijzigd.

- De knop langer ingedrukt houden >

Sneller overzicht van waarden

- Gelijktijdig indrukken van de "pijl naar links" en "pijl naar rechts":

schakelt over van de waarde-invoerfunctie naar de uit-functie.

(- -)

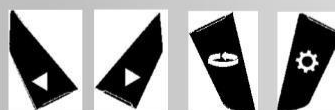
en verandering van indicatiezones.



Wanneer deze functietoets wordt ingedrukt, wordt de automatische displaywijziging in stappen van 5 seconden in- en uitgeschakeld.

Hartslagmeting

De hartslag wordt gemeten met een pulsoximeter. De aansluiting bevindt zich aan de achterkant van het scherm.



Trainingshandleiding en instructiehandleiding

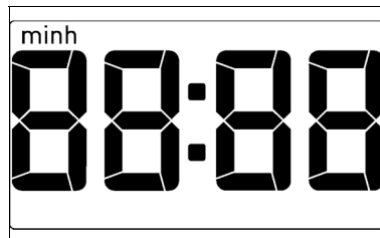
Snelle referentieids

Weergavegebied/display

Het weergavegebied rapporteert over verschillende functies.

Trainingstijd

Totale trainingsduur (h) na
inschakelen of resetten van het
display



_____ Waarde: 0:00-99:59

Afstand

Totale afstand (mph/km)
na het inschakelen of resetten van het scherm



_____ Weergave in mph of km

_____ Waarde 0,00-99,99

Energieve rbruik

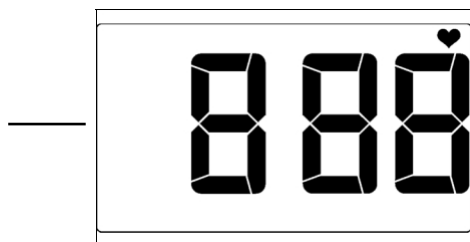
in kcal of kJ



_____ Waarde 0-9999

Puls

Hartslagindicatie
40-199



_____ Hart symbool
(knippert op het ritme van de hartslag)

Snelheid

Indicatie van gemiddelde waarde
tijdens een trainingspauze



_____ Waarde 0-99,9

_____ Weergave in mph of km/h

Pedaalfrequentie (RPM)

15-199 tpm



Indicatie van waarden
gemiddelde tijdens de onderbreking
in opleiding

Automatisch wisselen van display



in 5" modus



Batterij opladen

De accuspanning is
onvoldoende om
een hartslagmeting uitvoeren.
Vervang de batterijen.
Als de batterij wordt vervangen,
gaan de totale trainingstijd en
totale afstand en de ingestelde
waarden verloren.

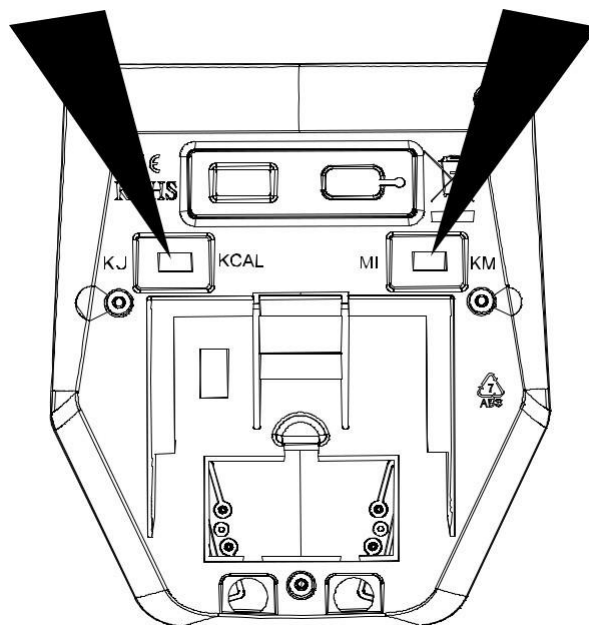
De waarden voor kcal of kJ en mph of km worden ingesteld met de schuifschakelaars aan de achterkant. Wijzigingen worden bevestigd door op de resetknop te drukken.

De pedaalomwentelingen in de instructies hebben betrekking op de hometrainer.

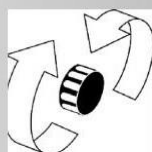
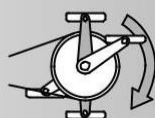
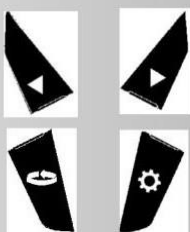
60 omw/min. = 21,3 km/u = 13,3 mph

Voor de Crosstrainer zijn de waarden als volgt:

60 omw/min. = 9,5 km/u = 5,9 mph



Trainingshandleiding en instructieboek



1. Training zonder setpoints (snel aan de slag)

- Druk op een willekeurige knop.

Indicatie:

- Alle segmenten worden even weergegeven. (Segment controleren)
- Het totale aantal uren en kilometers wordt kort weergegeven.

Er volgt een overgang naar de aanduiding "Klaar voor training".

Trainingsbereidheid

Indicatie:

- Alle gebieden geven "nul" aan - buiten het hartslaggebied (indien actief)

Start je training door op het pedaal te drukken.

Begin van de training

Indicatie:

- De waarden voor pedaalomwentelingssegmenten, afstand, snelheid, energie en tijd worden in oplopende volgorde berekend.
- Hartslag (indien actief)

Weerstand aanpassen

- Door met de klok mee te draaien kun je de weerstand verhogen, door tegen de klok in te draaien kun je de weerstand verlagen.

Onderbreking of beëindiging van training

Als een trainingssessie wordt onderbroken of beëindigd, worden de gemiddelde waarden van de laatste trainingseenheid samen met het Ø symbool weergegeven. Indicatie

- Gemiddelde waarden (Ø):

Pedaalomwenteling en -snelheid

- Algemene waarden

Energie, afstand en tijd

- Huidige hartslag (indien actief)

Slaapstand

4 minuten na het einde van de training, het apparaatschakelt over naar de slaapmodus.

Druk op een willekeurige toets; de segmenttest start opnieuw in het weergavegebied, op het display verschijnt het totale aantal uren en kilometers en de bereidheid omtraining.

Opgave van trainingsuren of kilometers

◀▶ Druk in de slaapstand gelijktijdig op de toetsen .

2. Training met vaste waarden

Indicatie: "Klaar voor training".

-  Druk op " ": instelbereik

Ingestelde trainingstijd (min)

- Voer de waarden in met knop  (bijv. 30:00).

 Bevestig met de knop " ".

Weergave: volgende menuoptie "AFSTAND".

Afstandswaarde instellen (mijl of km)

- Voer de waarden in met knop  (bijv. 7.5).

 Bevestig door op de knop " " te drukken.

Weergave: volgende menuoptie "ENERGY".

Energiewaarde instellen (kcal of kilojoules)

- Voer de waarden in met knop  (bijv. 780).

 Bevestig door op de knop " " te drukken.

Hartslagmonitoring

- Voer de waarden in met knop  (bijv. 130).

 Bevestig door op te drukken.

Als de hartslag tijdens de training - niet tijdens rust - een waarde bereikt die hoger is dan de ingevoerde waarde, begint het scherm te knipperen.

• *Pedaal indrukken*

In het geval van setpoints worden ze in aflopende volgorde berekend.

Attentie:

waarden worden geregistreerd en meegenomen tijdens de volgende trainingssessie.

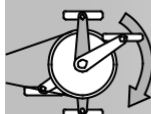
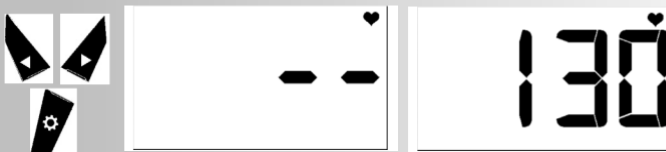
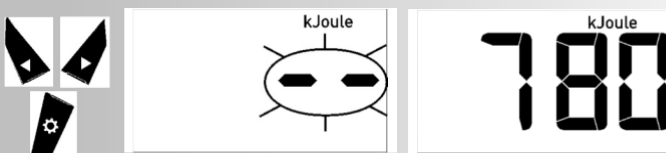
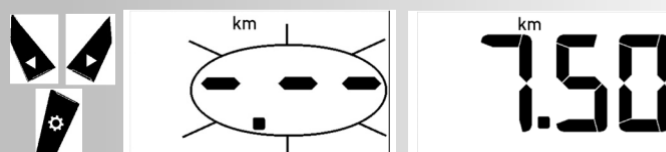
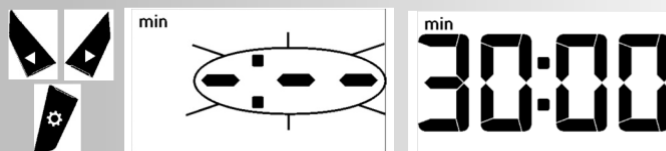
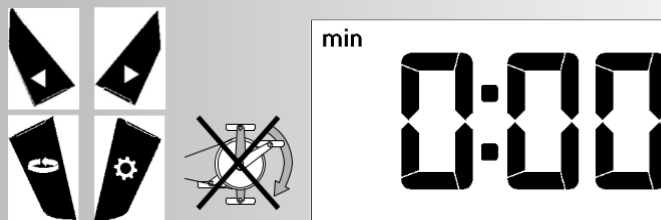
Onderbreking of beëindiging van training

Als het aantal pedaalomwentelingen per minuut minder is dan 14, herkent het elektronische apparaat dit als een trainingsonderbreking. RPM en snelheid worden weergegeven als gemiddelde waarden samen met het Ø symbool.

De trainingsgegevens worden 4 minuten lang weergegeven. Als er gedurende deze tijd geen knop wordt ingedrukt en er geen training wordt gestart, schakelt het elektronische apparaat over naar de slaapstand.

Hervatting van de training

Als de training binnen 4 minuten wordt hervat, worden de laatste waarden cumulatief of in aflopende volgorde in rekening gebracht.



Algemene richtlijnen

Systeemgeluiden

Tijdens het inschakelen en resetten klinkt er een signaal. Wanneer de ingestelde waarden voor tijd, afstand en energie zijn bereikt, klinkt er een kort signaal.

Berekening van de gemiddelde waarde

De berekeningen van de gemiddelde waarden hebben betrekking op devorige trainingseenheden die zijn opgeslagen tot het moment van de reset of de overschakelen naar de slaapmodus.

Richtlijnen voor het meten van de hartslag

De hartslagberekening begint wanneer het hartsymbool op het display knippert in de maat van onze hartslag.

Meting door de handpulsensor

De handsensoren registreren de minstress die wordt gegenereerd door de hartcontracties en stuurt ze door ter evaluatie door het elektronisch systeem.

- Bedek tangentiële oppervlakken altijd met beide handen
- Vermijd het abrupt omarmen van de sensoren
- Houd de handen stil, voorkom kramp en wrijving op het tangentiële oppervlak

Computerstoring

 Houd de knop (Reset) langer ingedrukt.

Trainingshandleiding

Fietsergometrie wordt door de sportgeneeskunde en trainingsontwikkelingswetenschap gebruikt om onder andere het hart-, cardiovasculaire en ademhalingssysteem te controleren.

Of de uitgevoerde training na een paar weken tot de gewenste resultaten heeft geleid, blijkt uit de volgende bevindingen:

1. Specifieke uithoudingsprestaties worden bereikt met minder cardiovasculaire belasting dan voorheen
2. Specifieke uithoudingsprestaties worden langer volgehouden met dezelfde hartbelasting en circulatie.
3. Na een bepaalde hart- en bloedsomloopbelasting komt de rust sneller dan voorheen.

Instructies training

De Stationaire Toren is speciaal ontwikkeld voor recreatieve sportbeoefening. Hij is bij uitstek geschikt voor cardiovasculaire ondersteuningstraining.

Training moet methodisch worden gepland volgens de principes van duurtraining. Dit zal helpen om gunstige veranderingen en aanpassingen in cardiovasculaire prestaties te bereiken.

Dergelijke effecten zijn onder andere een verlaging van de hartslag in rust en de hartslag bij belasting. Hierdoor krijgt het hart meer tijd om de hartkamers te vullen en het myocard van bloed te voorzien (via de kransslagaders). Daarnaast is er een toename in de diepte van de ademhaling en de hoeveelheid lucht die kan worden ingeademd.

(vitale capaciteit). Verdere positieve veranderingen vinden plaats in het metabolisch systeem. Om deze positieve effecten te bereiken, moet de training worden gepland volgens specifieke aanbevelingen.

Training plannen en controleren

De basis voor trainingsplanning is je huidige fysieke fitheid. Met behulp van de inspanningstest

Uw huisarts kan een diagnose stellen van uw huidige fitheid, die de basis vormt voor het plannen van uw training. Als u geen inspanningstest hebt laten doen, moet u in elk geval hoge trainingsbelastingen relatief vermijden.

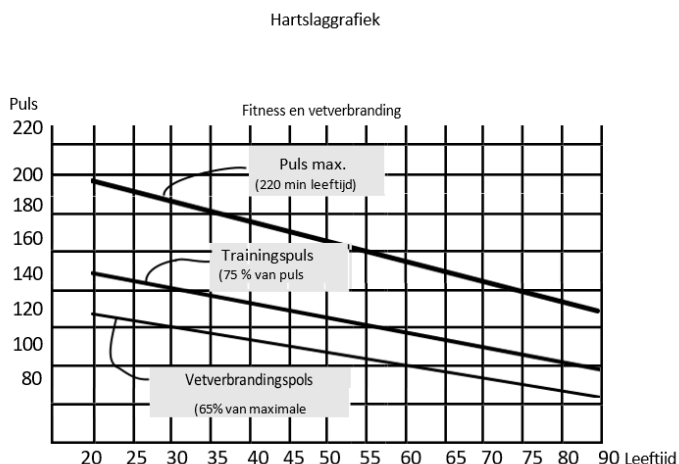
overbelasting. Bij het plannen moet je het volgende principe in gedachten houden: duurtraining wordt zowel bepaald door het belastingsbereik als door de grootte/intensiteit van de belasting.

Over de intensiteit van de belasting

Je moet de intensiteit van de belasting tijdens fitnessstraining bij voorkeur regelen aan de hand van de hartslag. Hierbij mag de maximale hartslag van slagen per minuut > 220 min leeftijd niet naar boven worden overschreden. De optimale trainingspols wordt bepaald door leeftijd en trainingsdoel.

Trainingsdoel: vetverbranding/gewichtsvermindering De optimale hartslag wordt berekend met behulp van een empirische regel: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,65$.

Tip: Energie voorbereiden om vet te verbranden wordt pas belangrijker vanaf een trainingsduur van 30 minuten.



Trainingseenheden van 30-60 minuten worden in geen geval aanbevolen voor beginners. In de eerste 4 weken zou de training voor beginners er als volgt uit moeten zien:

Frequentie van training	Omvang van één oefening
Week één	
3 keer per week	2 minuten - training
	1 minuut - gymnastiek pauze
	2 notulen - opleiding
	1 minuut - gymnastiek pauze
Week twee	
3 keer per week	3 minuten - training
	1 minuut - gymnastiek pauze
	3 notulen - opleiding
	1 minuut - gymnastiek pauze
Week drie	
3 keer per week	4 minuten - training
	1 minuut - gymnastiek pauze
	3 notulen - opleiding
	1 minuut - gymnastiek pauze
Week vier	
3 keer per week	notulen - opleiding
	1 minuut - gymnastiek pauze
	4 notulen - opleiding
	1 minuut - gymnastiek pauze

Om de individuele training te documenteren, kunnen de behaalde trainingswaarden worden ingevoerd op een scorebord. Voor en na elke trainingseenheid moet u plan 5 minuten gymnastiek in als warming-up of cooling-down. Er moet een rustdag tussen twee trainingseenheden zitten als je dan drie keer per week 20-30 minuten traint. Daarna staat niets dagelijkse training meer in de weg.

Trainingsdoel: cardiovasculaire conditie

De optimale puls frequentie wordt berekend volgens de regel empirisch: $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.

De intensiteit van de training wordt ingesteld door remstappen 1-8 Vermijd als beginner training met een te hoge vertraginginstelling, omdat dit snel het aanbevolen puls frequentie bereik naar boven kan overschrijden. Gelieve

begin met een lage remkrachtinstelling en stap voor stap test uw optimale trainingspuls. Controleer tijdens uw fitnessstraining regelmatig of u binnen uw intensiteitsbereik traint volgens de bovenstaande aanbevelingen.

Sportgeneeskunde beschouwt de volgende belastingsbereiken als positief in termen van trainingseffectiviteit:

Frequentie van training	Trainingstijd
dagelijks	10 minuten
2-3 x per week	20 - 30 minuten
1-2 x per week	30 - 60 minuten

KETTLER

TRISPORT AG

BOESCH 67

CH-6331 HUENENBERG

SWITZERLAND

www.kettlersport.com

 @ kettlersportofficial

 @ kettlersportofficial