

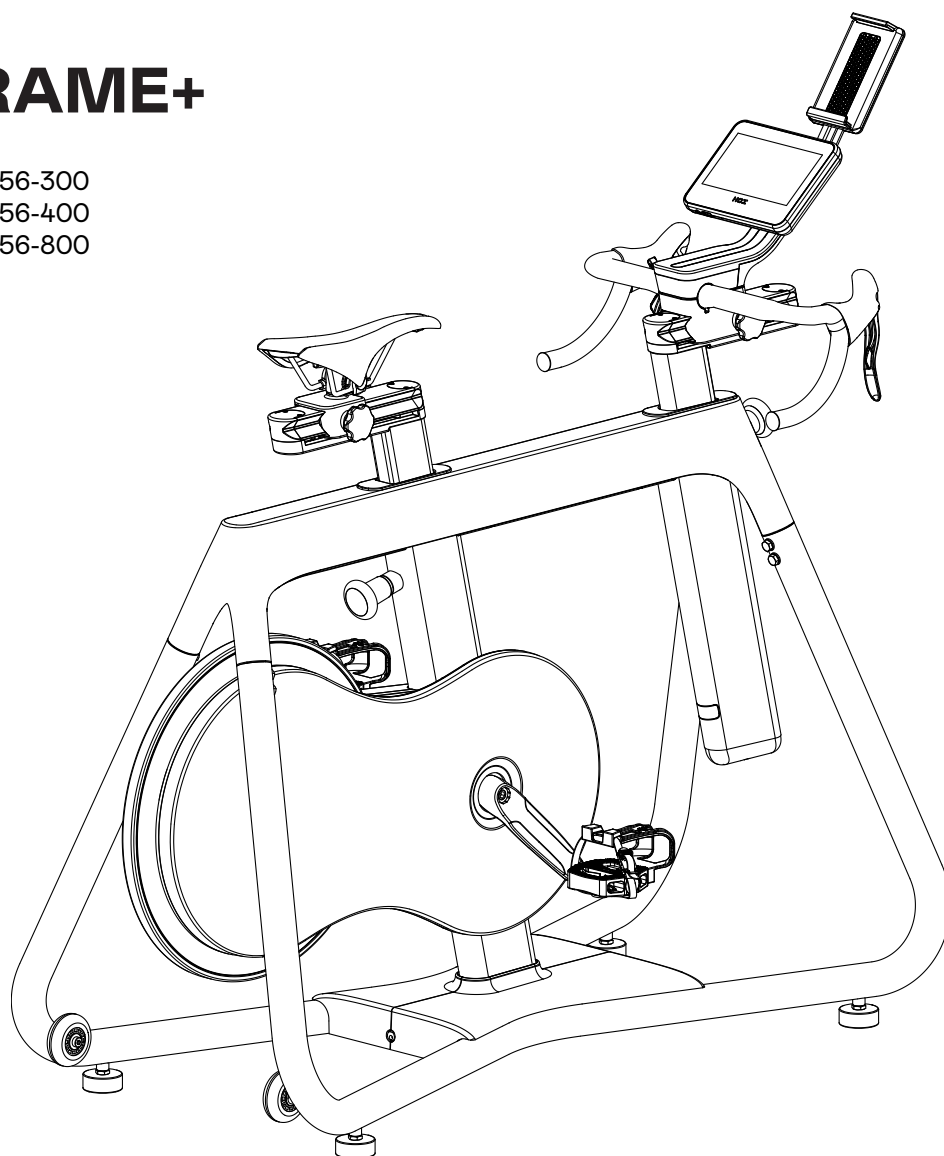
HOI

BY
KETTLER

PL INSTRUKCJA MONTAŻU

HOI FRAME+

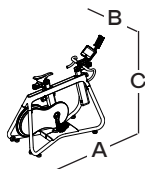
REF. BK1056-300
BK1056-400
BK1056-800



~45-60 min



máx.
130 kg



A 145 cm

B 60 cm

C 150 cm

65,5 kg

Przed przystąpieniem do montażu i pierwszym użyciem produktu należy uważnie zapoznać się z tą instrukcją. Zawierają one informacje istotne dla bezpieczeństwa, a także użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu na potrzeby późniejszego wykorzystania, przeprowadzenia prac konserwacyjnych oraz zamawiania części zamiennych.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- **Z tego urządzenia mogą korzystać osoby w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych bądź psychicznych albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy, pod warunkiem że znajdują się one pod nadzorem albo zostały poinstruowane w zakresie korzystania z urządzenia w bezpieczny sposób i zrozumiały związane z tym zagrożenia.**
- **Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem. Dzieci nie powinny podejmować czynności związanych z czyszczeniem oraz konserwacją urządzenia bez nadzoru.**
- **ZAGROŻENIE!** Dzieci nie mogą przebywać w miejscu prac podczas montażu produktu (ryzyko połknięcia małych elementów).
- **ZAGROŻENIE!** Urządzenie wymaga podłączenia napięcia 230 V, 50 Hz. Przewód zasilania należy podłączyć do prawidłowo uziemionego gniazdka. Nie używać kilku gniazdek w celu podłączenia! Jeżeli stosowany jest przedłużacz, musi on spełniać wytyczne VDE. Urządzenie może być użytkowane wyłącznie przy zastosowaniu oryginalnego zasilacza. Nigdy nie należy samodzielnie ingerować w główne źródło zasilania produktu; jeśli jest to konieczne, należy zlecić to wykwalifikowanemu personelowi. Należy upewnić się, że przewód nie zostanie przygnieciony ani że nie będzie można się o niego potknąć.
- **OSTRZEŻENIE!** To urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym. Wolno korzystać z niego wyłącznie w suchych pomieszczeniach.
- Jakiegokolwiek inne użycie jest zabronione i może być niebezpieczne. Producent nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za szkody spowodowane nieodpowiednim użytkowaniem.
- Urządzenie może być wykorzystywane wyłącznie zgodnie z zamierzonym przeznaczeniem (tj. do treningu fizycznego osób dorosłych).
- **ZAGROŻENIE!** Należy poinformować potencjalnych użytkowników (w szczególności dzieci) o możliwych zagrożeniach mogących powstać w trakcie wykonywania ćwiczeń.
- **ZAGROŻENIE!** Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac związanych z naprawą, konserwacją oraz czyszczeniem urządzenia należy wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- **ZAGROŻENIE!** Niewłaściwie dokonywane naprawy lub ingerencje w urządzenie (demontaż oryginalnych części, dołączenie nieoryginalnych części itd.) mogą narazić użytkownika na niebezpieczeństwo.
- **ZAGROŻENIE!** Wszystkie urządzenia elektryczne podczas działania emitują fale elektromagnetyczne. Należy pamiętać, aby nie używać urządzeń generujących duże promieniowanie w pobliżu panelu kontrolnego lub elektroniki sterującej, ponieważ może zakłócać to wyniki pomiarów (np. pomiaru tętna).
- **OSTRZEŻENIE!** Należy mieć na względzie wytyczne dotyczące treningu zamieszczone w odpowiednich instrukcjach.
- **OSTRZEŻENIE!** Wszystkie ingerencje w urządzenie, o których nie wspomniano w niniejszej instrukcji, mogą powodować szkody lub narażenie użytkownika na niebezpieczeństwo. Bardziej zaawansowane ingerencje w urządzenie powinny być prowadzone wyłącznie przez szczególnie wykwalifikowany personel.
- **OSTRZEŻENIE!** Urządzenie treningowe przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego. To urządzenie zostało zaprojektowane zgodnie z najnowszymi standardami bezpieczeństwa. Potencjalne czynniki mogące powodować urazy zostały zidentyfikowane i wprowadzono najlepsze możliwe środki zaradcze mające im przeciwdziałać. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub pytań należy kontaktować się ze swoim dealerem lub serwisem HOI BY KETTLER. Należy przeprowadzać kontrolę wszystkich części urządzenia, a w szczególności śrub oraz nakrętek, mniej więcej co 1–2 miesiące. Przed rozpoczęciem treningu należy udać się do lekarza rodzinnego, aby upewnić się, że stan zdrowia pozwala na trening z użyciem tego urządzenia. Wyniki badań medycznych powinny stanowić podstawę dla stworzenia programu treningowego. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może prowadzić do uszczerbku na zdrowiu.
- Przed każdym użyciem sprzętu należy skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń, aby mieć pewność, że są prawidłowo spasowane.
- Nasze produkty podlegają bieżącej kontroli jakości i są produkowane w oparciu o innowacyjne koncepcje. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania modyfikacji technicznych.
- Urządzenie powinno zostać rozstawione tak, aby zachowana była bezpieczna odległość od innych obiektów. Wokół urządzenia należy zapewnić wolną przestrzeń większą o 1 metr niż obszar treningowy.

Należy upewnić się, że w czasie użytkowania urządzenia nikt nie będzie przebywać w wydzielonej wolnej przestrzeni.

- Przy obsłudze urządzeń elektrycznych należy mieć na względzie ogólne przepisy dotyczące bezpieczeństwa oraz środki ostrożności.
- Jeżeli urządzenie nie będzie użytkowane przez dłuższy czas, należy odłączyć je od zasilania.
- Na tym urządzeniu treningowym mogą być wykonywane jedynie ćwiczenia wskazane w instrukcji dotyczącej treningu.
- Urządzenie treningowe powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny (gumowa mata lub podobny materiał) w celu tłumienia wstrząsów. Dotyczy tylko urządzeń z obciążeniami: unikać nagłego oddziaływania obciążeń.
- Podczas montażu urządzenia należy zwrócić uwagę na zalecane momenty dokręcenia (= xx Nm).
- Rzeczywiste działania użytkownika mogą odbiegać od przedstawionych czynności mechanicznych.
- Używając urządzeń bez wolnobiegu, należy mieć na względzie, że ich ruchome elementy nie zatrzymają się natychmiast.
- To urządzenie treningowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-5:2017-04, klasa HA.

- Urządzenia z klas HB oraz HC nie są urządzeniami zapewniającymi wysoki poziom dokładności.
- Produkt nie jest odpowiedni dla osób, których masa ciała przekracza 130 kg.
- Produkt jest wyposażony w elektromagnetyczny system hamowania. W zależności od konfiguracji dokonanej z poziomu komputera to urządzenie jest zależne/niezależne od prędkości obrotowej.

POMIAR TĘTNA / TRENING HRC

ZAGROŻENIE! Systemy monitorujące poziom tętna mogą być niedokładne. Nadmierne ćwiczenia mogą prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. Jeżeli ćwiczeniom towarzyszy uczucie mdłości lub osłabienia, należy natychmiast zakończyć trening.

OSTRZEŻENIE! Kiedy sygnał tętna zostanie utracony, moc urządzenia zostanie zachowana przez 60 sekund, a następnie stopniowo się zmniejszy. Należy w takiej sytuacji sprawdzić swój system pomiaru tętna (np. pasek pomiaru tętna), aby urządzenie ponownie mogło odebrać sygnał. Przy treningu z pomiarem tętna (HRC) w celu osiągnięcia wyższego poziomu dokładności zalecane jest stosowanie paska pomiaru tętna.

Tę instrukcję można pobrać również z
www.kettlersport.com

INSTRUKCJA MONTAŻU

ZAGROŻENIE! Należy upewnić się, że w obszarze roboczym nie znajdują się potencjalne źródła zagrożenia, takie jak narzędzia leżące obok. Opakowania należy utylizować w bezpieczny sposób. Plastikowe worki należy trzymać z dala od dzieci, które mogłyby się zadławić takim materiałem!

- Należy upewnić się, że dostarczono wszystkie wymagane części (por. lista kontrolna) i że znajdują się one w prawidłowym stanie. W przypadku skarg należy skontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER lub serwisem HOI BY KETTLER.
- Przed przystąpieniem do montażu urządzenia należy uważnie zapoznać się z rysunkami. Czynności należy wykonywać w kolejności wskazanej na schematach. Prawidłową kolejność podano drukowanymi literami.
- Montaż sprzętu jest zastrzeżony dla dorosłych osób, które podczas pracy muszą dochować należytej staranności. W razie wątpliwości należy skonsultować się z inną osobą, najlepiej znającą się na pracach technicznych.

- Przyrządy i materiały potrzebne do wykonania poszczególnych czynności zostały wyszczególnione w ramach. Z przyrządów i materiałów należy korzystać zgodnie z instrukcjami.
- Podczas prac z wykorzystaniem narzędzi czy prac ręcznych zawsze występuje ryzyko urazu. W związku z tym podczas montażu urządzenia należy działać ostrożnie i rozważnie!
- Na początku należy luźno skręcić wszystkie elementy i sprawdzić, czy montaż przebiegł prawidłowo. Następnie należy ręcznie dokręcić śruby do odczucia oporu, a na koniec należy użyć wskazanego narzędzia, aby ostatecznie dokręcić połączenie. Następnie należy upewnić się, że wszystkie połączenia skręcane zostały wykonane w poprawny sposób.
- Z przyczyn technicznych zastrzegamy sobie prawo do wykonania wstępnego montażu (np. zaślepek rur).

OBSŁUGA SPRZĘTU

OSTROŻNIE! Odradzamy korzystanie z urządzenia w bezpośrednim pobliżu zawilgoconych pomieszczeń z powodu ryzyka powstawania rdzy.

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na sprzęcie należy starannie upewnić się, że montaż wykonano prawidłowo.
- Przed przystąpieniem do pierwszej sesji treningowej należy starannie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i konfiguracją sprzętu.
- Wszelkie niewielkie, związane z konstrukcją hałasy, które mogą wystąpić podczas obracania się koła zamachowego, nie mają wpływu na działanie urządzenia. Wszelkie dźwięki powstające podczas pedałowania w tył wynikają z powodów technicznych i są całkowicie nieszkodliwe.
- Urządzenie treningowe jest wyposażone w układ hamulców elektromagnetycznych.

- Przed każdym użyciem sprzętu należy skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń, aby mieć pewność, że działają one prawidłowo.
- Podczas korzystania ze sprzętu należy nosić odpowiednie (tj. sportowe) obuwie.
- Jeżeli jest to możliwe, należy zadbać o dostosowanie ustawień kierownicy oraz siodełka tak, aby zapewnić najwygodniejszą pozycję treningową, odpowiednią do indywidualnych parametrów ciała.
- **OSTRZEŻENIE!** Wystające elementy regulacyjne mogą stanowić zagrożenie podczas ruchów użytkownika.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewniany przez konstrukcję przyrządu, produkt należy poddawać regularnym (raz w roku) pracom serwisowym, które powinny być prowadzone przez specjalistów.
- Należy zapobiegać kontaktowi płynów bądź potu z wnętrzem przyrządu i elektroniką.

KONSERWACJA – SERWIS – CZĘŚCI ZAMIENNE

- Uszkodzone elementy mogą być zagrożeniem dla bezpieczeństwa i prowadzić do skrócenia okresu żywotności sprzętu.
- W związku z tym należy niezwłocznie wymieniać uszkodzone lub zużyte części i powstrzymać się od korzystania z urządzenia, zanim nie zostanie ono naprawione. Używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych HOI BY KETTLER.

SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE STRONA 33

Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu (por. informacje dot. obsługi).

Przykład zamówienia: Nr art.: BK1056-XXX / nr części zamiennej: 7000XXXXX / 1 szt. / nr seryjny:

Należy zachować oryginalne opakowanie produktu, ponieważ może ono być przydatne do późniejszego transportu. Towary można zwracać wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu tego faktu i w (wewnętrznym) opakowaniu zapewniającym bezpieczeństwo podczas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie. Należy pamiętać o szczegółowym opisie wady/ uszkodzenia!

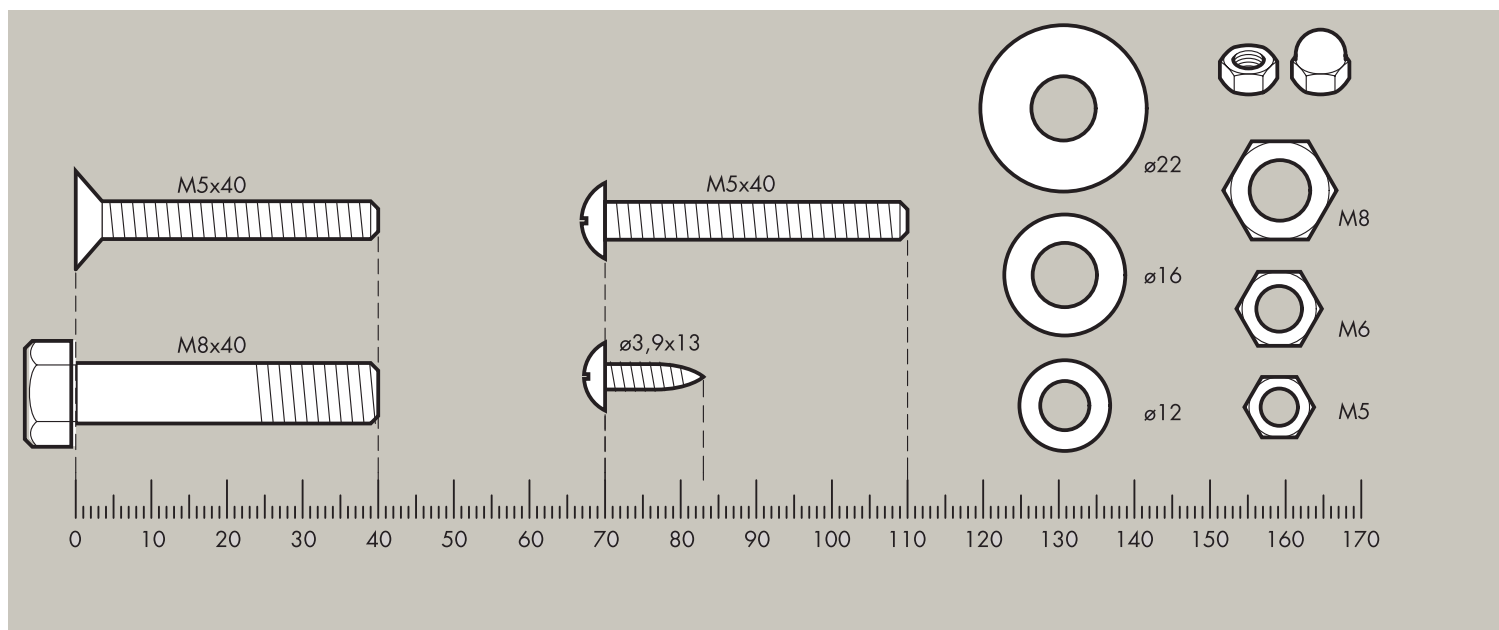
Ważne: ceny części zamiennych nie uwzględniają materiałów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek). Jeśli są one potrzebne, należy wyraźnie wskazać ten fakt w zamówieniu, dodając wzmiankę „plus materiały montażowe”.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE UTYLIZACJI

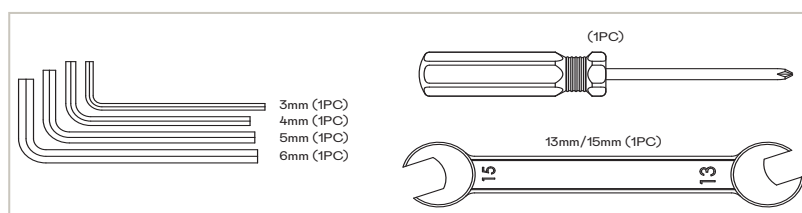


Produkty marki HOI BY KETTLER można poddać recyklingowi.

Na koniec okresu żywotności należy zadbać o odpowiednią i bezpieczną utylizację tego produktu (lokalne punkty zbiórki).



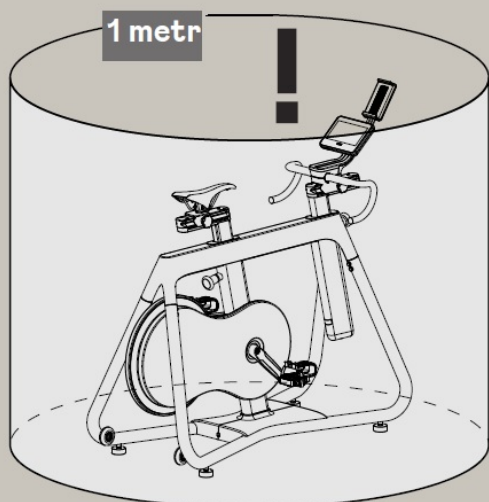
PL – Narzędzia w zestawie.



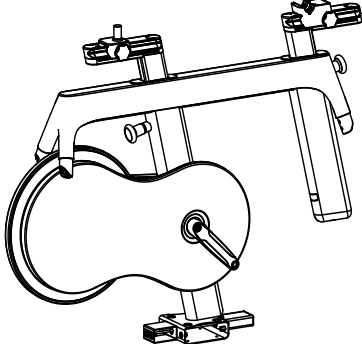
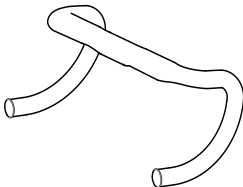
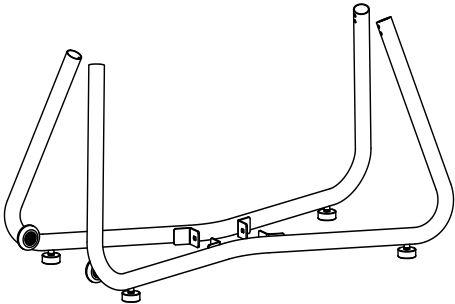
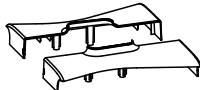
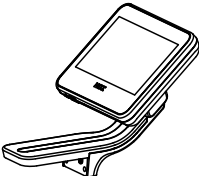
PL – Narzędzia niedołączone do zestawu.

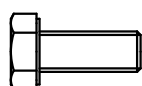


ODSTĘP



PL – Połączenia śrubowe należy kontrolować w regularnych odstępach czasu.

	Stk. 1		1
	1		1
	1		1
			1
			1
			1



M8x20mm (12PCS)

 ϕ 8mm (12PCS) ϕ 16mmOD x ϕ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)

M5x10mm (4PCS)



M8x25mm (4PCS)



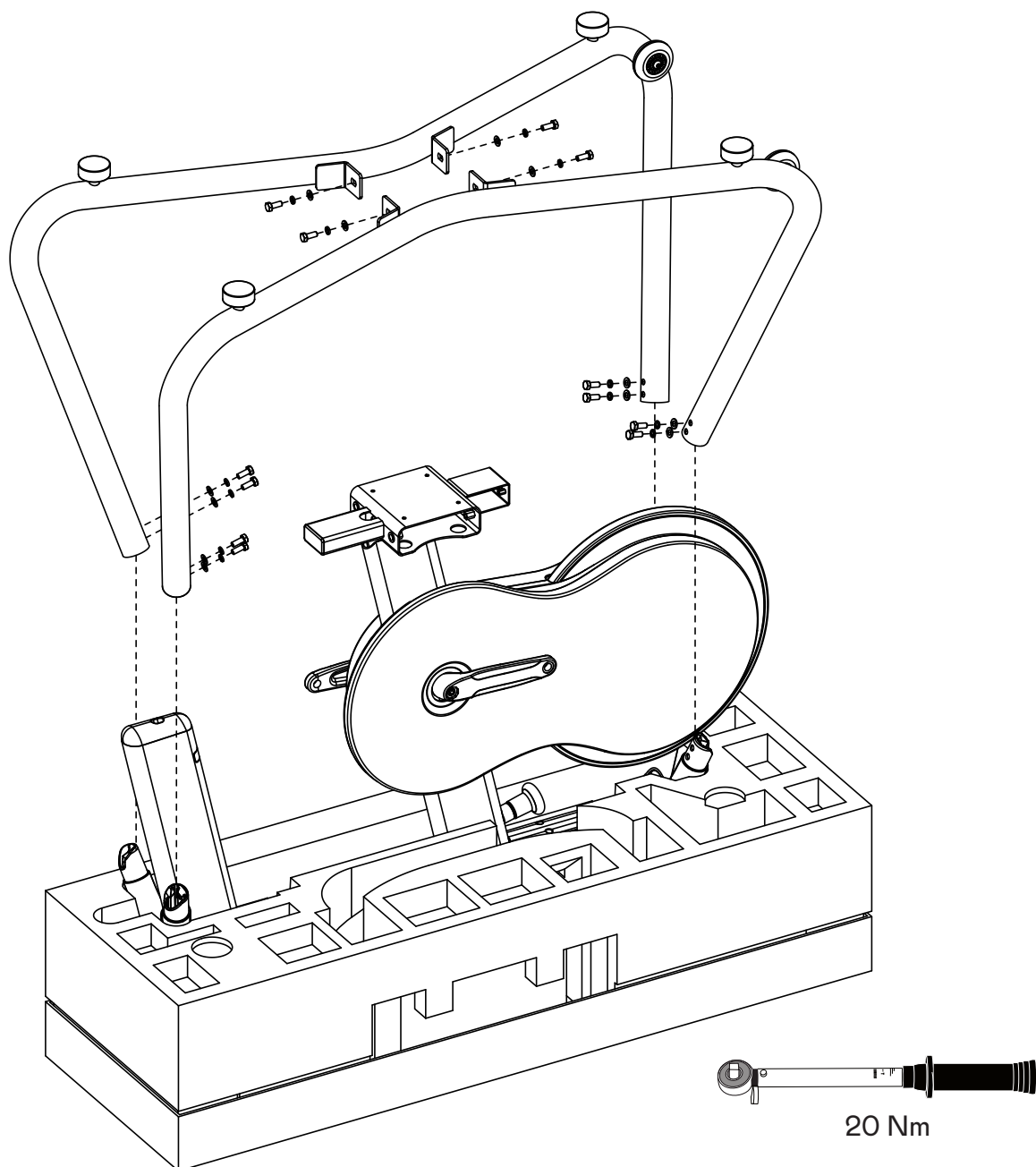
M5x12mm (3PCS)



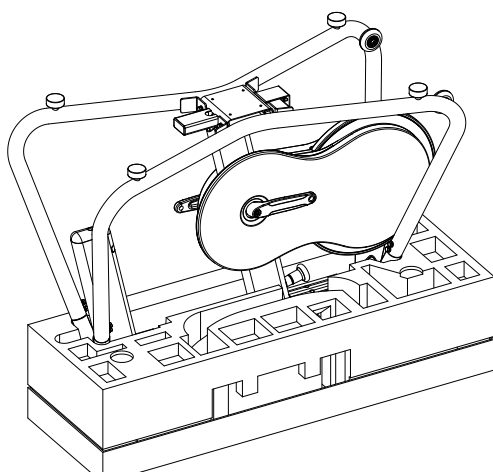
M5x8mm (2PCS)

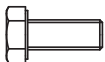
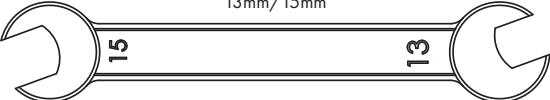


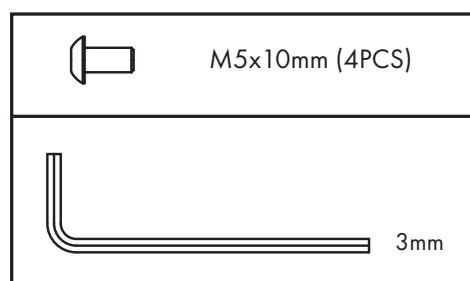
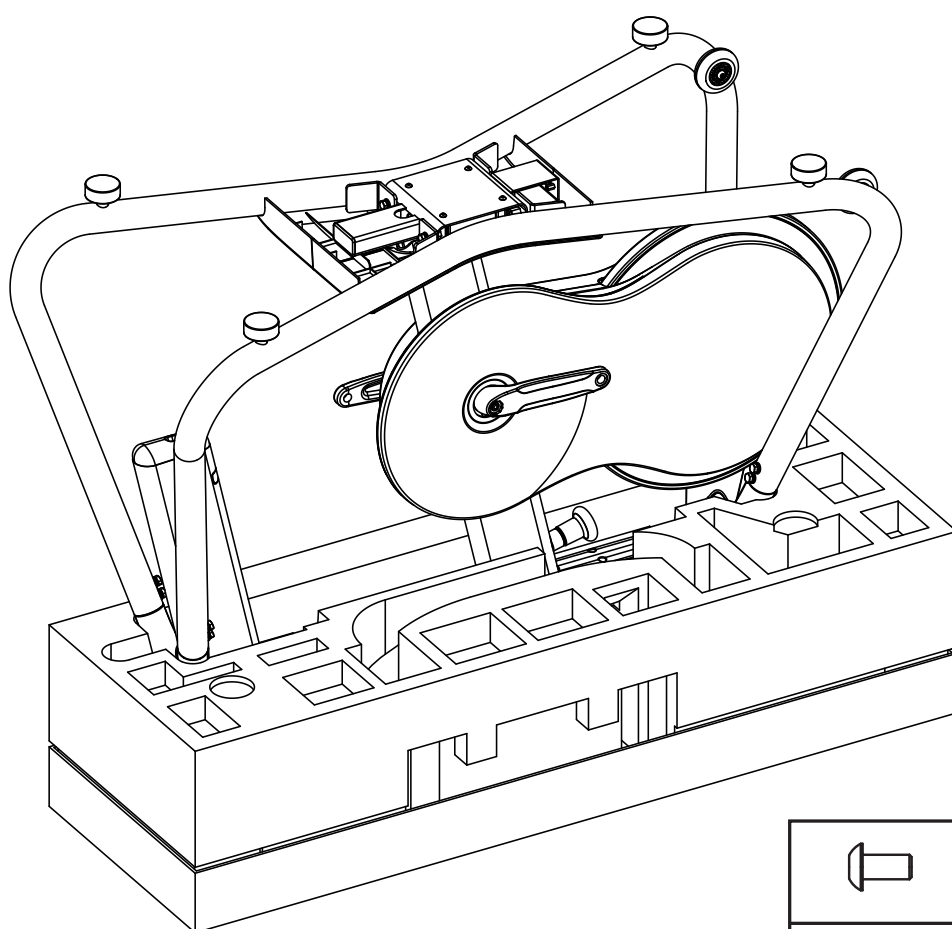
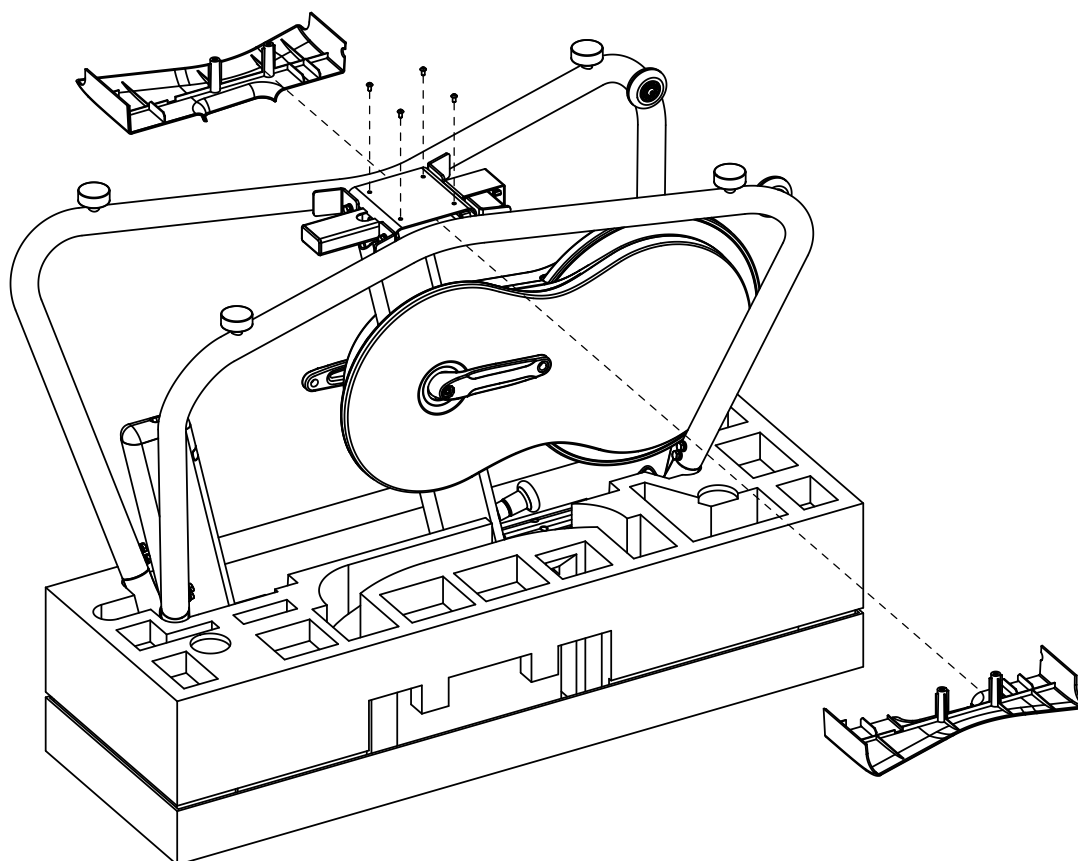
M5x8mm (4PCS)

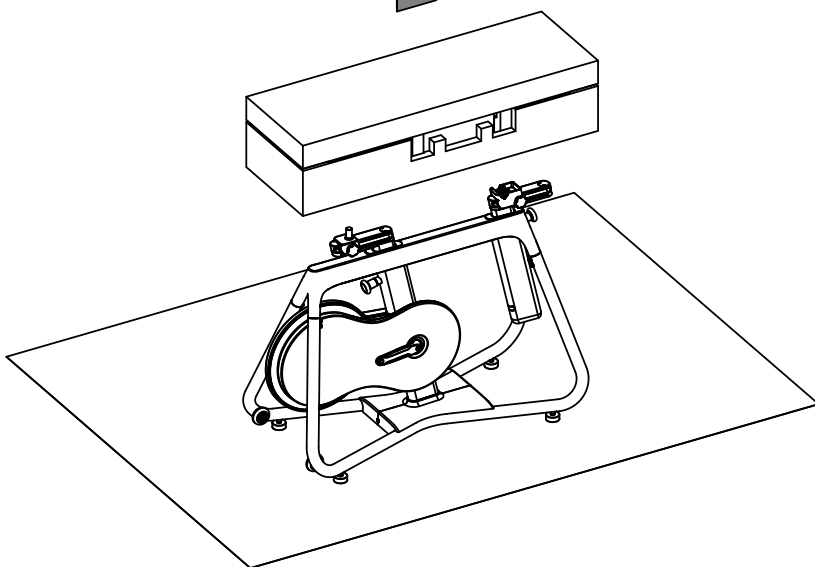
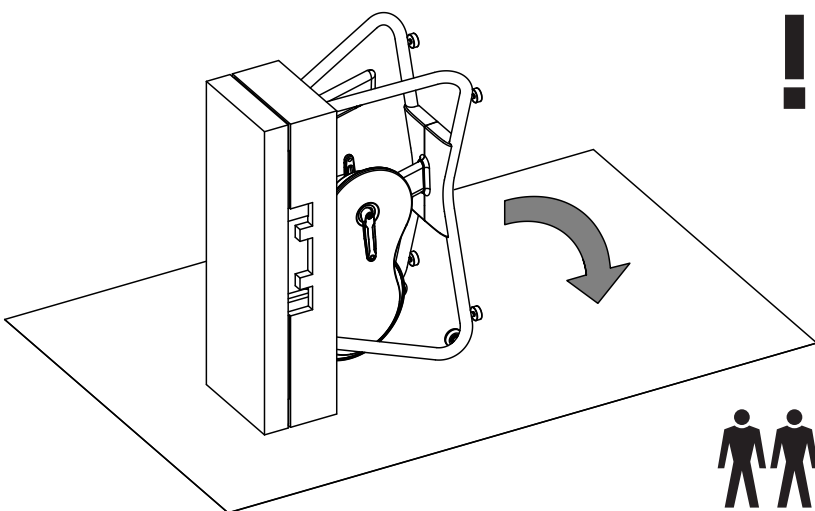
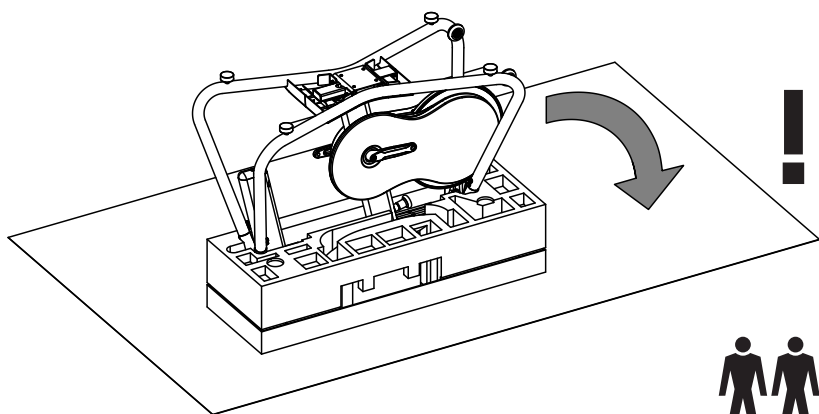


PL – Uwaga: W styropianowych przegródkach znajdują się elementy.



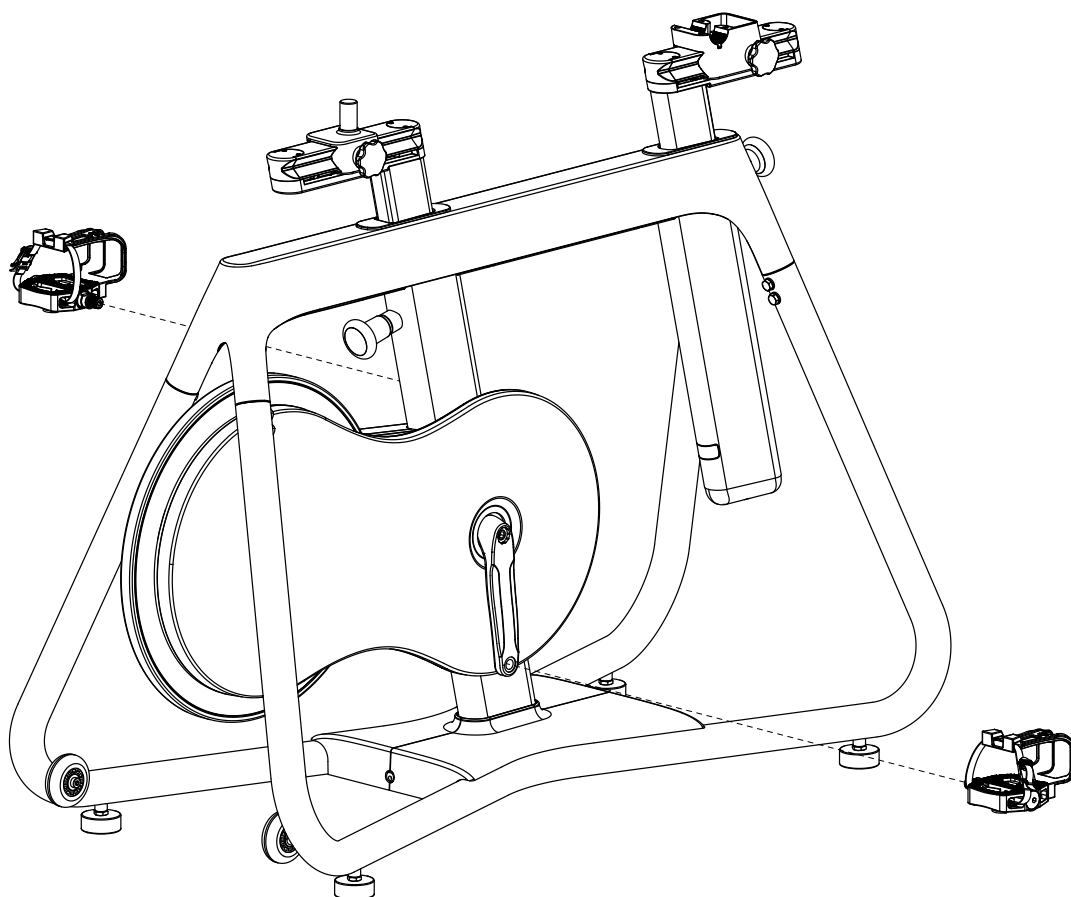
	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
 13mm/15mm	





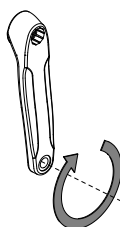
PL

OSTRZEŻENIE! Należy pamiętać, że rower HOI FRAME+ jest bardzo ciężki. W związku z tym należy zachować szczególną ostrożność podczas odwracania z góry na dół i odwrotnie. Zaleca się, aby tę czynność wykonywały dwie dorosłe osoby. Podczas tej czynności należy podpierać rower i opakowanie.



LEWY PEDAŁ

Dokręcać momentem 55 Nm



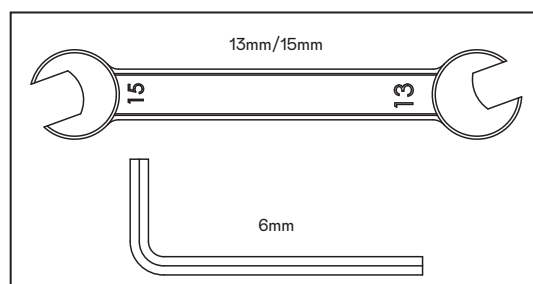
PRAWY PEDAŁ

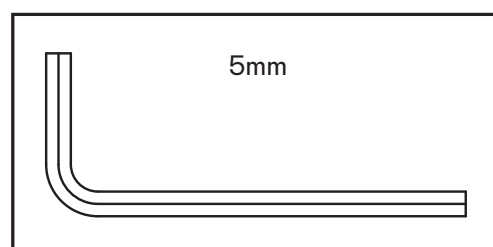
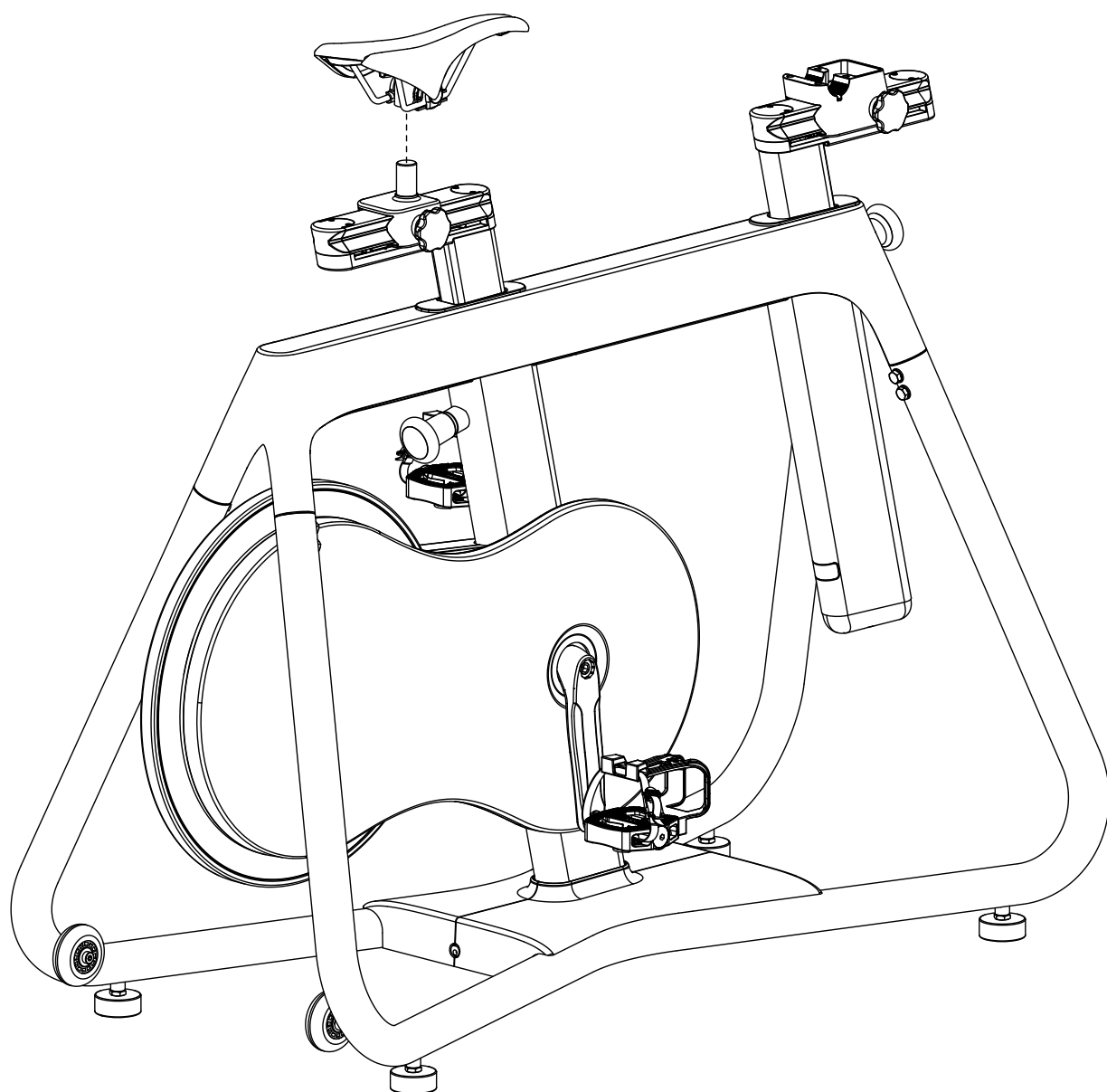
Dokręcać momentem 55 Nm

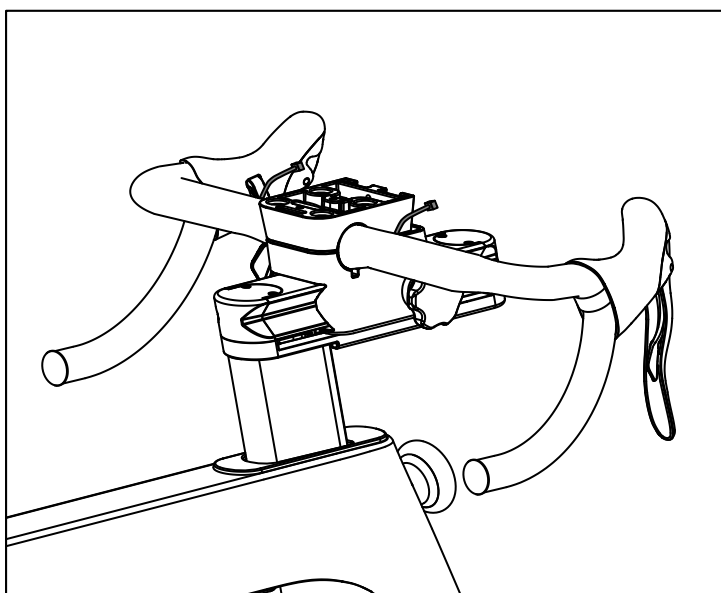
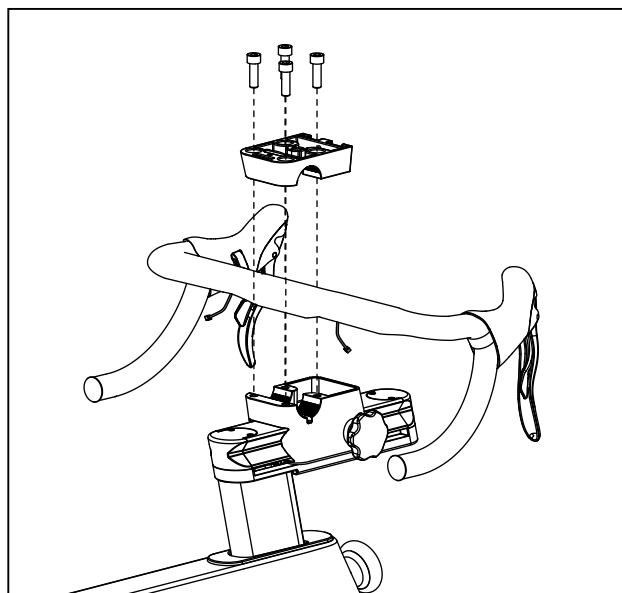
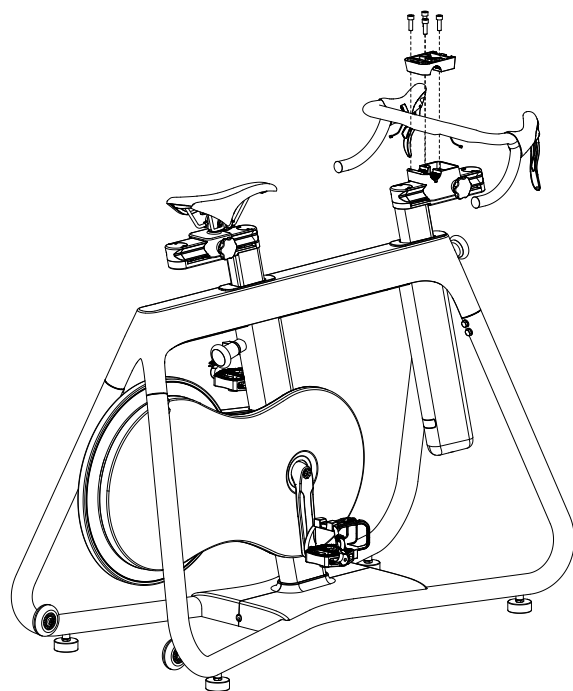
PL

Pedały zamocować do ramienia korby.

Zamocować pedały do ramienia korby za pomocą klucza imbusowego albo klucza płaskiego. Na ramionach korby znajdują się oznaczenia L albo R na potrzeby rozróżnienia prawej i lewej strony. Prawy pedał ma gwint prawy (standardowy). Lewy pedał ma gwint lewy (przeciwny).



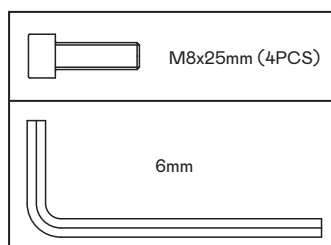


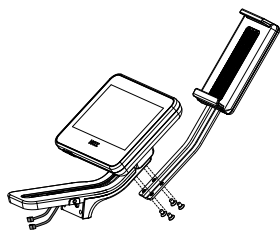


PL

Zamontować kierownicę.

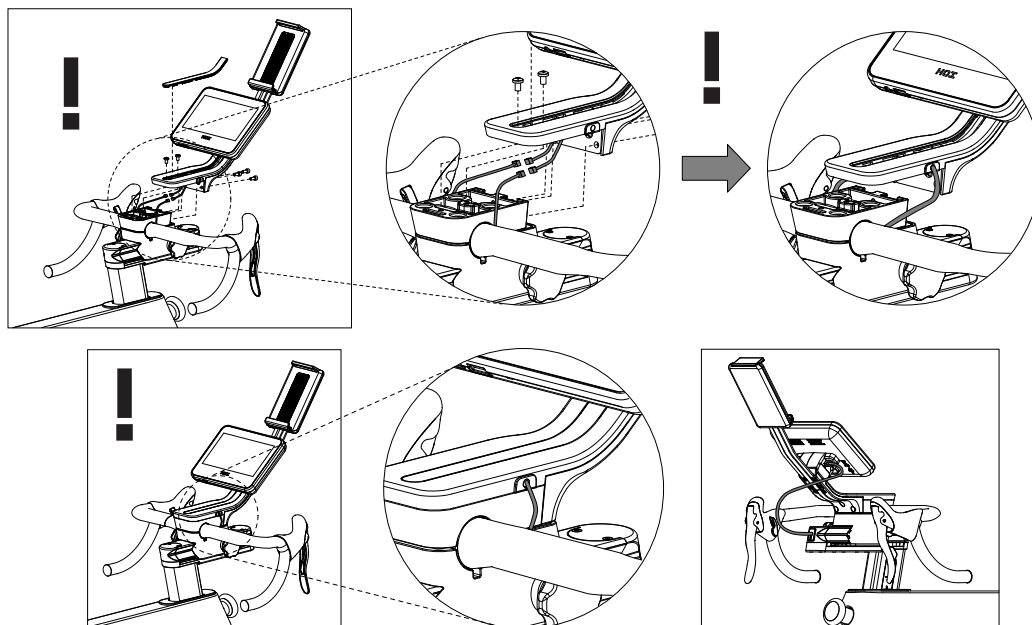
Zamontować kierownicę do szyny kierownicy za pomocą klucza imbusowego 6 mm. Upewnić się, że kable od manetek zmiany biegów na kierownicy znajdują się poza strefą mocowania, a następnie luźno dokręcić cztery śruby i ustawić kierownicę w żądanej pozycji pod kątem. Stopniowo dociągać śruby, przechodząc między przednimi i tylnymi śrubami oraz między stronami, tak aby szczelina między górnym zaciskiem kierownicy a szyną kierownicy była równa.





PL – Fabrycznie zamontowano gumową wkładkę. Należy usunąć ją przed dokręcaniem.

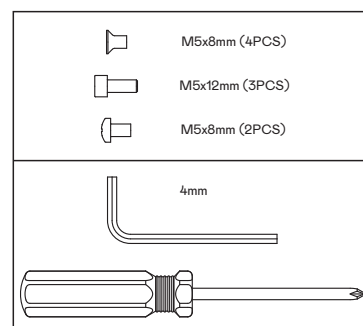
PL – **OSTRZEŻENIE!** Podczas montażu należy szczególnie uważać na to, aby przewody nie zostały przygniecione!

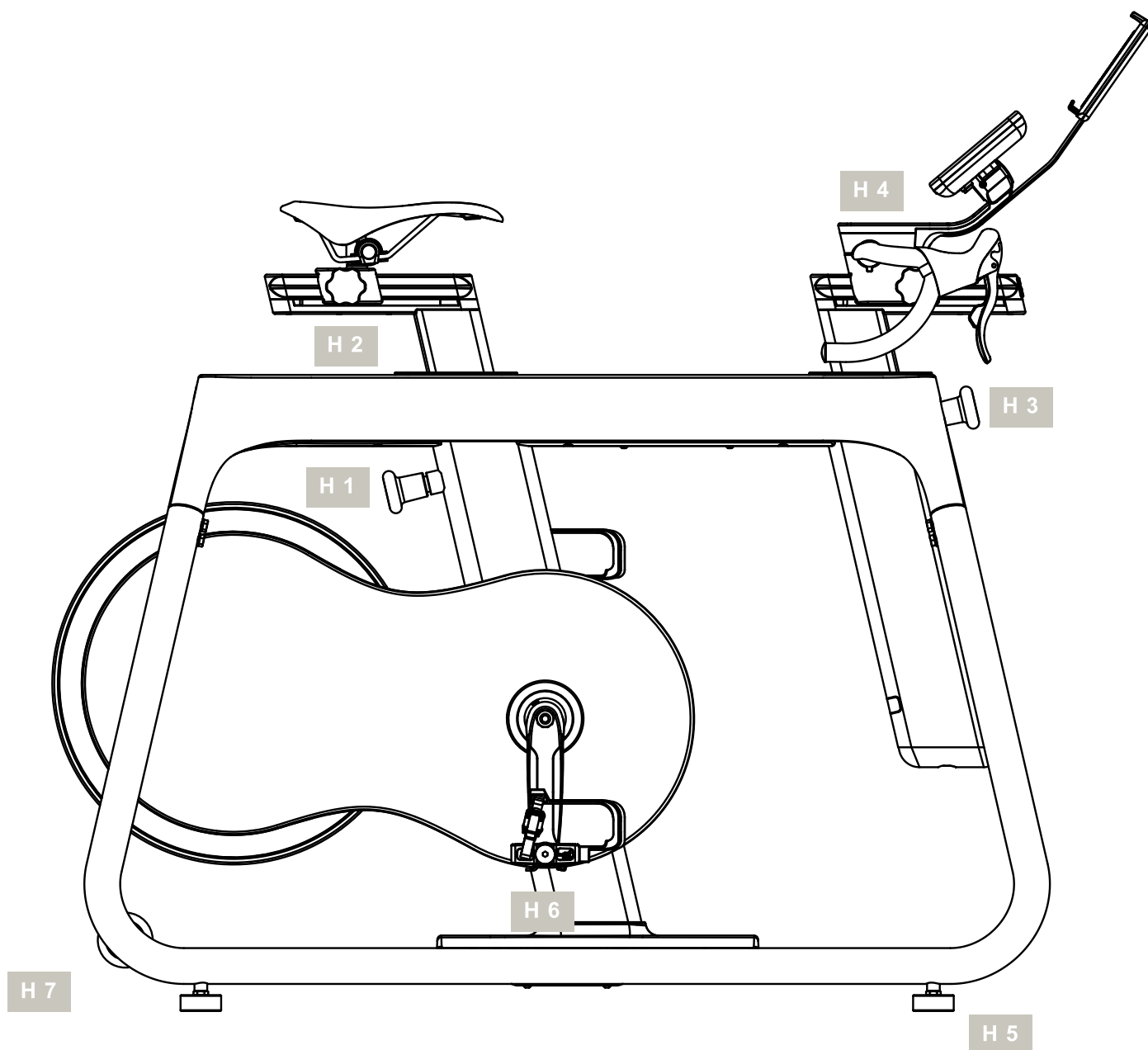


PL

Zamontować konsolę obsługową.

Na początku za pomocą czterech (4) wkrętek M5x8 mm z nacięciem krzyżowym zamocować uchwyt tabletu na konsoli obsługowej. Następnie podłączyć przewody manetek kierownicy z odpowiednimi przewodami konsoli. W kolejnym kroku poprowadzić okablowanie manetek kierownicy do zagłębienia w środku uchwyty konsoli i przez przepusty kablowe po obu stronach konsoli. Następnie lekko wkręcić trzy (3) śruby z łbem walcowym M5x12mm z tyłu wspornika montażowego konsoli, aby przymocować konsolę do górnego mocowania kierownicy. W kolejnym kroku lekko wkręcić dwa (2) wkręty M5x8mm z nacięciem krzyżowym do górnej środkowej części mocowania konsoli. Po umieszczeniu tych elementów należy dobrze dokręcić wszystkie śruby. Następnie umieścić gumową osłonę na górze wspornika montażowego konsoli. Na koniec podłączyć przewód z końca szyny kierownicy do gniazda znajdującego się w tylnej części konsoli po prawej stronie.





OSTROŻNIE! Przysrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przysrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał). Odstęp bezpieczeństwa wokół roweru musi wynosić co najmniej 1 metr więcej od obszaru wykonywania ćwiczeń.

H 1 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiżdżenia podczas regulacji pozycji pionowej.

H 1.1 – H 1.3 Poluzować sztycę.

H 1.4 – H 1.6 Ustawić wysokość siedzenia w taki sposób, aby opowiadała ona pozycji i masie ciała.

Nie podnosić sztycy ponad oznaczenie STOP!

H 1.7 – H 1.8 Zablokować sztycę. Usiąść na siodełko

i upewnić się, że miednica nie jest przechylona na żadną ze stron. W pełni wyciągnąć nogę i umieścić stopę na pedale w miejscu, gdzie ramię korby jest skierowane pionowo do dołu. Nosek pedału powinien być skierowany w dół, kiedy siedzenie znajduje się na tej wysokości.

H 2 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiżdżenia podczas regulacji pozycji poziomej.

H 2.1 – H 2.2 Poluzować mocowania siedziska i ustawić prawy pedał w pozycji poziomej, jak najbliżej kierownicy.

H 2.3 – H 2.4 Przesunąć siodełko wzdłuż sztycy poziomo, tak aby prawe kolano znalazło się nad środkiem pedału.

H 2.5 Dociągnąć poziomą blokadę siodełka.

H 3 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji pionowej kierownicy.

H 3.1 – H 3.2 Zwolnić blokadę pionowej pozycji kierownicy i przesunąć kierownicę wzdłuż skali.

Nie przeciągać słupka kierownicy poza oznaczenie STOP!

H 3.3 – H 3.4 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń sportowych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń sportowych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors był przechylony do przodu. Ta pozycja sprawia, że trening nóg jest intensywniejszy.

H 3.5 – H 3.6 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors znajdował się w pozycji wyprostowanej. Ta pozycja chroni plecy podczas ćwiczeń.

H 4 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji poziomej kierownicy.

H 4.1 Zwolnić blokadę poziomej pozycji kierownicy i przemieścić kierownicę wzdłuż szyny do żądanej pozycji.

H 4.2 Dociągnąć poziomą blokadę kierownicy.

H 5 REGULACJA OPORU ZA POMOCĄ MANETEK

H 5.1 Lewa manetka służy do zwiększania oraz zmniejszania oporu. Przycisk pod kciuk służy do zmniejszania oporu, a przycisk pod palec wskazujący służy do zwiększania oporu.

H 5.2 Prawa manetka służy do zwiększania oraz zmniejszania oporu. Przycisk pod kciuk służy do zmniejszania oporu, a przycisk pod palec wskazujący służy do zwiększania oporu.

H 6 REGULACJA WYSOKOŚCI – POZIOM PODŁOŻA

H 6 Wyregulować wysokość tylnych ochraniaczy przypodłogowych w taki sposób, aby sprzęt stał stabilnie. Obrót w prawo > obniżenie; obrót w lewo > podniesienie.

H 7 MOCOWANIE PEDAŁU

H 7.1 Ćwiczenia z wykorzystaniem standardowego obuwia treningowego: umieścić stopę w nosku pedału. Ze względu na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń należy stale korzystać z nosków.

H 7.2 Zablokować stopę w nosku.

H 7.3 Ćwiczenia z wykorzystaniem pedałów zatrzaskowych i specjalnych butów SPD; wpiąć stopy w pedały. Ze względu na bezpieczeństwo w przypadku korzystania z butów SPD stopy muszą być stale wpięte w pedały! Jeśli użytkownik nie korzysta z butów SPD, musi stosować noski pedałów! Przed użyciem należy nasmarować wklęsłą powierzchnię bloku i stojąc kilkakrotnie wpiąć i wypiąć buty. Bloki i pedały należy utrzymywać w czystości, tak aby zapewnić ich płynne działanie. Zarówno bloki, jak i pedały zatrzaskowe są odpowiednie dla wszystkich standardowych butów SPD. Dzięki blokom można obracać stopę w bok i odciążyć w ten sposób kolana. Przed użyciem należy odpowiednio wyregulować siłę blokady pedału.

OSTROŻNIE! Przed każdym treningiem należy skontrolować pedały. W przypadku zauważenia luzu na osi należy wymienić pedały, tak aby uniknąć wszelkich zagrożeń.

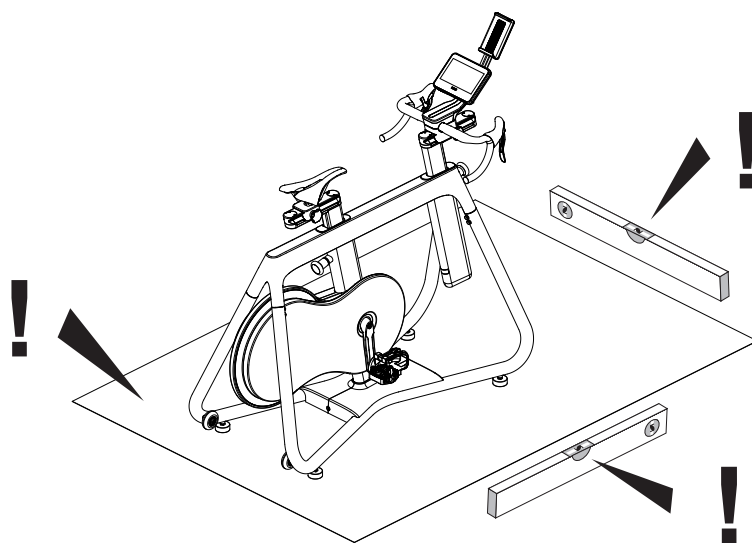
H 7.4 Wypiąć się z pedałów, obracając kostkę do boku.

H 8 PRZENOSZENIE SPRZĘTU

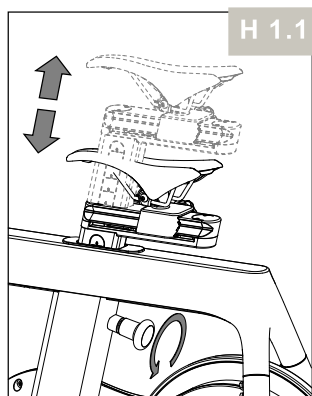
H 8 Kółka transportowe sprawiają, że przenoszenie sprzętu jest bezpieczne i proste. Z kółek transportowych należy korzystać w sposób wskazany na ilustracji.



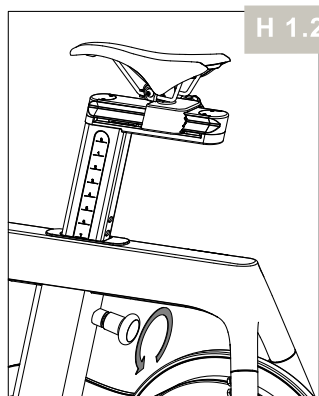
Podczas ćwiczeń należy dbać o poprawną, ergonomiczną postawę ciała. Dostosować pozycję siedziska i kierownicy w zależności od celów ćwiczeń odpowiednio do instrukcji **H1.5–H1.6; H1.5–H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 oraz H4.1–H4.2.**



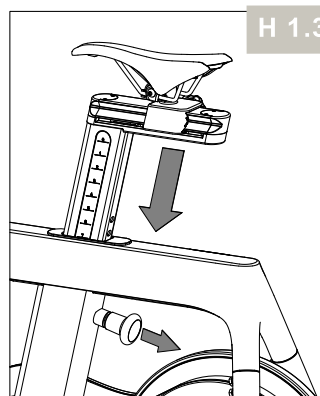
H 1



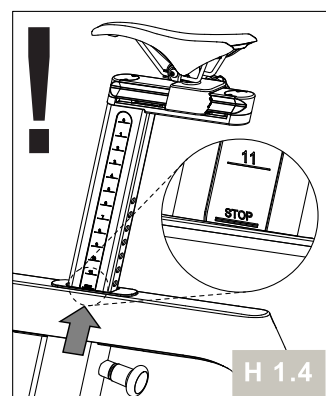
H 1.1



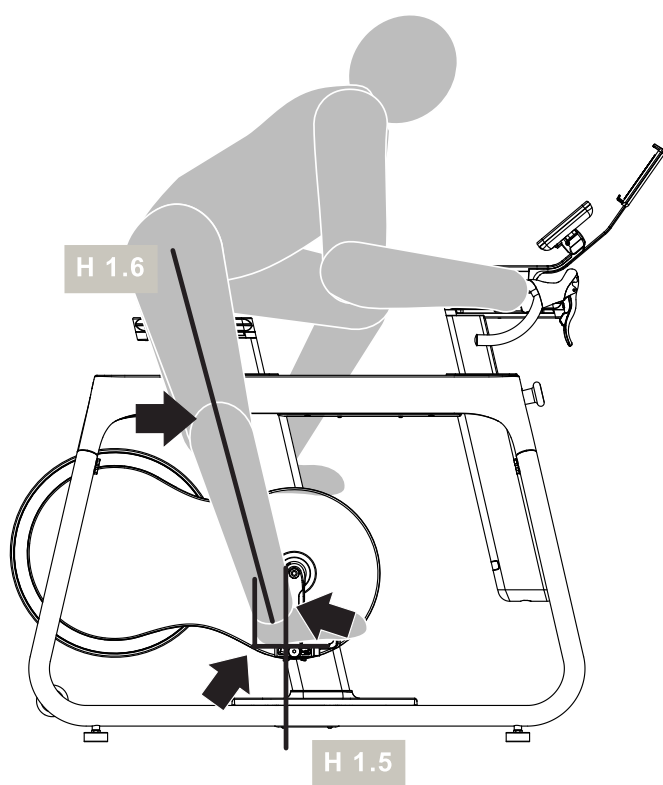
H 1.2



H 1.3

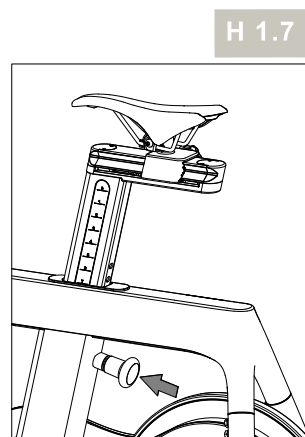


H 1.4

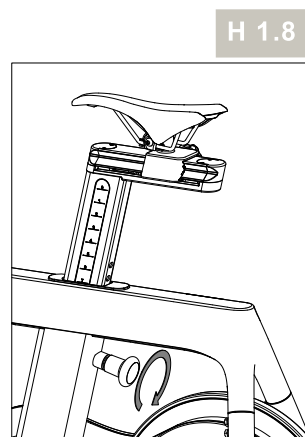


H 1.6

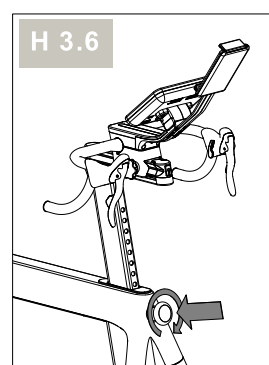
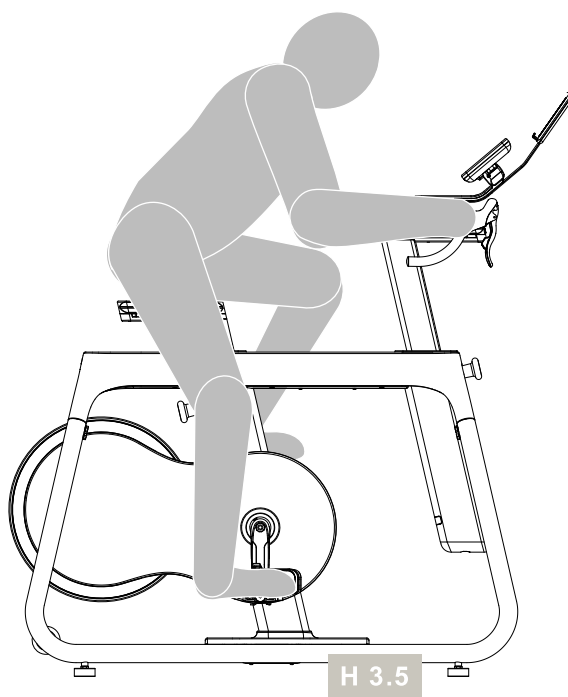
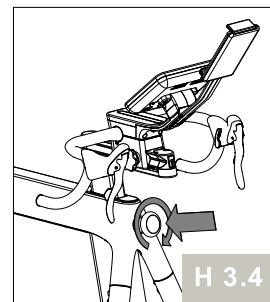
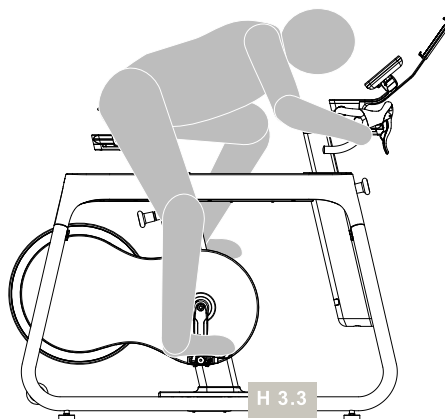
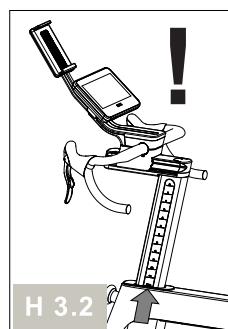
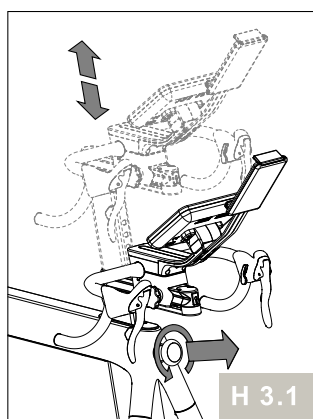
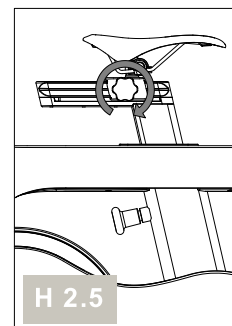
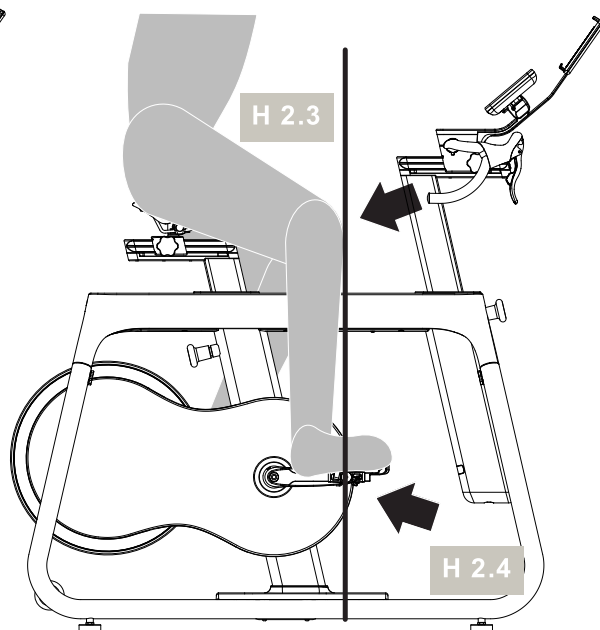
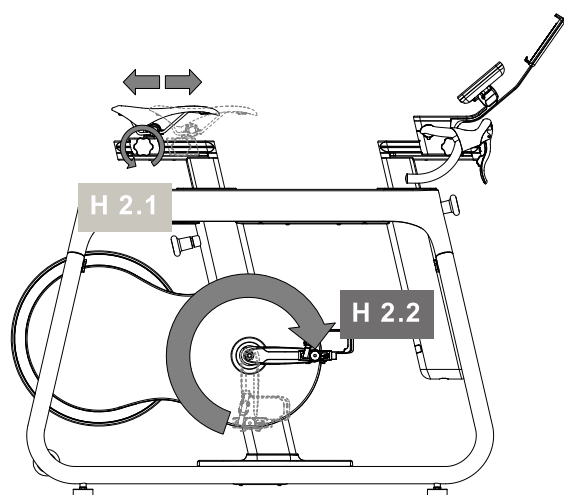
H 1.5

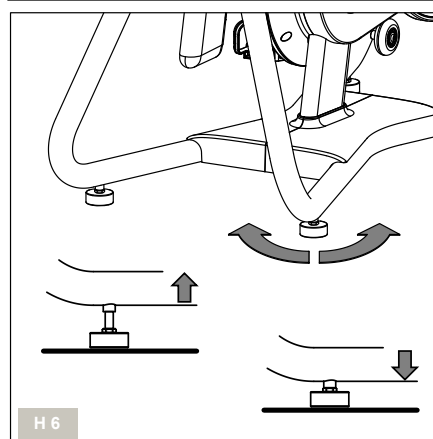
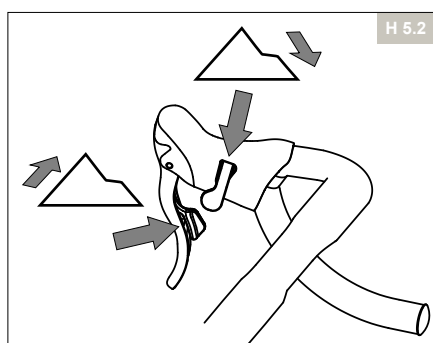
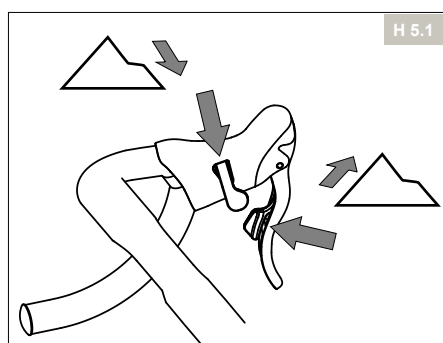
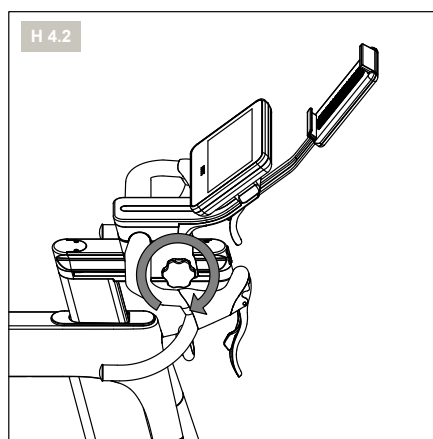
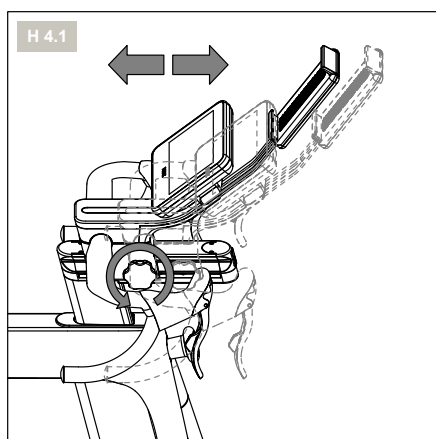


H 1.7

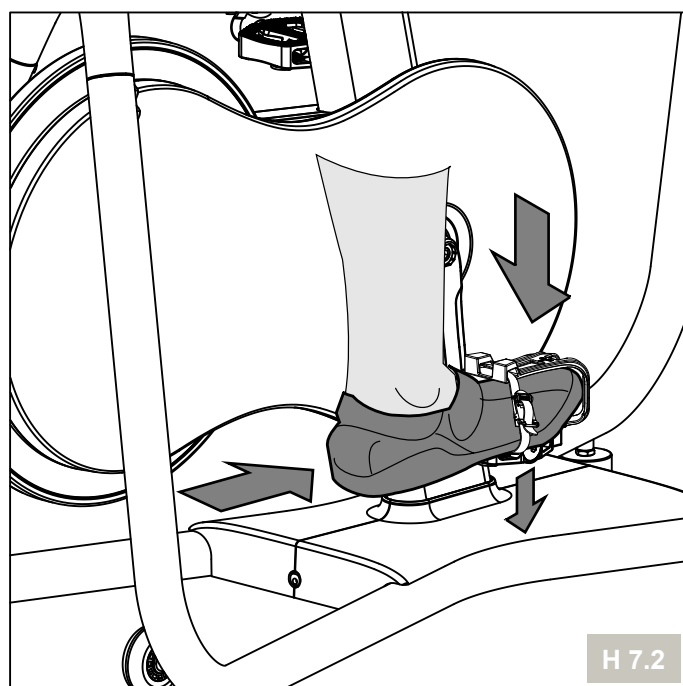
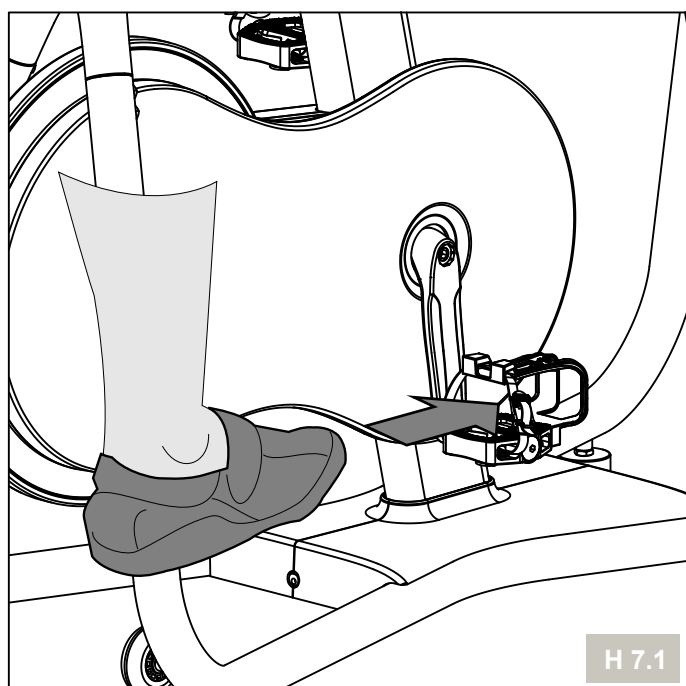


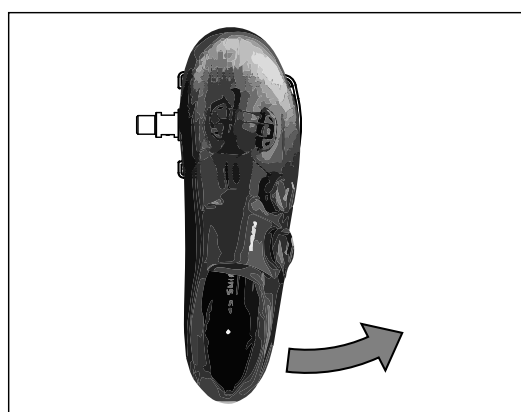
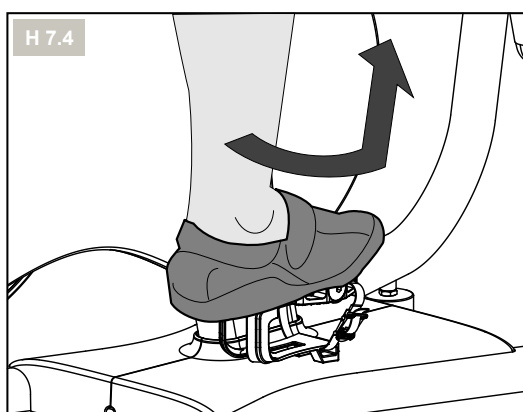
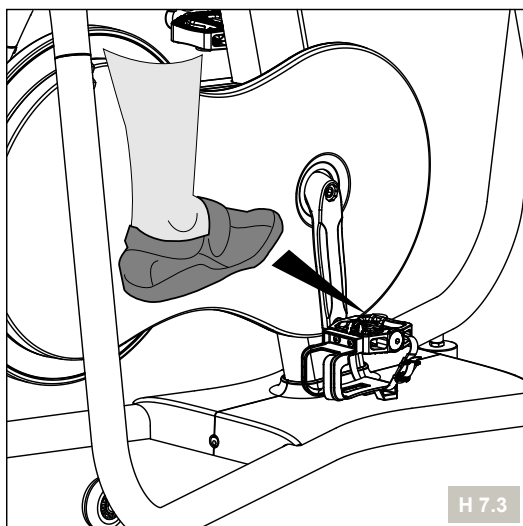
H 1.8



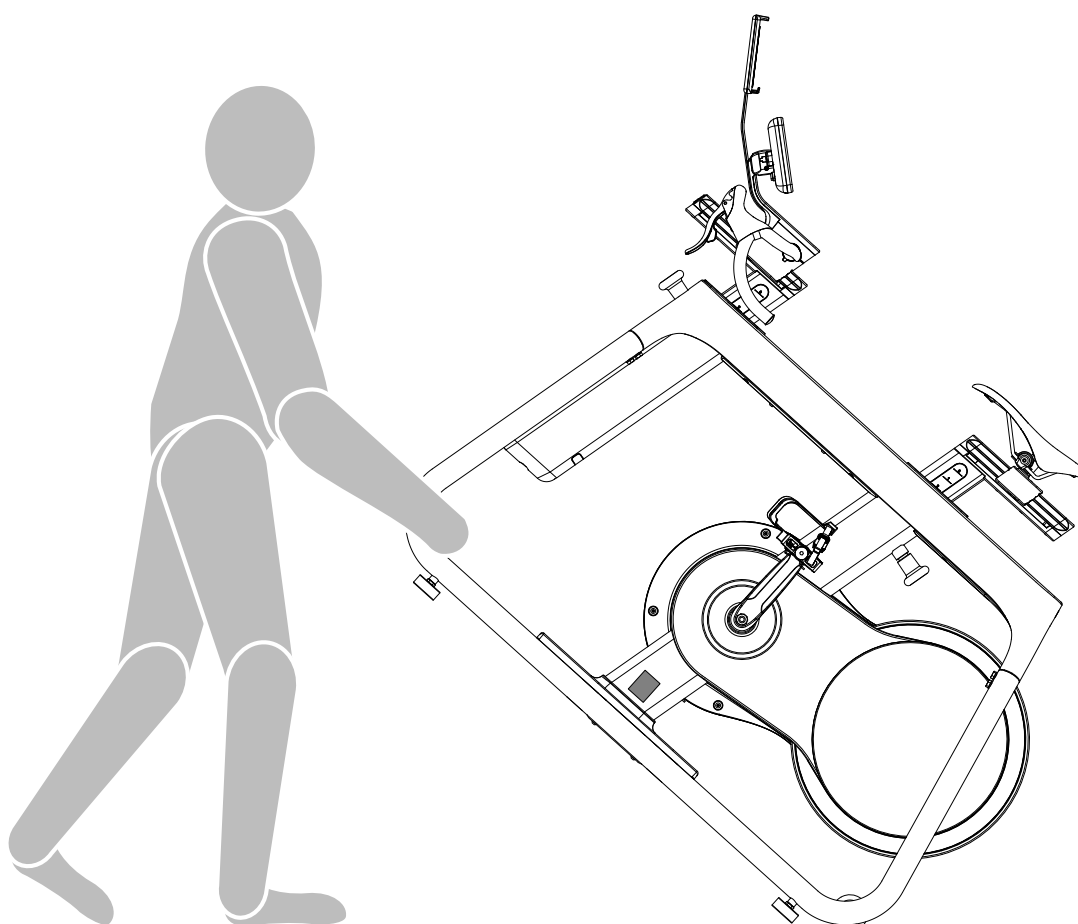


H 7





H 8



H 8

W medycynie sportowej i wychowaniu fizycznym wykorzystuje się rower treningowy do sprawdzenia, na ile dobrze funkcjonuje układ krążenia i układ oddechowy. W poniższy sposób można sprawdzić, czy sesje treningowe po kilku tygodniach przynoszą oczekiwane efekty:

1. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy mniejszym niż do tej pory obciążeniu układu krążenia.
2. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy takim samym wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Użytkownik szybciej niż dotychczas się regeneruje, kiedy układ krążenia działa na określonym poziomie.

Sesje treningowe z wykorzystaniem HOI FRAME+ mają na celu intensywny trening rowerowy na różnych typach terenu. Różnorodne funkcje treningowe pozwalają na symulację różnych terenów i tras.

FUNKCJE TRENINGOWE

Aby różnicować intensywność treningów, można korzystać z różnorodnych funkcji treningowych:

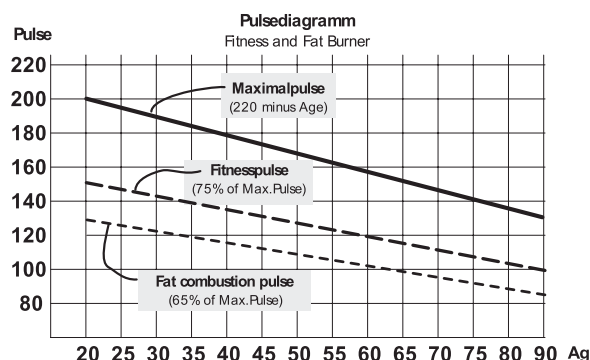
- T1** 3 pozycje rąk i siedziska
- T2** 2 typy terenu (teren płaski i górzysty) = zmiana oporu + / -
- T3** 2 częstotliwości obrotów rpm (rpm = obroty na minutę > obroty pedałów)
- T4** 5 zakresów pulsu (w przypadku ćwiczeń z pomiarem pulsu)

T 1 POZYCJE RĄK I SIEDZISKA (Z OBRAZEM)

- T1.1** Siedzisko/ręce w poz. 1 albo 2 (podczas sprintu)
- T1.2** Na stojąco / ręce w poz. 3
- T1.3** Na siedząco z pochyleniem do przodu / ręce w poz. 1 albo 3

T2 TYPY TERENU = OPÓR MOŻNA MODYFIKOWAĆ BEZSTOPNIOWO

- T2.1** Teren płaski
- T2.2** Teren górzysty (wzniesienia)



T3 CZĘSTOTLIWOŚĆ PEDAŁOWANIA = OPCJE TEMPA (OBROTY PEDAŁÓW)

T3.1 Teren płaski > prędkość średnia do maksymalnej >80–110 obr./min

T3.2 Teren górzysty > prędkość normalna do średniej >60–80 obr./min

Użytkownik może dostosować prędkość pedałowania do muzyki w tle o różnym rytmie.

T4 ZAKRESY PULSU

Czujnik tętna:

Rower jest wyposażony w czujnik tętna. Zestaw nie obejmuje paska na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jeśli użytkownik korzysta z czujnika tętna podczas sesji treningowych, powinien zwrócić uwagę na poniższe informacje: Maksymalne tętno: Maksymalne tętno jest zależne od wieku. Maksymalne tętno wynosi 220 uderzeń minus wiek. Na przykład: osoba w wieku 50 lat > 220 – 50 = 170 uderzeń/min

Poziomu obciążenia zostały wskazane jako wartość procentowa (%) tej obliczonej wartości maksymalnej. Na przykład dla osoby w wieku 50 lat: 100% = 170 uderzeń/min; 70% = 119 uderzeń/min itp.

T4.1 Regeneracja >50–65%

T4.2 Wysiłek >65–80%

T4.3 Moc >75–85%

T4.4 Interwał >65–92%

T4.5 Wyścig >80–92%

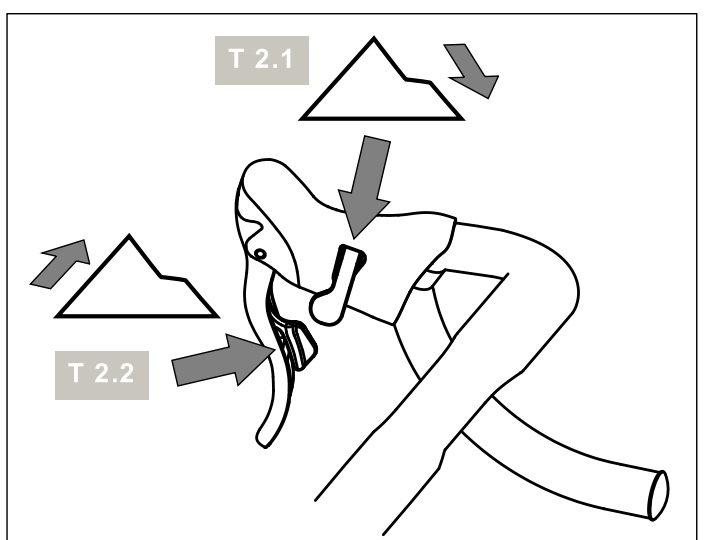
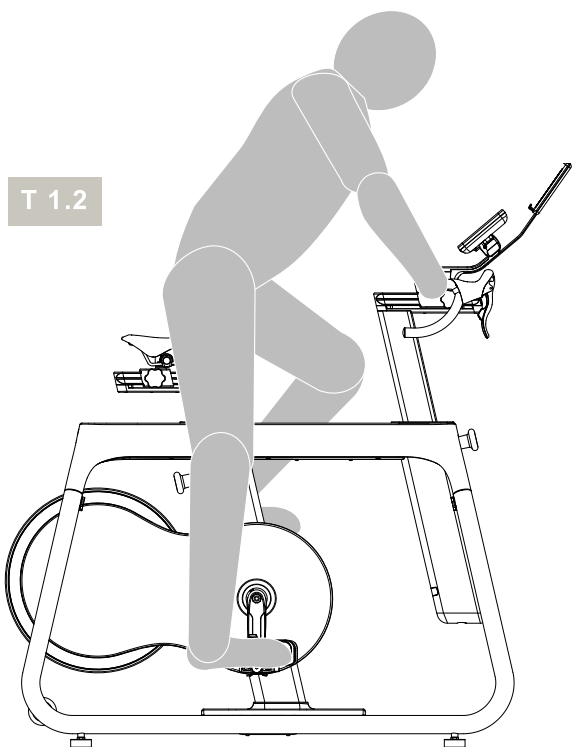
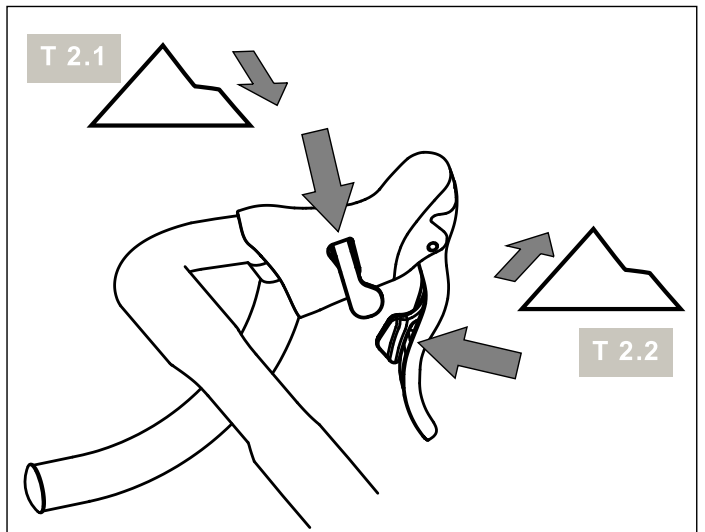
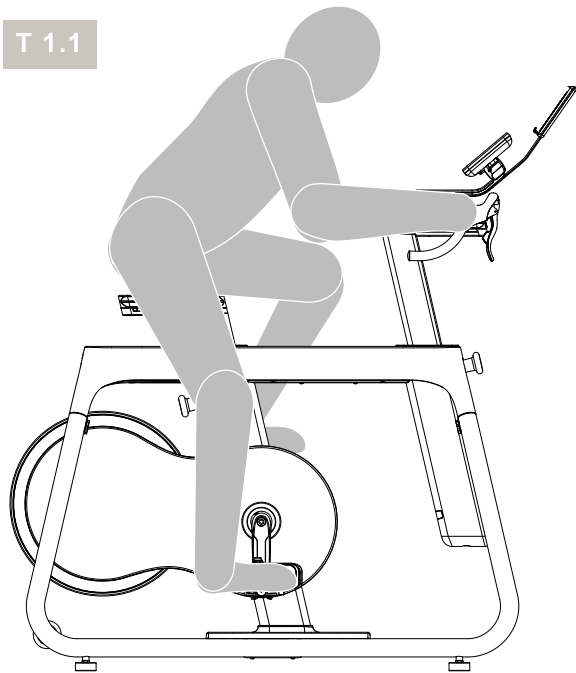
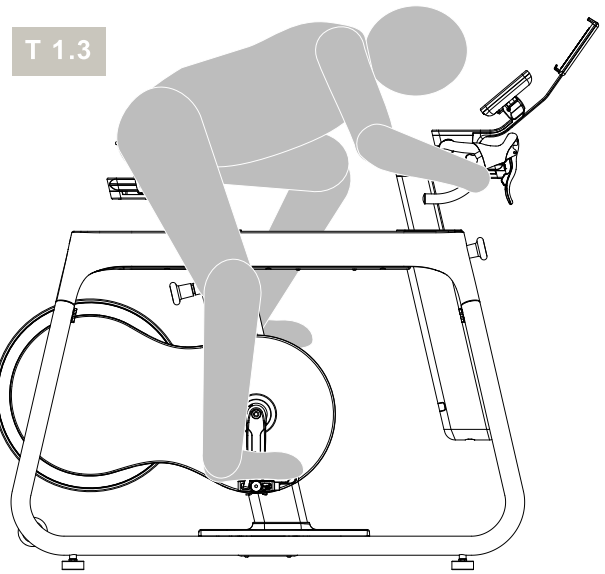
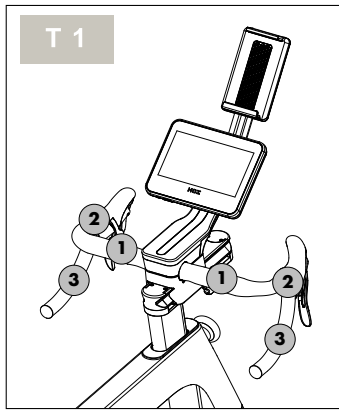
W zakresie wyścigowym wynoszącym >92% należy pozostawać tylko przez krótki czas!

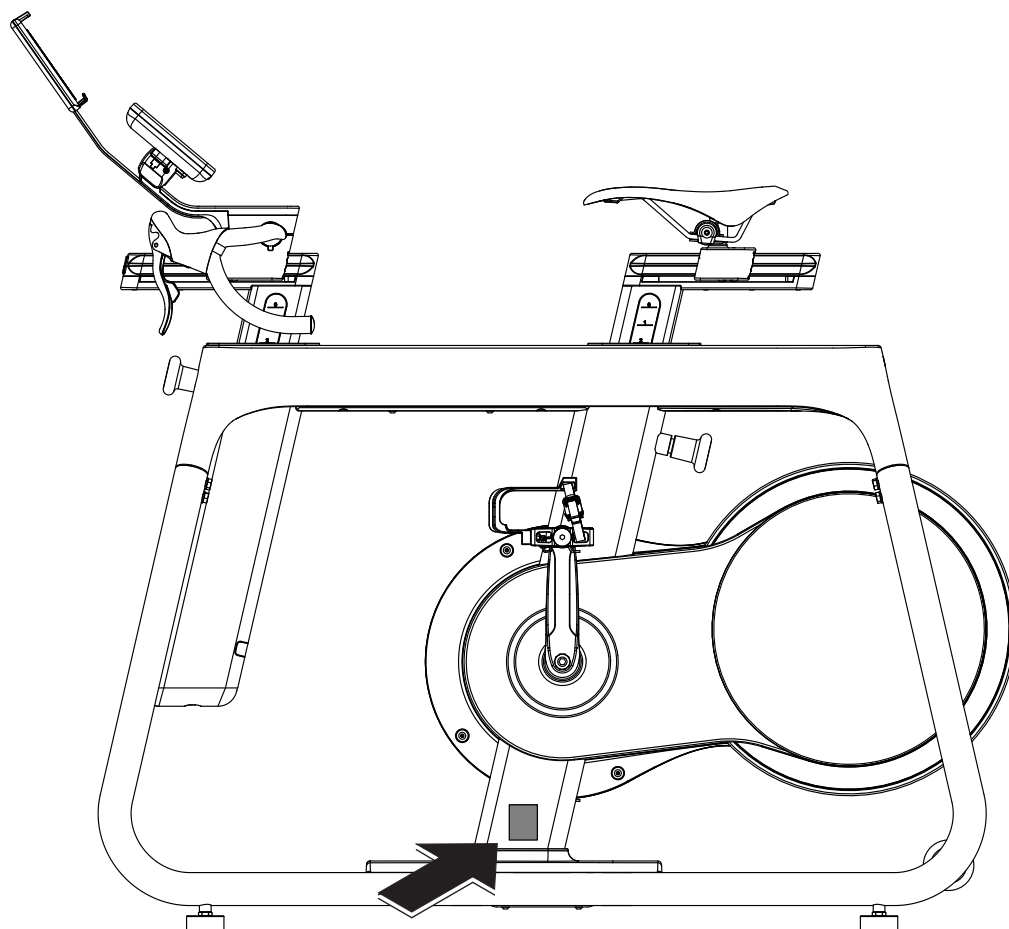
Umiejętność łączenia różnych funkcjonalności treningowych pozwala na spersonalizowanie swoich sesji.

Długość i częstotliwość każdej z sesji treningowych na tydzień:

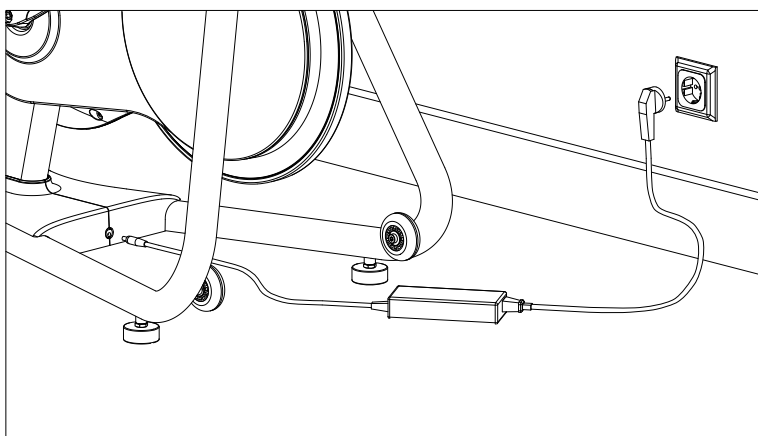
Optymalne obciążenie można uzyskać przy osiągnięciu 65–75% wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas. Żelazna reguła: początkujący powinni rozpocząć od krótkich sesji treningowych trwających od 20 do 30 minut.

Podczas pierwszych czterech tygodni program treningowy osoby początkującej może kształtować się w poniższy sposób: 5 minut rozciągania zarówno przed sesją treningową, jak i po niej w celu rozgrzania się bądź uspokojenia. Między dwiema sesjami treningowymi należy zaplanować dzień bez treningu, jeśli w późniejszym czasie użytkownik planuje zwiększyć liczbę sesji treningowych do 3 w tygodniu, trwających od 30 do 60 minut każda. W przeciwnym wypadku nie ma przeciwwskazań, aby ćwiczyć każdego dnia.

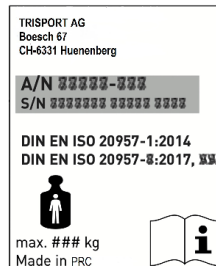


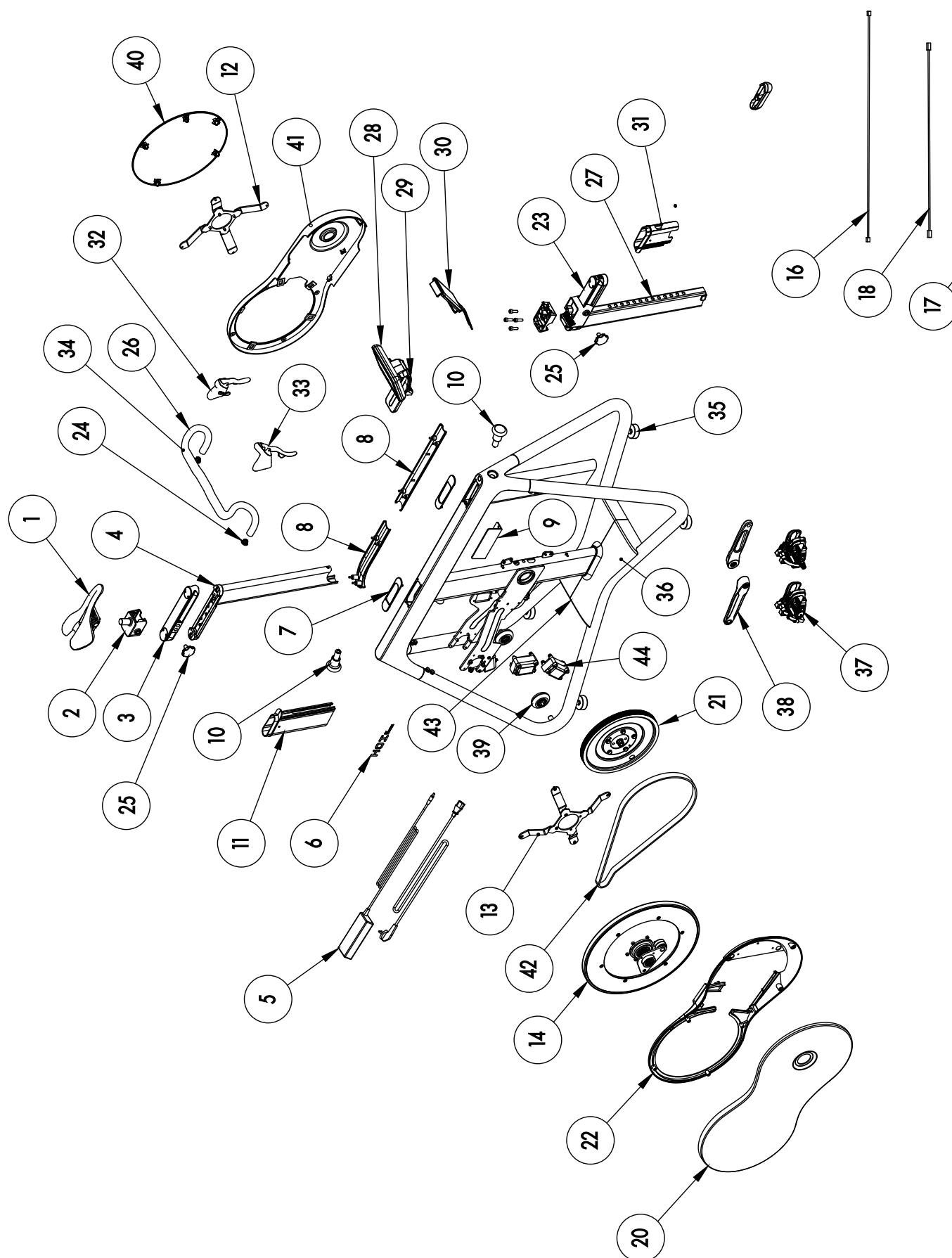


PL – Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu.



PL – Przykładowa tabliczka znamionowa – numer seryjny





PL – UWAGA: Elementy oznaczone znakiem „X” są dostępne na magazynie jako części zamienne.

Item Number	Quantity	Part Number
X 1	x1	70001340
X 2	x1	70001332
3	x1	70001291
4	x1	70001296
X 5	x1	70001344
6	x1	70001309
7	x2	70001345
8	x1	70001308
9	x1	70001346
X 10	x2	70001354
X 10	x2	70001355
X 10	x2	70001356
11	x1	70001328
12	x1	70001352
13	x1	70001353
14	x1	70001369
X 15	x1	70001372
16	x1	70001365
17	x1	70001377
18	x1	70001364
19	x1	70001366
X 20	x1	70001375
21	x1	70001367
22	x1	70001368
23	x1	70001361
24	x2	70001362
X 25	x2	70001341
X 25	x2	70001342
X 25	x2	70001343
26	x1	70001380
27	x1	70001381
X 28	x1	70001382
X 29	x1	70001359
X 30	x1	70001357
X 31	x1	70001327
32	x1	70001383
33	x1	70001384
34	x1	70001385
35	x4	70001325
36	x1	70001348
X 37	x1	70001349
X 38	x1	70001371
39	x2	70001347
40	x1	70001350
41	x1	70001351
X 42	x1	70001374
43	x1	70001373
X 44	x1	70001386
X 45	x1	70001387

HOI BY
KETTLER

TRISPORT AG
BÖSCH 67
CH-6331 HÜNENBERG
SUIZA
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial