

KETTLER

CROSSTRAINER NOVA M

ART.-NR CT1019-100

INSTRUKCJA MONTAŻU



A 115 cm
B 62 cm
C 160 cm
51,5 kg

Instrukcja

montażu | monitora



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

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (istnieje ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

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

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

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

UWAGA! Wszystkie nieopisane w instrukcji zmiany / manipulacje na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na urządzeniu mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.

UWAGA! Urządzenie treningowe przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Należy pamiętać, że urządzenia treningowe klasy B i C nie są urządzeniami o dużej precyzyjności.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- 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 kontrować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, płóz oraz przedniej części ramy.
- 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.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i wtykowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.
- Podczas treningu należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).
- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikać mogą z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.
- 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.
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu komputera treningowego lub elektronicznego układu sterowania nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.
- Urządzenie nie może być użytkowane przez osoby przekraczające wagę 110 kg.
- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.
- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.
- Przyrząd treningowy należy ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń należy stosować odpowiedni podkład (np. maty gumowe, puzzle).
- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).
- 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.
- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdem wyposażonym w zestyk ochronny. Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związków Elektrotechników Niemieckich)

MONTAŻ

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO! Zatrzaszcz się o bezpieczne otoczenia miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, aby nie stanowiło ono źródła zagrożenia. **UWAGA:** folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się.

⚠ OSTRZEŻENIE! 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!

- 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 urządzenie zostało zakupione.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż urządzenia musi być wykonany starannie i przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.

OBSŁUGA

- Należy zadbać o to, aby treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Należy też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządów nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci mogą wyniknąć nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz używać dzieciom przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!
- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: <http://www.sportpoland.com>

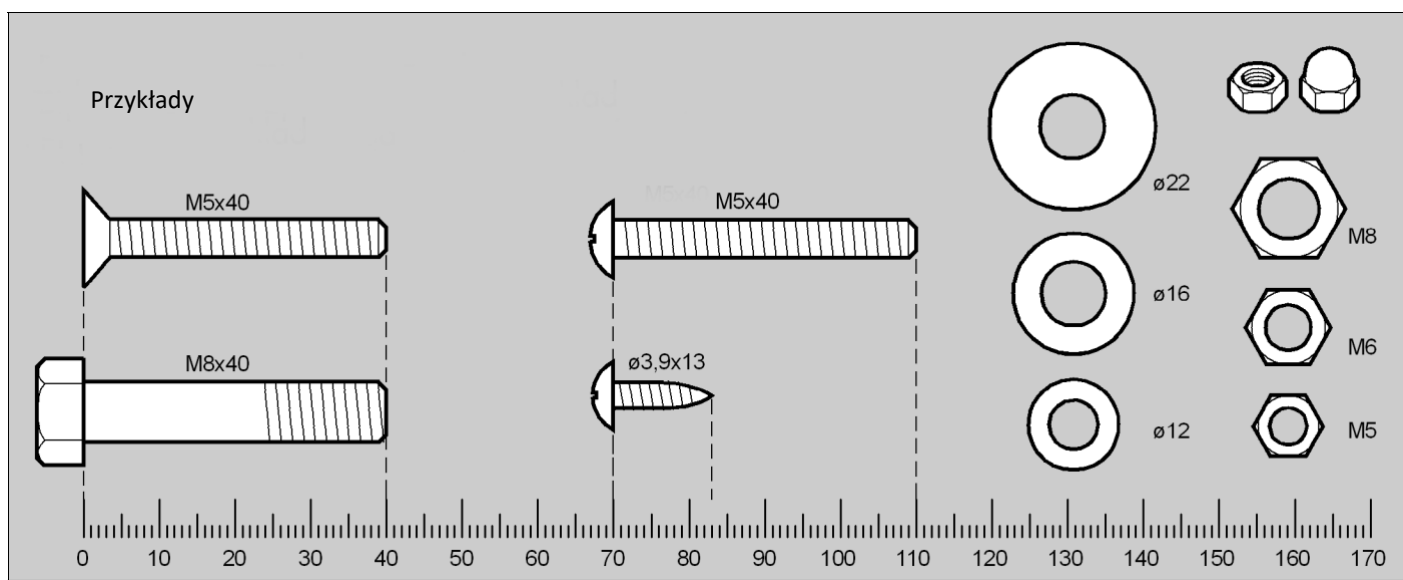
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji. Potrzebne narzędzia znajdziesz w torebce z drobnymi częściami.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samohamowna dokręcać ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręcić kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego zamocowania. **UWAGA:** poluzowanie ponownie nakrętki samozabezpieczającej powoduje, że tracą swoje właściwości i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

- Przyrząd sportowy jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej.
- Występujące ewentualne 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. Mechanizm oporu jest regulowany.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest napięcie co najmniej 2,7 V na zaciskach baterii.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

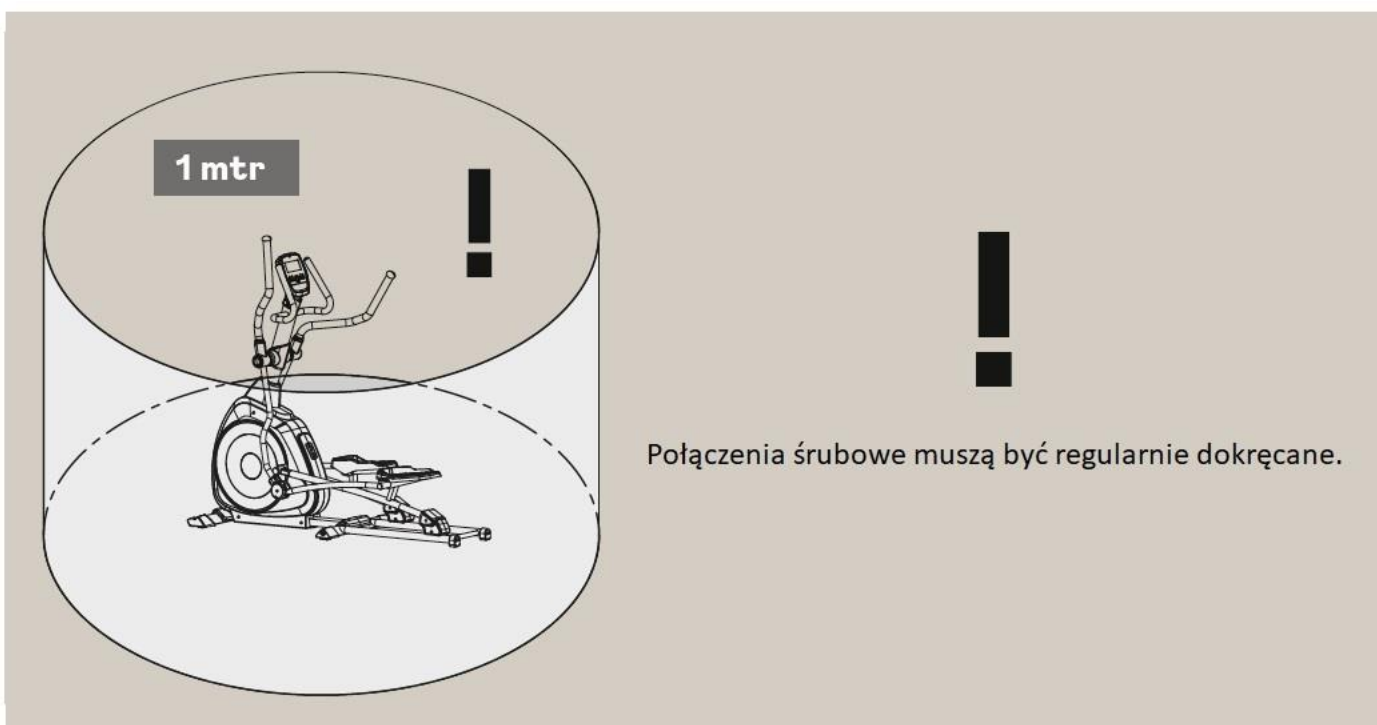
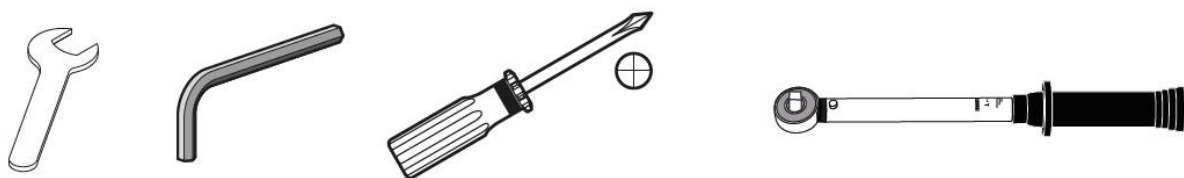


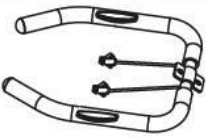
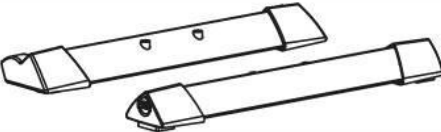


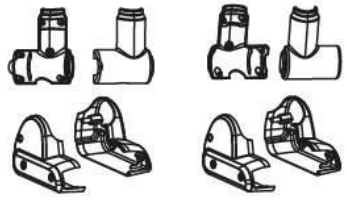
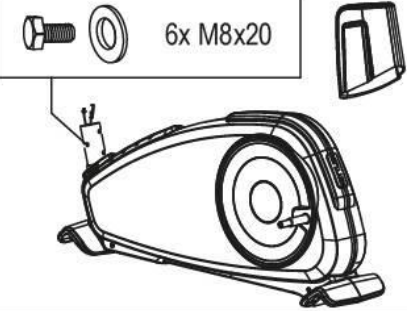
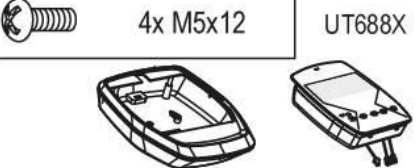
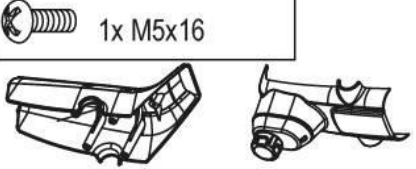
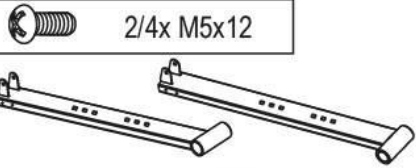
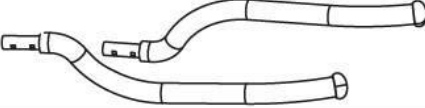
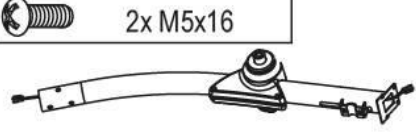
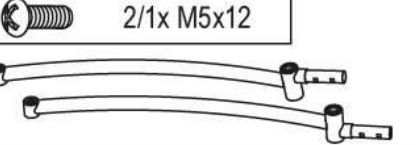
Wskazówka dotycząca usuwania odpadów

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu



Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.



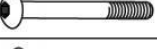
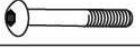



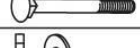














	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

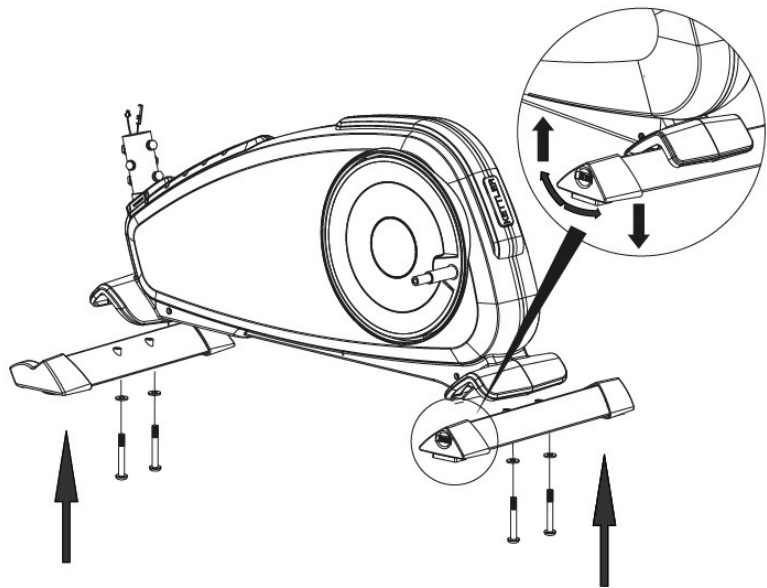
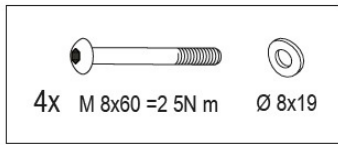
44



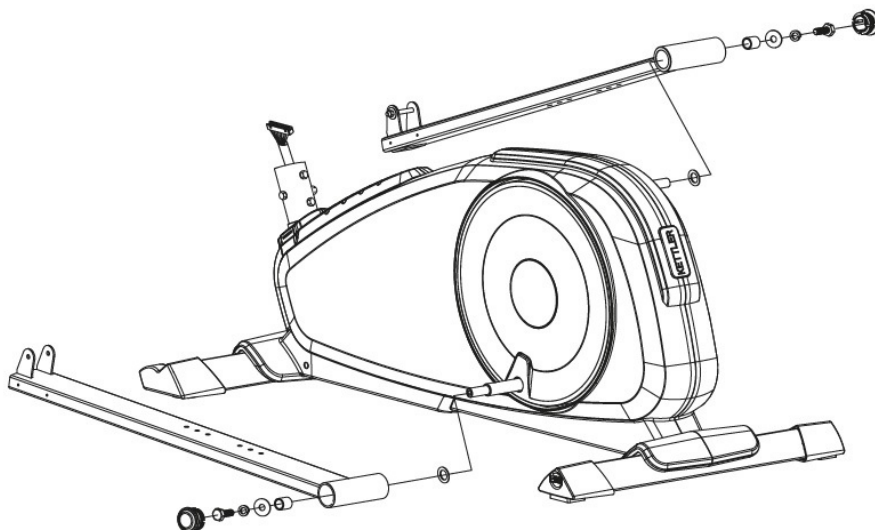
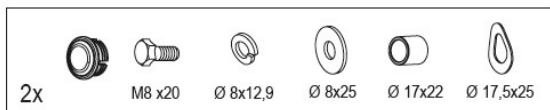
Poz. 41

	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	6
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12





1

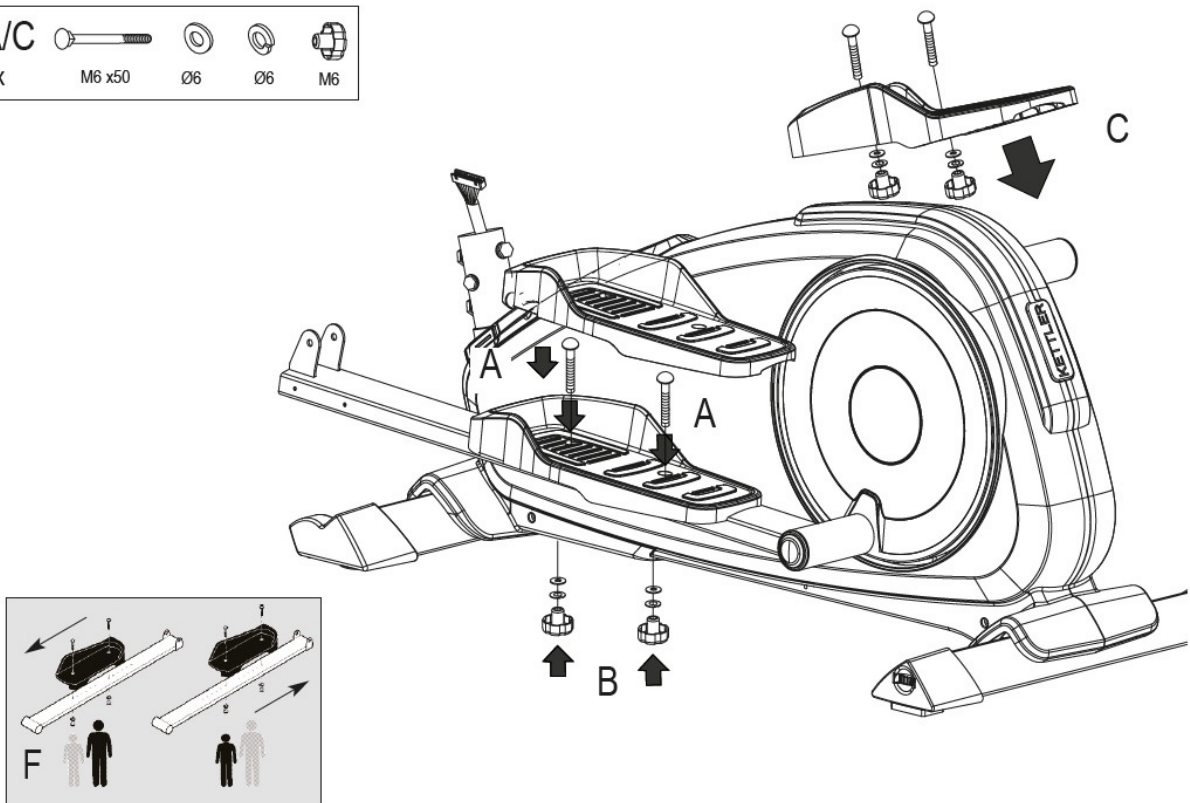


2

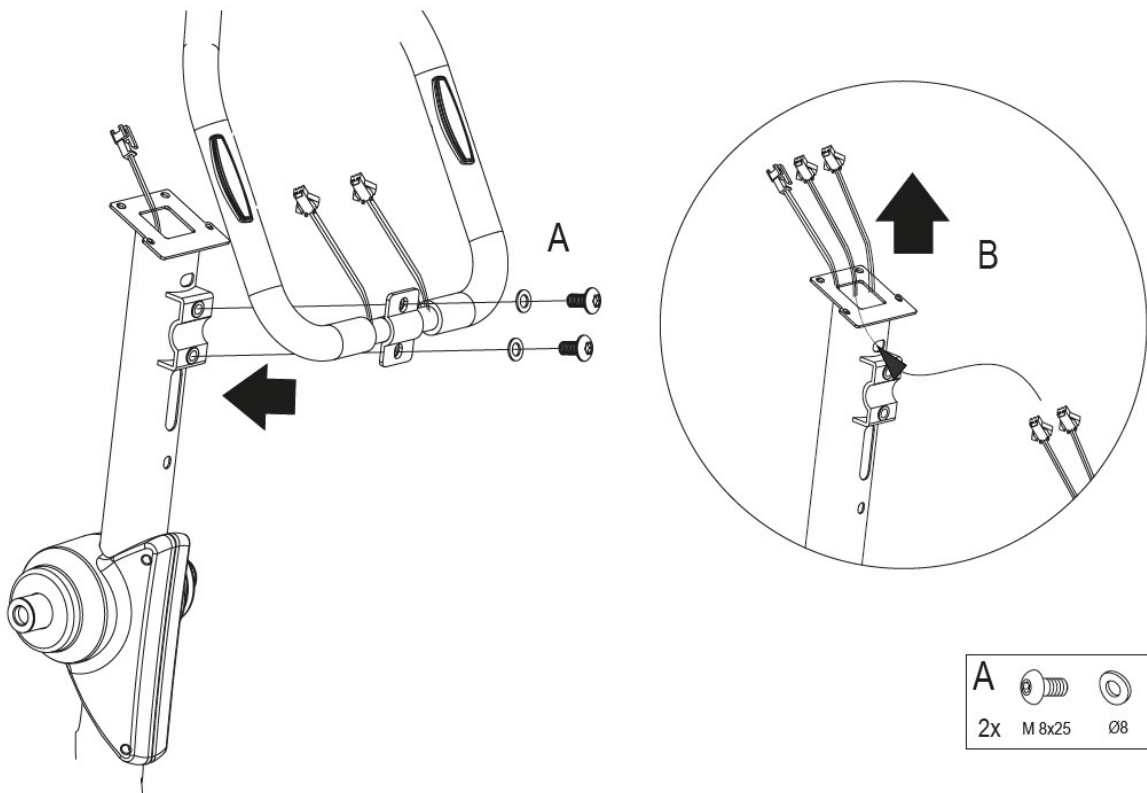


3

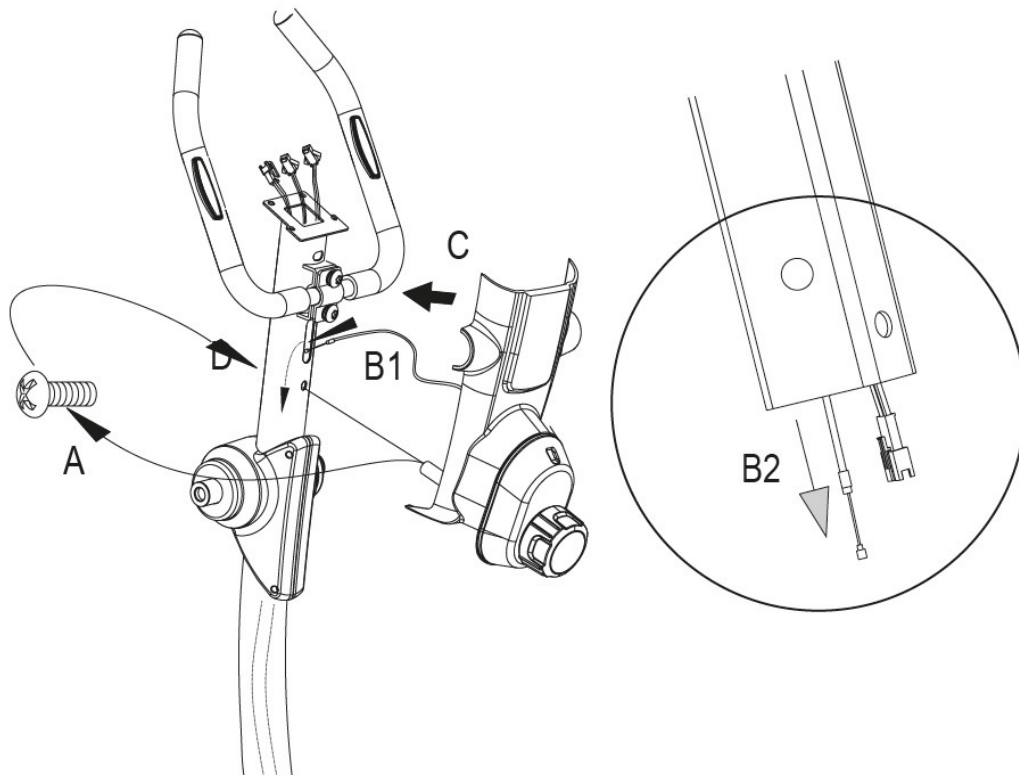
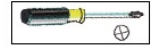
A/C				
4x	M6 x50	Ø6	Ø6	M6



4

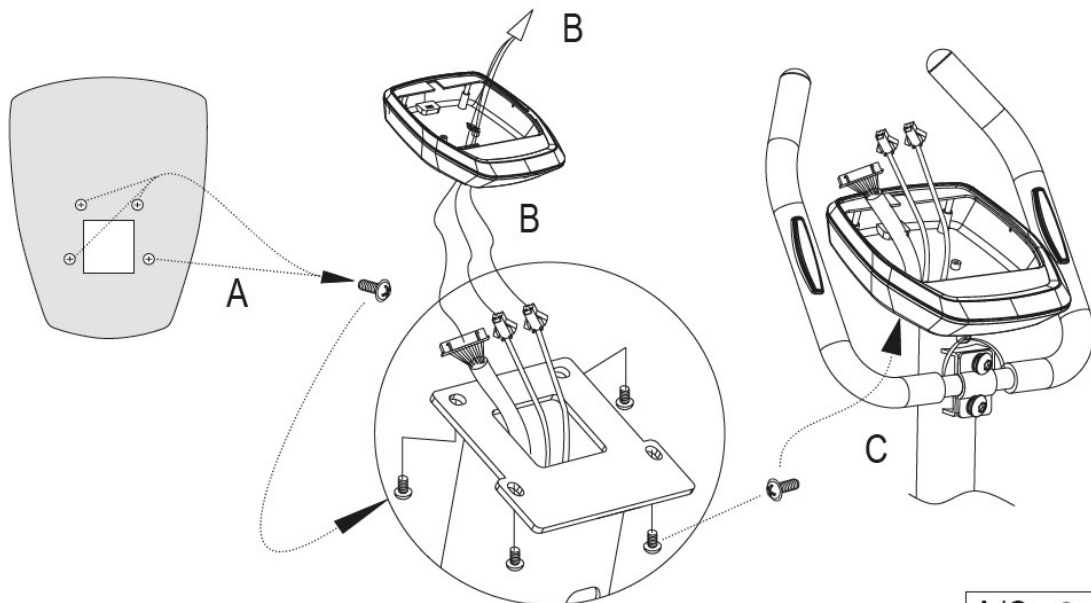


5



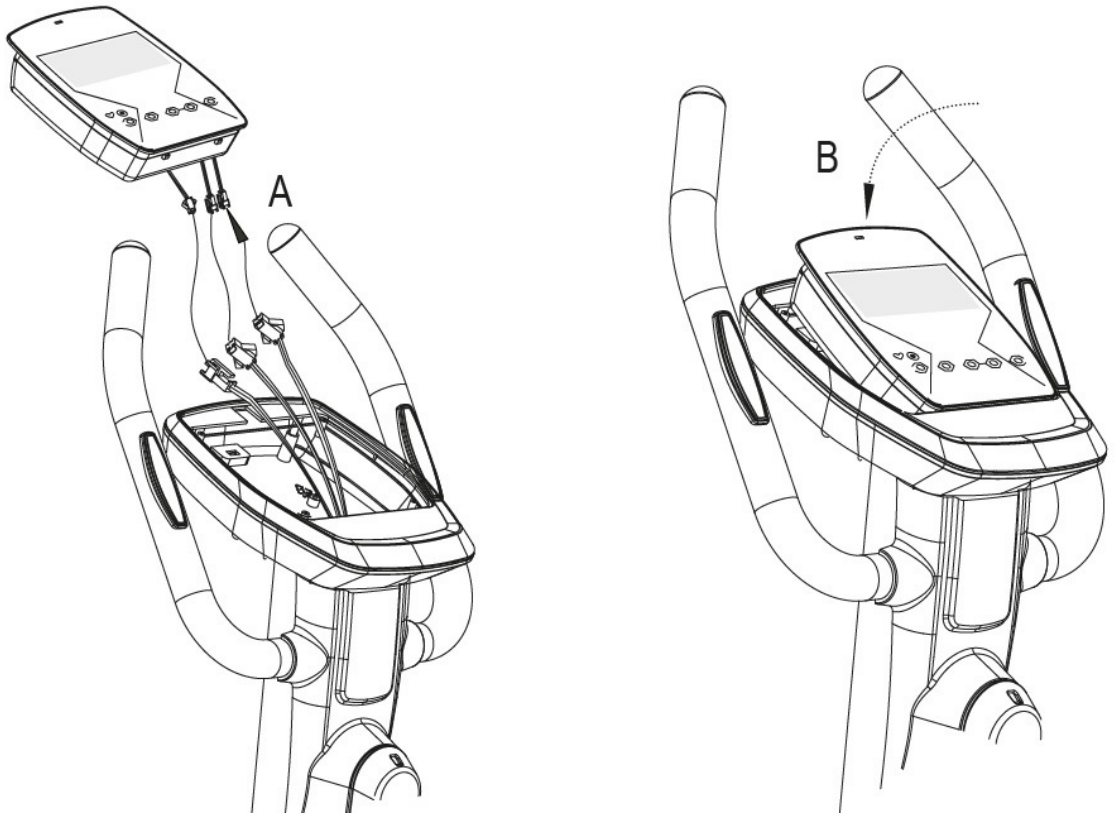
A/D
1x M5x16

6

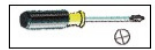




A/C
4x M5x12

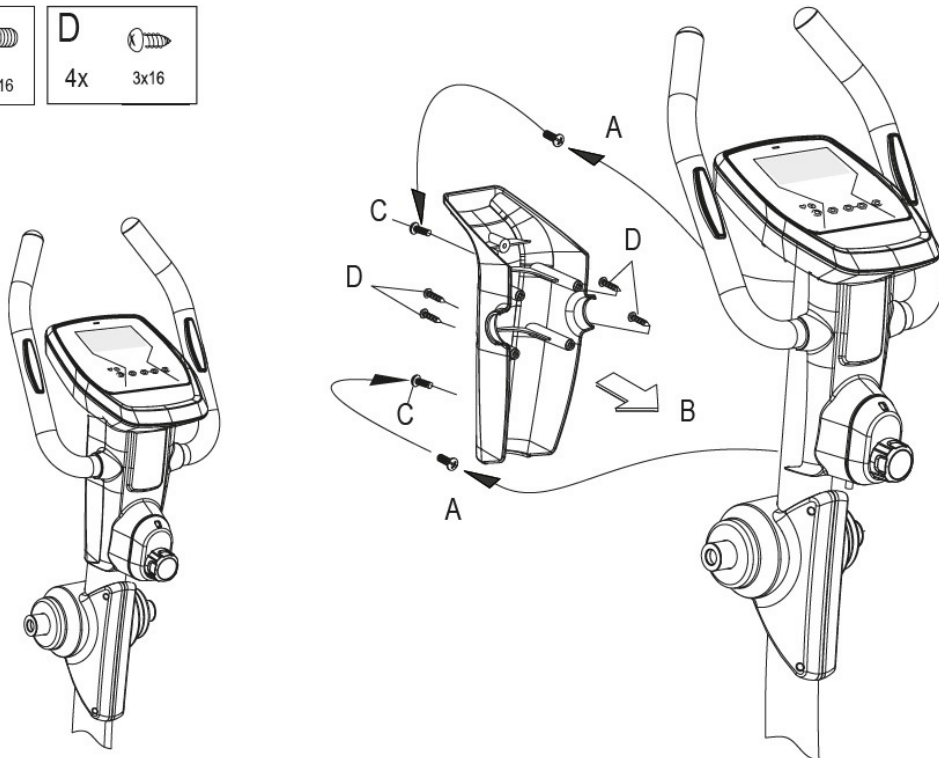
7



8

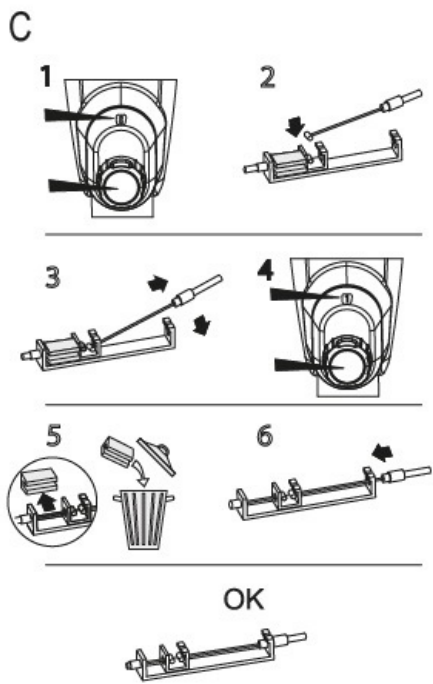
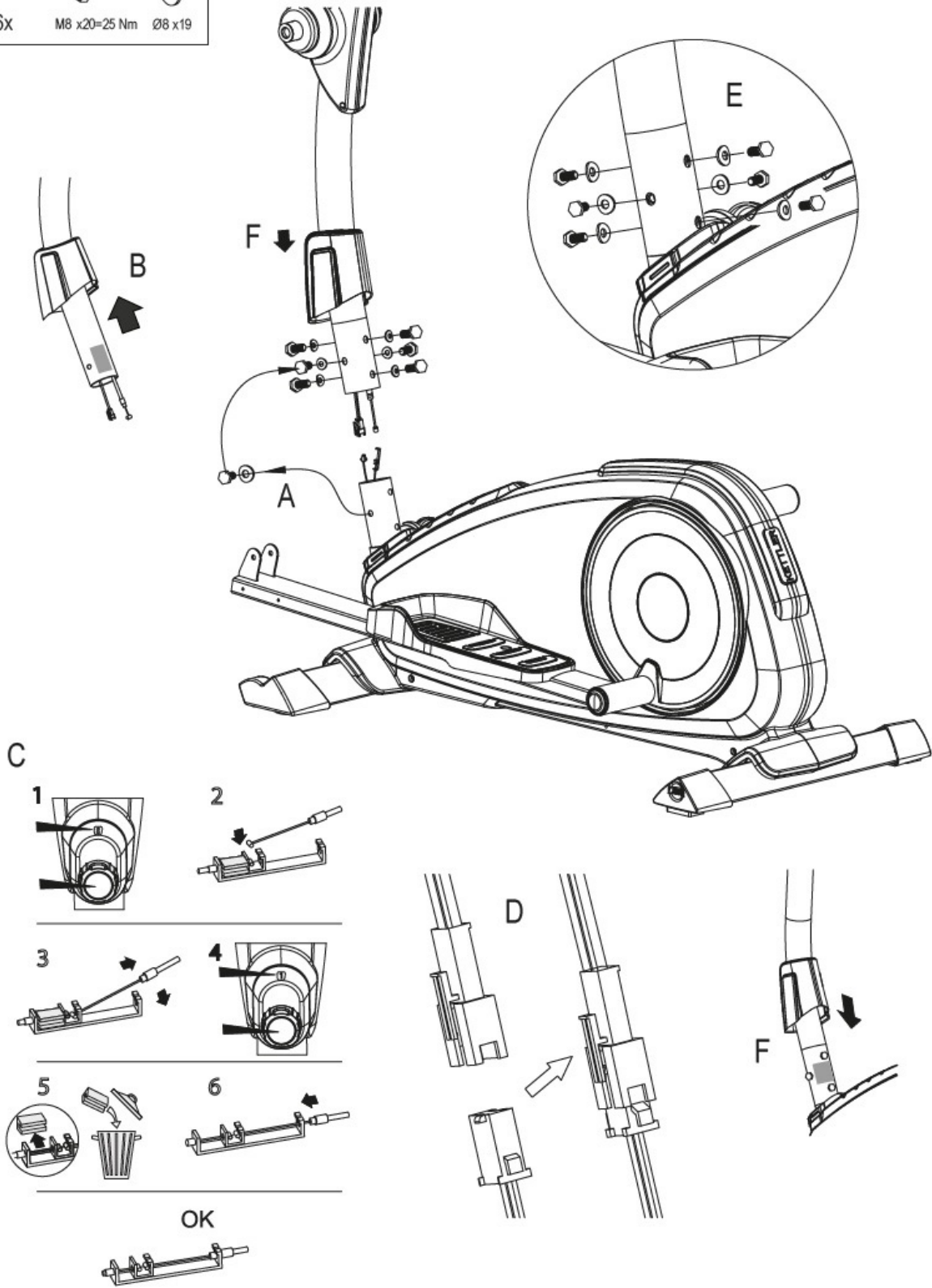


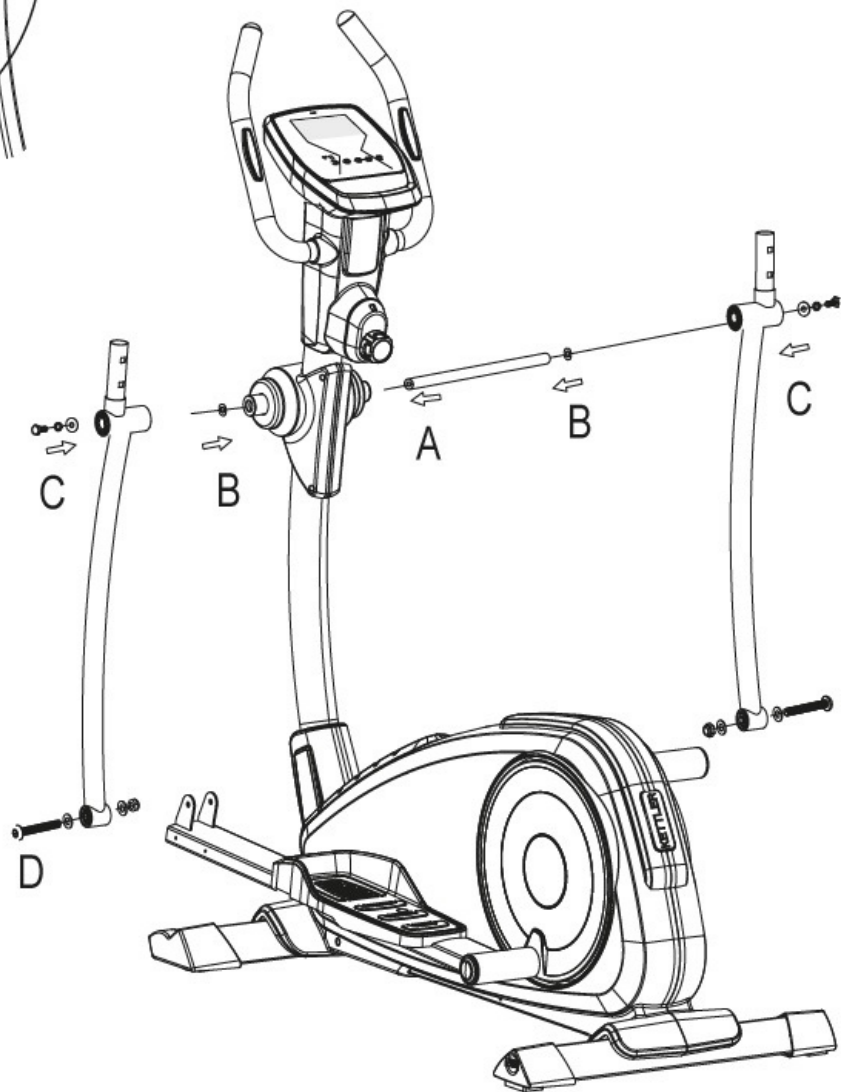
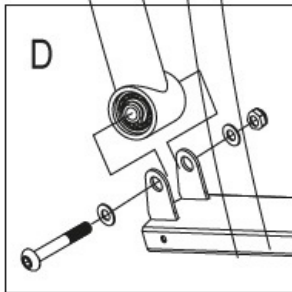
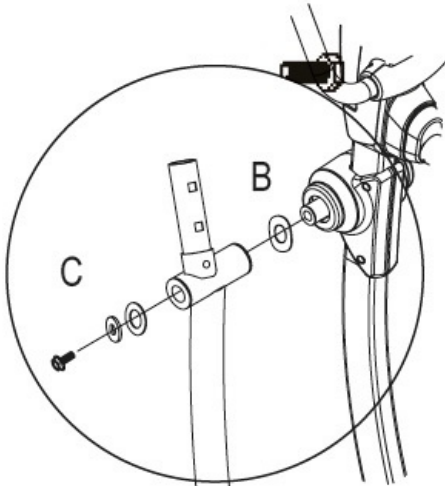
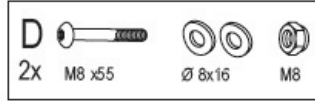
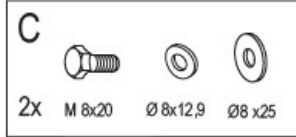
A/C		D	
2x	M5x16	4x	3x16



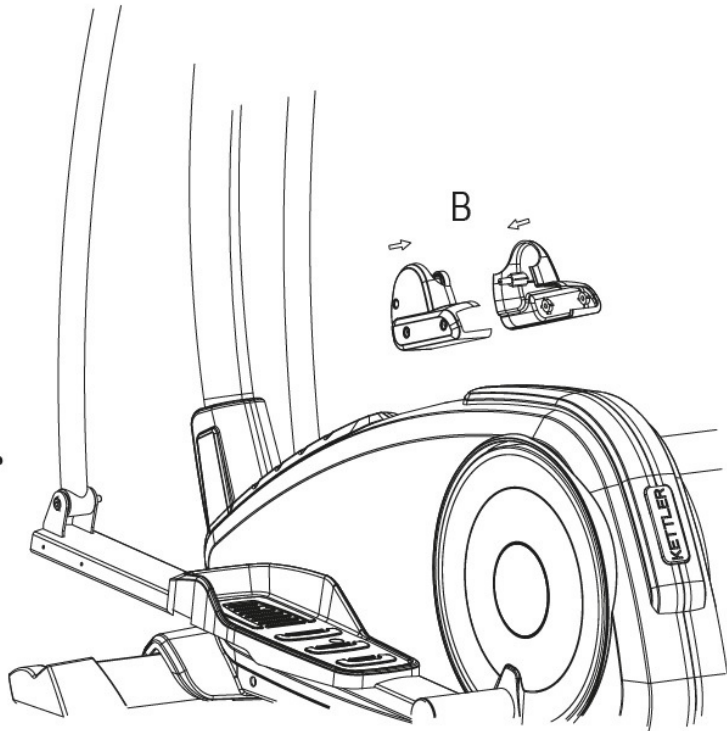
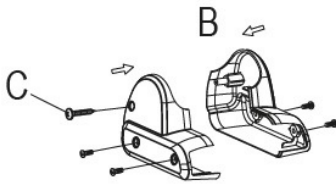
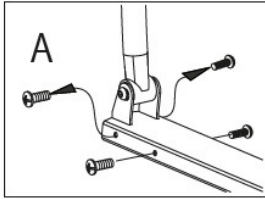


A/E		
6x	M8 x20=25 Nm	Ø8 x19



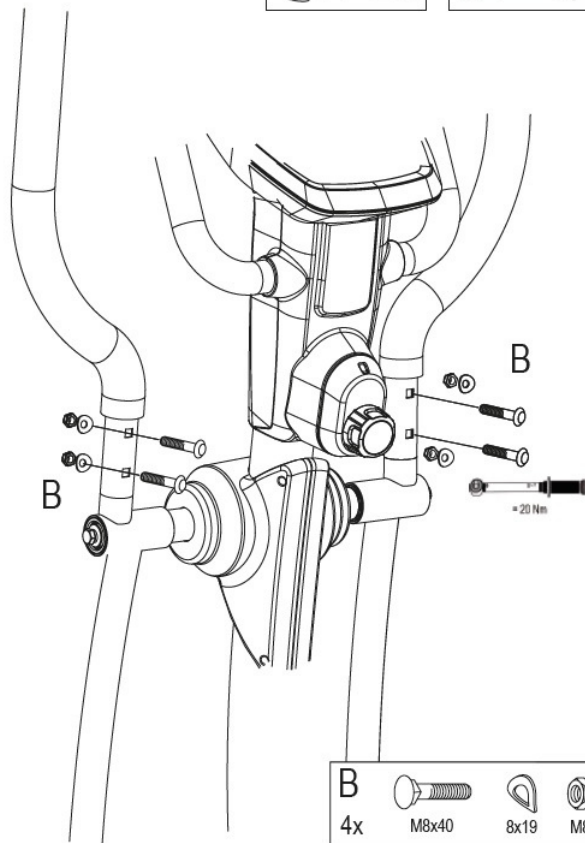
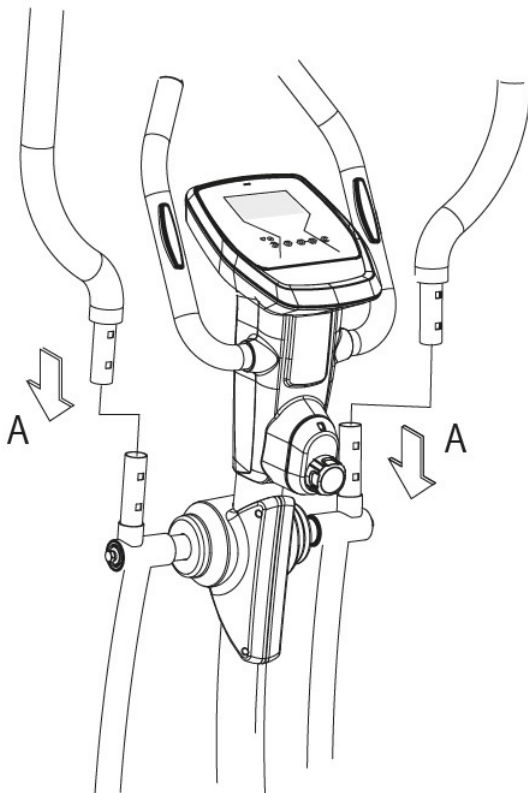
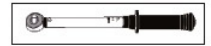
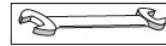


11



A/B		C	
8x	M5x12	2x	3x20

12

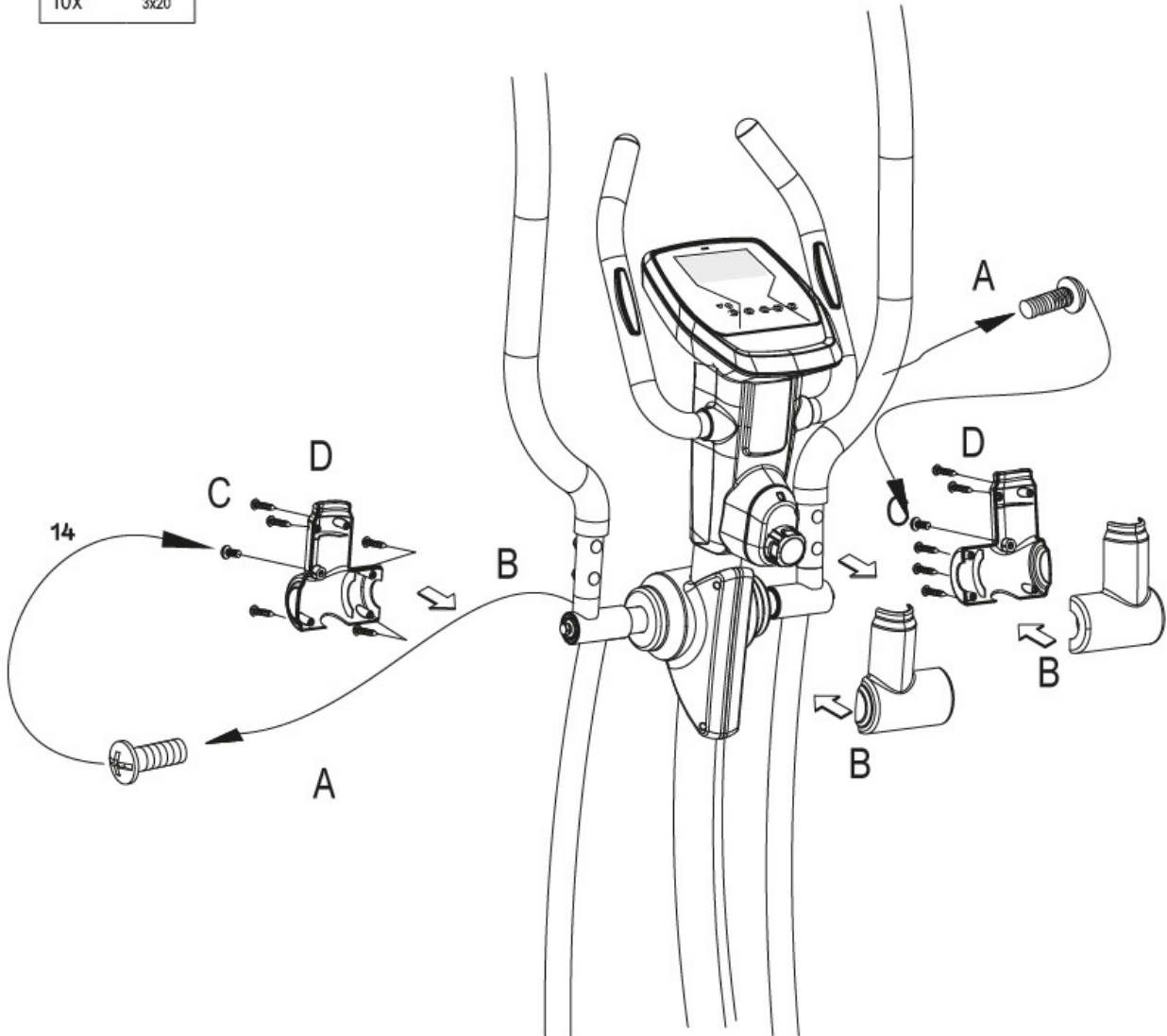


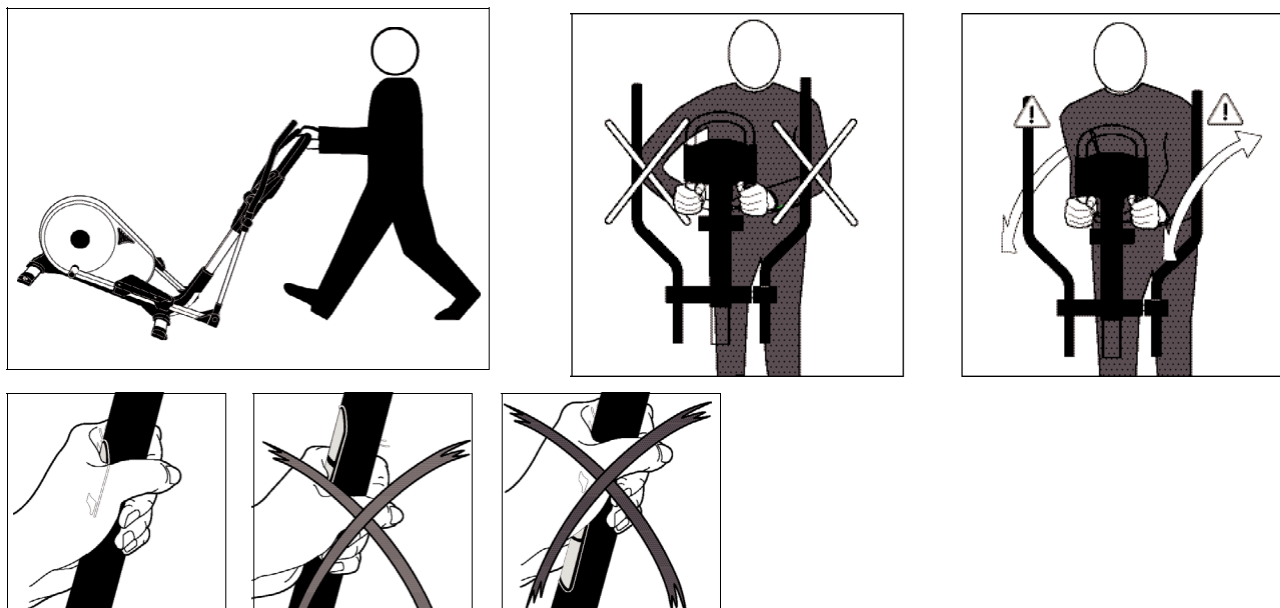
B			
4x	M8x40	8x19	M8



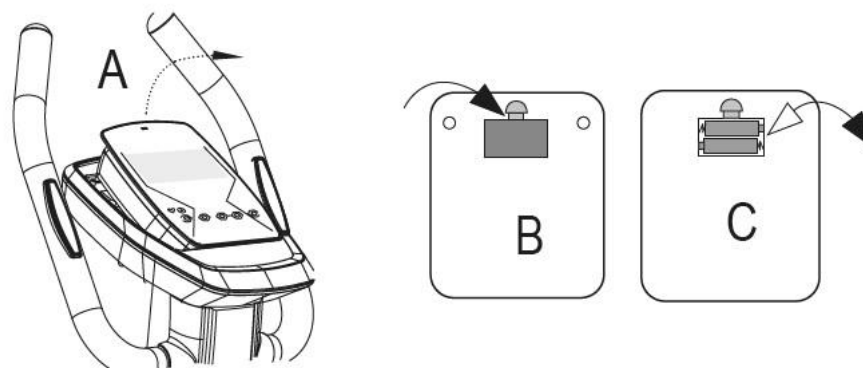
A/C
2x M5x12

D
10x 3x20





WYMIANA BATERII



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

1. Należy zdjąć osłonę baterii i zastąpić zużyte baterie dwoma nowymi bateriami typu AA 1,5 V.
2. Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie pojemnika na baterie.
3. Jeżeli po ponownym włączeniu komputera stwierdzi się niewłaściwe działanie, należy baterie na chwilę wyjąć a następnie ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.



Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów

Ten symbol oznacza, że baterie 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.

Jeżeli 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 otrzymacie Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych, takich jak nogi, ramiona, tułów czy barki.

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone.

Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych ramionach urządzenia, trening całego ciała z pasywną pracą ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

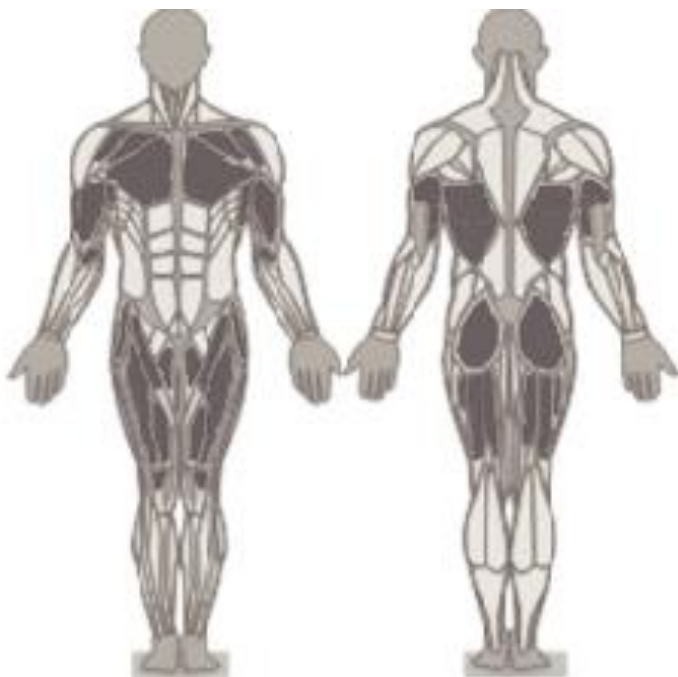
Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion crosstrainer angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

Korzyści:

- Eliptyczny ruch nie obciąża stawów.
- Efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych.
- Wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył.
- Idealny jako zdrowotny trening fitness.

Zużycie energii: ok. 700 kcal/h

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g/h



Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne i bezpieczne ułożenie stop na pedałach. Istnieje możliwość zahaczenia podeszwy buta o przednią krawędź platformy na stopy (ryzyko istnieje zwłaszcza u osób o niskim wzroście).

Ręce trzymają ramiona na wysokości klatki piersiowej, a łokcie są lekko ugięte. Górna część ciała znajduje się w pozycji wyprostowanej. Upewnij się, że podczas treningu kolana i łokcie są zawsze lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód, należy zwrócić wagę aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia sobie treningu mięśni łydek oraz poprawie ukrwienia stóp.

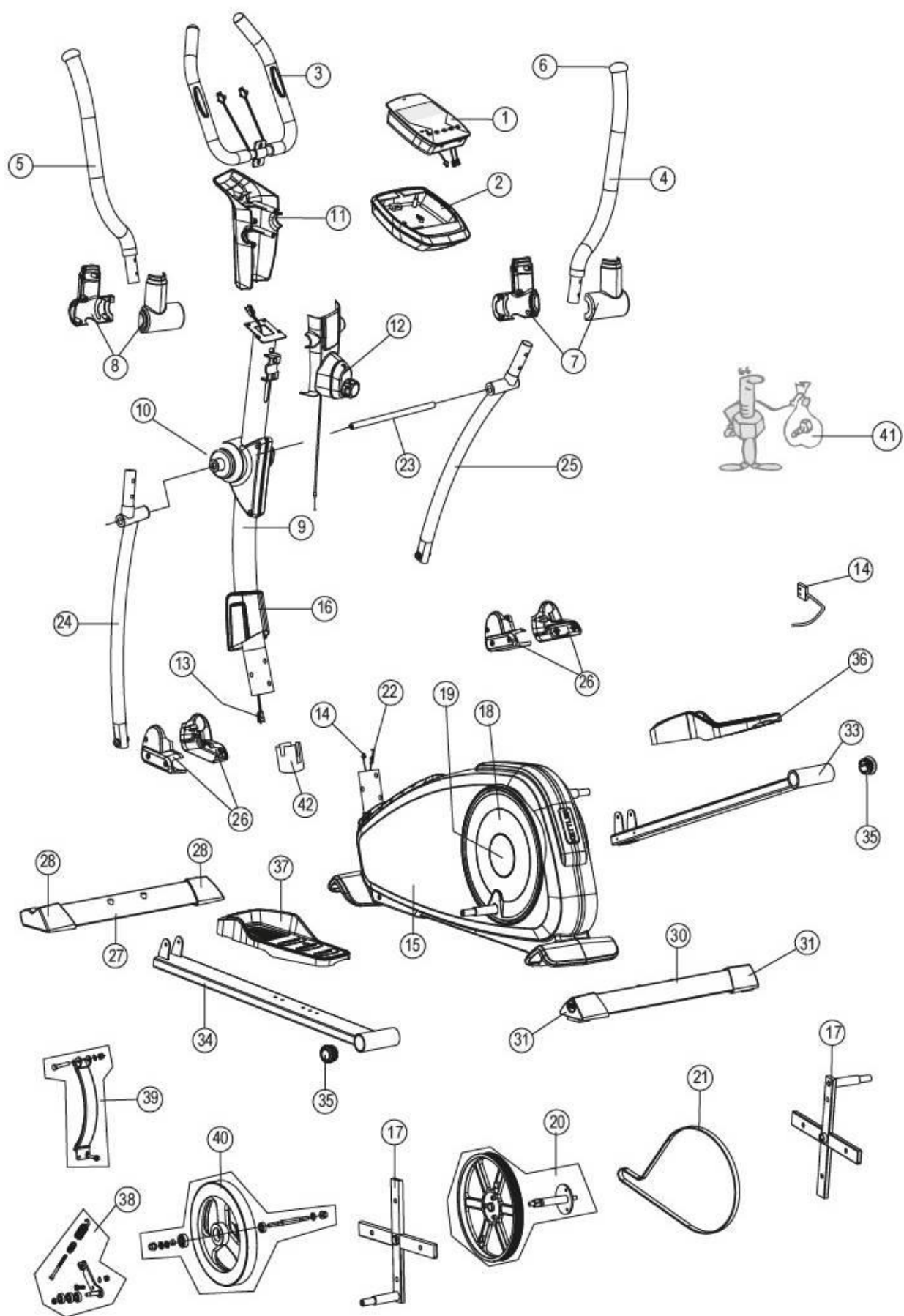
Warianty treningu

Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać ramionami crosstrainera bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

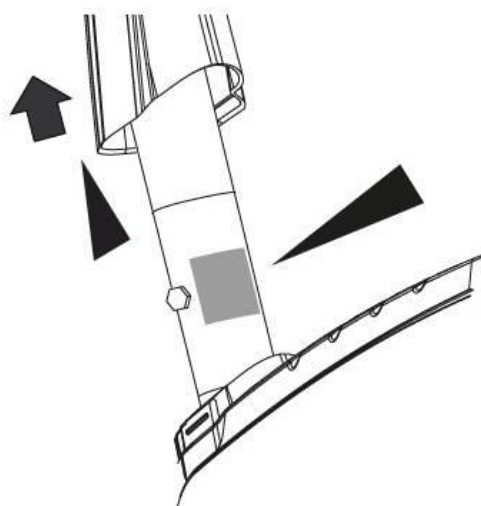
Urządzenie crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki przy komputerze treningowym. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia poruszają się swobodnie. W takiej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.



1	1x	68009150	x
2	1x	68009150	
3	1x	68009331	x
4	1x	68009332	
5	1x	68009333	
6	2x	68009107	
7	1x	70001194	
8	1x	70001195	
9	1x	68009336	
10	1x	70001196	x
11	1x	70001197	
12	1x	70001198	x
13	1x	68009155	x
14	1x	68009156	x
15	1x	70001200	
16	1x	70001199	
17	2x	68009158	x
18	1x	70001201	
19	1x	70001202	
20	1x	68009120	x
21	1x	68009121	x
22	1x	68009161	x
23	1x	68009123	x
24	1x	68009344	
25	1x	68009345	
26	2x	70001203	
27	1x	68009347	
28	1x	68009018	
30	1x	68009348	
31	1x	68009021	
33	1x	68009349	
34	1x	68009350	
35	2x	68009135	x
36	1x	68009136	x
37	1x	68009137	
38	1x	68009138	x
39	1x	68009166	
40	1x	68009167	x
41	1x	68009351	x
42	1x	68009073	

Przykład.

Tabliczka identyfikacyjna. Numer serii.



KETTLER



Producent: KETTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645