

KETTLER

Instrukcja montażu i obsługi



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

dł. 90 | szer. 57 | wys. 140

FSKEM1021100.01.02

Nr art. K-EM1021-100

KETTLER ERGO 400

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	15
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	22
3.1	Wyświetlacz konsoli	22
3.2	Funkcje przycisków	24
3.3	Uruchamianie i wybór ustawień urządzenia	25
3.4	Tryb oszczędzania energii	25
3.5	Programy	26
3.5.1	Program szybkiego startu	26
3.5.2	Program sterowany ręcznie (M)	26
3.5.3	Gotowe profile programów	28
3.5.4	Program sterowany tętnem (♥)	29
3.5.5	Program sterowany mocą w watach (W)	30
3.5.6	Programy zdefiniowane przez użytkownika (U)	31
3.6	Test ortostatyczny, regeneracja (Recovery)	32
3.7	Pomiar tkanki tłuszczowej (Body Fat)	33
3.8	Połączenie z Kinomap	34
4	WSKAZÓWKI TRENINGOWE	36
4.1	Wskazówki ogólne	36
4.1.1	Odzież treningowa	36
4.1.2	Rozgrzewka i rozciąganie	36
4.1.3	Leki	37
4.1.4	Ćwiczone grupy mięśni	37
4.1.5	Częstotliwość	37
4.2	Harmonogram treningów	39
5	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	40
5.1	Wskazówki ogólne	40
5.2	Kółka transportowe	40

6	USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	41
6.1	Uwagi ogólne	41
6.2	Usterki i diagnostyka błędów	41
6.3	Kody i lokalizacja błędów	42
6.4	Harmonogram konserwacji i przeglądów	43
7	UTYLIZACJA	43
8	ZALECENIE DOTYCZĄCE AKCESORIÓW	44
9	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	45
9.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	45
9.2	Lista części	46
9.3	Rysunek w rozbiciu na części	49
10	GWARANCJA	50
11	KONTAKT	52

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
- + Tętno (podczas korzystania z ręcznych czujników lub paska na klatkę piersiową)
- + Zużycie energii w watach
- + Poziom oporu

Szystem oporu:	elektroniczno-magnetyczny układ hamulcowy
Ilość poziomów oporu:	32
Zakres mocy:	10 - 350 watów

Programy szybkiego startu:	1
Programy sterowane ręcznie:	1
Gotowe programy:	12
Programy sterowane według zużycia energii w watach:	1
Programy sterowane tętnem:	4
Programy niestandardowe:	1

Koło zamachowe:	9 kg
Długość ramienia pedału:	17 cm
Szerokość suportu:	12,5 cm

Masa i wymiary:

Masa artykułu (brutto, łącznie z opakowaniem):	41,28 kg
Masa artykułu (netto, bez opakowania):	35,2 kg

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.):	ok. 98 cm x 73 cm x 31 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.):	ok. 90 cm x 57 cm x 140 cm
Maksymalna masa użytkownika:	130 kg

Klasa użytkowa:	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.
- + Z urządzenia nie może korzystać kilka osób jednocześnie.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa (Safety Key), klips klucza bezpieczeństwa musi być przymocowany do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W razie upadku można wyzwolić wyłącznik awaryjny urządzenia.
- + W przypadku braku wolnego koła istnieje ryzyko obrażeń spowodowanych obracającymi się pedałami i/lub odsłoniętym kołem zamachowym. Nigdy nie wsiadaj ani nie zsiadaj z urządzenia, gdy pedały lub koło zamachowe są w ruchu. Należy zawsze upewnić się, że pedały lub koło zamachowe całkowicie się zatrzymały.
- + Podczas wsiadania i zsiadania z roweru należy trzymać się kierownicy co najmniej jedną ręką. Z urządzenia należy zsiadać dopiero po całkowitym zatrzymaniu pedałów.
- + Ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież i osoby należy trzymać z dala od ruchomych elementów urządzenia, ponieważ mogą zaczepić się w urządzeniu.
- + Podczas używania urządzenia nie nosić luźnej odzieży; używać odpowiedniej odzieży sportowej. Obuwie sportowe powinno mieć odpowiednie podeszwy, najlepiej z gumy lub innych antypoślizgowych materiałów. Nieodpowiednie są buty z obcasami, skózanymi podeszwami, korkiem lub kolcami. Nigdy nie trenować na bosą.

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.
- + Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zawsze dokręcić pasek pedałów, aby zapobiec ześlizgnięciu się stóp.

OSTROŻNIE

- + Należy upewnić się, że wystające elementy regulacyjne mogą utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

UWAGA

- + Do otworów urządzenia nie wolno wkładać żadnych przedmiotów.
- + Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączać kabel zasilający (jeśli dostępny), gdy urządzenie nie jest używane i przechowywać je w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. Dzieci).
- + Korbowe urządzenia treningowe klasy B i C nie nadają się do celów wymagających wysokiej dokładności.

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.

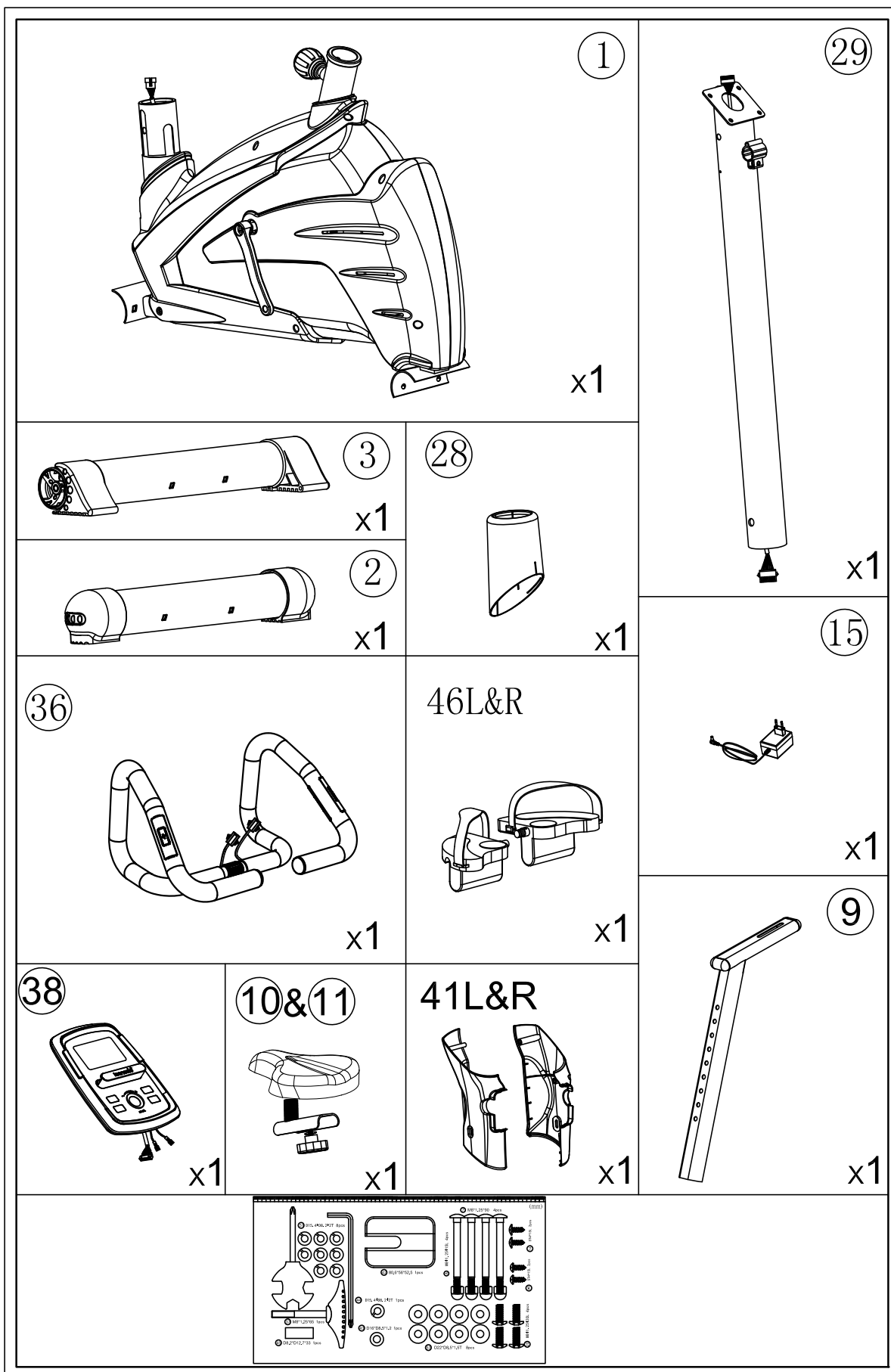
2.2 Zakres dostawy

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.

❶ WSKAZÓWKA

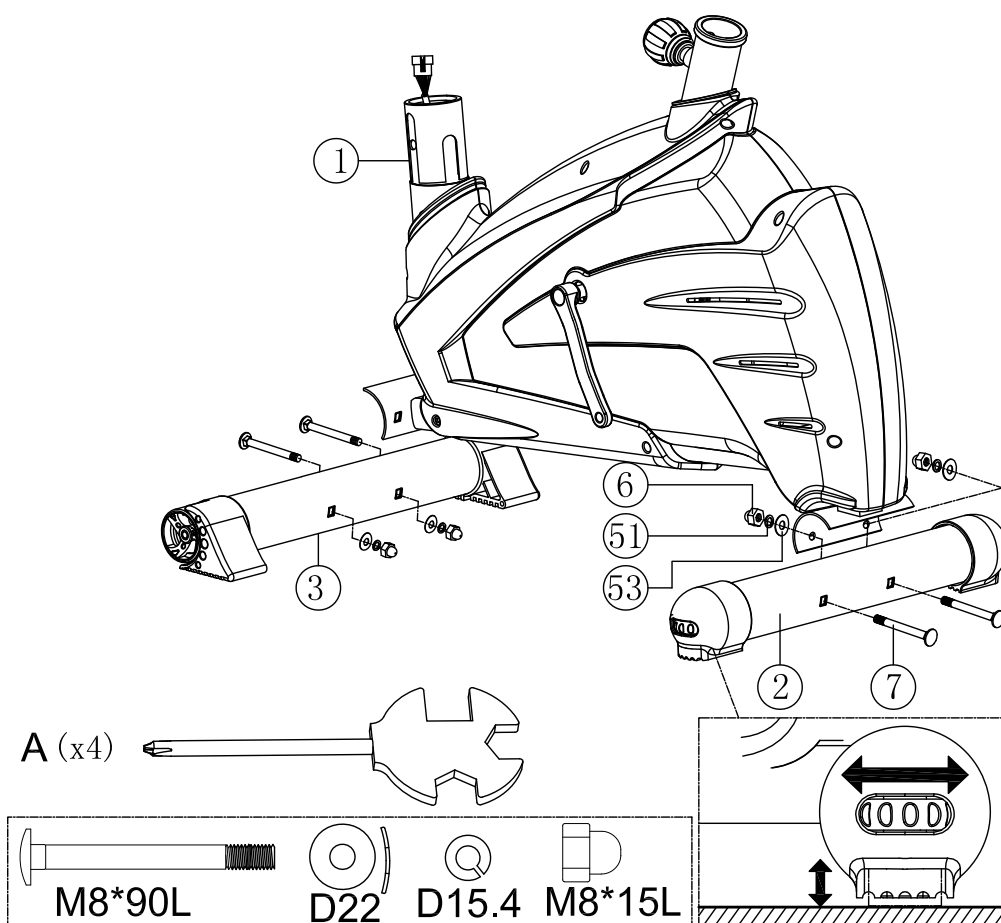
- + Najpierw przykręcić wszystkie dostarczone luzem elementy i sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokręcić śruby za pomocą narzędzia, gdy będzie to konieczne.
- + W przypadku trudności z rozpoznaniem grafiki zalecamy otwarcie instrukcji PDF zapisanej na stronie internetowej na urządzeniu końcowym (np. 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.

Krok 1: Montaż przedniej i tylnej podstawy

Przymocuj przednią (3) i tylną podstawę (2) do ramy (1) za pomocą dwóch śrub (7), dwóch podkładek (53), dwóch podkładek sprężynowych (51) i dwóch nakrętek (6) dla każdej z podstaw.

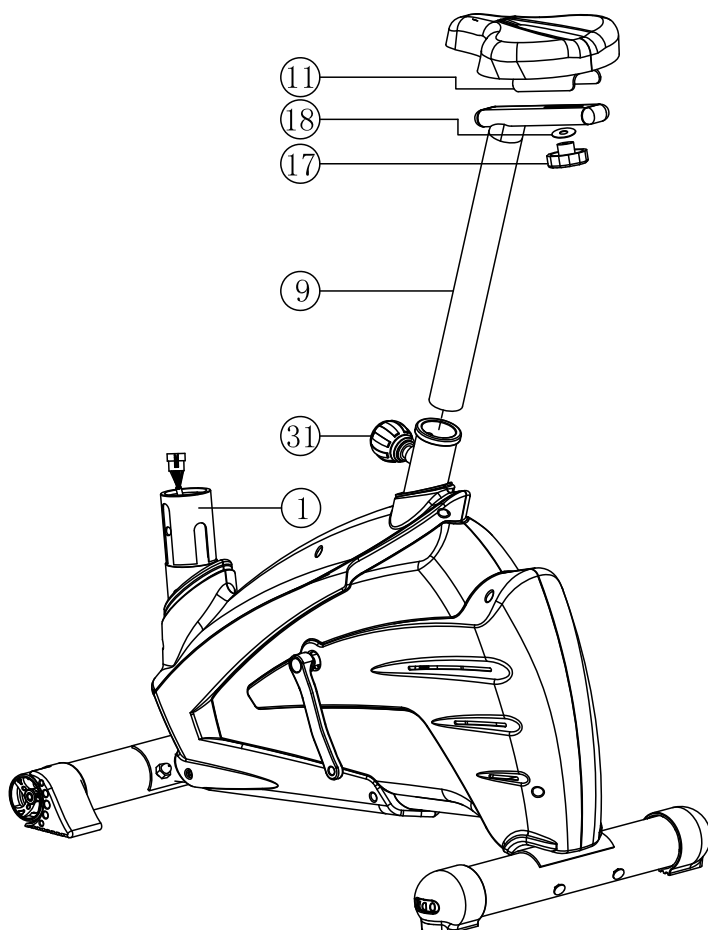
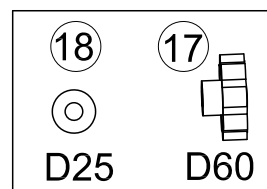
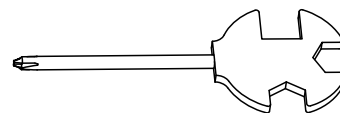
❶ UWAGA

Jeśli urządzenie po złożeniu nie stoi stabilnie na podłożu, możesz wyregulować wysokość na spodzie tylnej podstawy.



Krok 2: Montaż siodełka

1. Zamontuj siodełko (11) za pomocą pokrętła (17) i podkładki (18) na sztycy rury podsiodłowej (9).
2. Włóż rurę podsiodłową (9) do ramy (1) i zablokuj ją za pomocą pokrętła (31).



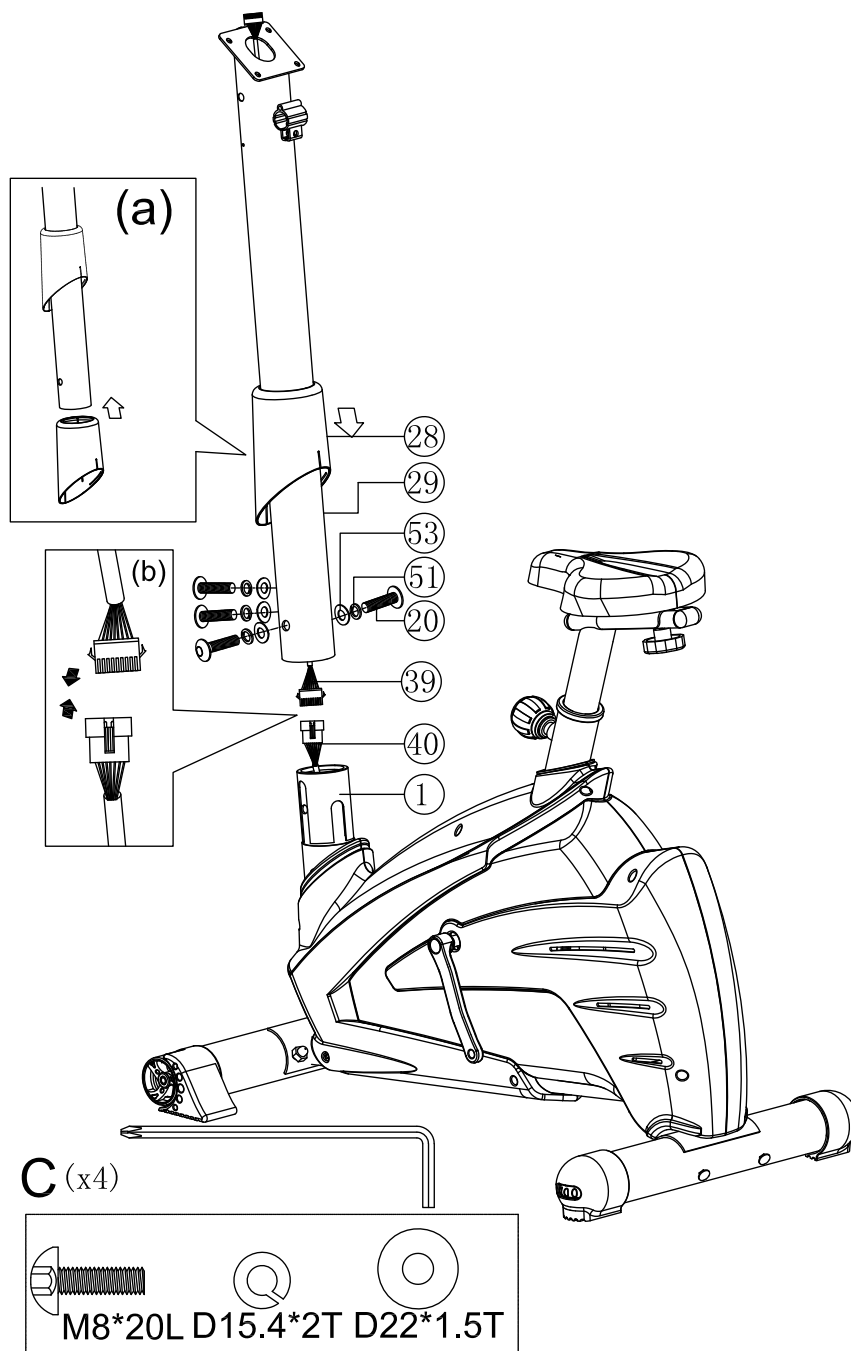
Krok 3: Montaż wspornika konsoli

1. Przymocuj górną pokrywę (28) do wspornika kierownicy (29); patrz rys. a.
2. Połącz górny przewód konsoli (39) z dolnym przewodem konsoli (40); patrz rys. b.

► **UWAGA**

Uważaj, aby w następnym kroku nie przyciąć ani nie przygnieść przewodów.

3. Zamontuj wspornik kierownicy (29) na ramie (1) za pomocą czterech śrub (20), czterech podkładek (53) i czterech podkładek sprężynowych (51).



Krok 4: Montaż uchwytu na ręce

1. Przymocuj uchwyty (36) do wspornika kierownicy (29) zakładając osłonę (42), podkładkę (43), podkładkę sprężynową (44), tuleję (45) i pokrętło regulacyjne (37).
2. Podłącz górny przewód konsoli (39) i przewód do ręcznego pomiaru pulsu (30) do odpowiednich miejsc w konsoli (38).

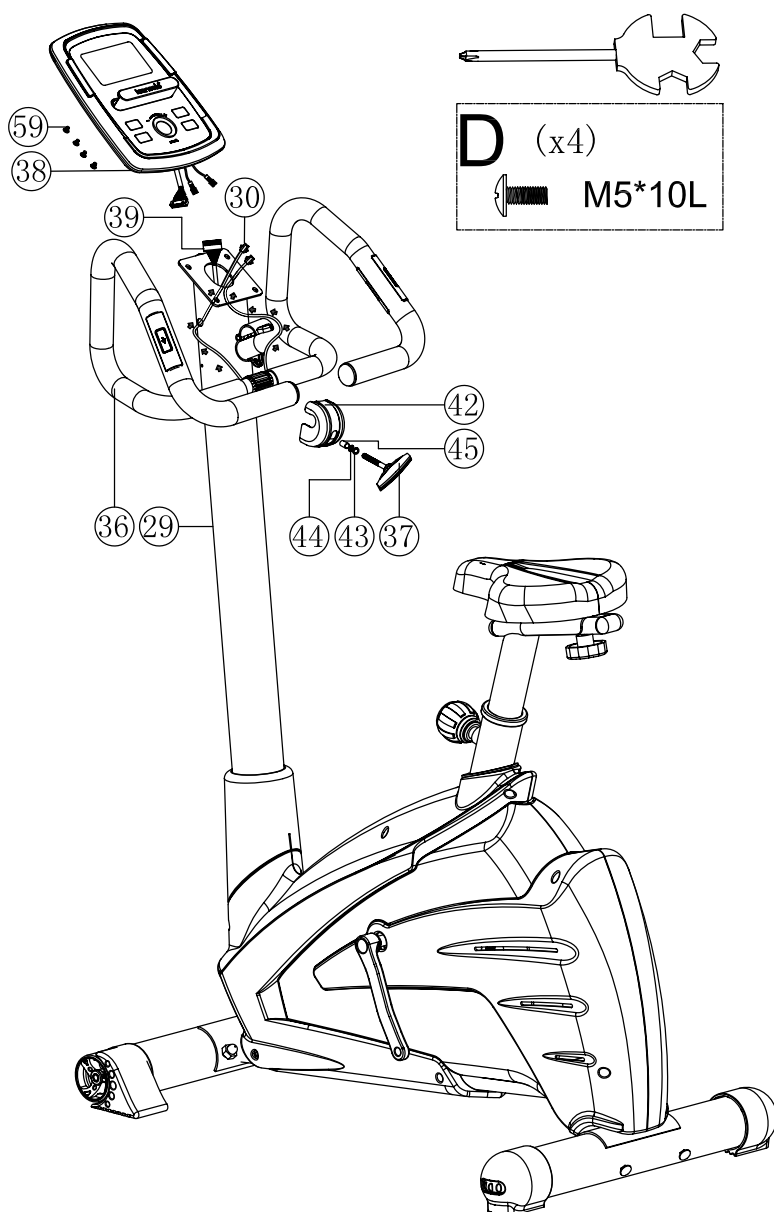
► **UWAGA**

Uważaj, aby w następnym kroku nie przyciąć ani nie przygnieść przewodów.

3. Przymocuj konsolę (38) do wspornika kierownicy (29) za pomocą czterech śrub (59).

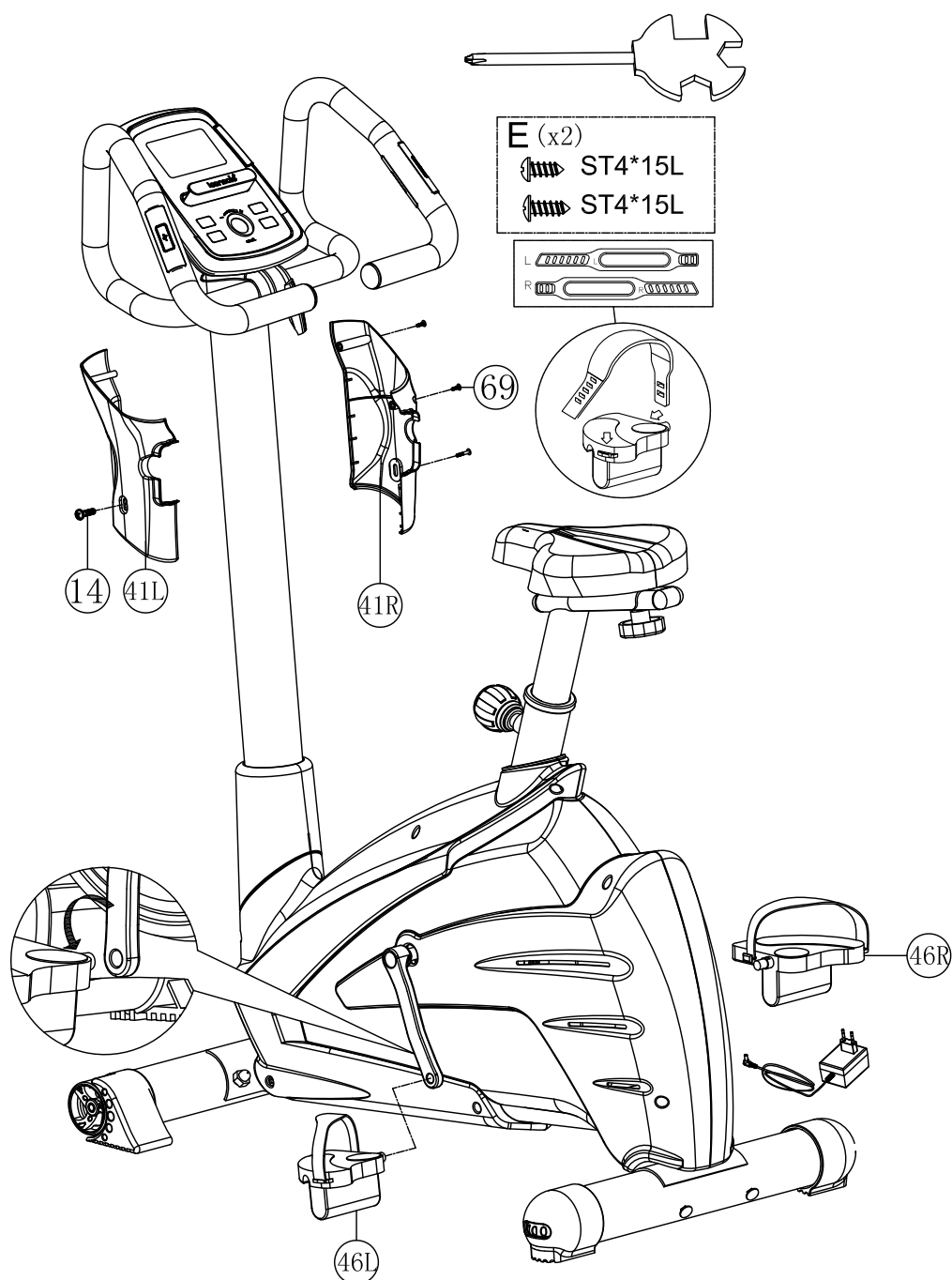
❗ **UWAGA**

Pozycję kierownicy można regulować za pomocą pokrętła regulacyjnego (37).



Krok 5: Montaż uchwytu konsoli i pedałów

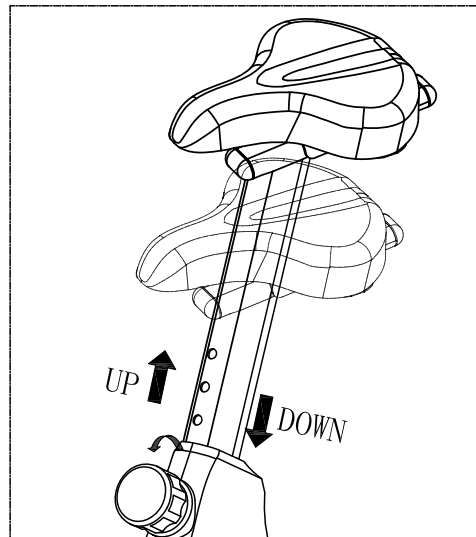
1. Przymocuj pokrywę (41L) i (41R) do wspornika kierownicy za pomocą odpowiednio trzech śrub (69) i jednej śruby (14) dla każdego okrycia.
2. Zamontuj paski na pedałach (46L i 46R).
3. Przymocuj pedały (46L i 46R) do ramion korby. Dokręć lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a prawy pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Krok 6: Regulacja pozycji siodełka

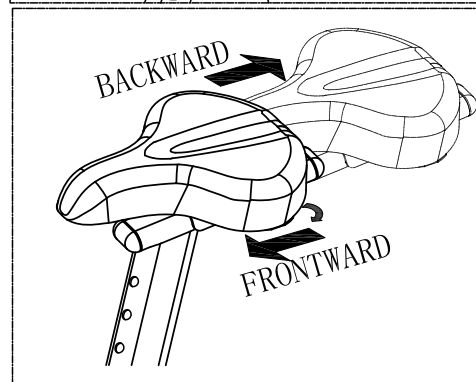
Regulacja wysokości:

Poluzuj pokrętło (31) i wyciągnij je, aby wyregulować wysokość sztycy podsiodłowej. Zwolnij pokrętło. Gdy gałka zatrzaśnie się na jednym z dostępnych otworów regulacyjnych, usłyszysz wyraźny dźwięk kliknięcia. Następnie dokręć pokrętło.



Regulacja w poziomie:

Obróć pokrętło (17) pod siodełkiem, aż będzie można przesunąć siodełko do przodu i do tyłu. Przesuń je do żądanej pozycji i ponownie dokręć pokrętło.



Krok 7: Regulacja uchwytów na ręce

Obróć dźwignię (37) z przodu uchwytu w celu wyregulowania nachylenia uchwytu. Gdy uchwyt znajdzie się w żądanym położeniu, ponownie zakręć dźwignię (37).

Etap 9: Wyrównanie nóg

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

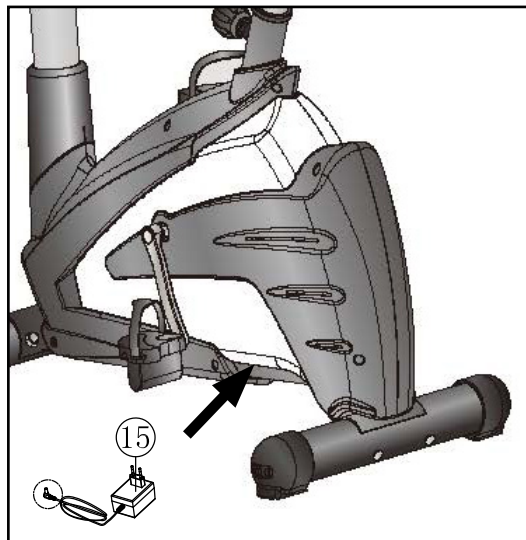
1. Podnieść urządzenia na wybraną stronę i przekręcić śrubę regulacyjną pod ramą główną.
2. Obrócić śrubę w prawo, aby ją odkręcić i podnieść urządzenia.
3. W celu obniżenia urządzenia, obrócić śrubę w lewo.

Krok 9: Podłączenie urządzenia do zasilania

► UWAGA

Urządzenia nie wolno podłączać do wielokrotnego gniazda wtykowego, w przeciwnym razie nie można zapewnić, że urządzenie będzie zasilane wystarczającą ilością mocy. Może to skutkować problemami technicznymi.

1. Podłącz adapter (15) do urządzenia.
2. Włóż wtyczkę do gniazdka, które jest zgodne ze specyfikacją przedstawioną 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.

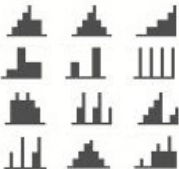
① WSKAZÓWKA

- + 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	+ Wyświetlanie czasu treningu w minutach + Zakres wyświetlania: 00:00–99:59 + Zakres ustawień: 00: 00–99: 00 (co 1 minutę)
SPEED	+ Wyświetla prędkość treningu w km/h + Zakres wyświetlania: 00,0-99,9
RPM	+ Wyświetlanie obrotów na minutę + Zakres wyświetlania: 0-15-999
DISTANCE	+ Wyświetlanie dystansu w km + Zakres wyświetlania: 0,00-99,99 + Zakres ustawień: 0,00–99,99 (co 0,1 km)

CALORIES	+ Wyświetlanie zużytej energii w kcal + Zakres wyświetlania: 0–9999 ⓘ UWAGA Wyświetlana wartość ma jedynie na celu porównanie różnych sposobów treningu. Nie należy używać jej w celach medycznych
PULSE	+ Wyświetlanie tętna + Zakres wyświetlania: 0 – 230 + Zakres regulacji: 30-230 ⓘ UWAGA Gdy podczas treningu tętno przekroczy wartość docelową, poinformuje o tym sygnał dźwiękowy.
WATT	+ Wyświetlanie mocy w watach + Zakres wyświetlania: 0-999
M	+ Program sterowany ręcznie
	+ Dostępnych jest 12 gotowych profili programów
	+ Program sterowany tętnem
W	+ Program sterowany według zużycia energii w watach ⓘ UWAGA Opór jest regulowany w zależności od prędkości pedałowania, co pozwala na trening przy użyciu stałej mocy (wat). Im szybciej pedałujesz, tym mniejszy będzie opór.
U	+ Program zdefiniowany przez użytkownika

3.2 Funkcje przycisków

Encoder (+)	+ Zwiększenie obciążenia (oporu) + Zwiększenie wartości parametru + Wybór programu
Encoder (-)	+ Zmniejszenie obciążenia (oporu) + Zmniejszenie wartości parametru + Wybór programu
Mode	+ Zatwierdzenie wyboru lub wprowadzonych danych
Reset	+ Przytrzymaj przez dwie sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę i rozpocząć wprowadzanie danych przez użytkownika + Naciśnij krótko, aby powrócić do menu głównego podczas trybu zatrzymania lub wprowadzania wartości treningowych
Start/Stop	+ Rozpoczęcie lub wstrzymanie treningu (przerwa)
Recovery	+ Test ortostatyczny
Body fat	+ Naciśnij w trybie przerwy, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej

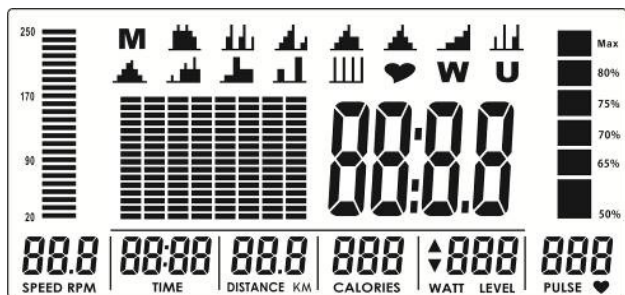
3.3 Uruchamianie i wybór ustawień urządzenia

1. Podłącz urządzenie do zasilania.

Konsola włączy się i przez dwie sekundy pokaże wszystkie segmenty na ekranie LCD (rys. 1).

1. Użyj Encodera, aby wybrać od U1 do U4 (użytkownik 1–4).
2. Wprowadź płeć, wiek, wzrost i masę użytkownika (rys. 2) i potwierdź każdy wpis przyciskiem Mode.

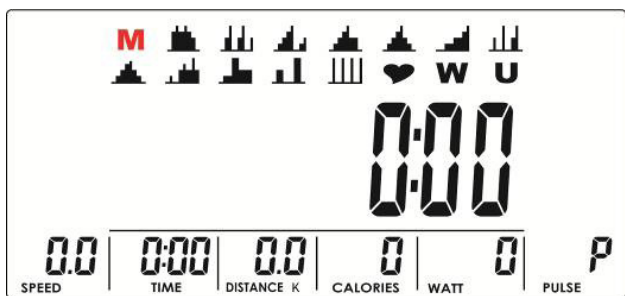
Po wprowadzeniu danych użytkownika przejdziesz do menu głównego (rys. 3).



Rysunek 1



Rysunek 2



Rysunek 3

3.4 Tryb oszczędzania energii

Jeśli przez cztery minuty nie naciśniesz pedałów lub nie jest rejestrowany puls, konsola przechodzi w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby uruchomić konsolę.

❗ UWAGA

Jeśli system nie reaguje prawidłowo, odłącz adapter, a następnie podłącz go ponownie.

3.5 Programy

Ogółem dostępnych jest 20 programów:

+ Programy szybkiego startu:	1
+ Programy sterowane ręcznie:	1
+ Gotowe programy:	12
+ Programy sterowane tętnem:	4
+ Programy sterowane mocą w watach:	1
+ Programy zdefiniowane przez użytkownika:	1 (na użytkownika)

Za pomocą przycisku Encoder wybierz jeden z programów M (program docelowy) → Wstępnie skonfigurowane programy 1–12 → ♥ (programy sterowane tętnem) → W (program sterowany mocą w watach) → U (program niestandardowy) i zatwierdź wybór przyciskiem Mode.

3.5.1 Program szybkiego startu

1. Wybierz program docelowy (M) i zatwierdź wybór przyciskiem Mode.
2. Aby uruchomić program szybkiego startu, naciśnij przycisk START / STOP w programie docelowym (M).-

Wszystkie wartości zostaną zwiększone.

UWAGA

Podczas treningu opór można regulować za pomocą Encodera.

3. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
4. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.

3.5.2 Program sterowany ręcznie (M)

OSTRZEŻENIE

Twoje urządzenie do ćwiczeń nie jest sprzętem medycznym. Pomiar tętna może być niedokładny. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność wyświetlanego tętna. Wskaźnik tętna ma na celu wyłącznie pomóc w treningu.

W przypadku programu sterowanego ręcznie można ustawić wartość czasu, dystansu, kalorii i / lub tętna. Możesz więc zdecydować, czy chcesz trenować w oparciu o jedną czy więcej wartości.

1. Wybierz program sterowany ręcznie (M) i potwierdź wybór przyciskiem Mode.
2. Określ poziom oporu przyciskiem Encoder i zatwierdź przyciskiem Mode (rys. 1).
3. Ustaw wartość czasu, dystansu, kalorii i/lub tętna za pomocą Encodera i potwierdź wartości przyciskiem Mode (rys. 6–8).

❗ UWAGA

Aby pominąć ustawianie parametrów, użyj przycisku Mode.

4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

Ustawione wartości są odliczane w dół, a pozostałe wartości zliczane w górę (rys. 9).

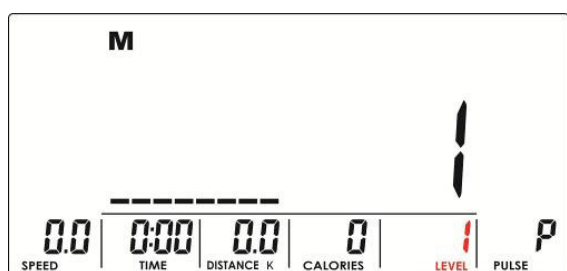
Po osiągnięciu pierwszej wartości docelowej rozlega się sygnał.

❗ UWAGA

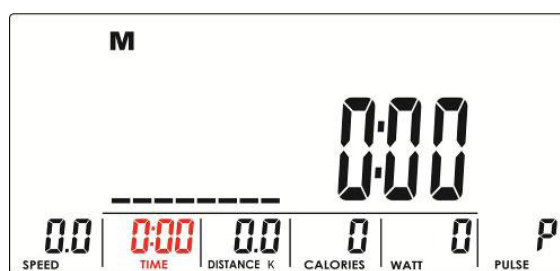
Podczas treningu opór można regulować za pomocą Encodera.

5. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
6. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



Rysunek 4



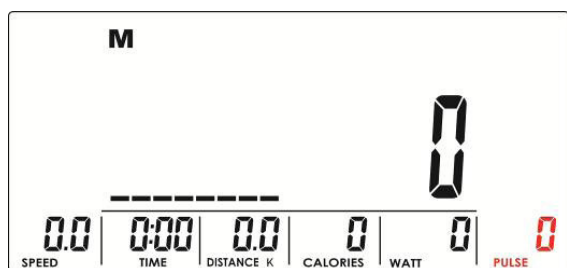
Rysunek 5



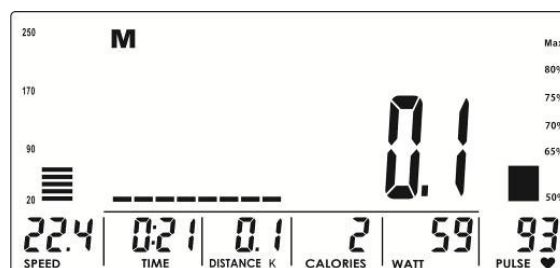
Rysunek 6



Rysunek 7



Rysunek 8



Rysunek 9

3.5.3 Gotowe profile programów

Ogółem dostępnych jest 12 gotowych programów.

1. Wybierz jeden z nich i zatwierdź wybór przyciskiem Mode.
2. Określ poziom oporu za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.

❗ UWAGA

Wartość domyślna to 1 (rys. 10)..

3. Określ poziom oporu za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.
4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

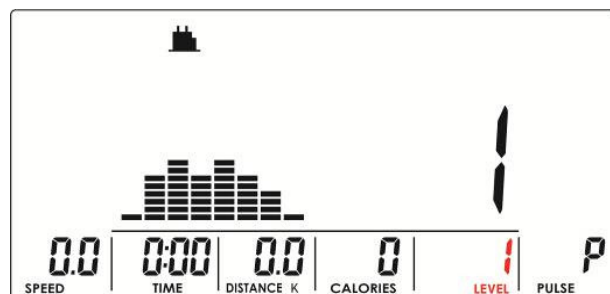
❗ UWAGA

Podczas treningu opór można regulować za pomocą Encodera.

Po zakończeniu programu rozlega się sygnał dźwiękowy.

5. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
6. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



Rysunek 10

3.5.4 Program sterowany tętnem (♥)

⚠ OSTRZEŻENIE

Twoje urządzenie do ćwiczeń nie jest sprzętem medycznym. Pomiar tętna może być niedokładny. Różne czynniki mogą wpływać na dokładność wyświetlanego tętna. Wskaźnik tętna ma na celu wyłącznie pomóc w treningu.

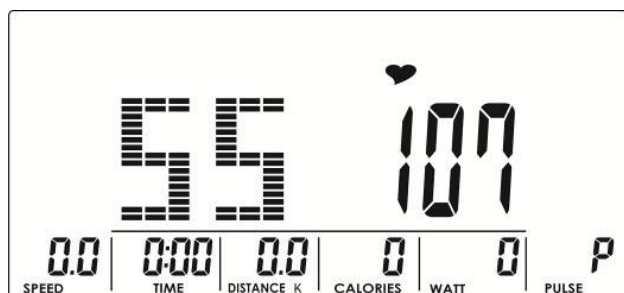
Dostępne są cztery programy sterowane tętnem. Wybierz jedną z trzech gotowych wartości tętna docelowego (55%, 75% lub 90% tętna maksymalnego) lub wybierz opcję TA (docelowa wartość tętna) i ręcznie wprowadź inną wartość tętna docelowego. Konsola obliczy Twoje maksymalne tętno na podstawie wprowadzonego wieku.

1. Wybierz program sterowany tętnem (♥) i zatwierdź wybór przyciskiem Mode.
2. Wybierz żądany poziom tętna (55%, 75%, 90% lub TA) za pomocą Encodera i potwierdź wybór przyciskiem Mode (Rys. 11-14).
- 2.1. W przypadku wyboru docelowej wartości tętna (TA), ustaw żądaną wartość (30–230) za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.
3. Określ poziom oporu za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.
4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

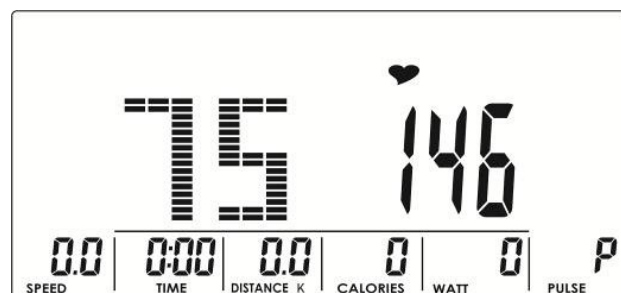
Po zakończeniu programu rozlega się sygnał dźwiękowy.

1. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
2. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

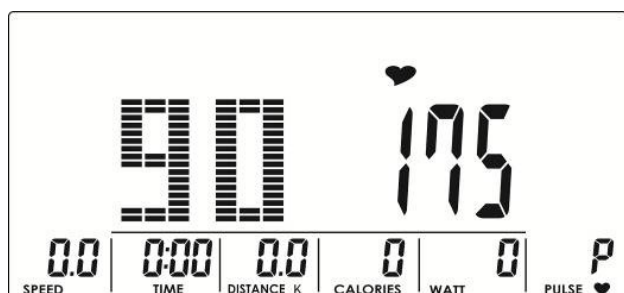
Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



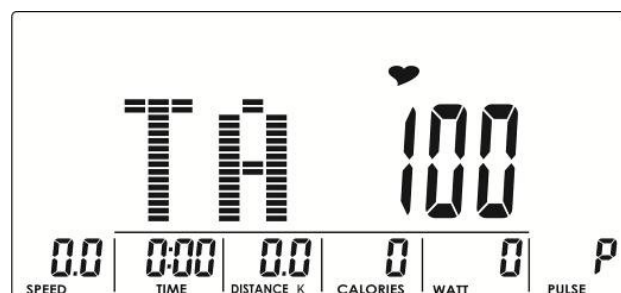
Rysunek 11



Rysunek 12



Rysunek 13



Rysunek 14

3.5.5 Program sterowany mocą w watach (W)

1. Wybierz program sterowany mocą w watach (W) i zatwierdź wybór przyciskiem Mode.-
2. Określ ilość mocy wat za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.

❗ UWAGA

Wartość domyślna to 120 (rys. 15).

3. Określ poziom oporu za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.
4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

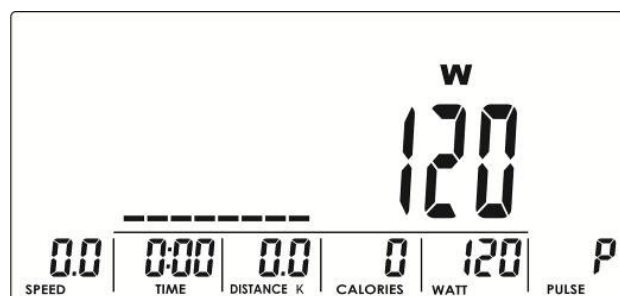
❗ UWAGA

- + Opór jest automatycznie dostosowywany do wartości watów.
- + Wartość mocy wat można regulować podczas treningu za pomocą Encodera.

Po zakończeniu programu rozlega się sygnał dźwiękowy.

1. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
2. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



Rysunek 15

3.5.6 Programy zdefiniowane przez użytkownika (U)

Każdy użytkownik może wybrać swój własny program z ośmioma parametrami.

1. Wybierz program niestandardowy (U) i potwierdź wybór przyciskiem Mode.
2. Ustaw poszczególne wartości z pomocą Encodera i zatwierdź każdą z nich przyciskiem Mode (Rys. 16).

❗ UWAGA

Aby wyjść z programu podczas wybierania wartości, naciśnij przycisk Mode i przytrzymaj go przez dwie sekundy.

3. Określ poziom oporu za pomocą Encodera i zatwierdź przyciskiem Mode.
4. Aby uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

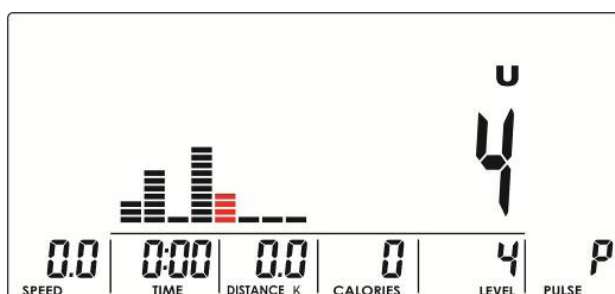
❗ UWAGA

Podczas treningu opór można regulować za pomocą Encodera.

Po zakończeniu programu rozlega się sygnał dźwiękowy.

5. Aby wstrzymać program, ponownie naciśnij przycisk START/STOP.
6. Aby wyjść z programu, naciśnij przycisk RESET.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



Rysunek 16

3.6 Test ortostatyczny, regeneracja (Recovery)

Funkcja testu ortostatycznego mierzy tętno spoczynkowe po treningu.

1. Po sesji treningowej naciśnij przycisk Recovery i przytrzymaj oburącz ręczne czujniki tętna.

Na wyświetlaczu pojawia się odliczanie od 00:60 do 00:00 (Rys. 17).

Po zakończeniu pomiaru na wyświetlaczu pojawi się wartość od F1 (bardzo dobra) do F6 (bardzo zła) (rys. 18).

2. Aby wyjść z programu, naciśnij na nowo przycisk Recovery.

Wyświetlacz przejdzie do menu głównego.



Rysunek 17



Rysunek 18

3.7 Pomiar tkanki tłuszczowej (Body Fat)

Aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej, naciśnij przycisk Body Fat, kiedy program jest zatrzymany i przytrzymaj obiema rękami ręczne czujniki tętna.

Konsola wyświetla profil aktualnego użytkownika (rys. 19) i rozpoczyna pomiar (rys. 20).

Gdy tylko konsola zarejestruje puls, na ekranie LCD przez 8 sekund pojawi się === (Rys. 21) aż do zakończenia pomiaru.

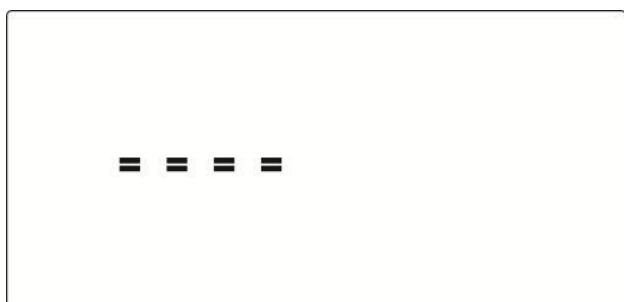
Wyświetlacz LCD pokazuje BMI (B, rys. 22), procent tkanki tłuszczowej (F, rys. 23) oraz symbol tkanki tłuszczowej (BODY FAT, rys. 24).



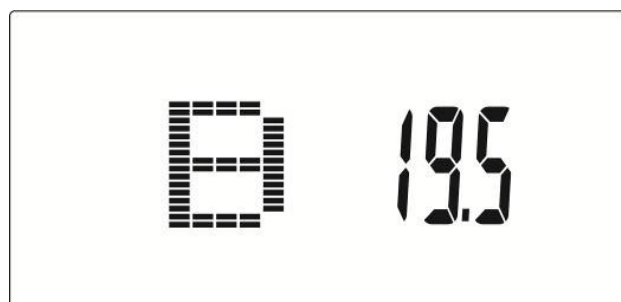
Rysunek 19



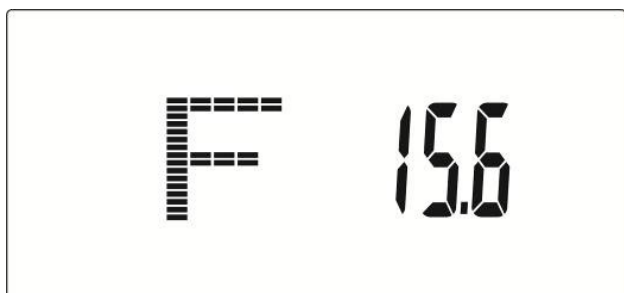
Rysunek 20



Rysunek 21



Rysunek 22



Rysunek 23

-	niski
+	niski/średni
▲	średni
◆	średni/wysoki

Rysunek 24

3.8 Połączenie z Kinomap

WSKAZÓWKA

- + Należy pamiętać, że do pełnej funkcjonalności Kinomap wymagana jest płatna subskrypcja.
- + Preinstalowane aplikacje są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Mogą wystąpić zmiany i zakłócenia w dostępności tych aplikacji. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji.
- + Upewnij się, że połączenie bezprzewodowe jest włączone na urządzeniu mobilnym i że konsola jest aktywna. Jeżeli nie, wystarczy dotknąć dowolnego klawisza oprócz Start/Stop.

1. Otwórz Kinomap.
2. Na ekranie głównym, na dolnym pasku wybierz "Więcej".
3. Na tej stronie, wybierz teraz "Zarządzanie urządzeniami". Tutaj wyświetlane są aktualnie podłączone urządzenia.
4. Aby dodać nowe urządzenie, naciśnij "+" w prawym górnym rogu.

WSKAZÓWKA

Pomiędzy systemami Android i IOS mogą występować niewielkie różnice w nawigacji po menu.

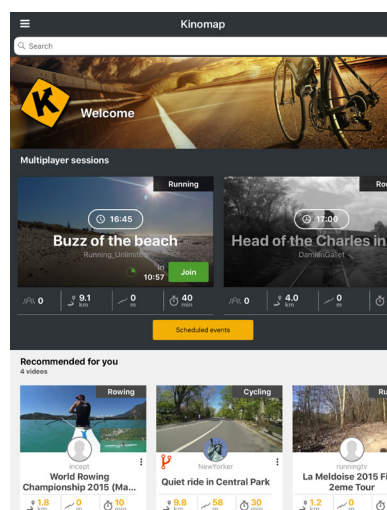
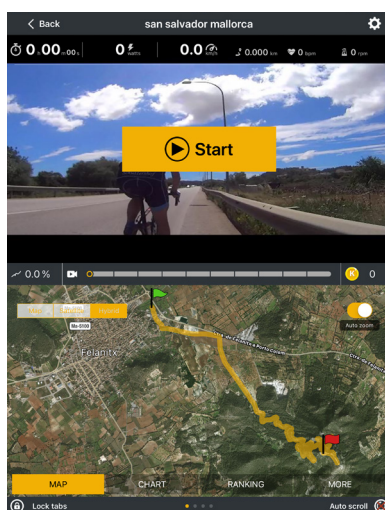
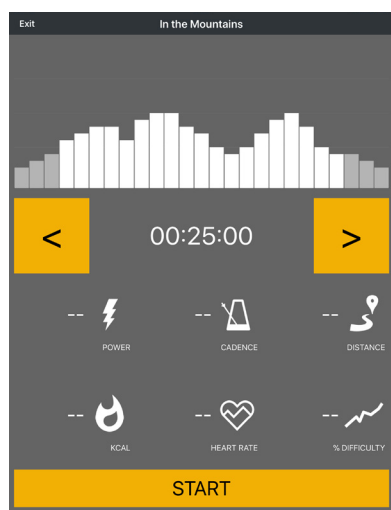
5. Teraz wybierz typ urządzenia. Możesz wybrać pomiędzy trenerem rolkowym, rowerem stacjonarnym/ergometrem, bieżnią, orbitrekiem i wioślarzem. W przypadku urządzenia Ergo 400 wybierz opcję rower stacjonarny/ergometr.
6. Na następnej stronie zobaczysz różne marki. Wybierz opcję "Kettler", a następnie Ergo 400.
7. Wyświetlone zostaną wszystkie źródła połączenia bezprzewodowego znajdujące się w pobliżu. Wybierz źródło połączenia bezprzewodowego, którego nazwa zaczyna się od i-Console Liczba która zostanie wyświetlona jest również zapisana na małej naklejce z tyłu konsoli.

Urządzenie jest teraz dodane.

8. Wróć do menu głównego, wybierz trasę i podziwiaj wspaniały film z trasy.

WAŻNA INFORMACJA

Preinstalowane aplikacje są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Mogą wystąpić zmiany i zakłócenia w dostępności tych aplikacji. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność i zawartość tych aplikacji. Aby zapewnić funkcjonalność preinstalowanych aplikacji, muszą być one regularnie aktualizowane. Każda z aplikacji poinformuje Cię o tym w odpowiednim momencie. Do przeprowadzenia aktualizacji potrzebne jest konto Google. Wystarczy adres e-mail Google. Aby przeprowadzić odpowiednią aktualizację, wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. Należy pamiętać, że system jest dostosowany do preinstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych innych aplikacji na konsoli. Nie można zagwarantować, że będą one działać prawidłowo. Instalowanie dodatkowych aplikacji może prowadzić do problemów technicznych.



Przykład: Kinomap

4.1 Wskazówki ogólne

Podczas treningu ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć pożądaną 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.

4.1.1 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.

4.1.2 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. Zaczynj 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.



4.1.3 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.

4.1.4 Ćwiczone grupy mięśni

Trening obejmuje następujące grupy mięśni:

- + mięśnie pośladków
- + mięśnie nóg

Upewnij się, że podczas treningu masz wyprostowane plecy. Nie garb się i nie wyginaj pleców w łuk.

4.1.5 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.

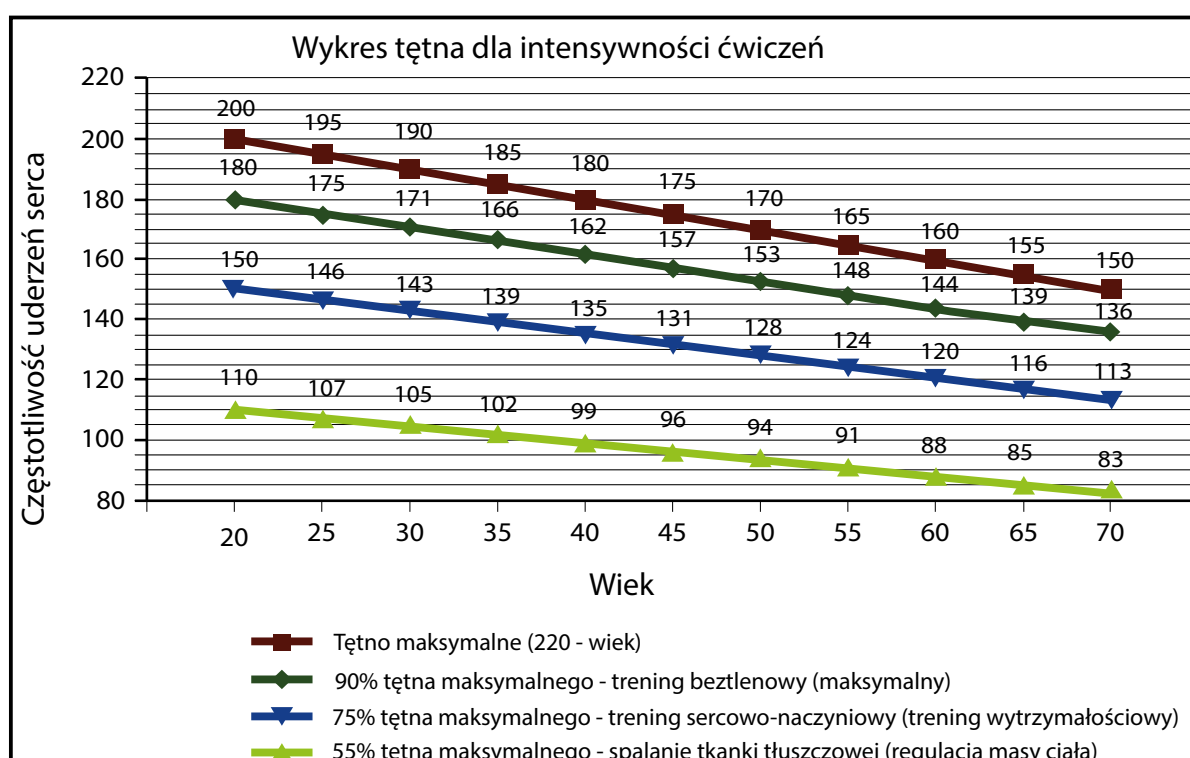
Trening cardio (trening wytrzymałościowy): Głównym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności poprzez poprawę dopływu tlenu do układu sercowo-naczyniowego. Aby osiągnąć ten cel treningowy, należy trenować ze średnią intensywnością (ok. 75% tętna maksymalnego) i średnim czasem trwania treningu.

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-lątka 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 = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



4.2 Harmonogram treningów

[illegible]

Data
treningu



Dystans



Czas (min.)



Poziom oporu



Waga trenin-
gowa



Ø Tętno



Zużycie kalorii



Czuję się ...



Masa ciała

5.1 Wskazówki ogólne

► 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 5°C do 45°C.

⚠ OSTRZEŻENIE

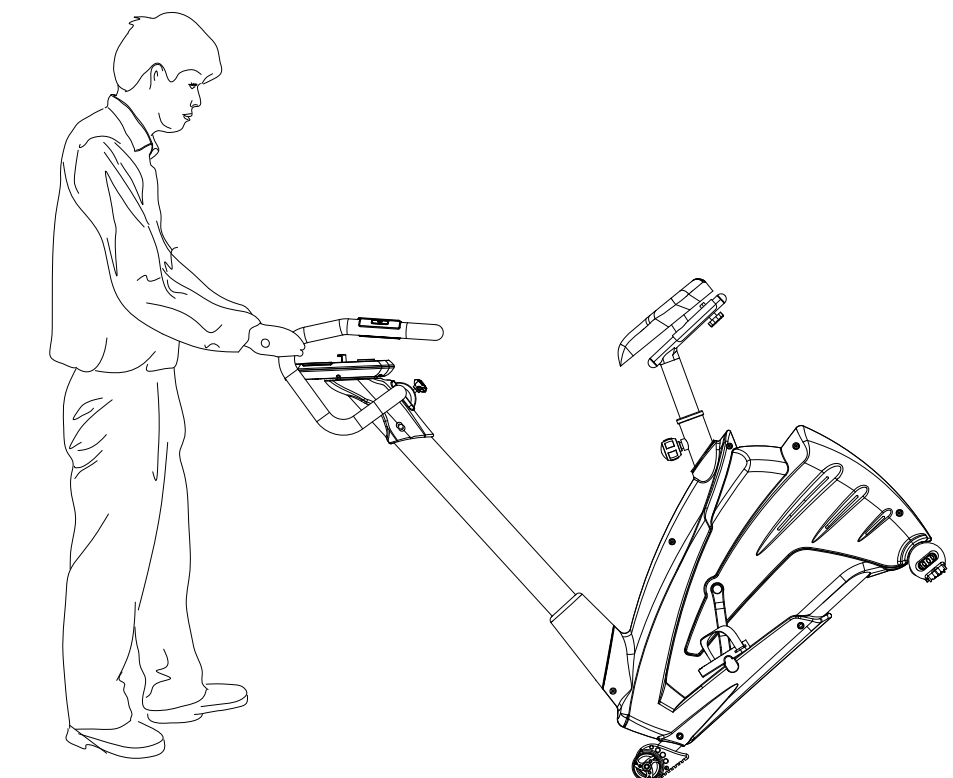
- + Miejsce przechowywania należy wybrać tak, aby można było wykluczyć nieuzasadnione użycie przez osoby trzecie lub dzieci.
- + Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, to musi zostać zdemontowane przed transportem.

5.2 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.



6.1 Uwagi ogólne



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać nieprofesjonalnych 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 wymiany należy 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; mogą być one wykonywane wyłącznie przez autoryzowanych techników serwisowych.

6.2 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 błędy i sposoby ich usuwania można znaleźć w poniższym przeglądzie. Jeśli pomimo wykonania tych czynności urządzenie nie działa prawidłowo, należy zwrócić się do autoryzowanego przedstawiciela.

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Pęknięcie w okolicy pedałów	Poluzowane pedały	Dokręcić pedały
Urządzenie chwieje się	Urządzenie nie stoi prosto	Wyrównać nogi
Kierownica/siodełko chwieje się	Poluzowane śruby	Mocno dokręcić śruby
Wyświetlacz nie działa	Zasilanie przerwane	Sprawdzić wszystkie złącza i czy wtyczka jest włożona do gniazdka
Brak wskazania pulsu.	+ Źródła usterek w pomieszczeniu. + Nieodpowiedni pas piersiowy + Nieodpowiednia pozycja pasa piersiowego. + Rozładowane baterie.	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, głośnik, itp.). + Założyć odpowiedni pas piersiowy (patrz zalecane akcesoria). + Ustawić ponownie pas piersiowy i/lub zwilżyć elektrody. + Wymienić baterie.

6.3 Kody i lokalizacja błędów

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

- + Wyświetlacz pokazuje ===→ Uchwyty nie są prawidłowo trzymane oburącz.
- + E1 → Nie wykryto sygnału tętna.
- + E4 → Wyniki FAT% i BMI wynoszą poniżej 5 lub powyżej 50.

Należy skontaktować się z firmą Fitshop w sprawie serwisu technicznego.

6.4 Harmonogram konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych działaniem potu, urządzenie należy czyścić po każdym treningu wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!).

W podanych odstępach czasu należy wykonywać następujące rutynowe czynności:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co pół roku
Wyświetlacz konsoli	C	P	
Dokręcić pedały			P
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia przewodów		P	
Sprawdź, czy pedały są dobrze zamocowane		P	
Objaśnienie: C = czyszczenie; P = przegląd			

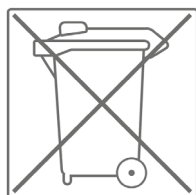
Jeśli nie możesz zeskanować kodów-QR, możesz uzyskać dostęp do wszystkich filmów Fitshop na YouTube, otwierając YouTube i wpisując "Fitshop" w polu wyszukiwania.

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 roweru stacjonarnego. Film służy do zilustrowania punktów konserwacji opisanych w niniejszej instrukcji. Pamiętaj, że film może nie być dostępny w Twoim języku lub z odpowiednimi napisami.



7 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.

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!



Pokrowiec na
siodełko



Pas piersiowy



Żel kontaktowy



Mata podłogowa



Siodełko



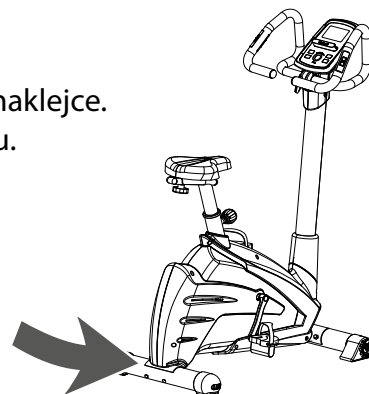
Spray silikonowy

9.1 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 11 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:

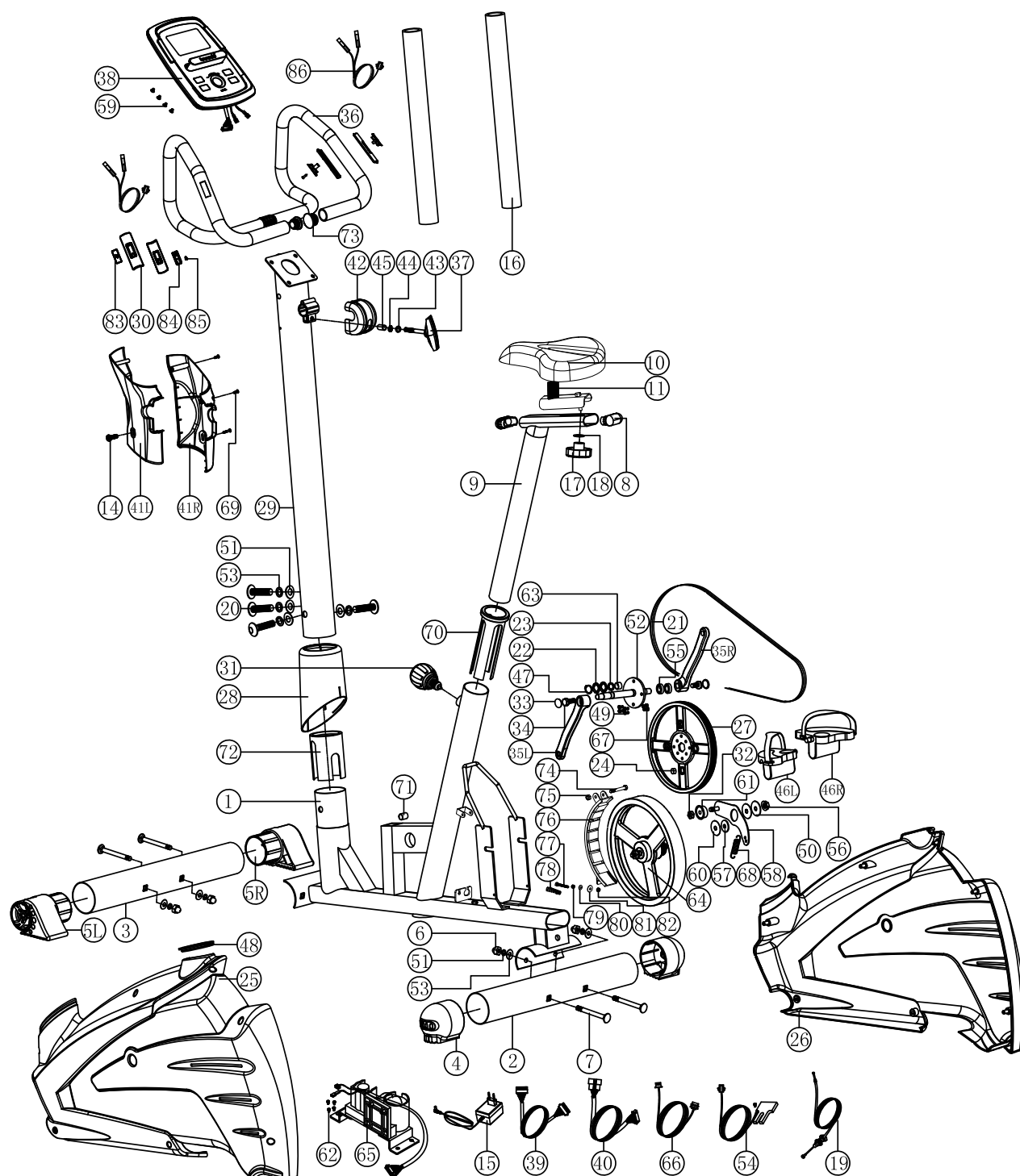
9.2 Lista części

Nr	Oznaczenie (ENG)	Numer części producenta	Specyfikacja	Liczba
1	Main frame	805E2-3-1000-J5		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76x1.5Tx480L	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J0	D76x1.5Tx480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8x1.25x15L	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8x1.25x90L	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J1		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J1		1
14	Screw ST4*1.41*15L	52804-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
15	Adapter	804C2-6-2584-01	output:9V,500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3.0T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3.0T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60x32L(M8x1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25xD8.5x2T	1
19	Tension control cable D1.5*230L	706E2-6-2601-00	D1.5*230 L	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440 J5 (1118 J5)	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	865*80*500	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	895*80*500	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	D100*210	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4		1
30	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8	1

32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10x1.5x10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-C0	D23x6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	805K2-6-2401-N0		1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8x1.25x65	1
38	Computer SM2560-31	805K2-6-2501-B0	SM2560-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2xD12.7x33	1
46-1L	Pedal Strap left	58029-6-1032-B1		1
46-1R	Pedal Strap right	58029-6-1032-B2		1
46L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer D50*D10*2.0T	55110-1-5020-NA	D50xD10x2.0T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	#6003ZZ	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D30*D10*3.2T	55110-1-3032-01	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	17402-3-1600-N4		1
59	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-D0	M5x0.8x10L	5

60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel D23.8*D38*24	16100-6-1671-04	D23.8xD38x24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L	8
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00		1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	7
70	Inner tube D66*D50.3*170L	67500-6-1071-B1	D66xD52x170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D1 1/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
74	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	M8*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-N1		1
77	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L	1
78	Spring D1.2*55L	58003-6-1035-01	D1.2*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
80	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	upper fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2	2
84	under fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
85	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
86	Handle pulse cable 900L	745S1-6-2479-00	900L	2

9.3 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 znajdują 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
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	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	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

KETTLER

SKLEP INTERNETOWY I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

Od 2024 roku sprzęt sportowy Kettler jest częścią rodziny marek Fitshop – największej w Europie sieci sklepów ze sprzętem fitness do domu. Od ponad 40 lat w ofercie Fitshop obecne są urządzenia Kettler, takie jak bieżnie, orbitreki czy wioślarze. Kettler od zawsze kojarzy się z najwyższą jakością, niezawodnością i wieloletnią tradycją. Sprzęt Kettler pomaga prowadzić aktywny i zdrowy styl życia, a przy tym daje radość z ruchu – zarówno młodszemu, jak i starszemu użytkownikom. Pod marką Fitshop Kettler pozostaje wierny tym wartościom.

Sprawdź nasz sklep internetowy i odwiedź nasze profile w mediach społecznościowych!

	www.fitshop.pl/kettler www.kettlersport.com
	www.facebook.com/fitshopgroup/
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh
	www.stg.fit/YouTube_DE

Kettler należy do Grupy Fitshop.

Notatki

KETTLER

KETTLER ERGO 400