

KETTLER

Instrukcja montażu i obsługi



max. 136 kg



~ 60 Min.



70 kg

dł. 126 | szer. 53 | wys. 162

FSKCT1030100.01.01

Nr art. K-CT1030-100

KETTLER Optima 600

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Bezpieczeństwo użytkownika	9
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	10
1.4	Miejsce rozstawienia	11
2	MONTAŻ	12
2.1	Wskazówki ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Montaż	14
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	21
3.1	Wyświetlacz konsoli	21
3.2	Funkcje przycisków	23
3.3	Włączanie i ustawianie urządzenia	24
3.4	Programy	25
3.4.1	MAN. - Tryb ręczny	25
3.4.2	ROG - Gotowe programy	27
3.4.3	RECOVERY - Test sprawności fizycznej	30
3.4.4	WATT - program sterowany mocą wat	31
3.4.5	USER - program zdefiniowany przez użytkownika	33
3.4.6	H.R.C. - Programy sterowane tętnem	35
3.5	Wskazówki treningowe	37
3.5.1	Odzież treningowa	37
3.5.2	Rozgrzewka i rozciąganie	37
3.5.3	Leki	38
3.5.4	Ćwiczone grupy mięśni	38
3.5.5	Częstotliwość	38
3.6	Harmonogram treningów	40
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	41
4.1	Wskazówki ogólne	41
4.2	Kółka transportowe	41
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELEGNACJA I KONSERWACJA	42
5.1	Wskazówki ogólne	42
5.2	Usterki i diagnostyka błędów	42
5.3	Kody i lokalizacja błędów	43
5.4	Harmonogram konserwacji i przeglądów	44

6	UTYLIZACJA	44
7	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	45
8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	46
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	46
8.2	Lista części	47
8.3	Rysunek w rozbiciu na części	50
9	GWARANCJA	51
10	KONTAKT	53

Szanowny Kliencie!

Dziękujemy za wybranie urządzenia fitness firmy Kettler. Kettler Sport to synonim tradycji, trwałości i najwyższej jakości – cech, które wyróżniają tę markę spośród innych producentów sprzętu fitness do użytku domowego. Klasyczne modele rowerów treningowych, takie jak Golf, towarzyszą użytkownikom od dziesięcioleci. Jednocześnie Kettler nieustannie stawia na innowacyjność, opracowując inteligentne rozwiązania, które podnoszą komfort i funkcjonalność treningu.

Kettler Sport zapewnia wszystko, czego potrzebujesz do udanego treningu w domu: sprzęt cardio i siłowy, a także szeroką gamę akcesoriów fitness.

Więcej informacji można znaleźć na stronie www.fitshop.com/kettler.

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Urządzenie może być używane wyłącznie w celu zgodnym z jego przeznaczeniem.

Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku półprofesjonalnego (np. szpitale, kluby, hotele, szkoły, itp.) ani komercyjnego lub profesjonalnego (np. studio fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel
Rejestr handlowy HRB 1000 SL
Sąd Rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

OGRANICZENIE ODPOWIEDZIALNOŚCI

Z dniem 19 grudnia 2024 r. firma Fitshop GmbH nabyła prawa do znaku towarowego © Kettler w zakresie sprzętu fitness na obszarze UE, EFTA oraz Turcji. Wszelkie użycie tego znaku bez uprzedniej, pisemnej zgody Fitshop GmbH jest niedozwolone.

Produkt i instrukcja mogą zostać zmienione. Dane techniczne mogą zostać zmienione bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

DOTYCZY NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed montażem i pierwszym użyciem urządzenia należy dokładnie zapoznać się z całą instrukcją. Instrukcja pomoże w szybkim montażu i objaśni zasady bezpiecznego korzystania z urządzenia. Wszystkie osoby trenujące na urządzeniu (zwłaszcza dzieci i osoby z niepełnosprawnością fizyczną, sensoryczną, psychiczną i motoryczną) muszą zostać najpierw poinformowane o niniejszej instrukcji i jej zawartości. W razie wątpliwości odpowiednie osoby muszą nadzorować używanie urządzenia.

W związku z ciągłymi zmianami i optymalizacją oprogramowania może zaistnieć konieczność dostosowania instrukcji. Jeśli podczas instalacji lub użytkowania zauważą Państwo jakiegokolwiek niezgodności, prosimy o zapoznanie się z instrukcjami zawartymi w sklepie internetowym. Znajdują się tam zawsze najbardziej aktualne instrukcje.



Urządzenie zostało skonstruowane zgodnie z najnowszym stanem wiedzy w zakresie bezpieczeństwa i techniki. Potencjalne źródła zagrożeń, które mogłyby spowodować uraz, zostały wyeliminowane, na ile było to możliwe. Montaż należy przeprowadzić prawidłowo, zgodnie z instrukcją montażu. Wszystkie elementy urządzenia muszą być prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby instrukcję należy przeczytać jeszcze raz w celu usunięcia ewentualnych usterek.

Urządzenia treningowe muszą być klasyfikowane według dokładności i zastosowania. Klasy dokładności mają zastosowanie wyłącznie do urządzeń wyświetlających dane treningowe.

Klasy dokładności

Klasa A: wysoka dokładność.

Klasa B: średnia dokładność.

Klasa C: niska dokładność.

Klasy użytkowania wyjaśniają przeznaczenie urządzenia.

Klasy użytkowania

Klasa S (Studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.

Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów, takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, w których dostęp i nadzór są specjalnie regulowane przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Klasa H (użytek domowy): Do użytku domowego.

Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę odpowiedzialną prawnie).

Należy ściśle przestrzegać podanych zasad bezpieczeństwa i konserwacji. Każde użycie niezgodne z powyższymi zasadami może skutkować zagrożeniem dla zdrowia, wypadkami lub uszkodzeniami urządzenia, za które ani producent ani sprzedawca nie ponoszą odpowiedzialności.

Następujące wskazówki dotyczące bezpieczeństwa można znaleźć w niniejszej instrukcji obsługi:

► **UWAGA**

Ta wskazówka oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w razie jej nieprzestrzegania mogą spowodować szkody materialne.

 OSTROŻNIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej nieprzestrzegania mogą prowadzić do lekkich lub nieznacznych obrażeń!

 OSTRZEŻENIE

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszania mogą prowadzić do ciężkich obrażeń lub śmierci!

 NIEBEZPIECZEŃSTWO

Wskazówka ta oznacza możliwe wystąpienie szkodliwych sytuacji, które w przypadku jej naruszenia prowadzą do ciężkich obrażeń lub śmierci!

 WSKAZÓWKA

Tego rodzaju wskazówka zawiera pozostałe, przydatne informacje.

Niniejszą instrukcję należy starannie przechowywać jako źródło informacji na temat prac konserwacyjnych i zamawiania części zamiennych!

1.1 Dane techniczne

Ekran LCD wyświetla

- + Prędkość w km/h
- + Czas treningu w minutach
- + Dystans w km
- + Rytm (obroty na minutę)
- + Spalone kalorie w kcal
- + Tętno (podczas korzystania z ręcznych czujników lub paska na klatkę piersiową)
- + Zużycie energii w watach
- + Poziom oporu

System oporu: elektronicznie regulowany hamulec magnetyczny
Poziomy oporu: 16
moc: 10 - 350 wat (regulacja w krokach co 5 wat)

Dwa koła zamachowe: przód 12 kg High-Speed i tył 9 kg

Waga i wymiary:

Waga artykułu (brutto, łącznie z opakowaniem): 78,1 kg
Waga artykułu (netto, bez opakowania): 70 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.): ok. 141 cm x 45 cm x 73 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): ok. 126 cm x 53 cm x 162 cm
Maksymalna waga użytkownika: 136 kg

Klasy użytkowania: H

1.2 Bezpieczeństwo użytkownika

NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Przed rozpoczęciem używania urządzenia należy zapytać lekarza rodzinnego, czy trening jest odpowiedni ze zdrowotnego punktu widzenia. Dotyczy to przede wszystkim osób, które mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub schorzeń serca, osób powyżej 45. roku życia, palaczy, osób o podwyższonym poziomie cholesterolu, osób otyłych i/lub osób, które w ciągu ostatniego roku nie uprawiały regularnie żadnego sportu. Jeśli znajdujesz się pod farmakologiczną opieką medyczną mającą wpływ na tętno, wówczas absolutnie konieczne jest zasięgnięcie konsultacji lekarskiej.
- + Należy pamiętać, że zbyt intensywny trening może poważnie zagrażać zdrowiu. Należy również mieć na uwadze, że systemy kontroli pulsu mogą być niedokładne. W razie wystąpienia oznak osłabienia, nudności, zawrotów głowy, bólów, duszności lub innych nieprawidłowych symptomów należy natychmiast przerwać trening i w razie potrzeby skontaktować się z lekarzem rodzinnym.
- + Właściciel musi przekazać wszystkim użytkownikom wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

OSTRZEŻENIE

- + Korzystanie z tego urządzenia przez dzieci poniżej 14 roku życia jest niedozwolone.
- + Dzieci nie powinny przebywać bez opieki w pobliżu urządzenia.
- + Osoby niepełnosprawne muszą posiadać zgodę lekarską i pozostawać pod ścisłym nadzorem zawsze, gdy korzystają z urządzenia treningowego.
- + Urządzenie nie posiada wolnobiegu. Dlatego nie można natychmiast zatrzymać ruchomych części. Prędkość należy zmniejszać w sposób kontrolowany.
- + Należy pamiętać, że indywidualna siła ludzka wymagana do wykonania ćwiczenia może różnić się od wyświetlanej siły mechanicznej.
- + Podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia należy upewnić się, że jedna z platform pod stopy znajduje się w najniższej pozycji.
- + Urządzenie nigdy nie może być używane przez kilka osób jednocześnie.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież, biżuterię i inne przedmioty należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie należy nosić luźnej odzieży; należy mieć na sobie odpowiednią odzież sportową. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie należy trenować boso.

OSTROŻNIE

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do sieci za pomocą przewodu zasilającego, należy upewnić się, że nie stwarza on potencjalnego ryzyka potknięcia.
- + Podczas trenowania w strefie ruchów urządzenia nie mogą przebywać żadne inne osoby, aby uniknąć zagrożenia względem użytkownika i osób postronnych.
- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
- + Należy upewnić się, że wystające elementy regulacyjne mogą utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Aby zapobiec niebezpieczeństwu porażenia prądem elektrycznym, po zakończeniu treningu, przed zmontowaniem lub rozmontowaniem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem urządzenia należy wyciągnąć jego wtyczkę z gniazdka. Podczas wyciągania wtyczki nie ciągnąć za przewód.

OSTRZEŻENIE

- + Dopóki wtyczka jest podłączona do gniazdka ściennego, nie wolno zostawiać urządzenia bez nadzoru. W czasie nieobecności przewód zasilający należy odłączyć w celu uniemożliwienia nieprawidłowego używania urządzenia przez osoby postronne lub dzieci.
- + W razie uszkodzenia lub usterki przewodu zasilającego lub wtyczki należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela. Do czasu naprawy nie użytkować urządzenia.

UWAGA

- + Urządzenie wymaga podłączenia do sieci 220-230 V z napięciem sieciowym 50 Hz.
- + Urządzenie można podłączać wyłącznie za pomocą dostarczonego z nim przewodu zasilającego bezpośrednio do uziemionego gniazdka. Przedłużacze muszą spełniać wymagania przepisów VDE. Przewód zasilający należy całkowicie rozwinąć.
- + Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem zwłocznym 16 A.
- + Nie wprowadzać żadnych zmian w przewodzie ani we wtyczce.
- + Przewód zasilający należy chronić przed wodą, wysoką temperaturą, olejem i ostrymi krawędziami. Nie umieszczać przewodu pod urządzeniem lub dywanem i nie stawiać na nim żadnych przedmiotów.
- + Jeśli zakupione urządzenie posiada konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby przeprowadzić aktualizację.
- + Systemy i oprogramowanie urządzeń z konsolami TFT są dostrojone do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli.

WSKAZÓWKA

- + Preinstalowane aplikacje w konsolach TFT są aplikacjami zewnętrznych producentów. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.
- + Firma Fitshop GmbH oświadcza, że urządzenie wykorzystujące łączność bezprzewodową (2,402 - 2,480 GHz) jest zgodne z dyrektywą 2014/53/UE. Pełna treść deklaracji zgodności UE jest dostępna pod następującym adresem internetowym: www.fitshop.com.

1.4 Miejsce rozstawienia



OSTRZEŻENIE

- + Nie stawiać urządzenia w głównych przejściach ani drogach ewakuacyjnych.



OSTROŻNIE

- + Sugeruje się postawić urządzenie w miejscu, które zapewnia swobodny dostęp do niego.
- + Upewnić się, że sala treningowa jest dobrze wentylowana podczas ćwiczeń i że nie ma przeciągów.
- + Wybrać miejsce ustawienia urządzenia tak, aby zarówno przed urządzeniem, jak i obok niego zostawiona była odpowiednio duża wolna przestrzeń/strefa bezpieczeństwa.
- + Wolny obszar w kierunku, z którego uzyskuje się dostęp do urządzenia treningowego, musi być o co najmniej 0,6 m większy niż obszar ćwiczeń.
- + Powierzchnia ustawienia i montażowa urządzenia powinna być równa, wytrzymała i solidna.

UWAGA

- + Urządzenie może być używane wyłącznie w budynku, w odpowiednio ogrzewanych i suchych pomieszczeniach (temperatura otoczenia od 10°C do 35°C). Niedozwolone jest używanie pod gołym niebem oraz w pomieszczeniach o dużej wilgotności powietrza (powyżej 70%), takich jak baseny.
- + W celu ochrony cennych materiałów podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) i wygładzenia drobnych nierówności, należy zastosować ochronną matę na podłogę.
- + W przypadku klasy użytkowania S urządzenie może być używane wyłącznie w obszarach, w których dostęp, nadzór i kontrola są specjalnie regulowane przez właściciela.

2.1 Wskazówki ogólne



NIEBEZPIECZEŃSTWO

- + Nie zostawiać narzędzi ani materiałów opakowaniowych, takich jak folie lub drobne części, ponieważ dzieci mogłyby się nimi udusić. Podczas montażu urządzenia dzieci nie mogą znajdować się w pobliżu.



OSTRZEŻENIE

- + Aby zmniejszyć ryzyko obrażeń, przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia.



OSTROŻNIE

- + Podczas montażu należy zapewnić sobie wystarczającą przestrzeń na ruch w każdym kierunku.
- + Montaż urządzenia muszą przeprowadzić min. dwie osoby dorosłe. W razie wątpliwości należy skorzystać z pomocy trzecia osoby, która posiada wiedzę techniczną.



UWAGA

- + Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, wykonywać montaż na podkładce lub opakowaniu kartonowym.



WSKAZÓWKA

- + Aby przeprowadzenie montażu było tak łatwe, jak to tylko możliwe, niektóre śruby i nakrętki, które będą używane, mogą być już wstępnie zmontowane.
- + Montaż urządzenia najlepiej przeprowadzać w późniejszym, docelowym miejscu instalacji.

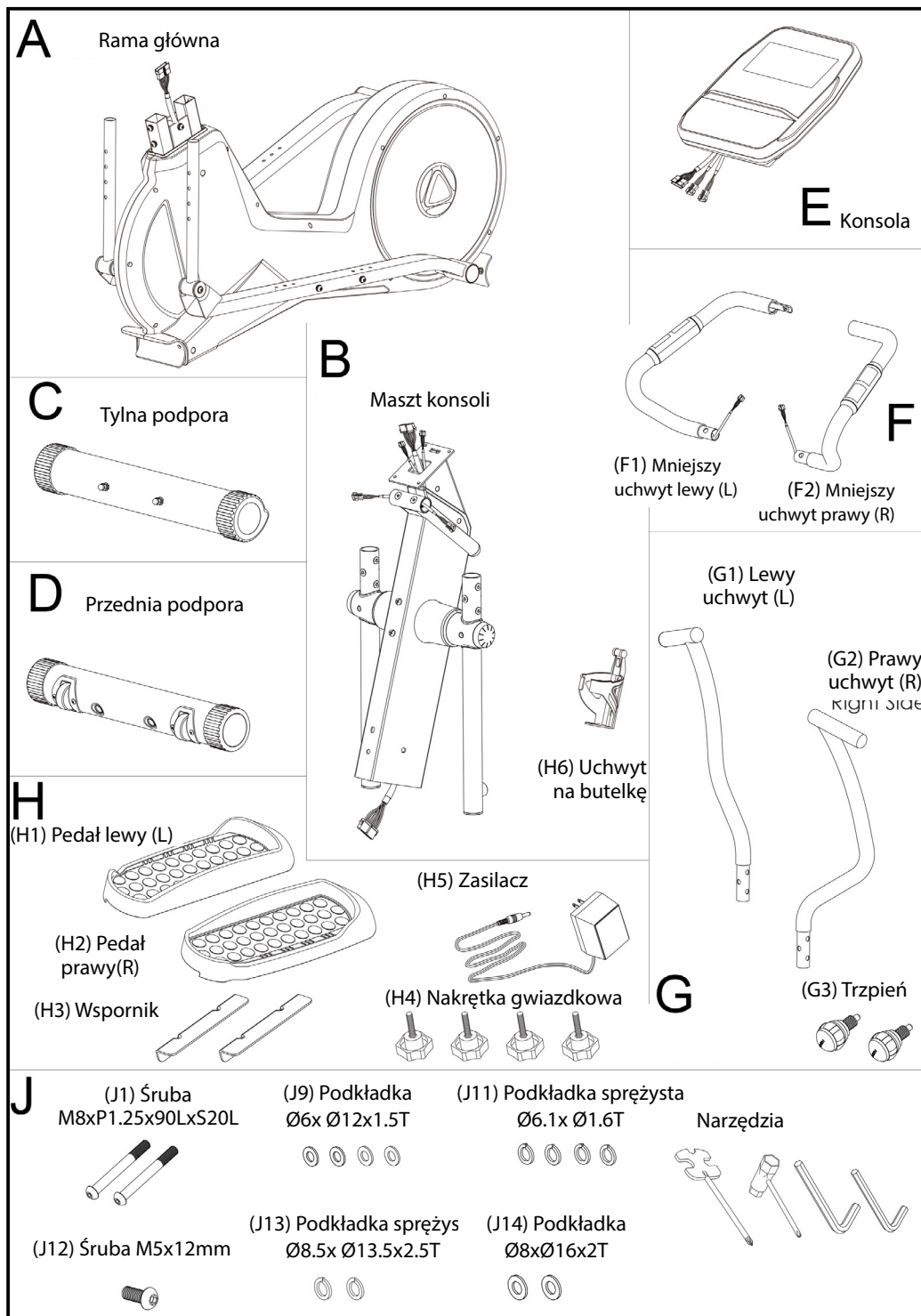
2.2 Zakres dostawy

Zakres dostawy składa się z poniżej przedstawionych elementów. Na początku należy sprawdzić, czy dostawa zawiera wszystkie elementy urządzenia i wszystkie narzędzia, oraz czy nie zostały one uszkodzone. W razie reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z autoryzowanym przedstawicielem.



OSTROŻNIE

Jeśli brakuje części z zakresu dostawy lub są one uszkodzone, nie należy przeprowadzać montażu.



2.3 Montaż

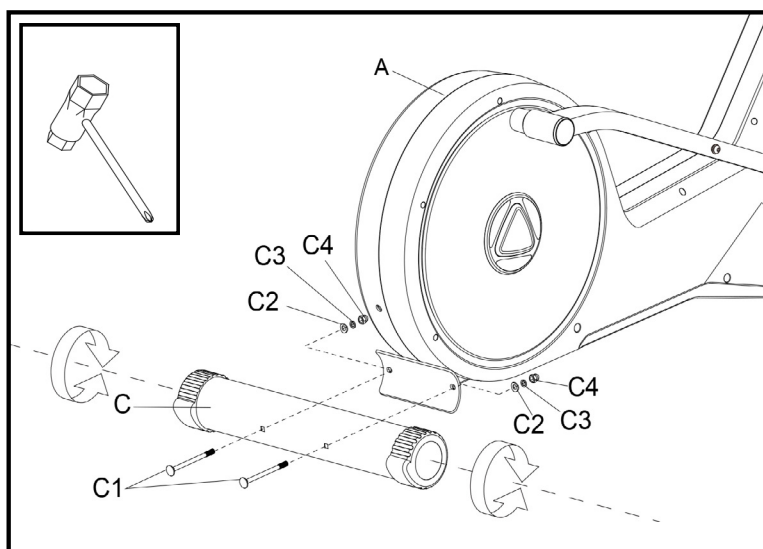
Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

❗ WSKAZÓWKA

- + Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.
- + Nie dokręcaj śrub i wkrętów na siłę, ponieważ może to spowodować ich uszkodzenie.
- + W przypadku trudności z rozpoznaniem grafiki zalecamy otwarcie instrukcji PDF zapisanej na stronie internetowej na urządzeniu końcowym (np. smartfonie, tablecie lub komputerze). Tam masz możliwość przybliżenia obrazu. Pamiętaj, że aby otworzyć plik, na Twoim urządzeniu końcowym musi być zainstalowany program Adobe Acrobat Reader.

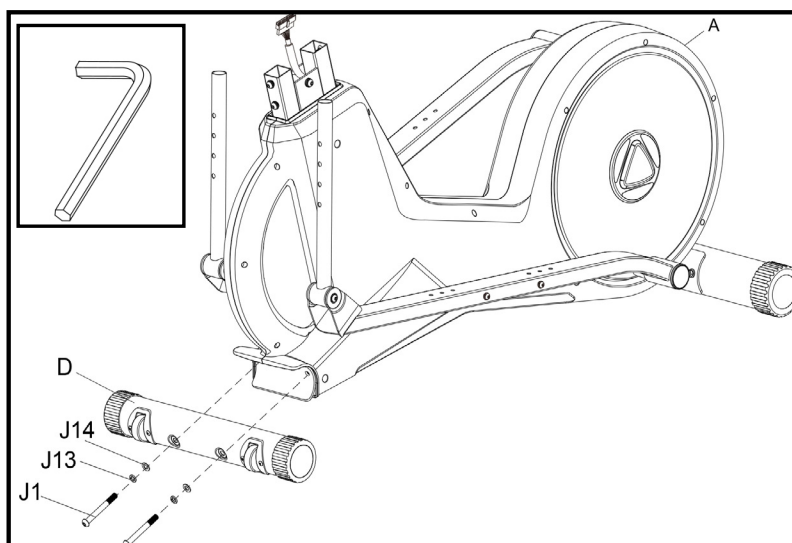
Etap 1: Montaż tylnej podstawy

1. Najpierw zdejmij podkładki (C2), podkładki sprężyste (C3) i nakrętki (C4) z tylnej podstawy (C).
2. Przymocuj tylną podstawę (C) do wspornika ramy tylnej (A) za pomocą dwóch śrub (C1), podkładek (C2), podkładek sprężystych (C3) i nakrętek (C4).



Etap 2: Montaż przedniej podpory

Przymocuj przednią podstawę (D) do ramy głównej (A) za pomocą dwóch śrub (J1), podkładek sprężystych (J13) i podkładek (J14).



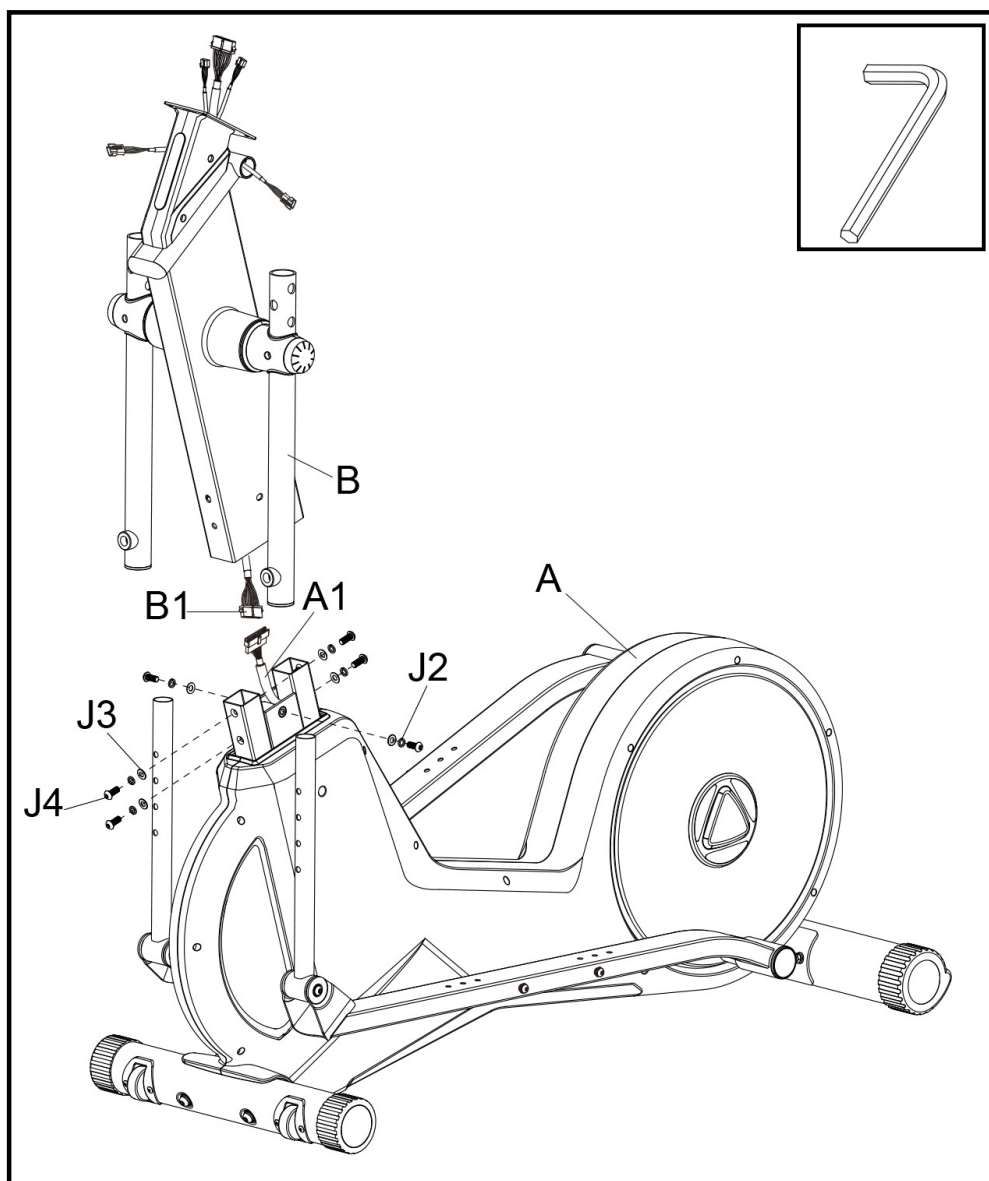
Etap 3: Montaż masztu konsoli

1. Najpierw usuń śruby (J4), podkładki sprężyste (J2) i podkładki (J3) z ramy (A).
2. Połącz przewód czujnika (A1) z przewodem czujnika (B1).

► **UWAGA**

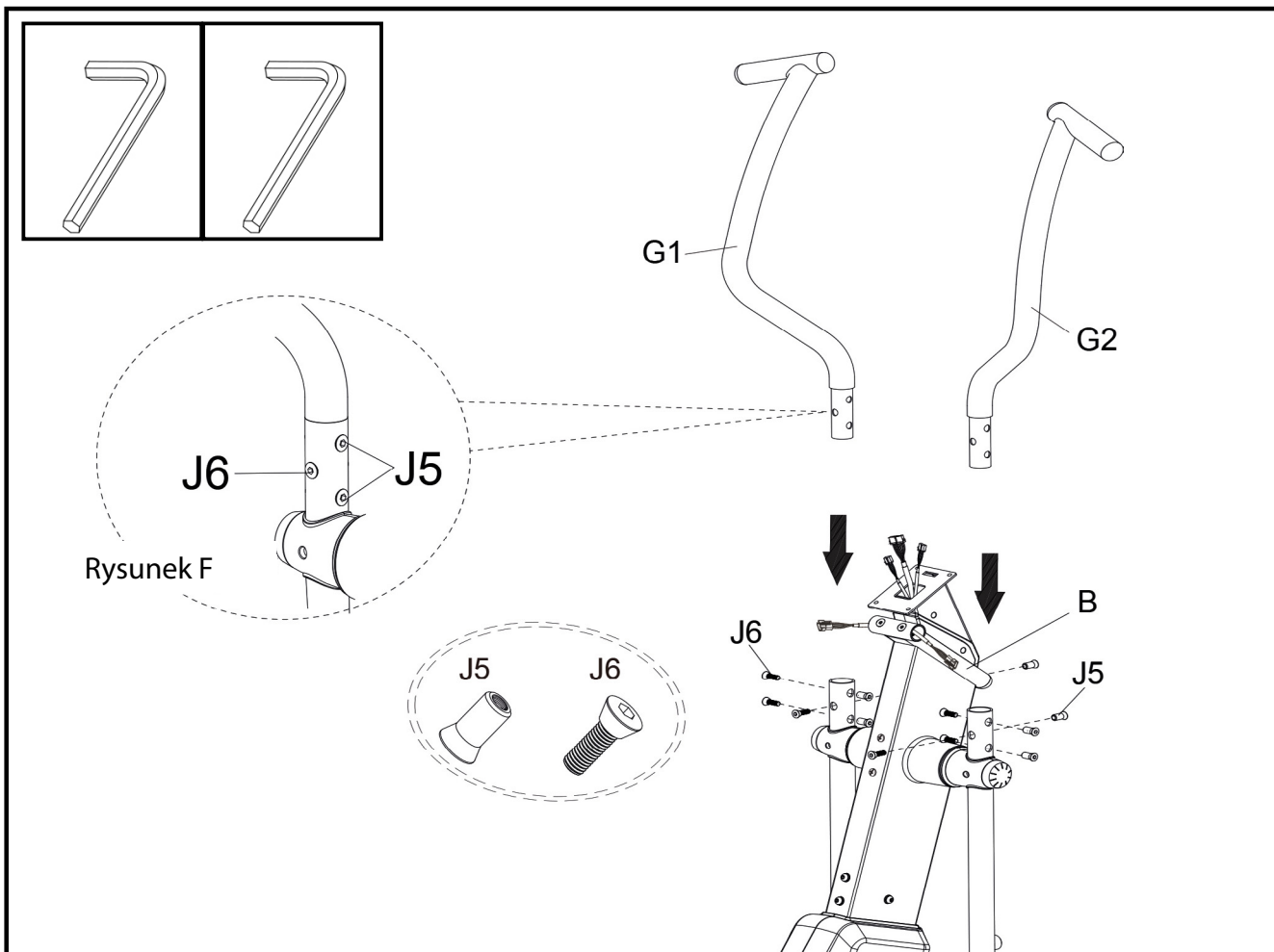
Uważaj, aby nie przytrzasnąć kabli podczas wykonywania kolejnych czynności.

3. Następnie przymocuj maszt konsoli (B) do ramy głównej (A) za pomocą śrub (J4), podkładek sprężystych (J2) i podładek (J3).



Etap 4: Montaż uchwytów

Przymocuj uchwyty (G1 i G2) do masztu konsoli (B) za pomocą dwóch kluczy imbusowych 8mm i wszystkich śrub (J5 i J6) (patrz rysunek F).



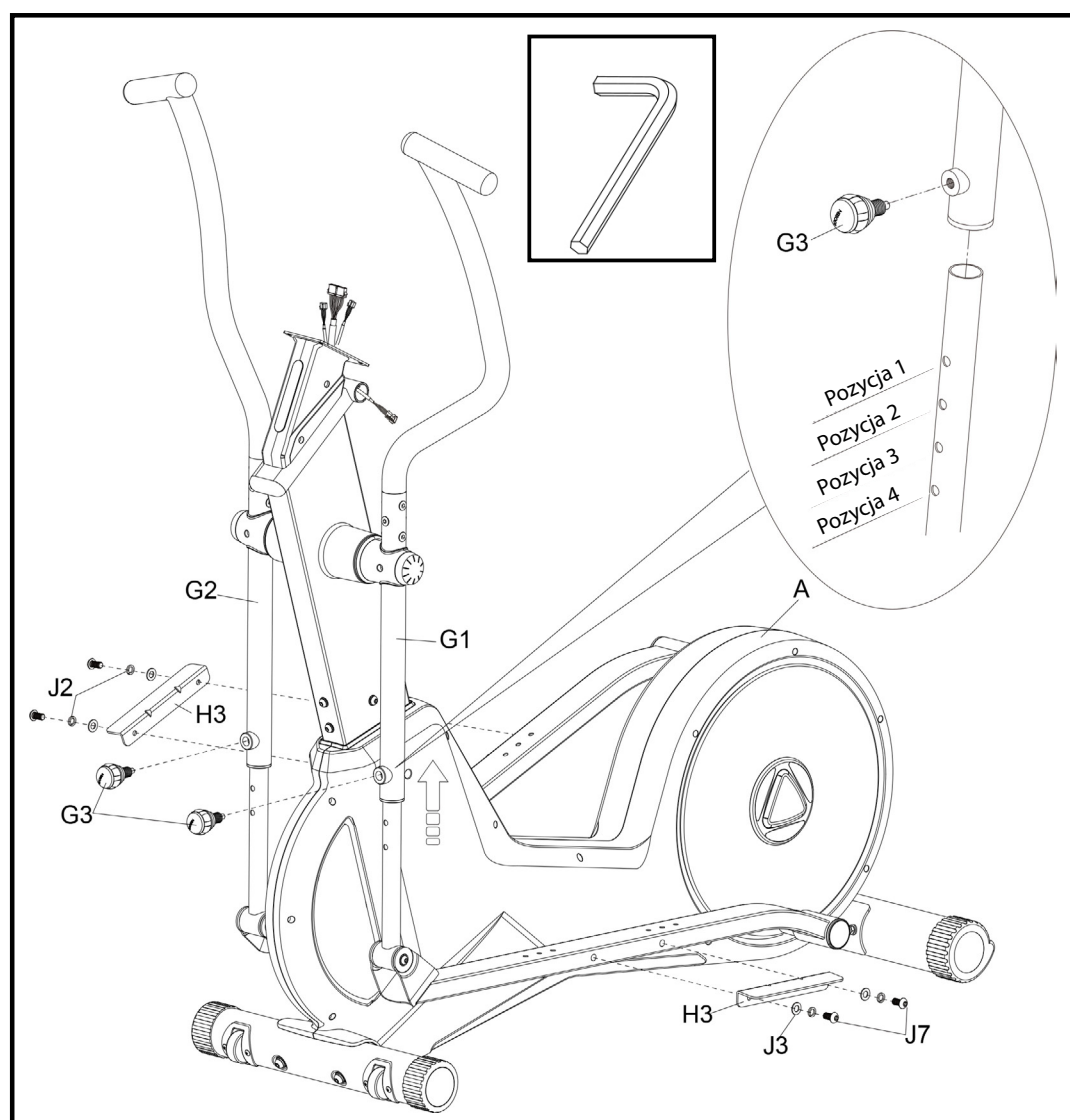
Etap 5: Montaż wsporników pedałów i połączenie rury pedałów z masztem wspornika

1. Usuń wstępnie zmontowane śruby (J7), podkładki sprężyste (J2) i podkładki (J3). Załóż wspornik (H3) na prawą rurę pedału i zamocuj za pomocą śrub (J7), podkładek sprężystych (J2) i podkładek (J3).
2. Powtórz czynności ze wspornikiem (H3) po lewej stronie.
3. Wsuń rury pedałów do rur uchwytów (B). Zamocuj połączenie w odpowiednim miejscu, wkręcając trzpień (G3) w jeden z otworów.



UWAGA

- + Pamiętaj, aby dokręcić trzpień (G3), aby uniknąć upadku.
- + Ze względów bezpieczeństwa zalecamy ustawienie lewej i prawej strony uchwytów na tej samej wysokości.

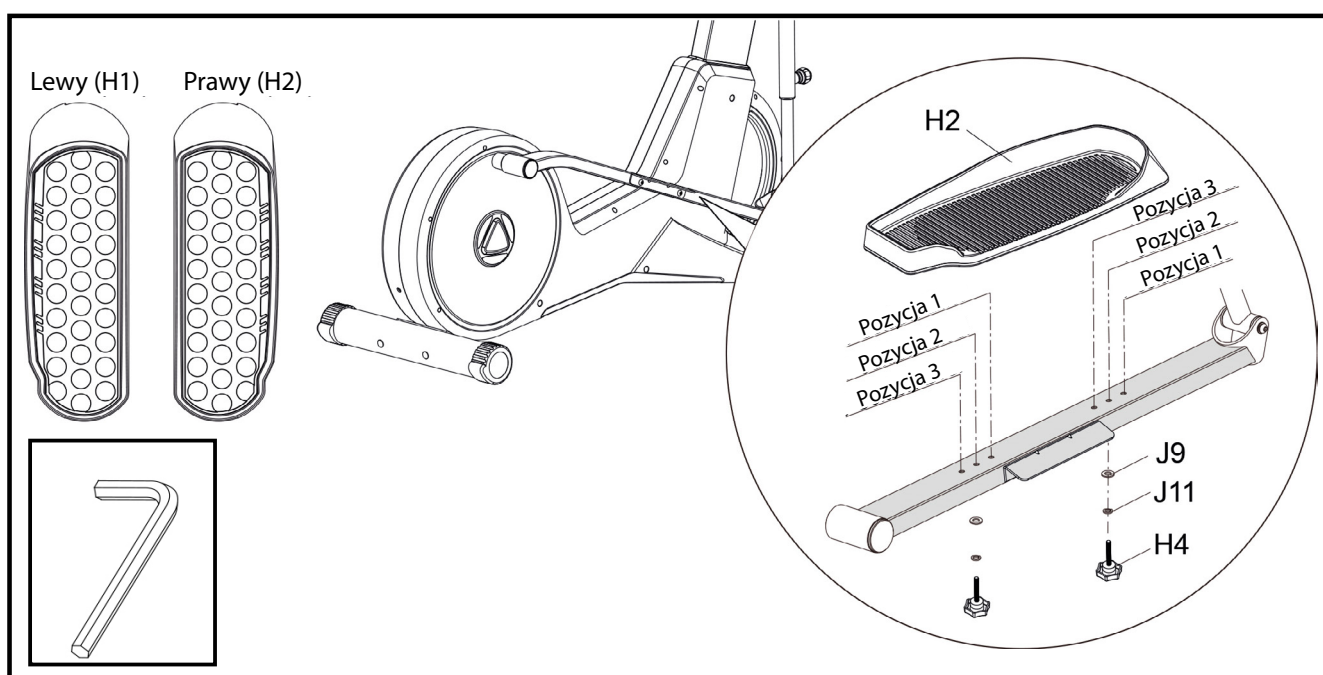


Etap 6: Montaż pedałów

⚠ UWAGA

Upewnij się, że dokręciłeś nakrętkę gwiazdkową (H4), aby uniknąć upadku.

Przymocuj prawy pedał (H2) za pomocą podkładek (J9), podkładek sprężystych (J11) i nakrętek gwiazdkowych (H4). Istnieją 3 pozycje. Powtórz czynności z lewym pedałem (H1).



Etap 7: Montaż konsoli i uchwytu na butelkę

1. Podłącz czujniki (B1 i B2) do przewodów konsoli (E).

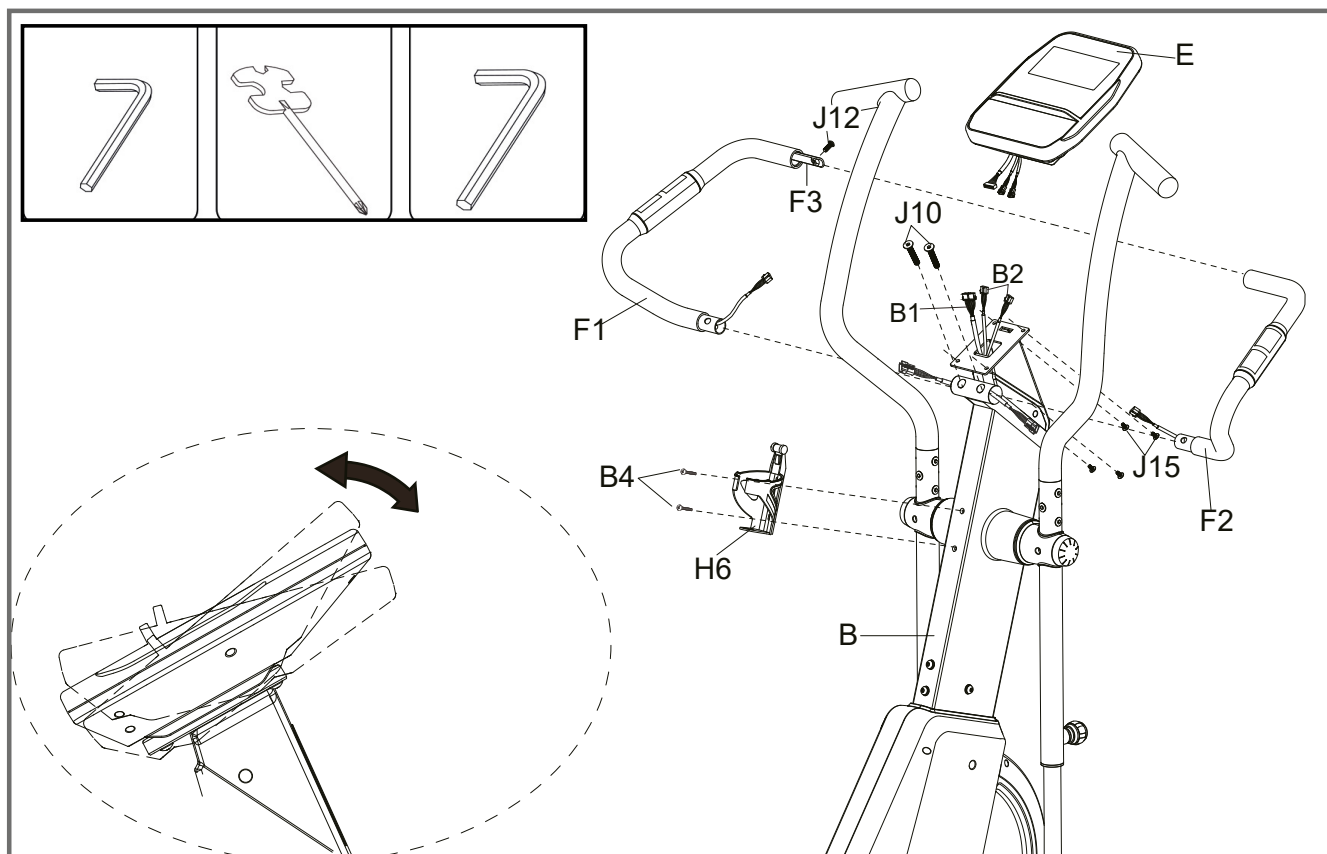
► UWAGA

Uważaj, aby w następnym kroku nie przytrzasnąć kabli.

2. Włóż małe uchwyty (F1 i F2) do mocowania na maszcie konsoli i przymocuj je do wspornika za pomocą śrub (J10/12).
3. Usuń wstępnie zmontowane śruby (J13). Przymocuj uchwyt na butelkę (H6) do masztu konsoli (B) za pomocą śrub (J13).

❗ UWAGA

Kąt nachylenia konsoli może być dostosowany do potrzeb użytkownika.



Etap 8: Wyrównanie nóżek

Jeśli podłoga jest nierówna, należy ustabilizować urządzenia, obracając dwie śruby regulacyjne pod ramą główną.

1. Podnieść urządzenia na wybraną stronę i przekręcić śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obrócić śrubę w prawo, aby ją odkręcić i podnieść urządzenia.
3. W celu obniżenia urządzenia, obrócić śrubę w lewo.

Etap 9: Podłączanie urządzenia do sieci

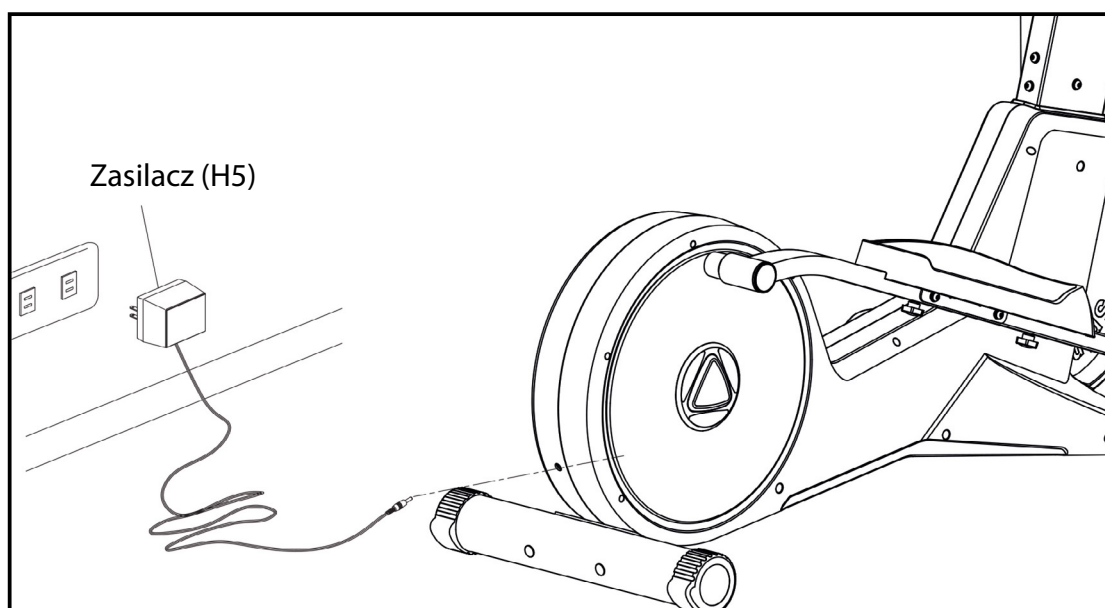
► UWAGA

Urządzenie nie może być podłączone do gniazda wtykowego wielokrotnego, w przeciwnym razie nie można zagwarantować, że urządzenie będzie zasilane odpowiednim prądem. Konsekwencją tego mogą być błędy techniczne.

Podłączyć wtyczkę zasilania do gniazdka, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

1. Aby wsiąść, chwycić uchwyty obiema rękami i najpierw wejść na lewy pedał lewą stopą lub na prawy pedał prawą stopą, a następnie wejść drugą stopą.
2. Aby zsiąść, należy chwycić uchwyty obiema rękami i postawić jedną stopę obok urządzenia, a następnie drugą.



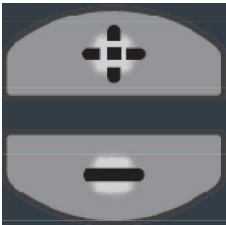
WSKAZÓWKA

- + Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.
- + Trening należy zawsze rozpoczynać od niskiego obciążenia i zwiększać je równomiernie i delikatnie. Trening należy zakończyć fazą schładzania. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

3.1 Wyświetlacz konsoli

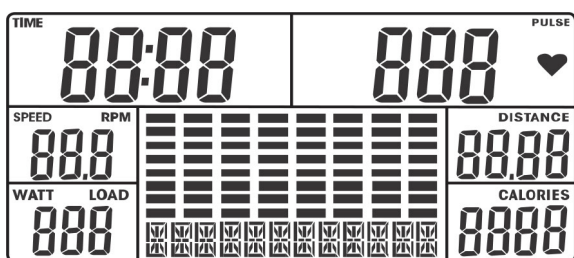
Time (czas)	0:00 - 99:00 Minut
Speed (prędkość)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (rytm; obroty na minutę)	15 - 999 RPM
Distance (dystans)	0.0 - 99.95 km
Calories (spalone kalorie)	0 - 990 kcal
Gender (płeć)	Mężczyzna/Kobieta (m/w)
Pulse (tętno; liczba uderzeń serca na minutę)	60 - 220 BPM
Symbol tętna	Wł/Wył - miganie
Programy	P1 - P12
Dane użytkownika	U1 - U4
Wat/obciążenie (Moc/opór)	0 - 999 watów; regulacja mocy: 10 - 350 watów
Poziom (opór)	1 - 16
H.R.C. (Heart Rate Control)	55 / 75 / 90% maks. wartość tętna; docelowa wartość tętna (TAG)
Age (wiek)	10 - 99 lat
Height (Wzrost)	100 - 200 cm
Weight (Waga)	20 - 150 kg

3.2 Funkcje przycisków

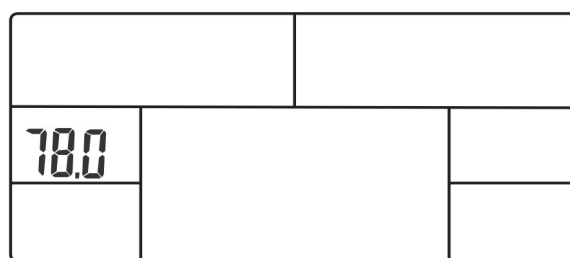
	START STOP	Za pomocą tego przycisku można rozpocząć i zakończyć trening.
	RECOVERY	Sprawdzanie tętna spoczynkowego
	PLUS	Wybór trybu treningowego lub zwiększenie wartości
	MINUS	Wybór trybu treningowego lub zmniejszenie wartości
	RESET	W trybie zatrzymania naciśnij przycisk, aby powrócić do menu głównego.
	QUICK KEY P1 - P12	Szybki wybór gotowych programów (12 programów)
	MODE	Potwierdzenie wprowadzenia danych

3.3 Włączanie i ustawianie urządzenia

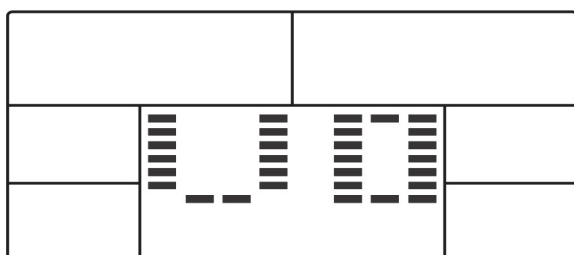
1. Podłącz monitor do zasilania lub naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, a na wyświetlaczu LCD pojawią się wszystkie segmenty i rozlegnie się sygnał dźwiękowy (trwający 1 sekundę) i na ekranie pojawi się np. 39.0 (wersja oprogramowania) (patrz rys. 1 i 2).
2. Użyj przycisków +/- aby wybrać program 0~4 i potwierdź przyciskiem MODE (patrz rys. 3 i 4). Następnie ustaw dane użytkownika: SEX (płeć), AGE (wiek), HEIGHT (wzrost) i WEIGHT (waga). Aby wybrać odpowiednie wartości, należy nacisnąć +/- (patrz rys. 5-8).



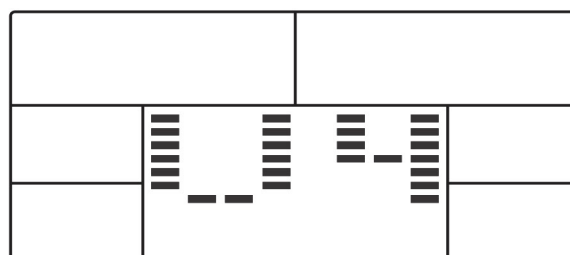
Rysunek 1



Rysunek 2



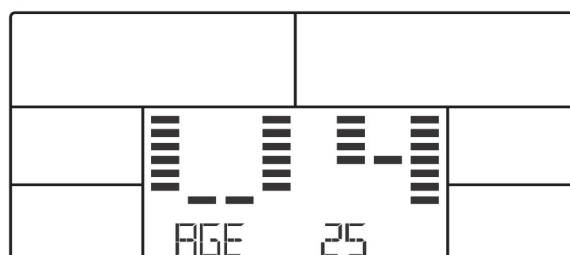
Rysunek 3



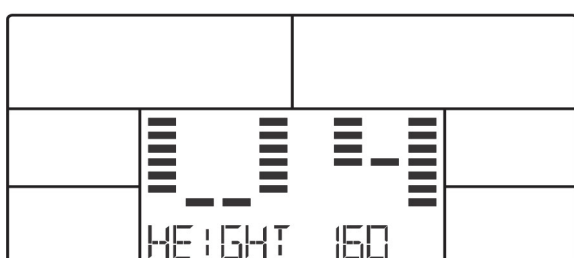
Rysunek 4



Rysunek 5



Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8

3.4 Programy

Po wprowadzeniu danych użytkownika, wciśnij MODE i wciśnij +/- aby wybrać tryb:

- + Manual (ręczne ustawienia): 1
- + Program (gotowe programy treningowe): 12
- + User Setting (program treningowy zdefiniowany przez użytkownika): 1
- + H.R.C. (programy treningowe sterowane tętnem): 4
- + Watt (program treningowy sterowany mocą wat): 1
- + Recovery (test sprawności fizycznej)

3.4.1 MAN. - Tryb ręczny

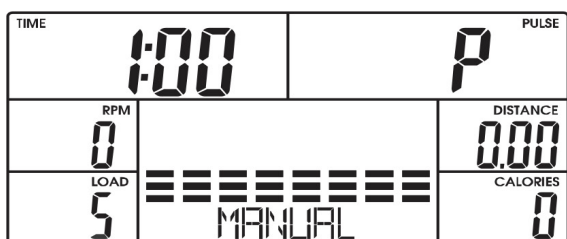
1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane lub po prostu naciśnij RESET.
2. Wybierz tryb MANUAL za pomocą +/- i naciśnij MODE, aby wprowadzić dane (patrz rys. 9).
3. Wprowadź poziom obciążenia i potwierdź MODE (patrz rys. 10).
4. Wprowadź wartości dla czasu, odległości, kalorii i tętna docelowego (patrz rys. 11-14).
5. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Wybierz poziom obciążenia za pomocą +/- (patrz Rys. 15).
6. Naciśnij STOP, aby zatrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do wybranego trybu lub naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, aby powrócić do menu głównego (patrz rys. 16).



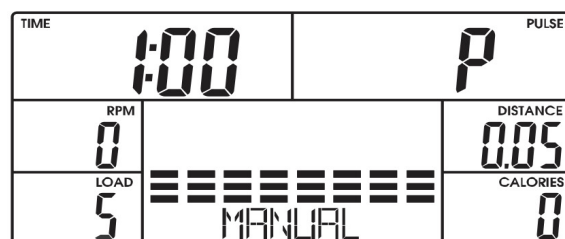
Rysunek 9



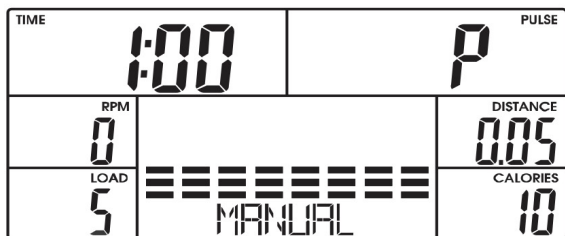
Rysunek 10



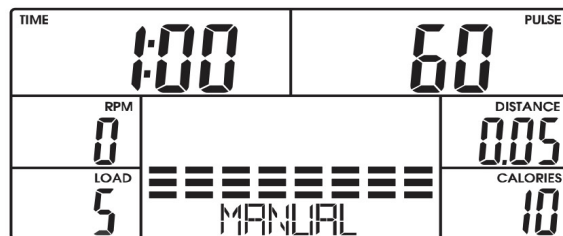
Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13



Rysunek 14

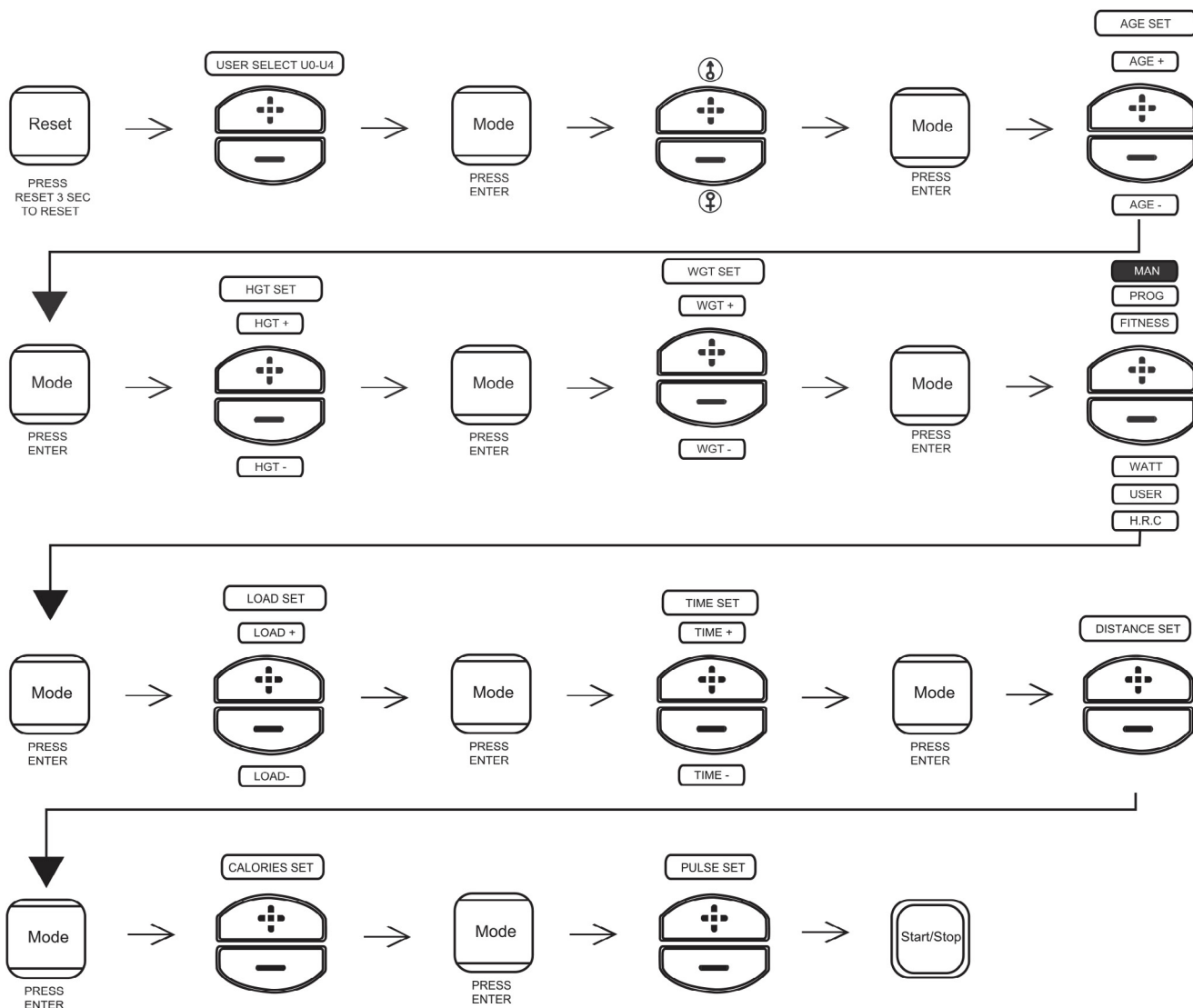


Rysunek 15



Rysunek 16

Postępowanie przy ustawianiu wartości trybu ręcznego:



3.4.2 ROG - Gotowe programy

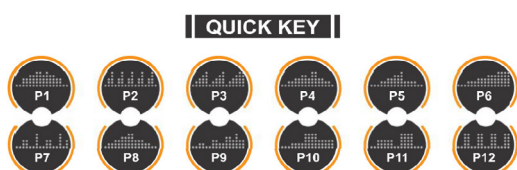
1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane. Alternatywnie, naciśnij RESET, aby przejść do menu głównego.
2. Wybierz tryb PROGRAM przyciskami +/- i potwierdź przyciskiem MODE (patrz rys. 17). Naciśnij +/-, aby wybrać jeden z programów od 1 do 12 (rysunek 18) lub użyj przycisków szybkiego wyboru "P1" - "P12" (patrz rysunek 19).
3. Wyreguluj poziom obciążenia za pomocą przycisków +/- i potwierdź przyciskiem MODE (rysunek 20).
4. Ustaw czas, dystans, kalorie i docelową wartość tętna (patrz rysunki 21-24).
5. Naciśnij START i rozpocznij trening. Ustaw poziom obciążenia za pomocą przycisków +/-.
6. Naciśnij STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu lub naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przejść do trybu czuwania.



Rysunek 17



Rysunek 18



Rysunek 19



Rysunek 20



Rysunek 21



Rysunek 22



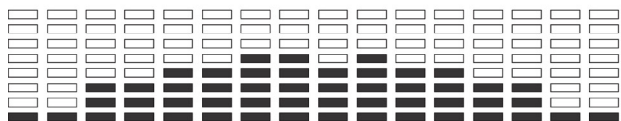
Rysunek 23



Rysunek 24

Profile gotowych programów treningowych:

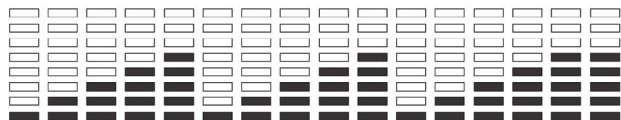
P1



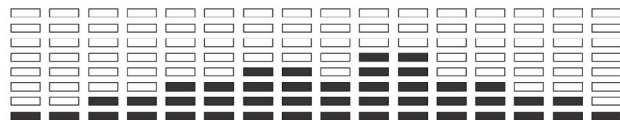
P2



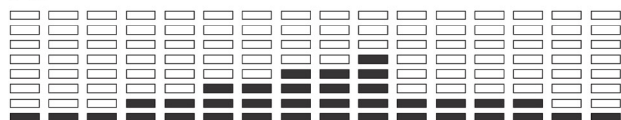
P3



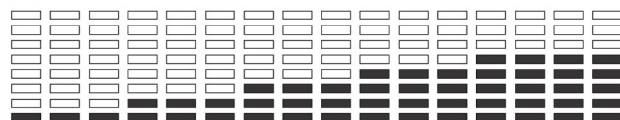
P4



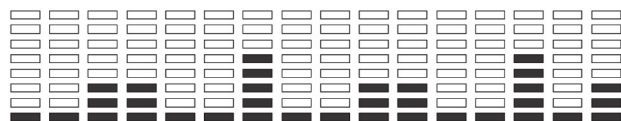
P5



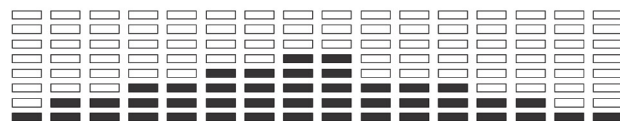
P6



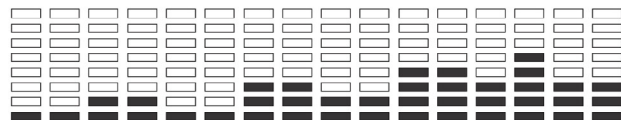
P7



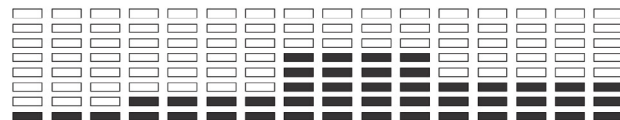
P8



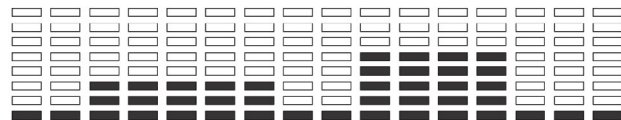
P9



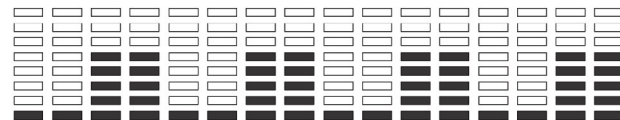
P10



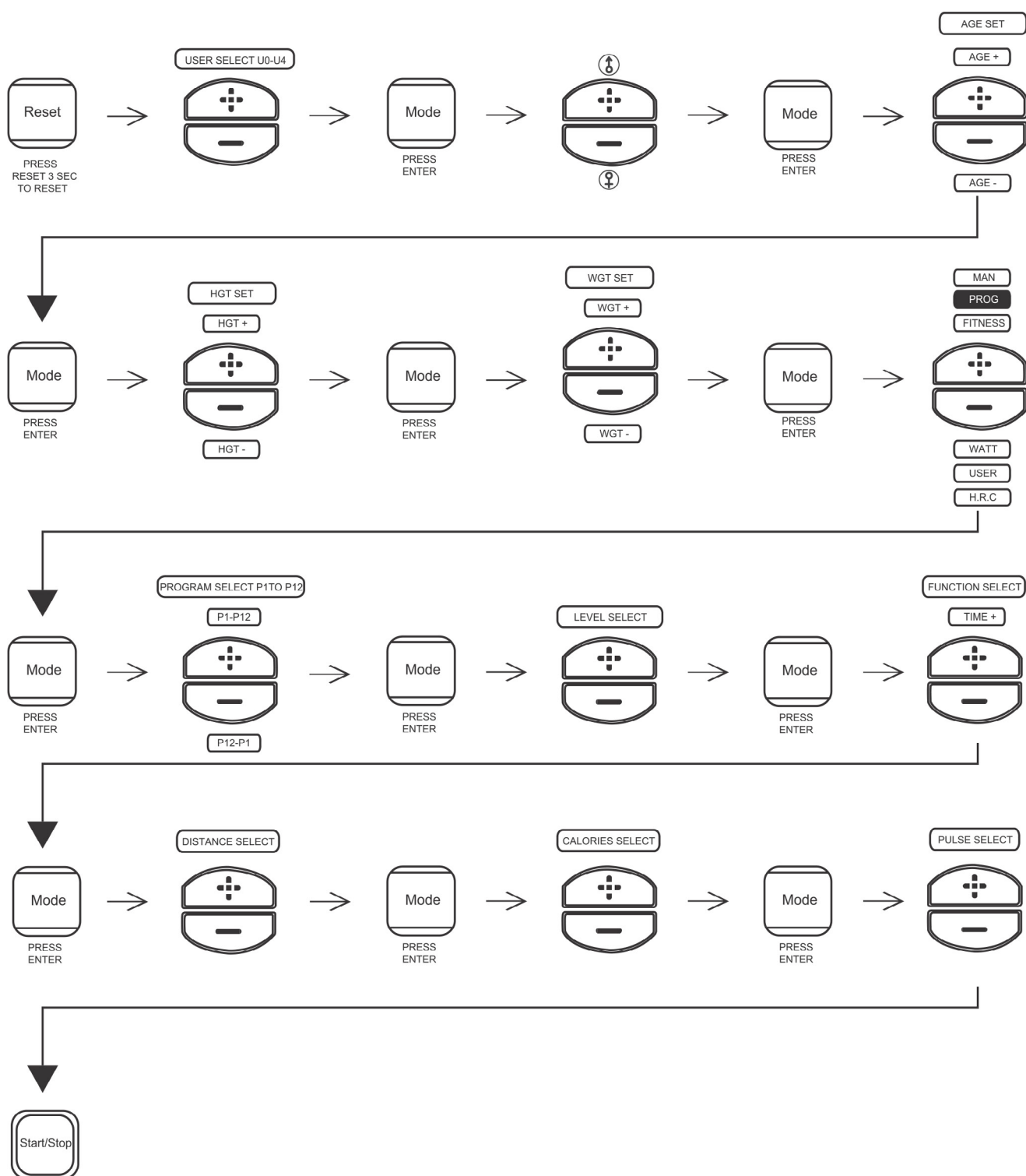
P11



P12



Instrukcja ustawiania gotowych programów treningowych:

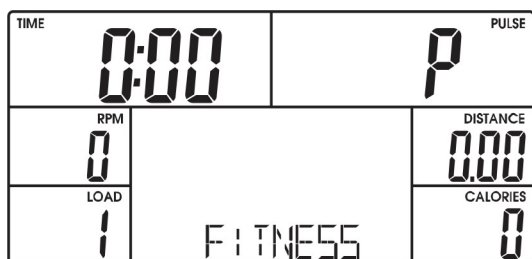


3.4.3 RECOVERY - Test sprawności fizycznej

1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane. Alternatywnie, naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.
2. Wybierz tryb FITNESS za pomocą przycisków +/- i potwierdź przyciskiem MODE (patrz rys. 25-26).
3. Naciśnij START, aby rozpocząć test. Ustaw poziom obciążenia za pomocą przycisków +/-.

Po 12 minutach na wyświetlaczu pojawi się automatycznie wynik testu.

4. Naciśnij STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu lub naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby powrócić do trybu gotowości.

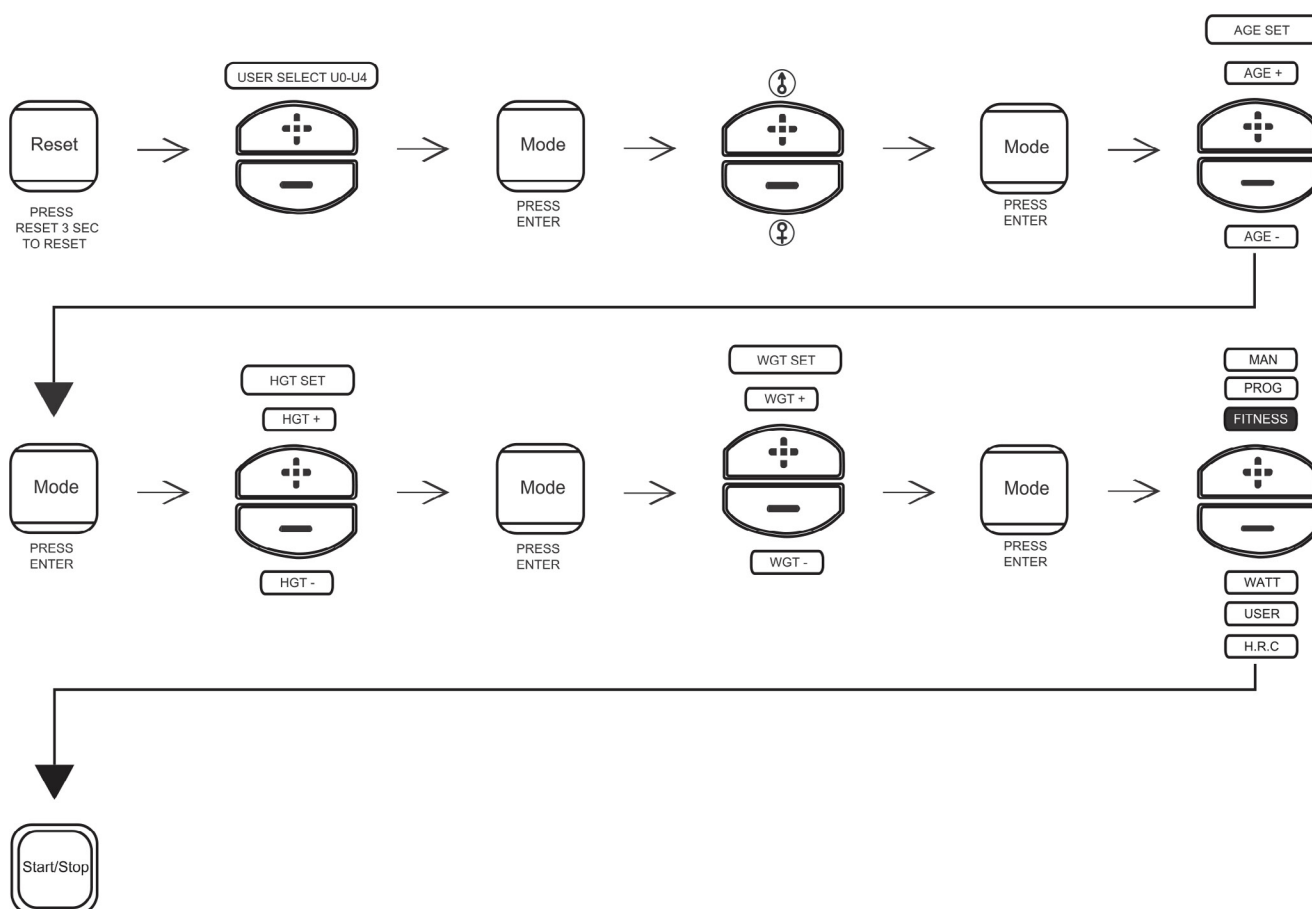


Rysunek 25



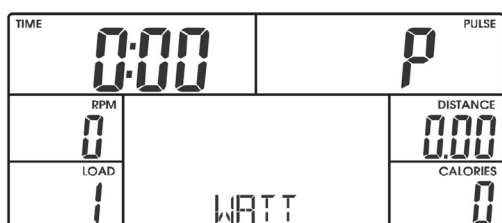
Rysunek 26

Instrukcja przeprowadzania testu sprawności fizycznej:



3.4.4 WATT - program sterowany mocą wat

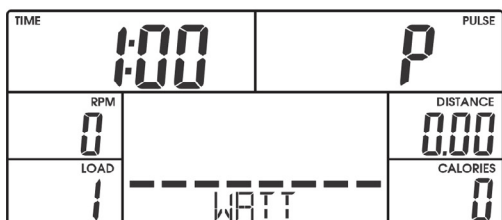
1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane; alternatywnie naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.
2. Wybierz tryb WATT przyciskami +/- i potwierdź MODE (patrz rys. 27).
3. Wprowadź wartość docelową w watach przyciskami +/- i potwierdź MODE (patrz rys. 28).
4. Wprowadź wartości dla czasu, dystansu, kalorii i wartości docelowej tętna (patrz rys. 29-32).
5. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Wat można regulować za pomocą przycisków +/-.
6. Naciśnij STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu lub naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby powrócić do trybu gotowości.



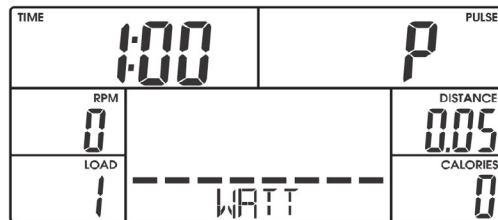
Rysunek 27



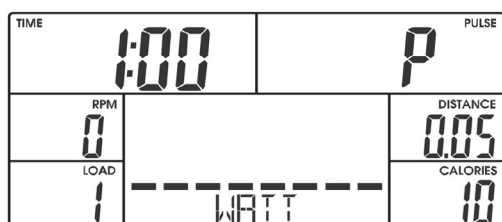
Rysunek 28



Rysunek 29



Rysunek 30

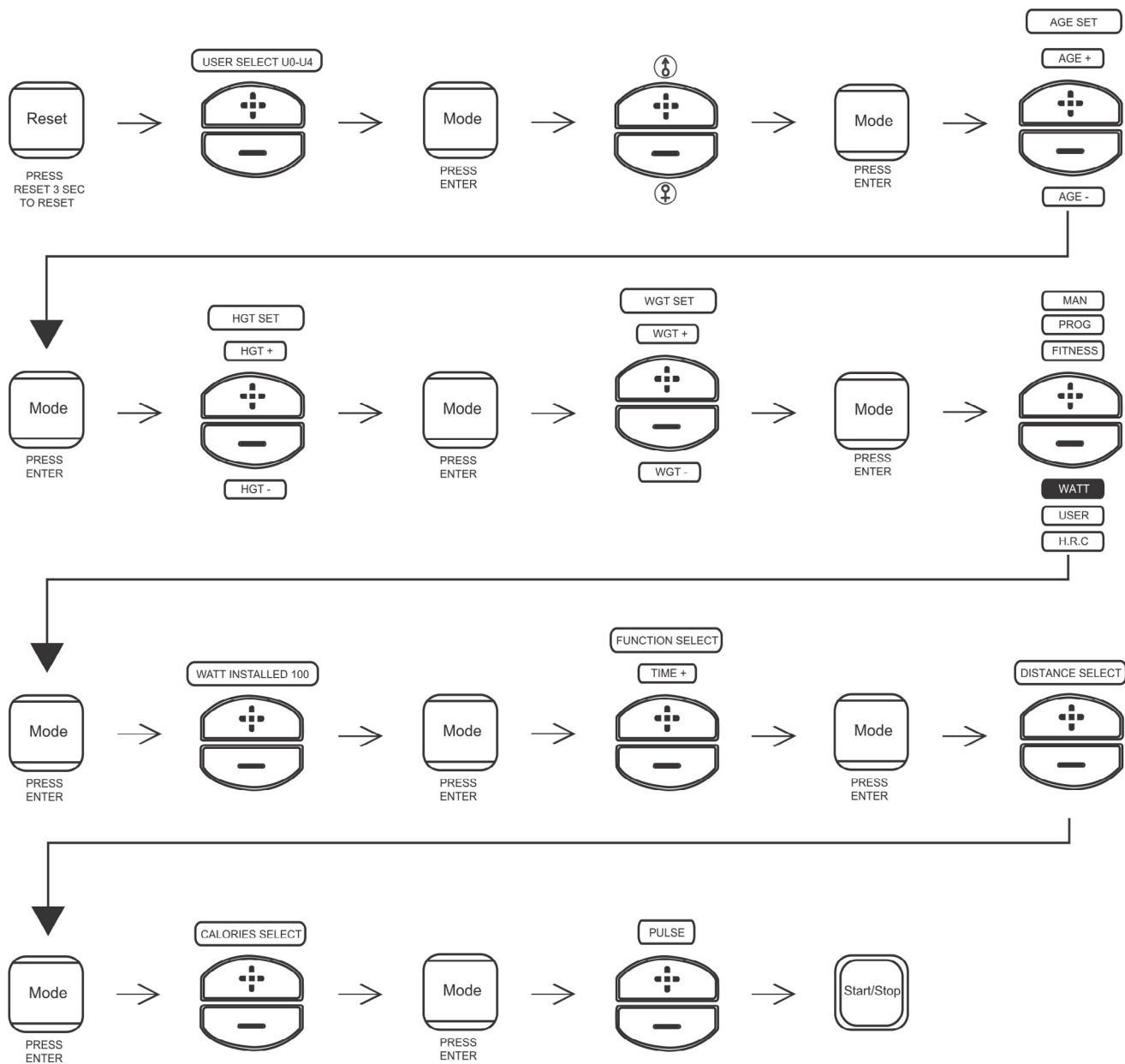


Rysunek 31



Rysunek 32

Instrukcja ustawiania programu sterowanego mocą wat:



3.4.5 USER - program zdefiniowany przez użytkownika

1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane; ewentualnie naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu.
2. Wybierz tryb USER za pomocą przycisków +/- i potwierdź za pomocą MODE (patrz rys. 33).
3. Wprowadź każdy poziom obciążenia za pomocą przycisków +/- . Naciśnij MODE, aby przejść do następnej kolumny (patrz Rys. 34). Po wprowadzeniu wszystkich danych, naciśnij i przytrzymaj MODE przez 3 sekundy, aby potwierdzić.
4. Wprowadź wartości dla czasu dystansu, kalorii i wartości docelowej tętna (patrz rys. 35-38).
5. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Wyreguluj poziom obciążenia za pomocą przycisków +/-.
6. Naciśnij STOP, aby przerwać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu lub naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przejść do trybu czuwania.



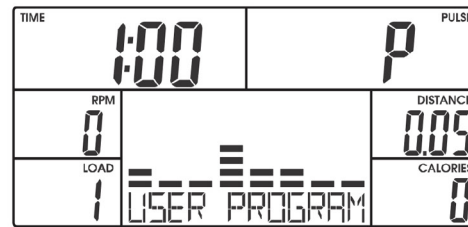
Rysunek 33



Rysunek 34



Rysunek 35



Rysunek 36

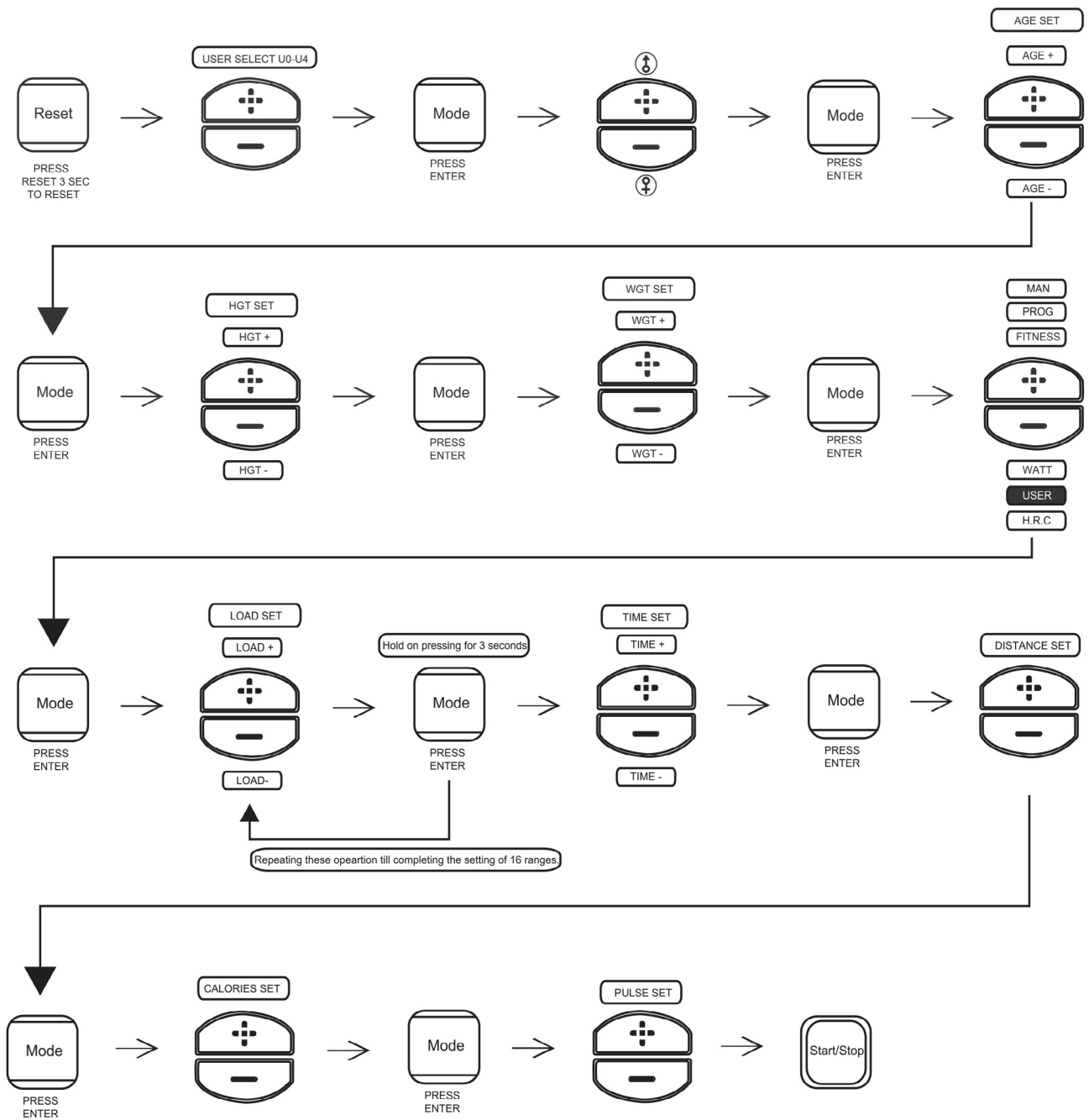


Rysunek 37



Rysunek 38

Instrukcja ustawiania programu użytkownika:



3.4.6 H.R.C. - Programy sterowane tętnem

OSTRZEŻENIE

Twoje urządzenie do ćwiczeń nie jest sprzętem medycznym. Pomiar tętna może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanego tętna mogą mieć wpływ różne czynniki. Wskazywane wartości mają jedynie pomóc w treningu.

1. Naciśnij i przytrzymaj RESET przez 3 sekundy, wybierz użytkownika i wprowadź dane. Alternatywnie, naciśnij RESET, aby powrócić do menu głównego.
2. Wybierz tryb HRC przyciskami +/- i potwierdź przyciskiem MODE (patrz rys. 39).
3. Wybierz pożądany poziom tętna 55% / 75% / 90% / lub docelowe tętno przyciskami +/- (patrz rys. 40-43). Wartość tętna zmienia się w zależności od wprowadzonego wieku.
4. Jeśli wybierzesz tętno docelowe HR, musisz wprowadzić swoje docelowe tętno HR za pomocą przycisków +/-.
5. Wprowadź czas, dystans, kalorie, i tętno docelowe (patrz Rys. 44-46).
6. Naciśnij START, aby rozpocząć trening. Poziom obciążenia dostosowuje się do aktualnego tętna.
7. Naciśnij STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij RESET, aby powrócić do głównego menu lub naciśnij i przytrzymaj przez 3 sekundy, aby przejść do trybu czuwania.



Rysunek 39



Rysunek 40



Rysunek 41



Rysunek 42



Rysunek 43



Rysunek 44

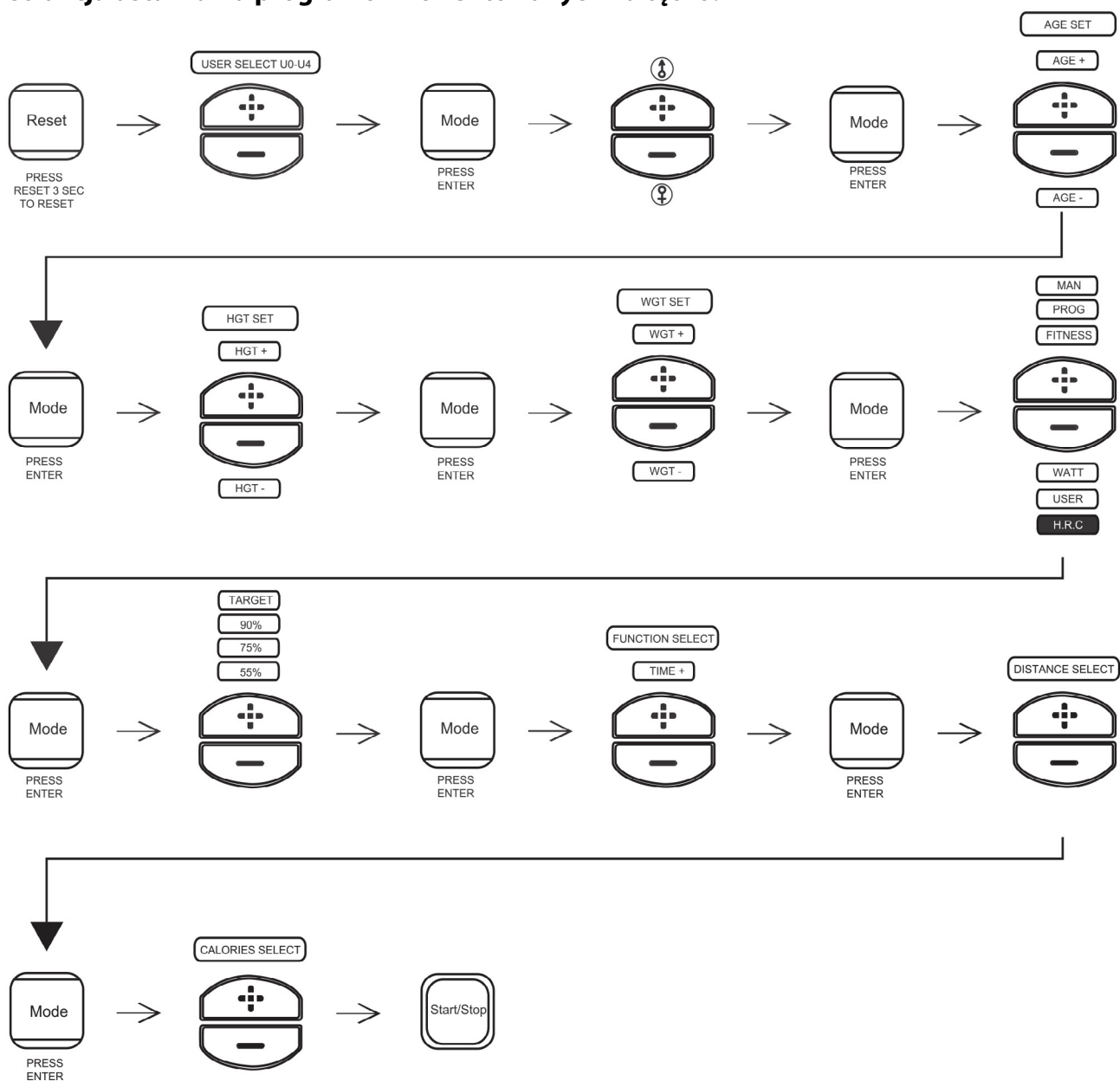


Rysunek 45



Rysunek 46

Instrukcja ustawiania programów zorientowanych na tętno:



3.5 Wskazówki treningowe

Podczas treningu ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć pożądany efekt treningowy. Upewnij się, że stosujesz prawidłową technikę i trenujesz z odpowiednim poziomem intensywności. W razie wątpliwości lub problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się ze specjalistą, takim jak trener lub lekarz.

Zawsze zaczynaj trening z niskim obciążeniem i zwiększaj je równomiernie i stopniowo. Trening należy zakończyć fazą stopniowego zmniejszenia obciążenia. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym.

3.5.1 Odzież treningowa

Podczas treningu należy nosić odpowiednią odzież sportową, która jest wygodna i oddychająca. Unikaj odzieży, która ogranicza ruchy lub jest niewygodna. Upewnij się, że buty są odpowiednie i zapewniają wystarczające wsparcie. Zawsze noś ze sobą ręcznik, aby móc wytrzeć pot i utrzymać sprzęt w czystości.

3.5.2 Rozgrzewka i rozciąganie

Ważne jest, aby przed treningiem odpowiednio się rozgrzać i rozciągnąć, aby uniknąć kontuzji i poprawić wydajność. Rozciąganie pomaga rozluźnić mięśnie i poprawić ich elastyczność. Pamiętaj, aby przed każdym treningiem wykonać krótką rozgrzewkę.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zaczynij od delikatnych krążeń ramion, powoli wykonując małe kółka do przodu w kontrolowany sposób.
3. Wykonaj krążenia ramion do tyłu, aby rozluźnić barki i ramiona.
4. Wykonaj przysiady, powoli przykucając, a następnie ponownie prostując się. Upewnij się, że kolana nie wychodzą poza palce stóp.



OSTROŻNIE

Nie ćwicz z obolałymi mięśniami i nie rozluźniaj ich, ponieważ w najgorszym przypadku może to doprowadzić do kontuzji.

3.5.3 Leki

Jeśli regularnie przyjmujesz leki i chcesz ćwiczyć, ważne jest, abyś był świadomy możliwych interakcji. Należy zapytać lekarza lub farmaceutę, czy przyjmowane leki mogą mieć wpływ na wyniki sportowe.

3.5.4 Ćwiczone grupy mięśni

Trening wioślarski angażuje następujące grupy mięśni:

- + mięśnie pośladkowe
- + mięśnie nóg

Upewnij się, że podczas treningu masz wyprostowane plecy. Nie garb się i nie wyginaj pleców w łuk. Nie prostuj nóg do końca, ale utrzymuj lekkie zgięcie w kolanach.

3.5.5 Częstotliwość

Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla osiągnięcia postępów i zachowania zdrowia w długoterminowej perspektywie. Regularne ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, poprawić wytrzymałość i poprawić ogólne samopoczucie. Pamiętaj, że nawet krótkie sesje treningowe wykonywane regularnie pozwalają osiągnąć długoterminowe rezultaty. Nie trać motywacji i trzymaj się swoich celów treningowych.

Trening z ukierunkowaniem na tętno

Ukierunkowanie na tętno gwarantuje niezwykle efektywny i zdrowy trening. Na podstawie wieku i poniższej tabeli możesz szybko i łatwo określić optymalne tętno do treningu. Jeśli tętno wzrośnie powyżej ustawionej wartości tętna docelowego, włączy się sygnał dźwiękowy. Poniżej możesz dowiedzieć się, które docelowe tętno jest odpowiednie dla danego celu treningowego.

Spalanie tkanki tłuszczowej (regulacja wagi): Głównym celem jest spalanie tkanki tłuszczowej. Aby osiągnąć ten cel treningowy, odpowiednia jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) i dłuższy czas trwania treningu.

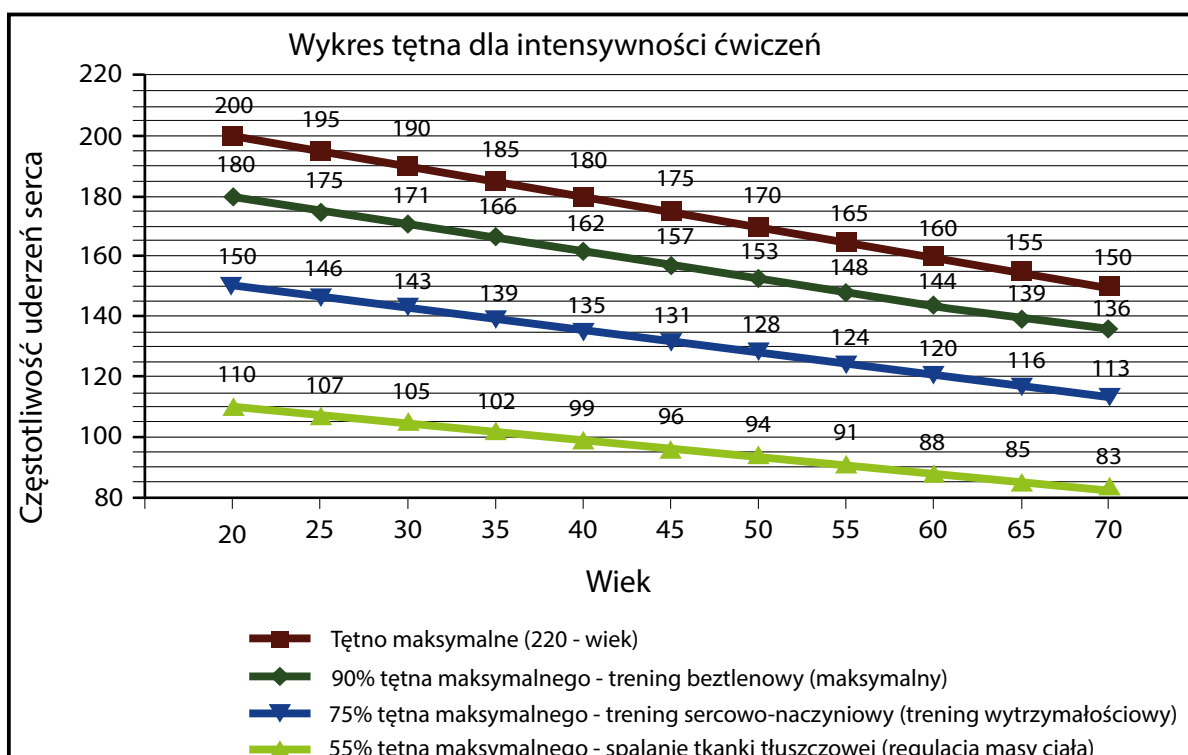
Trening cardio (trening wytrzymałościowy): Głównym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności poprzez poprawę dopływu tlenu do układu sercowo-naczyniowego. Aby osiągnąć ten cel treningowy, należy trenować ze średnią intensywnością (ok. 75% tętna maksymalnego) i średnim czasem trwania treningu.

Trening aerobowy: Głównym celem treningu aerobowego jest poprawa regeneracji po krótkich, intensywnych ćwiczeniach w celu jak najszybszego powrotu do stanu spoczynku. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest wysoka intensywność (około 90% maksymalnego tętna) podczas krótkich, intensywnych ćwiczeń, po których następuje faza regeneracji, aby zapobiec zmęczeniu mięśni.

Przykład:

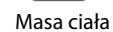
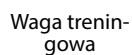
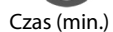
Maksymalne tętno dla 45-latką wynosi 175 ($220 - 45 = 175$).

- + Docelowa strefa spalania tłuszczu (55%) wynosi około 96 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,55$.
- + Docelowa strefa wytrzymałości (75%) wynosi około 131 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.
- + Maksymalna wartość tętna dla treningu aerobowego (90%) wynosi około 157 uderzeń/min = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



3.6 Harmonogram treningów

(skopijuj szablon)



4.1 Wskazówki ogólne

⚠ OSTRZEŻENIE

- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

► UWAGA

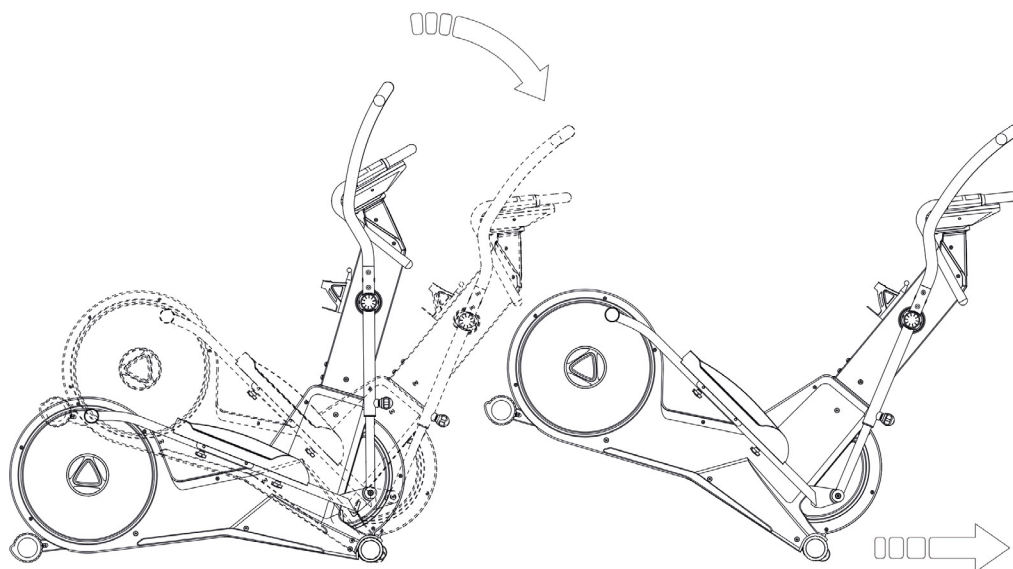
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

4.2 Kółka transportowe

► UWAGA

Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stanąć za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale 1.4 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



5.1 Wskazówki ogólne



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



OSTROŻNIE

- + Uszkodzone lub zużyte elementy mogą negatywnie wpływać na bezpieczeństwo użytkownika i trwałość urządzenia. Dlatego uszkodzone i zużyte elementy należy natychmiast wymieniać. W takich przypadkach należy zwracać się do autoryzowanego przedstawiciela. Nie wolno używać urządzenia, dopóki nie zostanie ono naprawione. W razie potrzeby używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

► UWAGA

- + Oprócz wymienionych tutaj instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji, mogą być wymagane dodatkowe usługi serwisowe i/lub usługi naprawcze – uprawnienia do ich wykonywania mają wyłącznie autoryzowani technicy serwisowi.

5.2 Usterki i diagnostyka błędów

Podczas produkcji urządzenie jest poddawane regularnym kontrolom jakości. Mimo to mogą wystąpić usterki i nieprawidłowe działanie. Często przyczynami takich usterek są pojedyncze elementy i zwykle wystarczy je wymienić. Najczęstsze usterki i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do swojego autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Koła napędowe chwieją się lub hałasują	Luźne koło napędowe	Dokręcić nakrętkę (pamiętać o gwincie lewoskrętnym / prawoskrętnym)
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	Poluzowane połączenia kablowe	Sprawdzić połączenia kablowe
Urządzenie chwieje się	Urządzenie nie stoi prosto	Wyregulować nóżki
Stopnie skrzypią	Poluzowane stopnie	Dokręcić śruby stopni
Skrzypienie	Poluzowane lub zbyt mocno dokręcone połączenia śrubowe	Sprawdzić połączenia śrubowe
Piszczące szyny	Szyny lub rolki bieżne zabrudzone lub suche szyny	Przeczyścić szyny i następnie asmarować je silikonem niezawierającym tłuszczu

Brak wyświetlania tętna	+ Źródła zakłóceń w pomieszczeniu + Nieodpowiedni pasek na klatce piersiowej + Nieprawidłowa pozycja paska na klatce piersiowej + Uszkodzony pasek na klatce piersiowej lub wyczerpana bateria + Uszkodzony wskaźnik tętna	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, WLAN, kosiarka robotyczna lub odkurzacz robotyczny itp.) + Użyć odpowiedniego paska na klatce piersiowej (patrz ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW) + Poprawić ułożenie paska na klatce piersiowej i/lub zwilżyć elektrody + Wymienić baterie + Sprawdzić, czy możliwe jest wyświetlanie tętna w oparciu o tętno ręki
-------------------------	--	--

5.3 Kody i lokalizacja błędów

Układ elektroniczny urządzenia przez cały czas wykonuje testy. W razie odchyłek na wyświetlaczu pojawia się kod błędu i następuje zatrzymanie normalnej pracy ze względu na bezpieczeństwo użytkownika.

W celu uzyskania technicznej obsługi klienta należy skontaktować się z partnerem umowy.

5.4 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu za pomocą wilgotnego ręcznika (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Wyświetlacz konsoli	C	P	
Szyny*			C
Smarowanie szyny i ruchomych części*			P
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia przewodów		P	
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd			

* Przed ponownym smarowaniem należy zawsze oczyścić szyny jezdne i części ruchome.

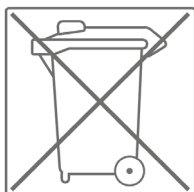
Jeśli nie możesz zeskanować kodów QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Fitshop na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Fitshop" w polu wyszukiwania.

Po zeskanowaniu kodu QR za pomocą funkcji aparatu fotograficznego lub aplikacji do skanowania kodów QR w smartfonie, w serwisie YouTube otworzy się film na temat ogólnej konserwacji orbitreku. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



6 UTYLIZACJA

Po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno go wyrzucać razem z odpadami gospodarczymi, tylko należy je oddać do recyklingu za pośrednictwem punktu zbierania zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Bliższe informacje na ten temat można uzyskać od właściwej instytucji gminnej zajmującej się usuwaniem odpadów.

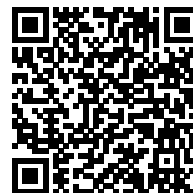


Materiały mogą być powtórnie wykorzystywane zgodnie z ich oznaczeniem. Ponowne wykorzystanie jako surowce wtórne lub inne formy ponownego wykorzystania zużytych urządzeń jest ważnym wkładem w ochronę środowiska.

7 ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW

Aby Twój trening był jeszcze przyjemniejszy, wydajniejszy i piękniejszy, do urządzenia fitness zalecamy dodanie odpowiednich akcesoriów. W przypadku orbitreków może to być na przykład **mata podłogowa**, która sprawia, że sprzęt fitness stoi stabilniej i chroni podłogę przed potem, lub **silikon w sprayu**, który utrzymuje ruchome części w dobrym stanie.

Jeżeli zakupiłeś urządzenie fitness do treningu bazującym na pulsie i chcesz trenować w zgodzie z częstotliwością uderzeń serca, to konieczne polecamy używanie **pasa piersiowego**, zapewniającego optymalne przenoszenie częstotliwości uderzeń serca.



Nasza oferta akcesoriów zapewnia najwyższą jakość i sprawia, że trening jest jeszcze lepszy. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o kompatybilnych akcesoriach, najlepiej przejść do strony szczegółów produktu w naszym sklepie internetowym (najprostszym sposobem jest wprowadzenie numeru artykułu w polu wyszukiwania powyżej), a następnie do zalecanych akcesoriów na tej stronie. Ewentualnie można użyć dostarczonego kodu QR. Oczywiście można również skontaktować się z naszym działem obsługi klienta: telefonicznie, przez e-maila, w jednym z naszych oddziałów lub za pośrednictwem naszych kanałów w mediach społecznościowych. Chętnie doradzimy!



Mata podłogowa



Pas piersiowy



Spray silikonowy



Żel kontaktowy

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

W celu zagwarantowania możliwie jak najlepszej obsługi, należy przygotować **nazwę modelu**, **numer artykułu**, **numer seryjny**, **rysunek złożeniowy** oraz **zestawienie części**. Odpowiednie możliwości kontaktu można znaleźć w rozdziale 10 niniejszej instrukcji obsługi.



WSKAZÓWKA

Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższym rysunku.



Wprowadzić numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Oznaczenie modelu:

Numer artykułu:

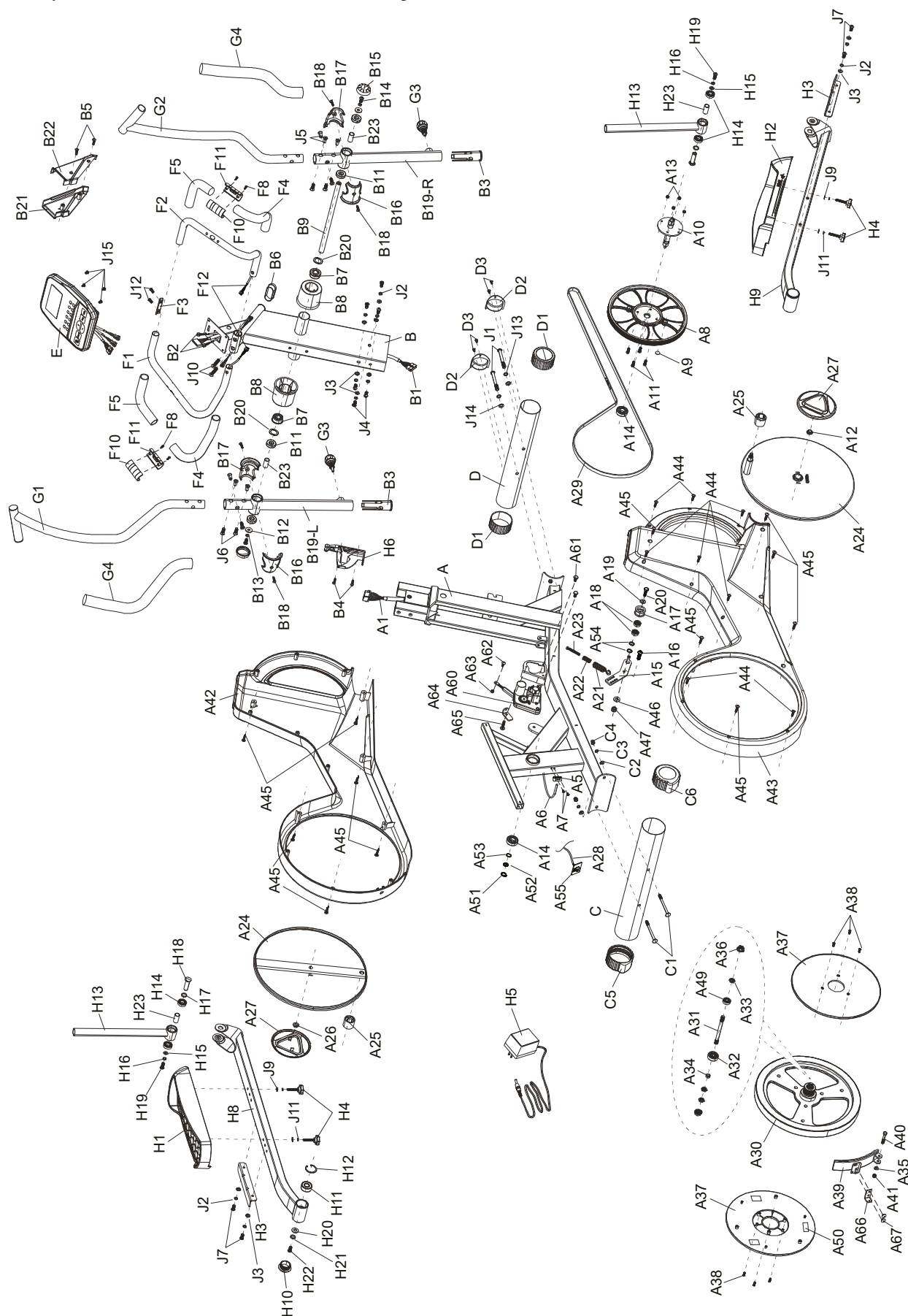
8.2 Lista części

Nr	Oznaczenie (ENG)	Liczba	Nr	Oznaczenie (ENG)	Liczba
A	MAIN FRAME	1	A 30	MAGNETIC FLYWHEEL Ø400 32W11KG	1
A 1	SENSOR WIRE 1000mm	1	A 31	AXLE 3/8"*26* Ø10*128L	1
A 2	MOTOR	1	A 32	BEARING 6300 2RS	1
A 3	SCREW M5xP0.8x12L	2	A 33	WASHER 3/8"-26*3.8T	3
A 4	SPRING Ø1xØ8.5x48L	1	A 34	BUSH Ø10xØ15.8x9mm	1
A 5	SENSOR WIRE HOUSING	1	A 35	WASHER Ø8xØ19x2T	1
A 6	SENSOR WIRE 900mm	1	A 36	NUT 2/8"-26x7T	2
A 7	SCREW M5x10mm	2	A 37	PLATE COVER	2
A 8	PULLEY Ø30*8	1	A 38	SCREW ST3.5x16 L	6
A 9	MANGET Ø15*2	1	A 39	MAGNETIC HOUSING	1
A 10	AXLE Ø20*154.5L	1	A 40	SCREW M8xP1.25x55LxS17	1
A 11	SCREW M6xP1.30x16L	4	A 41	NUT M8x7T	1
A 12	NUT M10xP1.25-LH x10T	1	A 42	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A 13	NUT M6X5.5T	4	A 43	MAIN CHAIN COVER (R)	1
A 14	BEARING 6004 2ZZ	2	A 44	SCREW 3/4	8
A 15	PRESSING PLARE	1	A 45	SCREW	12
A 16	SCREW M8xP1.25x20L	1	A 46	WASHER Ø8xØ16x2T	1
A 17	BEARING HOUSING	1	A 47	NUT M8x7T	1
A 18	BEARING 6000 2ZZ	2	A 48	WASHER Ø5.5xØ12x2T	2
A 19	WASHER Ø6.5xØ13x2T	1	A 49	BEARING 6200RS	1
A 20	SCREW M6x10L	1	A 50	EVA PAD STICKER 20X60X1.5T	6
A 21	SPRING Ø20xØ4x12N	1	A 51	CLIP Ø18.5xØ22.5x1T	1
A 22	NUT M6 Ø14.4x30L	1	A 52	WASHER Ø20.3xØ30x0.5T	1
A 23	SCREW M6xP1.0x60L	1	A 53	WAVE WASHER Ø20.5xØ30x0.3T	2
A 24	TURNING PLATE	2	A 54	WAVE WASHER Ø10.2xØ13x0.3T	2
A 25	PIPE	2	A 55	FIXING SHEET	1
A 26	NUT M10xP1.25x10T	1	A 56	SCREW M8x55LxS25L	1
A 27	DECORDATION COVE	2	A 57	NUT M8x6T	1
A 28	DC WIRE 1000L	1	B	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A 29	BELT 900J6	1	B 1	SENSOR WIRE 800L	1

B 2	SENSOR WIRE 350L	2	D 2	WHEEL Ø76	2
B 3	END CAP	2	D 3	SCREW M5x16	4
B 4	SCREW M5x16L	2	E	CONSOLE	1
B 5	SCREW ST3.9x20L	2	F1	HANDLE BAR (L) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 6	END CAP	1	F2	HANDLE BAR (R) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 7	END CAP	2	F3	IRON BRACKET 2.5T	1
B 8	DECORATION COVER	2	F4	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx280L STR	2
B 9	AXLE Ø17x365L(M8)	1	F5	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx220L STR	2
B 11	BEARING 6003 2ZZ	4	F6	HANDLE PLUSE SENSOR	2
B 12	WASHER Ø8xØ22x2T	2	F7	SENSOR HOUSING	2
B 13	SPRING WASHER Ø8.5x13.5x2.5T	2	F8	SCREW ST2.9x20L	4
B 14	SCREW M8xP1.25x20L	2	F9	SPACED RING	4
B 15	END CAP	2	F10	SENSOR WIRE 600L	2
B 16	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 1	SIDE HANDLE BAR (L)	1
B 17	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 2	SIDE HANDLE BAR (R)	1
B 18	SCREW M5x12L	4	G 3	KNOB M16xP1.5x19L	2
B 19-L	SWING HANDLEBAR TUBE	1	G 4	SIDE HANDLE BAR SPONGE Ø30x3Tx450L STR	2
B 19-R	SWING HANDLEBAR TUBE	1	H 1	PEDAL (L)	1
B 20	WAVE WASHER Ø17.5xØ25x0.3T	2	H 2	PEDAL (R)	1
B 21	CENTRAL COVER (L)	1	H 3	IRON BRACKET	2
B 22	CENTRAL COVER (R)	1	H 4	KNOB	4
B 23	BUSH Ø17.2xØ22x50.5mm	2	H 5	ADAPTOR	1
C	REAR STABILIZER 70HDV	1	H 6	BOTTLE HOLDER	1
C 1	SCREW M 8 xP 1.25 x1 02xS20L	2	H 8	PEDAL TUBE (L)	1
C 2	WASHER Ø8xØ16x2T	2	H 9	PEDAL TUBE (R)	1
C 3	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2	H 10	END CAP	2
C 4	NUT M 8	2	H 11	BEARING 2203 2RS	2
C 5	END CAP (L)	1	H 12	CLIP Ø43.5xØ37.3x1.5T	2
C 6	END CAP (R)	1	H 13	CONNECT TUBE	2
D	FRONT STABILIZER	1	H 14	BEARING 6002 2ZZ	4
D 1	END CAP 90HDV	2	H 15	WASHER Ø8xØ16x2T	2
			H 16	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2

H 17	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 3L$	2
H 18	AXLE $\Phi 15 \times 50.5L(M8)$	2
H 19	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 20	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 22 \times 2T$	2
H 21	SPRING WASHER $\Phi 8.1 \times 8.5 \times 2.5T$	2
H 22	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 23	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 27mm$	2
J1	SCREW M8xP1.25 x 90L x S20L	2
J2	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times 13.5 \times 2.5T$	10
J3	WASHER $\Phi 8.1 \times \Phi 16 \times 2T$	10
J4	SCREW M 8 x 20mm	6
J5	SCREW M8x16mm	6
J6	SCREW M8x20mm	6
J7	SCREW M8xP1.25x20L	4
J9	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.5T$	4
J10	SCREW M8x40mm	2
J11	SPRING WASHER $\Phi 6.1 \times 1.6T$	4
J12	SCREW M5x12mm	2
J13	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$	2
J14	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	2
J15	SCREW	4

8.3 Rysunek w rozbiciu na części



Produkty Kettler® są poddawane surowej kontroli jakości. Jeśli jednak zakupione u nas urządzenie treningowe nie działa prawidłowo, prosimy wtedy o kontakt z naszymi podanymi punktami serwisowymi. Chętnie pomożemy również telefonicznie za pośrednictwem infolinii technicznej.

Opis usterek

Urządzenie treningowe może stale zapewniać trening wysokiej jakości. Jeśli jednak wystąpią problemy, należy najpierw zapoznać się z instrukcją obsługi. W sprawie dalszego rozwiązywania problemów należy zwracać się do firmy Fitshop lub zadzwonić na naszą bezpłatną infolinię serwisową. W celu jak najszybszego rozwiązania problemu należy jak dokładnie opisać usterkę.

Dodatkowo, oprócz gwarancji ustawowej, udzielamy gwarancji na wszystkie zakupione u nas urządzenia treningowe zgodnie z poniższymi warunkami.

Jednocześnie Twoje ustawowe uprawnienia nie zostają naruszone.

Właściciel gwarancji

Właścicielem gwarancji jest pierwsza osoba kupująca lub każda osoba, która otrzymała nowo zakupiony produkt od pierwszej osoby kupującej.

Okresy gwarancji

Z dniem dostawy towaru rozpoczyna się okres gwarancji. Okres gwarancji poszczególnych produktów znajdą Państwo na naszej stronie online.

Koszty naprawy

Wedle naszego uznania przeprowadzimy naprawę, wymianę uszkodzonych elementów lub kompletną wymianę. Części zamienne, które są montowane podczas montażu urządzenia przez klienta, zostaną wymienione przez właściciela gwarancji i nie są elementem naprawy. Po wygaśnięciu okresu gwarancyjnego posiadacz gwarancji ponosi koszty części, konserwacji, naprawy, instalacji i wysyłki.

Okresy użytkowania są zgodne z poniższą deklaracją:

- + Używanie w domu: wyłącznie używanie prywatne, tylko w prywatnych gospodarstwach domowych do 3 godzin dziennie
- + Użytkowanie półprofesjonalne: do 6 godzin dziennie (np. rehabilitacja, hotele, kluby, firmowe siłownie)
- + Używanie profesjonalne: więcej niż 6 godzin dziennie (np. studio fitness)

Serwis gwarancyjny

W okresie gwarancji urządzenia mające wady materiału lub wykonania zostaną przez nas naprawione lub wymienione. Wymienione urządzenia i ich części stają się naszą własnością. Świadczenia gwarancyjne nie powodują wydłużenia okresu gwarancji ani nie rozpoczynają nowej gwarancji.

Warunki gwarancyjne

W celu dochodzenia roszczeń gwarancyjnych należy koniecznie podjąć następujące działania:

Skontaktować się poprzez e-mail lub telefonicznie z serwisem. Jeśli produkt na gwarancji wymaga przesłania do naprawy, koszty pokrywa sprzedający. Po upływie okresu gwarancji kupujący ponosi koszty transportu i ubezpieczenia. Jeśli usterka podlega gwarancji, otrzymają Państwo naprawione lub nowe urządzenie.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń wskutek:

- + nieodpowiedniego, nieprawidłowego obchodzenia się z produktem,
- + czynników atmosferycznych (wilgoć, wysoka temperatura, przepięcie, pył, itp.),
- + nieprzestrzegania zasad bezpieczeństwa, którym podlega produkt,
- + nieprzestrzegania zaleceń instrukcji obsługi,
- + użycia nadmiernej siły (np. uderzenia, spadnięcia),
- + ingerencji, które nie zostały wykonane przez autoryzowanego technika serwisowego
- + prób naprawy na własną rękę.

Dowód zakupu i numer seryjny

W razie usterki na gwarancji wymagane jest przedstawienie odpowiedniej faktury. W celu umożliwienia jednoznacznej identyfikacji wersji modelu oraz na potrzeby naszej kontroli jakości, przy każdym zgłoszeniu serwisowym potrzebny jest nam numer seryjny urządzenia. Numer seryjny i numer klienta należy mieć już przy kontaktowaniu się z naszą infolinią serwisową. Ułatwi to nam dalsze załatwianie sprawy.

W razie problemów ze znalezieniem numeru seryjnego urządzenia treningowego dalszych informacji udzielić może personel naszego serwisu.

Serwis pogwarancyjny

Indywidualną ofertę możemy złożyć również w przypadku usterek urządzenia treningowego po upływie okresu gwarancji lub w przypadkach nieobjętych gwarancją, np. normalne zużycie. W celu szybkiego i taniego rozwiązania problemu należy skontaktować się z naszym serwisem. W takich przypadkach klient ponosi koszty przesyłki.

Komunikacja

Wiele problemów można rozwiązać już na etapie rozmowy z nami jako specjalistą. Wiemy, jak ważne dla użytkowników sprzętu treningowego jest szybkie i proste rozwiązywanie problemów, aby mogli oni bez przerw kontynuować swoje treningi. Dlatego również my jesteśmy zainteresowani szybkim rozwiązaniem problemów – bez zbędnej biurokracji. W związku z tym należy przed rozmową przygotować swój numer klienta oraz numer seryjny niesprawnego urządzenia.

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	FR TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	BE TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Na tej stronie internetowej można znaleźć szczegółowy przegląd włącznie z adresem i godzinami otwarcia wszystkich oddziałów grupy Fitshop zarówno w kraju, jak i za granicą:

www.fitshop.pl/nasze-filie

ŻYJEMY DLA FITNESSU

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Obecnie firma Fitshop, z ponad 70 oddziałami, jest największym w Europie sprzedawcą domowych urządzeń fitness i jednym z najbardziej renomowanych sprzedawców internetowych sprzętu fitness na świecie. Klienci prywatni zamawiają produkty za pośrednictwem 25 sklepów internetowych w swoim języku narodowym lub wybierają opcję złożenia na miejscu. Ponadto firma zaopatruje obiekty fitness, hotele, kluby sportowe, firmy i placówki fizjoterapeutyczne w profesjonalny sprzęt do treningu wytrzymałościowego i siłowego.

Firma Fitshop oferuje szeroki wybór sprzętu fitness znanych producentów, wysokiej jakości rozwiązania własne i kompleksowe usługi, np. usługi montażowe oraz doradztwo w zakresie nauk o sporcie przed i po zakupie. Ponadto przedsiębiorstwo zatrudnia wielu sportowców, trenerów fitness i sportowców wyczynowych.

Odwiedź nas na naszych kanałach mediów społecznościowych lub na naszym blogu!



www.fitshop.pl
www.fitshop.de/blog



www.facebook.com/fitshopgroup



www.instagram.com/fitshopgroup/



https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

 **cardiostrong** 

BODYCRAFT

 **cardiojump**

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

KETTLER

Kettler Optima 600