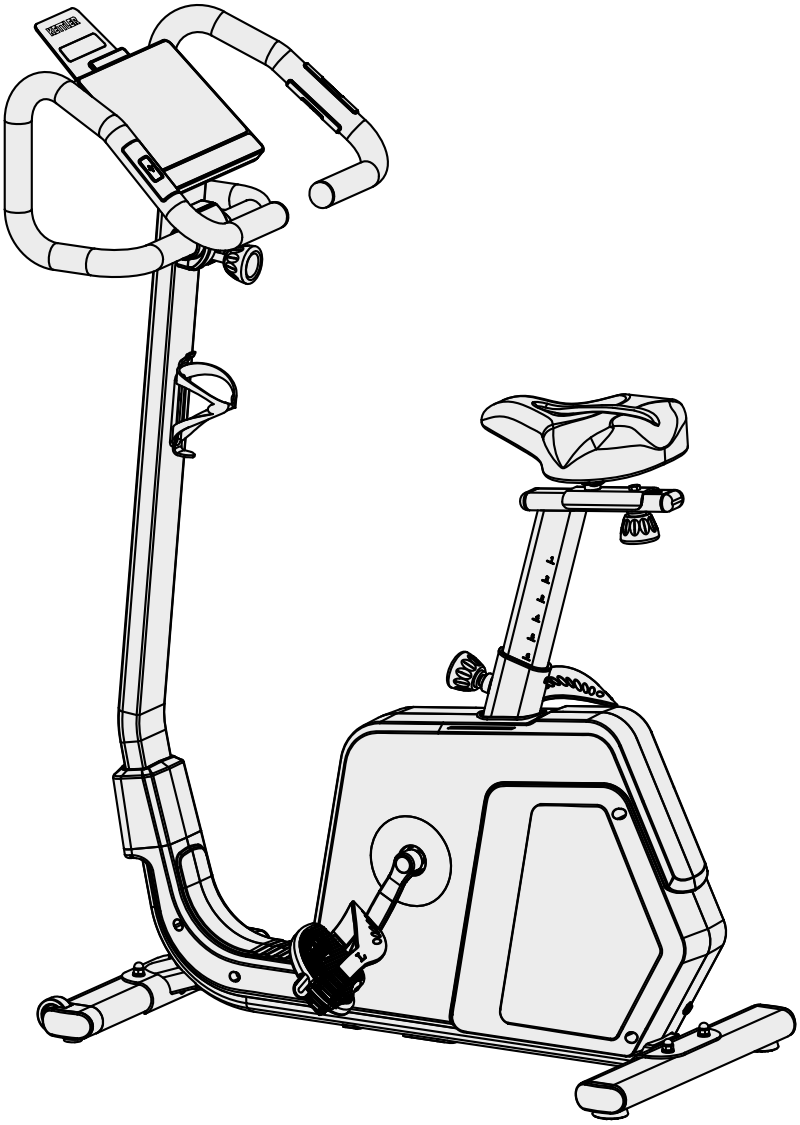
KETTLER

INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI



max. 150 kg

~ 60 Min.

37 kg

L 106 | B 54 | H 140

FSKEM2002100.01.01

Art. Nr art. K-EM2002-100

PL

TOUR 400

Treść

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Rysunki techniczne	10
1.3	Bezpieczeństwo osobiste	11
1.4	Bezpieczeństwo elektryczne	12
1.5	Miejsce montażu	13
2	MONTAŻ	14
2.1	Instrukcje ogólne	14
2.2	Zakres dostawy	14
2.3	Montaż	17
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	24
3.1	Przegląd konsoli	24
3.2	Funkcje przycisków	25
3.3	Tryby wyświetlania	26
3.4	Wyświetlane informacje	27
3.5	Programy treningowe	27
3.5.1	Szybki start	28
3.5.2	Programy wstępnie ustawione	28
3.5.3	Programy celowe	30
3.5.4	Program z docelową mocą (Watt)	32
3.5.5	Programy sterowane tętnem	34
3.5.6	Programy użytkownika	36
3.6	Podsumowanie treningu	37
3.7	Złącze USB-C	38
3.8	Tabela watów	39
4	WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU	40
4.1	Informacje ogólne	40
4.1.1	Odzież treningowa	40
4.1.2	Rozgrzewka i rozciąganie	40
4.1.3	Trening a przyjmowane leki	41
4.1.4	Używane grupy mięśni	41
4.1.5	Częstotliwość ćwiczeń	41
4.2	Dziennik treningowy	43

5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT 44
5.1 Ogólne instrukcje 44
5.2 Rolki transportowe 44
6 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA 45
6.1 Ogólne instrukcje 45
6.2 Diagnostyka usterek 45
6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów 46
6.4 Kalendarz konserwacji i przeglądów 47
7 UTYLIZACJA 47
8 ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH 48
8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu 48
8.2 Lista części 49
8.3 Schemat urządzenia 53
9 GWARANCJA 55
10 KONTAKT 57

Drogi 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 https://kettlersport.pl/.

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

Klasa urządzenia określa jego przeznaczenie:
+ Klasa H – do użytku domowego.
+ Klasa S – do użytku półprofesjonalnego (np. stowarzyszenia, hotele, szkoły itp.) oraz komercyjnego (np. studia 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

W przypadku pytań dotyczących obsługi klienta, reklamacji lub roszczeń gwarancyjnych należy skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem w danym kraju.

sportpoland.com sp. z o.o. jest odpowiedzialna za dystrybucję i sprzedaż w Polsce.

Zastrzeżenie

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 ulec zmianie. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

WAŻNE INFORMACJE
Dystrybucją i serwisem naszych produktów w danym kraju zajmują się autoryzowani dystrybutorzy.

W sprawie reklamacji, części zamiennych lub zapytań technicznych należy kontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą lub dystrybutorem. Serwis po zakupie jest świadczony przez dystrybutora. Informacje kontaktowe można znaleźć w rozdziale 10.

Gwarancja na ten produkt jest obsługiwana wyłącznie przez autoryzowanego dystrybutora w danym kraju. W przypadku roszczeń gwarancyjnych, zapytań serwisowych lub napraw należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem lub sprzedawcą, od którego zakupiono produkt.

Producent nie rozpatruje bezpośrednio roszczeń gwarancyjnych. Warunki gwarancji mogą się różnić w zależności od kraju — szczegółowe informacje znajdziesz w polityce gwarancyjnej dystrybutora.

Bezpośrednie rozpatrywanie roszczeń przez producenta Fitshop GmbH nie jest możliwe!
INFORMACJE NA TEMAT NINIEJSZEJ INSTRUKCJI

Przed instalacją i pierwszym użyciem urządzenia należy uważnie przeczytać całą instrukcję. Instrukcja pomoże szybko skonfigurować urządzenie i wyjaśni, jak bezpiecznie z niego korzystać. Należy zapewnić, aby wszystkie osoby korzystające z urządzenia – szczególnie dzieci oraz osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi, sensorycznymi, umysłowymi lub ruchowymi – zostały wcześniej poinformowane o treści niniejszej instrukcji i zapoznały się z nią. W razie wątpliwości użytkowanie urządzenia powinno odbywać się pod nadzorem osób odpowiedzialnych.

Ze względu na ciągłe zmiany i optymalizację oprogramowania, instrukcja może wymagać aktualizacji. Jeśli zauważysz jakiekolwiek rozbieżności podczas montażu lub użytkowania, zapoznaj się z instrukcją dostępną na stronie sklepu internetowego. Najnowsza wersja instrukcji jest tam zawsze dostępna.
Urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie z aktualną wiedzą na temat bezpieczeństwa, a potencjalne zagrożenia, które mogłyby prowadzić do obrażeń, zostały w miarę możliwości wyeliminowane. Należy dokładnie przestrzegać instrukcji i upewnić się, że wszystkie elementy zostały prawidłowo zamocowane. W razie potrzeby należy ponownie zapoznać się z instrukcją, aby skorygować ewentualne błędy.

Urządzenia treningowe muszą być klasyfikowane według dokładności i zastosowania. Klasy dokładności dotyczą wyłącznie urządzeń, które wyświetlają dane treningowe.

Klasy dokładności
Klasa A: wysoka dokładność
Klasa B: średnia dokładność
Klasa C: niska dokładność
Klasy dokładności wyjaśniają przeznaczenie urządzenia treningowego.

Klasy zastosowań
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, do których dostęp i nadzór jest specjalnie regulowany przez właściciela (osobę prawną).

Klasa H (użytek domowy): użytkowanie w domu.
Te stacjonarne urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w domach prywatnych, gdzie dostęp do urządzenia treningowego jest regulowany przez właściciela (osobę prawną).

Należy zwrócić szczególną uwagę na podane tutaj instrukcje dotyczące bezpieczeństwa i konserwacji. Dystrybutor nie ponosi odpowiedzialności za uszczerbek na zdrowiu, wypadki lub uszkodzenia urządzenia, jeśli nie jest on używany zgodnie z niniejszymi wskazówkami.

W niniejszej instrukcji mogą pojawić się następujące informacje dotyczące bezpieczeństwa:

▶ **UWAGA**
Ta informacja wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą skutkować uszkodzeniem mienia.

⚠ **UWAGA**
Ta informacja wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą skutkować lekkimi lub drobnymi obrażeniami!

⚠ **OSTRZEŻENIE**
To ostrzeżenie wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą prowadzić do śmierci lub poważnych obrażeń!

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**
To ostrzeżenie wskazuje na potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które, jeśli się ich nie uniknie, mogą spowodować śmierć lub poważne obrażenia!

ⓘ **UWAGA**
Ta informacja zawiera dalsze przydatne wskazówki.

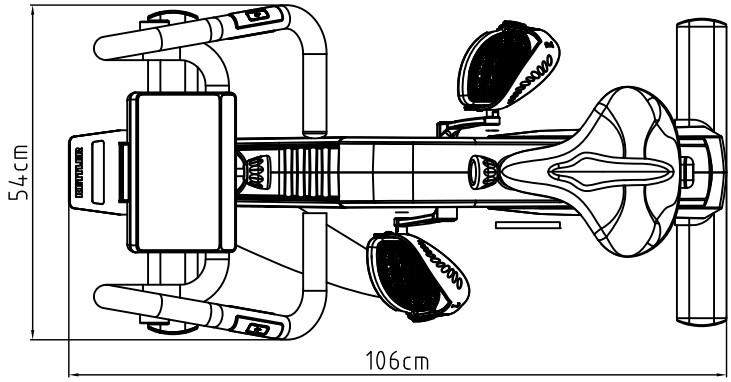
Zachowaj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na potrzeby przyszłych odniesień, podczas konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

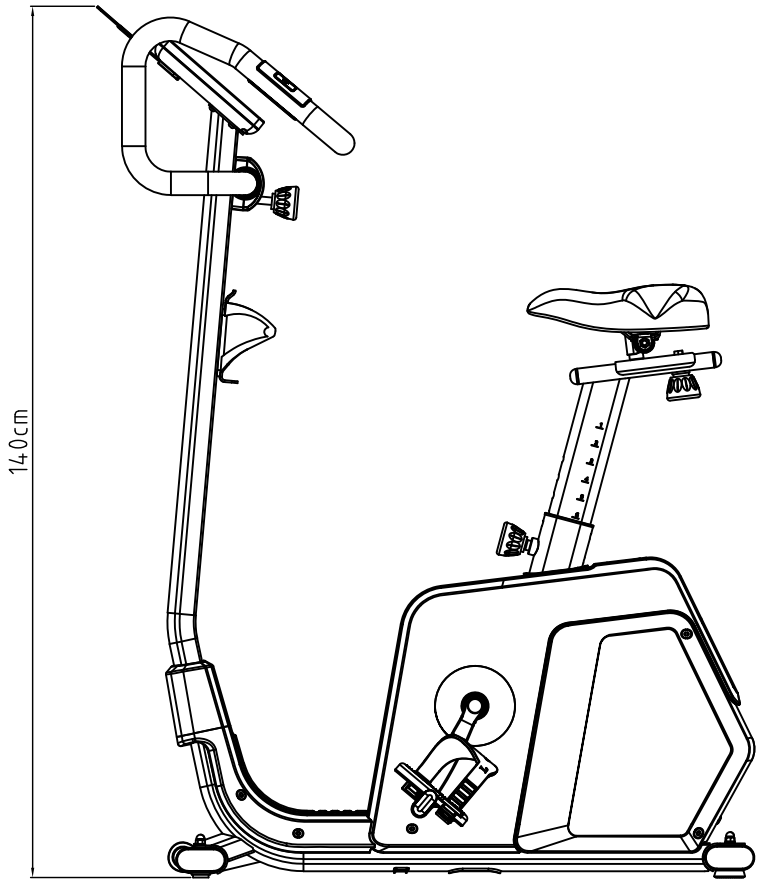
1.1 Dane techniczne

Waga i wymiary	
Masa produktu (brutto, z opakowaniem)	41,7 kg
Masa produktu (netto, bez opakowania)	36,2 kg
Wymiary opakowania (dł. × szer. × wys.)	103 cm x 31 cm x 61 cm
Wymiary po ustawieniu (dł. × szer. × wys.)	106 cm x 54 cm x 140 cm
Dodatkowe dane dotyczące wymiarów	
Q-factor (rozstaw pedałów)	17,6 cm
Przełożenie	1 : 8,7
Długość ramienia korby	17 cm
Maksymalne obciążenie	
Maksymalna masa użytkownika	150 kg
Specyfikacja techniczna	
Masa koła zamachowego	8 kg
System oporu	Elektroniczny system hamowania magnetycznego
Poziomy oporu	32
Zasilanie	Zasilanie sieciowe
Dane konsoli	
Wskazania wyświetlacza	Tętno (Pulse)
	Prędkość (Speed)
	Dystans (Distance)
	Kalorie (Calories)
	Czas (Time)
	Moc (Watt)
Przekątna ekranu	7 cali
Typ wyświetlacza	LCD
Wskazania mocy (Watt)	
Minimalna i maksymalna moc przy 60 obr./min (RPM)	25 - 270 W (watów)

Przegląd programów	
Szybki start	1
Programy celowe	3
Programy sterowane tętnem	3
Programy predefiniowane	30
Programy z docelową mocą (w)	1
Programy użytkownika	2
Pozostałe dane	
Język menu	Angielski
Łączność bezprzewodowa	Tak
Pomiar tętna	Czujniki tętna w uchwytach, opcjonalnie pas piersiowy do pomiaru tętna
Klasa użytkowania	H

1.2 Rysunki techniczne





1.3 Bezpieczeństwo osobiste

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia należy skonsultować się z lekarzem, czy ten rodzaj ćwiczeń jest odpowiedni z punktu widzenia stanu zdrowia. W szczególności dotyczy to osób, które: mają dziedziczną skłonność do nadciśnienia lub chorób serca, są w wieku powyżej 45 lat, palą papierosy, mają wysoki poziom cholesterolu, mają nadwagę i/lub nie ćwiczyły regularnie w ciągu ostatniego roku. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, które wpływa na Twoje tętno, porada lekarska jest absolutnie niezbędna.
+ Należy pamiętać, że nadmierny trening może poważnie zagrozić zdrowiu. Należy również pamiętać, że systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Jeśli zauważysz jakiekolwiek oznaki osłabienia, nudności, zawroty głowy, ból, duszności lub inne nietypowe objawy, natychmiast przerwij ćwiczenia i razie potrzeby zasięgnij porady lekarza.
+ Właściciel urządzenia musi przekazać użytkownikowi wszystkie ostrzeżenia i instrukcje.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Urządzenie nie może być używane przez dzieci w wieku poniżej 14 lat.
+ Dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia bez nadzoru.
+ Osoby z niepełnosprawnościami muszą posiadać zezwolenie lekarskie i korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem.
+ Urządzenie jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
+ Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, należy przymocować klips klucza bezpieczeństwa do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W przypadku upadku pozwoli to na aktywowanie ZATRZYMANIA AWARYJNEGO urządzenia.
+ Istnieje ryzyko kontuzji związane z obracającymi się pedałami i/lub odsłoniętym kołem zamachowym w przypadku braku wolnego koła. Nigdy nie wsiadaj ani nie zsiadaj z urządzenia, gdy pedały lub koło zamachowe wciąż się obracają. Zawsze upewnij się, że pedały i koło zamachowe całkowicie się zatrzymały.
+ Podczas wsiadania i zsiadania z urządzenia należy podpierać się co najmniej jedną ręką na kierownicy. Z urządzenia należy zsiadać dopiero po całkowitym zatrzymaniu pedałów.
+ Należy trzymać ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
+ Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież sportową, a nie luźne ubrania. W przypadku noszenia butów sportowych należy upewnić się, że mają one odpowiednie podeszwy, najlepiej wykonane z gumy lub innych materiałów antypoślizgowych. Buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, ćwiekami lub kolcami są nieodpowiednie. Nigdy nie ćwicz boso.

⚠ **UWAGA**

+ Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do zasilania za pomocą kabla sieciowego lub zasilacza, należy podłączyć go w taki sposób aby wykluczyć ryzyko potknięcia.
+ Zadbaj, aby podczas treningu nikt nie znajdował się w zasięgu ruchomych części urządzenia, aby uniknąć zagrożenia dla siebie i innych osób.
+ Przed rozpoczęciem treningu zawsze upewnij się, że pasek pedałów jest dobrze zapięty, aby zapobiec ślizganiu się stóp.

⚠ **UWAGA**

+ Pamiętaj, że pozostawienie wystających elementów regulacyjnych może utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

▶ **UWAGA**

+ Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
+ Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączać kabel zasilający (jeśli jest), gdy nie jest używany i przechowywać go w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. dzieci).
+ Urządzenia treningowe klasy B i C nie są odpowiednie do zastosowań wymagających wysokiej dokładności.

1.4 Bezpieczeństwo elektryczne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym, należy zawsze odłączać urządzenie od gniazdka sieciowego bezpośrednio po zakończeniu treningu, przed montażem lub demontażem oraz przed konserwacją lub czyszczeniem. Nie należy nigdy ciągnąć za kabel.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy pozostawiać urządzenia bez nadzoru, gdy kabel zasilający jest podłączony do gniazdka sieciowego. Podczas nieobecności użytkownika kabel sieciowy musi być odłączony od gniazdka sieciowego, aby zapobiec niewłaściwemu użyciu przez osoby trzecie lub dzieci.
+ Jeśli kabel sieciowy lub wtyczka są uszkodzone lub wadliwe, należy skontaktować się ze sprzedawcą. Do czasu naprawy urządzenie nie może być używane.

▶ **UWAGA**

+ Urządzenie wymaga podłączenia do sieci o napięciu 220-230 V i częstotliwości 50 Hz.
+ Urządzenie może być podłączane wyłącznie bezpośrednio do uziemionego gniazdka za pomocą dostarczonego kabla sieciowego lub zasilacza. Przedłużacze muszą być zgodne z wytycznymi norm VDE. Kabel sieciowy należy zawsze całkowicie rozwinąć.
+ Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem o minimalnej wartości 16 A, zwłoczny. W przypadku bieżni, ze względu na duży, początkowy pobór mocy przy jej uruchamianiu, zalecany jest bezpiecznik minimum typu C, najlepiej D. Bieżnia powinna być podłączona na osobnym obwodzie elektrycznym - bez innych odbiorników.
+ Nie dokonuj żadnych zmian w kablu sieciowym ani zasilaczu.
+ Kabel sieciowy i zasilacz należy trzymać z dala od wody, ciepła, oleju i ostrych krawędzi. Nie należy układać przewodu zasilającego pod urządzeniem, pod dywanem lub wykładziną ani umieszczać na nim żadnych przedmiotów.
+ Jeśli zakupiony produkt jest wyposażony w konsolę TFT, należy regularnie przeprowadzać aktualizacje oprogramowania. Aby przeprowadzić aktualizację, należy postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na konsoli.
+ Systemy oprogramowania w sprzęcie fitness z konsolami TFT są skonfigurowane wyłącznie do obsługi wstępnie zainstalowanych aplikacji. Nie instaluj żadnych dodatkowych aplikacji.

ⓘ **UWAGA**

+ Wstępnie zainstalowane aplikacje na konsolach TFT są produkowane i dostarczane przez zewnętrznych producentów. Fitshop nie ponosi odpowiedzialności za dostępność, funkcjonalność ani zawartość tych aplikacji.

1.5 Miejsce montażu

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy umieszczać urządzenia w głównych korytarzach lub drogach ewakuacyjnych.

⚠ **UWAGA**

+ Wybierz miejsce, w którym ustawisz urządzenie, tak aby zapewnić wystarczającą przestrzeń z przodu, z tyłu i po bokach urządzenia.
+ Pomieszczenie treningowe powinno być dobrze wentylowane podczas treningu i nie narażone na przeciągi.
+ Wolna przestrzeń w kierunku, z którego dostęp do urządzenia jest możliwy, musi wynosić co najmniej 0,6 m więcej niż strefa ćwiczeń.
+ Powierzchnia, na której ustawiane i montowane jest urządzenie, powinna być równa, nośna i solidna.

▶ **UWAGA**

+ Urządzenie może być używane tylko wewnątrz suchych i ciepłych pomieszczeń (temperatura otoczenia między 10°C a 35°C). Urządzenia nie należy używać na zewnątrz ani w pomieszczeniach o wysokiej wilgotności (powyżej 70%), takich jak baseny.
+ Użycie maty ochronnej pod sprzęt może pomóc w ochronie wysokiej jakości nawierzchni podłogowych (parkiet, laminat, korek, dywany) przed wgnieceniami i potem, a także pomóc w wyrównaniu drobnych nierówności.
+ W przypadku sprzętu klasy S, urządzenie może być używane tylko w miejscach, w których dostęp, nadzór i kontrola są szczególnie regulowane przez właściciela.

2 MONTAŻ

2.1 Instrukcje ogólne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

+ Nie należy pozostawiać żadnych narzędzi, materiałów opakowaniowych, takich jak folie czy małe części, ponieważ może to stanowić zagrożenie uduszenia dla dzieci. Podczas montażu należy trzymać dzieci z dala od urządzenia.

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Należy przestrzegać instrukcji dołączonych do urządzenia, aby zmniejszyć ryzyko obrażeń.

⚠ **UWAGA**

+ Podczas montażu należy zapewnić wystarczającą ilość miejsca na ruch w każdym kierunku.
+ Montaż urządzenia musi być wykonywany przez co najmniej dwie osoby dorosłe. W razie potrzeby, należy zwrócić się o pomoc do osoby trzeciej posiadającej odpowiednie kwalifikacje techniczne.
+ Jeśli użytkownik ma zastrzeżenia do któregokolwiek elementu montażu, należy przerwać czynności i skontaktować się ze sprzedawcą. Uszkodzenia mechaniczne związane z nieprawidłowym montażem nie podlegają gwarancji producenta!

▶ **UWAGA**

+ Aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia i podłogi, należy zmontować sprzęt na macie ochronnej lub kartonowym opakowaniu urządzenia.

ⓘ **UWAGA**

+ Aby uprościć montaż, niektóre śruby i nakrętki mogą być już wstępnie zmontowane.
+ Najlepiej jest montować urządzenie w miejscu jego późniejszego użytkowania.

2.2 Zakres dostawy

Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku należy sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia wchodzą w zakres dostawy i czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

⚠ **UWAGA**

Jeśli brakuje jakiejś części zakresu dostawy lub części są uszkodzone, nie wolno rozpoczynać montażu.

ⓘ **UWAGA**

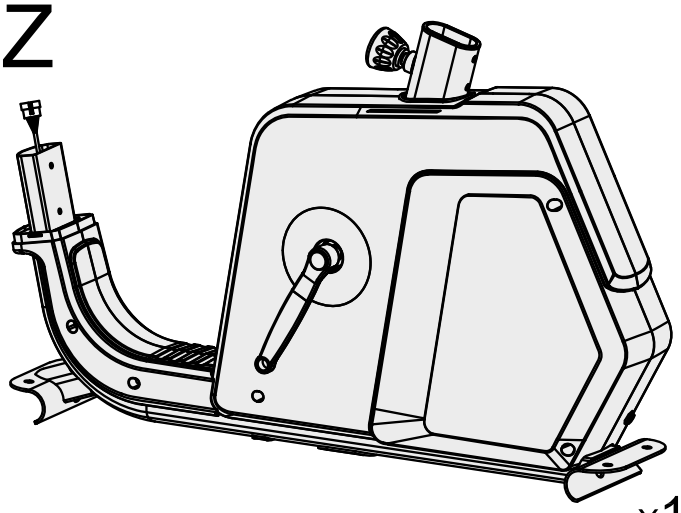
Wymagane narzędzia:

Klucz płaski, klucz imbusowy, śrubokręt

ⓘ **UWAGA**

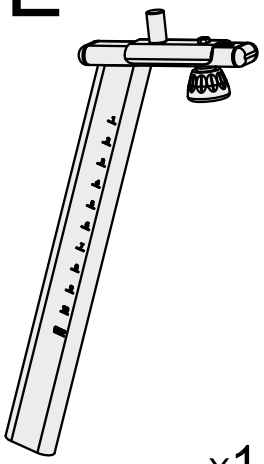
W krokach montażowych rama główna została oznaczona jako element „Z" w celu zapewnienia lepszej przejrzystości instrukcji. W widoku rozstrzelonym oraz w wykazie części nie jest ona jednak wyszczególniona jako oddzielny element. To uproszczone oznaczenie służy wyłącznie ułatwieniu orientacji podczas montażu.

Z



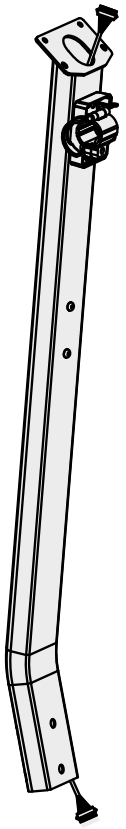
x1

E



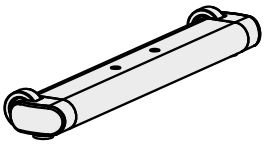
x1

C



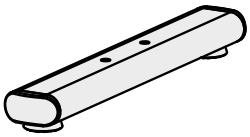
x1

F



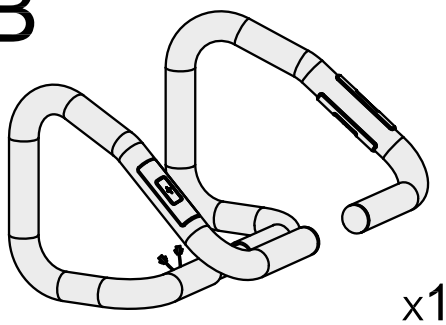
x1

G



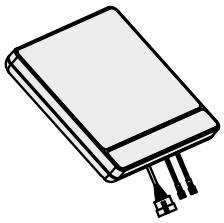
x1

B



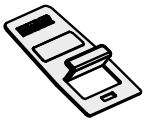
x1

A



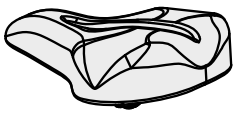
x1

R



x1

K

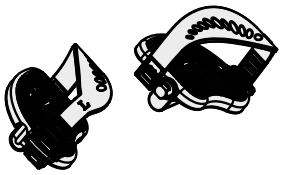


x1

S

x1

H



x1

O

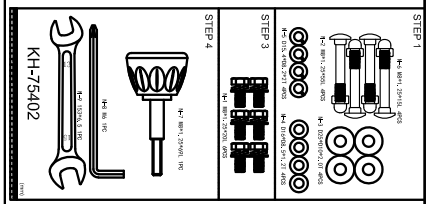
x1

P

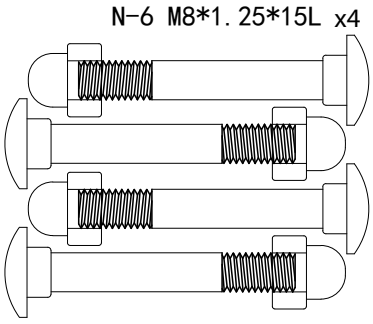
x1

U

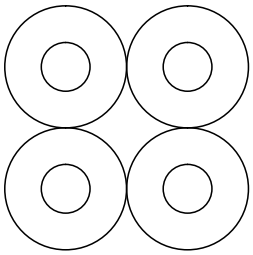
x1



Krok 1

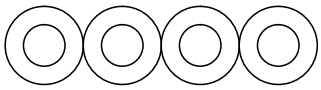


N-2 M8*1.25*55L x4



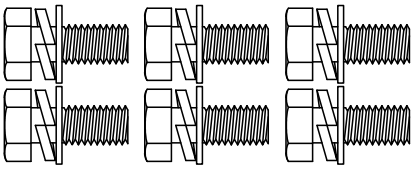
N-3 D25*D10*2.0T x4

N-5 D15.4*D8.2*2T x4



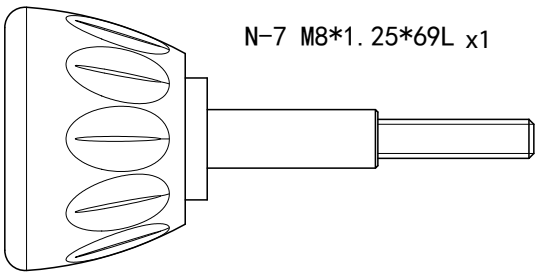
N-4 D16*D8.5*1.2T x4

Krok 3

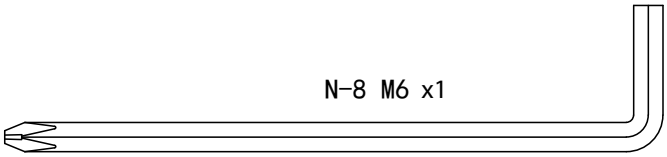


N-1 M8*1.25*20L x6

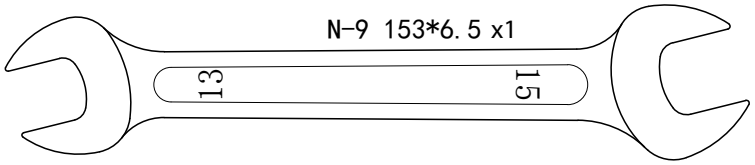
Krok 4



N-7 M8*1.25*69L x1



N-8 M6 x1



N-9 153*6.5 x1

2.3 Montaż

Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i przeprowadzić go w podanej kolejności.

ⓘ **UWAGA**

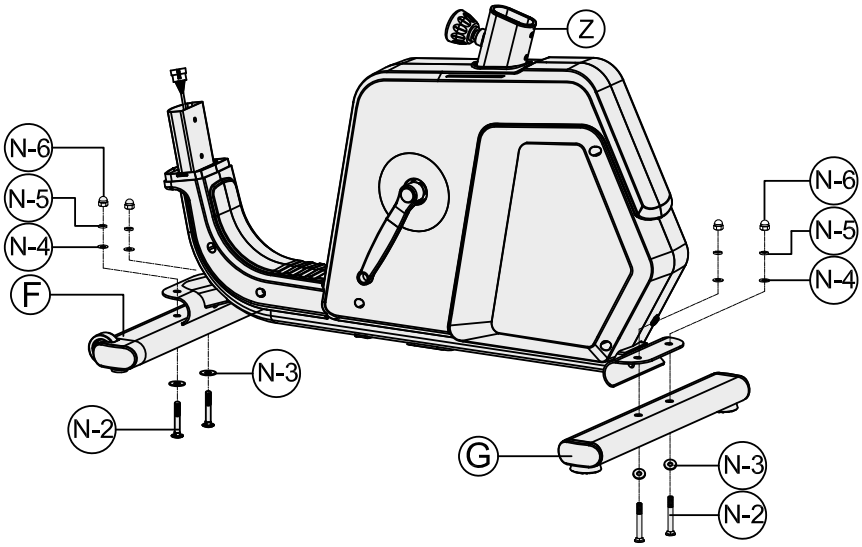
+ Najpierw luźno przykręć wszystkie części i sprawdź, czy są prawidłowo dopasowane. Dokręcaj śruby za pomocą wskazanego narzędzia tylko wtedy, gdy zostaniesz do tego poinstruowany.y
+ Nie dokręcaj śrub i wkrętów z nadmierną siłą, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

Krok 1: Montaż stopek

Wymagane narzędzia: Klucz płaski

1. Przymocuj przednią stopkę (F) do ramy głównej (Z) za pomocą dwóch śrub (N-4), dwóch podkładek (N-5), dwóch podkładek (N-6), dwóch podkładek sprężynowych (N-7) oraz dwóch nakrętek (N-8).
2. Przymocuj tylną stopkę (G) do ramy głównej (Z) za pomocą dwóch śrub (N-3), dwóch podkładek sprężynowych (N-7) oraz dwóch podkładek (N-9).

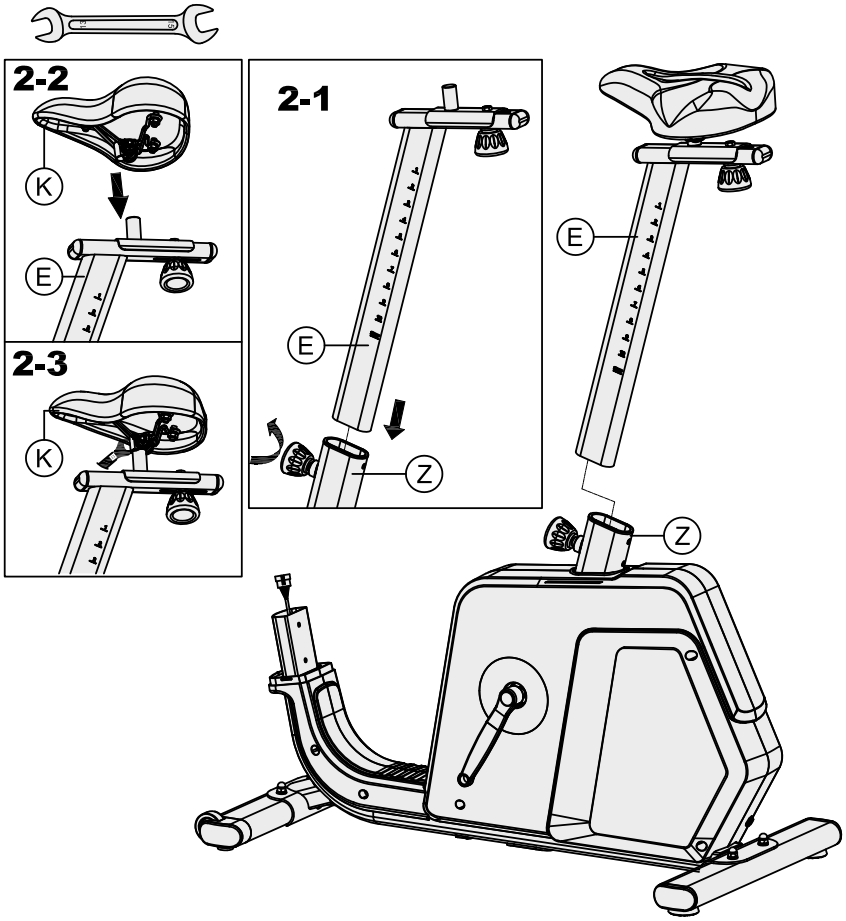
N-2	M8*1.25*55L	X4
N-3	D25*D10*2.0T	X4
N-4	D16*D8.5*1.2T	X4
N-5	D15.4*D8.2*2T	X4
N-6	M8*1.25*15L	X4



Krok 2: Montaż siodełka

Wymagane narzędzia: Klucz płaski

1. Poluzuj pokrętło regulacyjne na ramie głównej (Z), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, a następnie wsuń wspornik siodełka (E) do uchwytu (rys. 2-1).
2. Ustaw wspornik siodełka (E) na żądaną wysokość.
3. Dokręć ponownie pokrętło regulacyjne na ramie głównej (Z), obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
4. Nałóż siodełko (K-1) na wspornik siodełka (E) (rys. 2-2).
5. Dokręć mocno połączenie śrubowe siodełka (rys. 2-3).



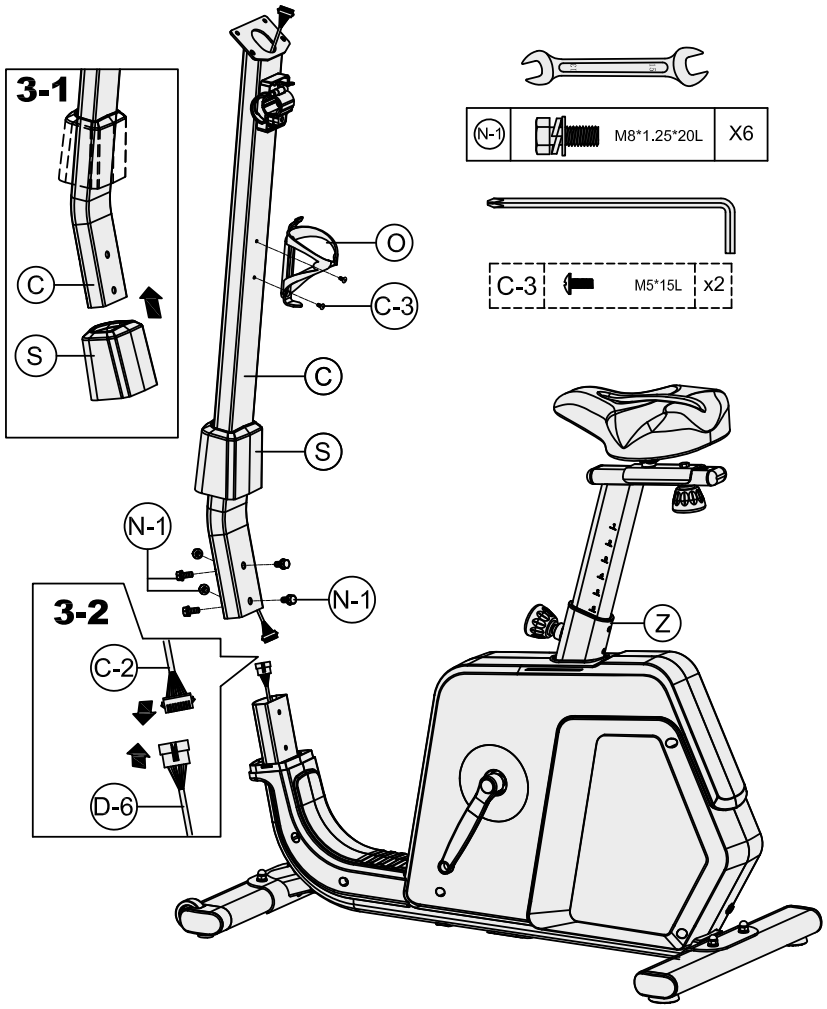
Krok 3: Montaż masztu konsoli

Wymagane narzędzia: Klucz płaski

1. Nasuń osłonę (S) na maszt konsoli (C) (rys. 3-1).
2. Połącz przewody C-2 i D-6 ze sobą (rys. 3-2).

▶ **UWAGA**
+ Uważaj, aby nie przygnieść przewodów.
+ Upewnij się, że złącza są dobrze i stabilnie połączone.

3. Przymocuj maszt konsoli (C) do ramy głównej (Z) za pomocą sześciu śrub (N-1).
4. Załóż zaślepki (N-2) na śruby (N-1).
5. Przymocuj uchwyt na butelkę (O) do masztu konsoli (C) za pomocą dwóch śrub (C-3).



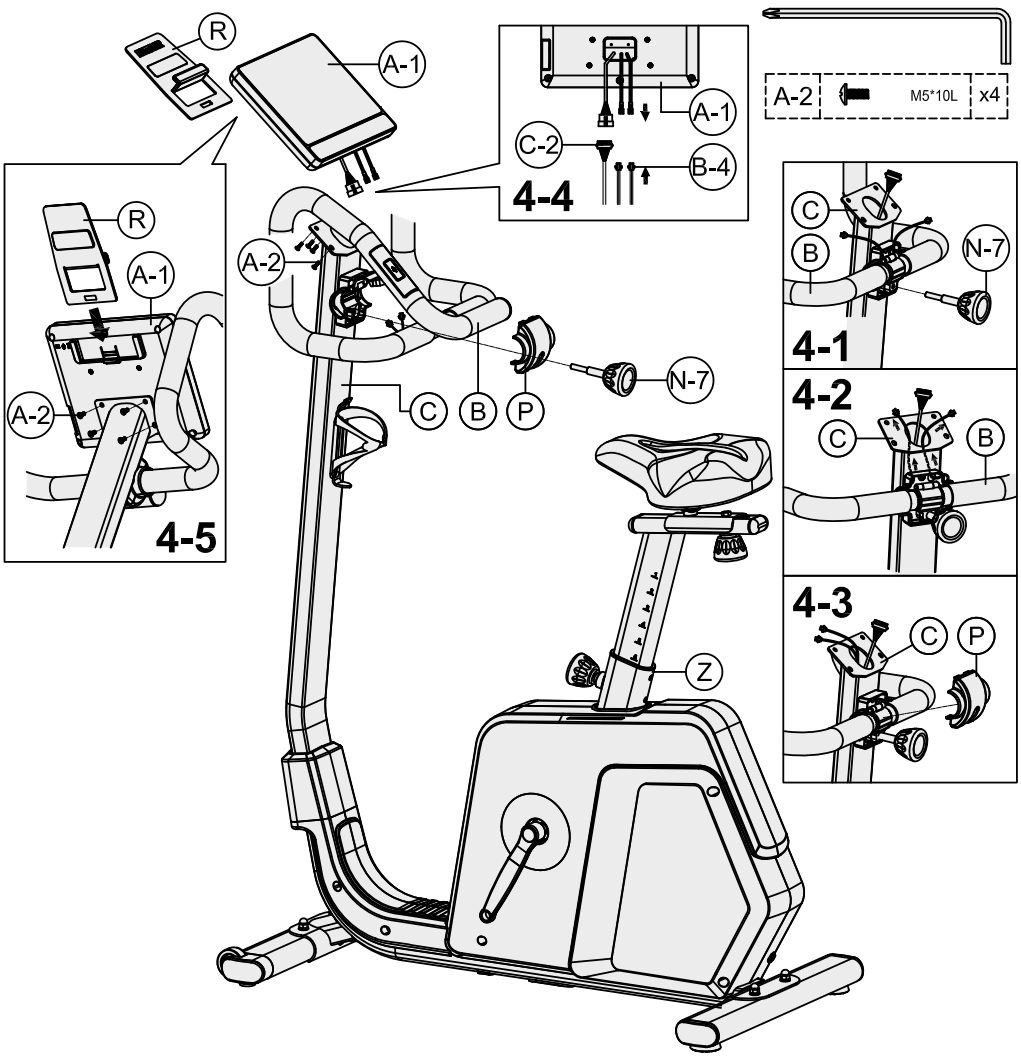
Krok 4: Montaż konsoli i uchwytów

Wymagane narzędzia: Klucz imbusowy, śrubokręt

1. Przymocuj uchwyty (B) wraz z pokrętłem regulacyjnym (N-7) do masztu konsoli (C) (rys. 4-1).
2. Przeprowadź przewody czujników tętna w uchwytach (C-2, B-4) przez otwór w maszcie konsoli (C) (rys. 4-2).
3. Załóż osłonę (P) na uchwyty (B) i przymocuj ją do masztu konsoli (C) (rys. 4-3).
4. Połącz przewody czujników tętna (C-2, B-4) oraz przewód masztu konsoli (C) z odpowiednimi złączami konsoli (A-1) (rys. 4-4).

▶ **UWAGA**
   + Uważaj, aby nie przygnieść przewodów.
   + Upewnij się, że wszystkie złącza są dobrze i stabilnie połączone.

5. Przymocuj konsolę (A-1) do masztu konsoli za pomocą czterech śrub (A-2) (rys. 4-5).
6. Włóż uchwyt na tablet (R) do konsoli (A-1) (rys. 4-5).

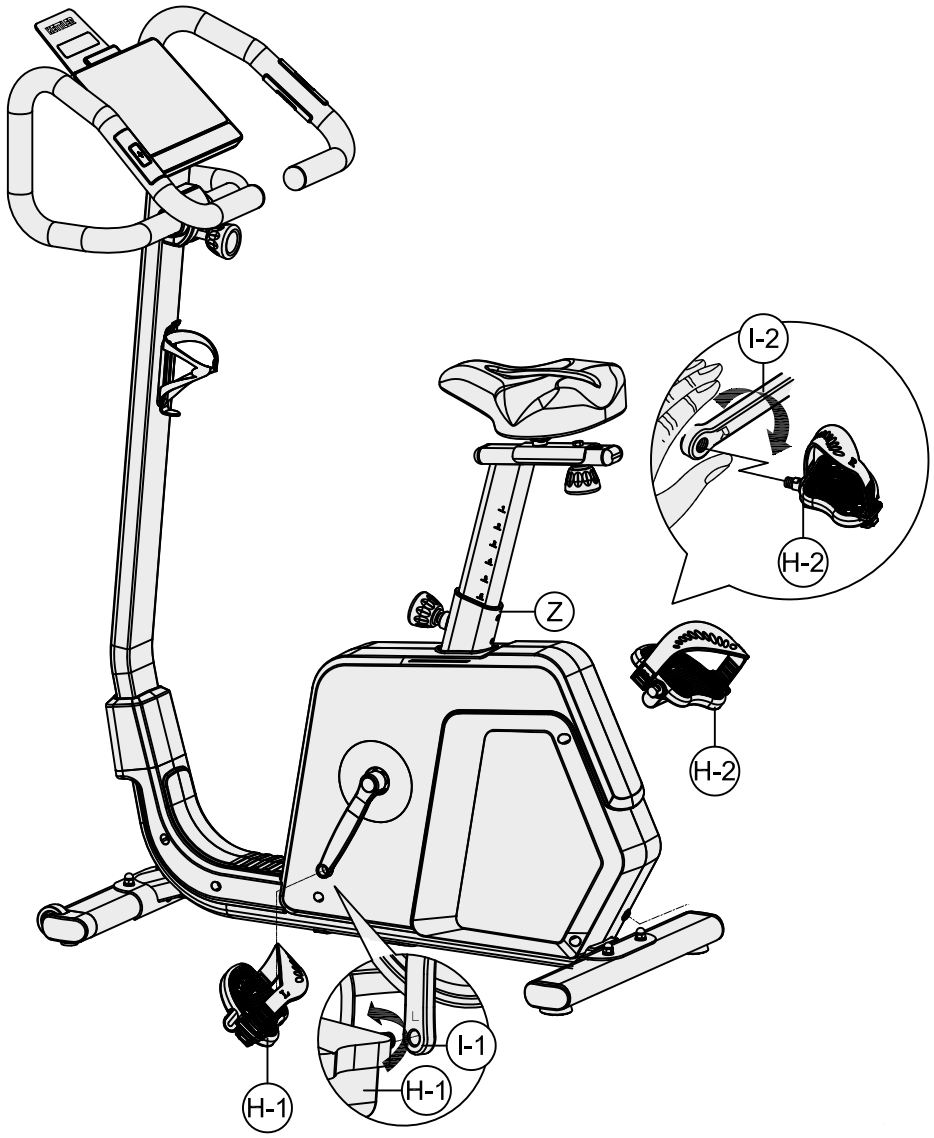


Krok 5: Montaż pedałów

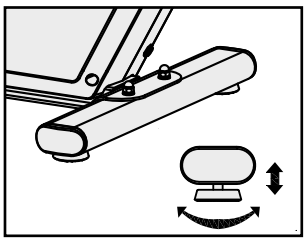
▶ **UWAGA**
Upewnij się, że pedały są całkowicie wkręcone.

1. Przymocuj lewy pedał (H-1), wkręcając go w lewy korbowód (I-1) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Przymocuj prawy pedał (H-2), wkręcając go w prawy korbowód (I-2) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
3. Następnie dokładnie dokręć wszystkie połączenia śrubowe.

→ ***Montaż zakończony.***



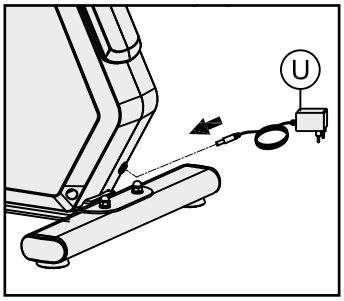
Krok 6: Wyrównanie stopek



W przypadku nierówności podłoża można ustabilizować urządzenie, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod tylną stopką (G).

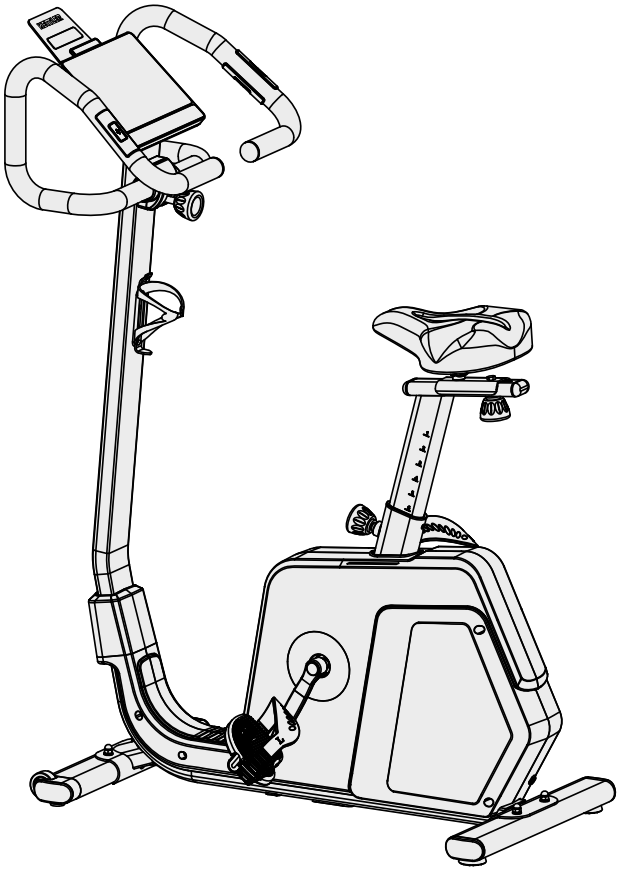
1. Podnieś urządzenie po wybranej stronie i obróć śrubę regulacyjną znajdującą się pod stopką.
2. Obracanie śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara powoduje jej wykręcanie i podniesienie urządzenia.
3. Obracanie śruby przeciwnie do ruchu wskazówek zegara powoduje opuszczenie urządzenia.

Krok 7: Podłączenie urządzenia do sieci elektrycznej



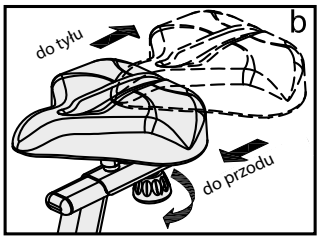
▶ **UWAGA**
Urządzenia nie wolno podłączać do listwy zasilającej, ponieważ w takim przypadku nie można zagwarantować odpowiedniego zasilania. Może to prowadzić do błędów technicznych.

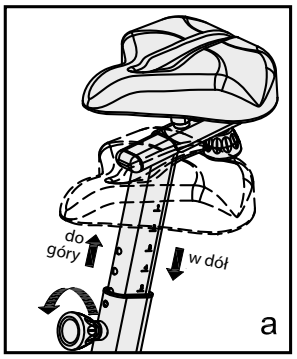
Podłącz wtyczkę zasilającą (U) do gniazdka spełniającego wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



Krok 8: Anpassung der Sitzposition

⚠ **UWAGA**
Podczas regulacji należy uważać, aby nie przekroczyć minimalnej głębokości wsunięcia.





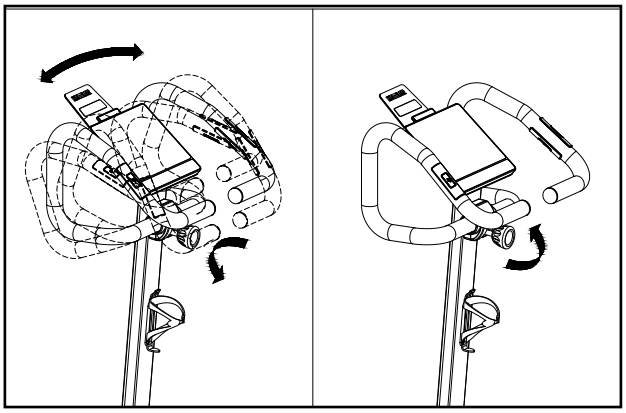
1. Poluzuj pokrętło regulacyjne, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Ustaw siodełko na żądaną wysokość.

⚠ **UWAGA**
Upewnij się, że pokrętło regulacyjne wyraźnie (słyszalnie) zaskoczy w jednym z otworów blokujących.

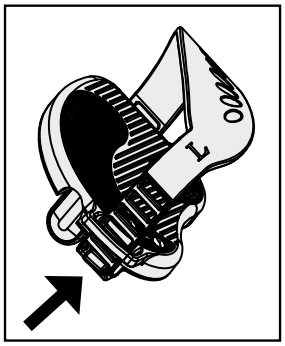
3. Dokręć pokrętło, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Krok 9: Regulacja uchwytów

1. Poluzuj pokrętło na uchwytach, obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.
2. Ustaw uchwyty pod wybranym kątem.
3. Dokręć pokrętło, obracając je zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



Krok 10: Regulacja pasków pedałów



ⓘ **UWAGA**
Pasek powinien leżeć luźno na grzbiecie stopy i w żadnym wypadku nie może uciskać.

1. Umieść stopę centralnie na pedale.
2. Przełóż elastyczny pasek przez górną część stopy.
3. Wprowadź jedną z prostokątnych szczelin paska w mechanizm mocujący znajdujący się z boku pedału.

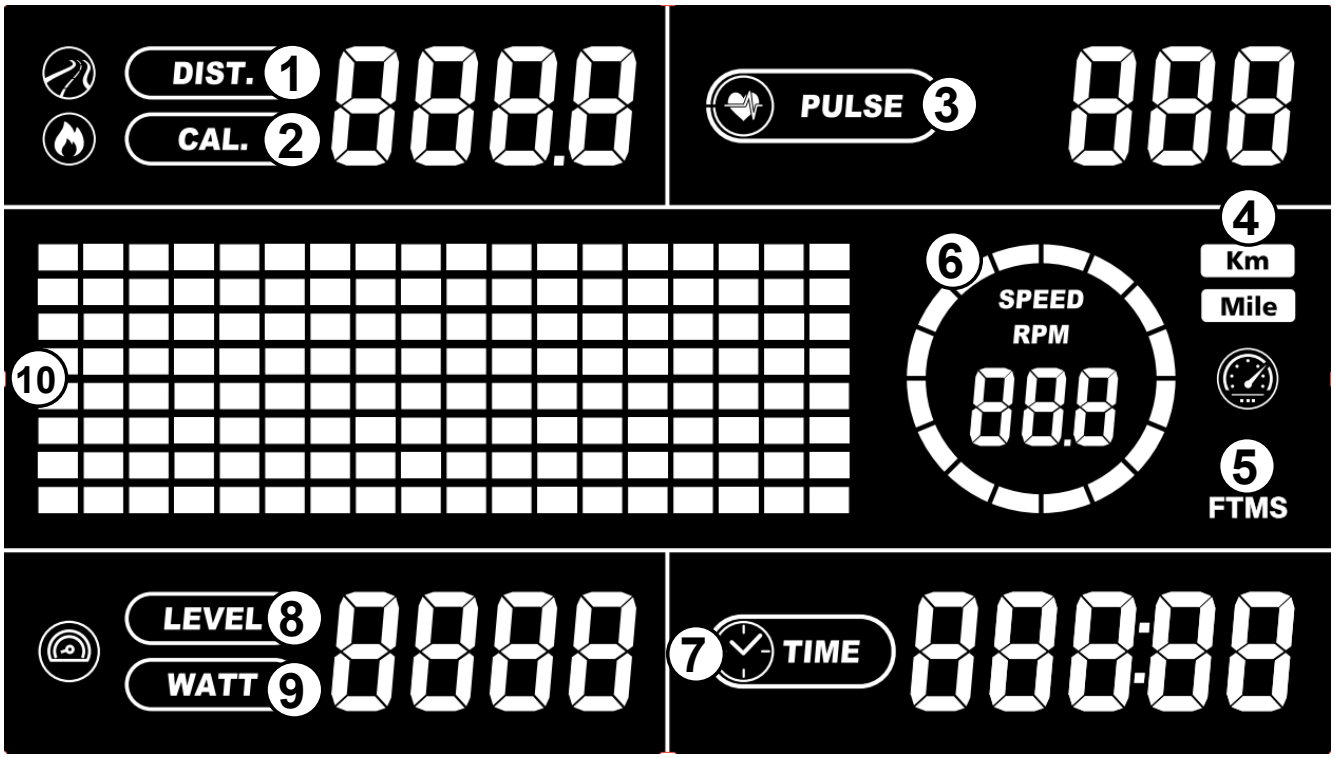
Prawidłowe wsiadanie i zsiadanie

1. Aby wsiąść na urządzenie, chwyć obiema rękami uchwyty i najpierw postaw lewą stopę na lewym pedale lub prawą stopę na prawym pedale, a następnie wprowadź drugą stopę
2. Aby zsiąść z urządzenia, chwyć obiema rękami uchwyty, następnie postaw jedną stopę obok urządzenia, a potem drugą.

UWAGA

+ Przed rozpoczęciem treningu zapoznaj się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulacji urządzenia. Poproś specjalistę o wyjaśnienie prawidłowego użytkowania tego produktu.
+ Zawsze rozpoczynaj trening od niskiego obciążenia i zwiększaj je stopniowo oraz w bezpieczny sposób. Zakończ trening fazą schłodzenia (Cool-Down). W przypadku pytań lub wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem.

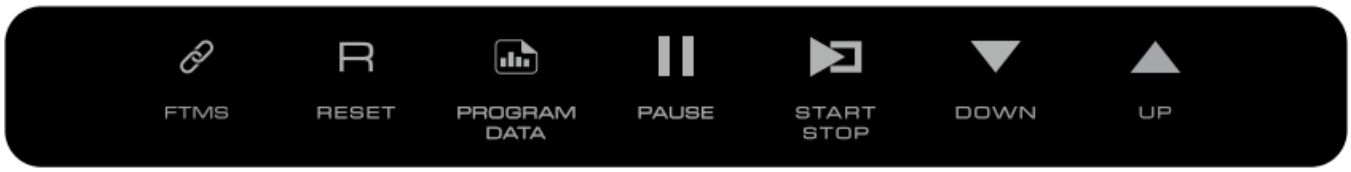
3.1 Przegląd konsoli



NR.	WSKAŹNIK	NAZWA	FUNKCJA
1	DIST.	Dystans	+ Wyświetla pokonany dystans. + Zakres wyświetlania: 0,0–999,9 + Zakres ustawień: 0,0–999,9 + W programie celowym wartość odliczana jest w dół.
2	CAL.	Kalorie	+ Wyświetla spalone kalorie. + Zakres wyświetlania: 0,0–9999 + Zakres ustawień: 10,0–9990 + W programie celowym wartość odliczana jest w dół.
3	PULSE	Tętno	Wyświetla tętno, jeśli używane są czujniki tętna w uchwytach lub pas piersiowy. (Pas piersiowy nie jest częścią zestawu.)

4	**KM/MILE**	**Kilometry/mile**	Wyświetla jednostkę, w której prezentowane są dane.
5	**FTMS**	**FTMS**	Wyświetla, czy dostępne jest połączenie FTMS lub połączenie bezprzewodowe.
6	**SPEED/ RPM**	**Prędkość/RPM**	Wyświetla prędkość naprzemiennie w RPM oraz km/h. + Zakres wyświetlania: 0,0–99,9 km/h + Zakres wyświetlania: 0–999 RPM
7	**TIME**	**Czas**	+ Wyświetla czas treningu. + Zakres wyświetlania: 0:00–999:59 + Zakres ustawień: 10:00–999:00 + W programie celowym wartość odliczana jest w dół.
8	**LEVEL**	**Opór**	+ Wyświetla poziom oporu. + Poziom oporu: 1–32
9	**WATT**	**Moc**	Wyświetla wartość generowanej mocy w watach.
10	**MATRIX**	**Okno komunikatów / Profil mocy**	Wyświetla komunikaty, parametry wyboru programu oraz profile mocy programów treningowych.

3.2 Funkcje przycisków



WSKAŹNIK	PRZYCISK	FUNKCJA
	FTMS	Aktywuje połączenie bezprzewodowe z urządzeniem końcowym.
	RESET	+ Resetuje wprowadzoną wartość. + Powraca do trybu spoczynku, jeśli znajdujesz się w podsumowaniu treningu.
	PROGRAM DATA	+ Wybiera spośród różnych programów. + Podczas treningu przełącza wyświetlane dane.
	PAUSE	Wstrzymuje aktualny trening.

	START/STOP	+ Rozpoczyna trening. + Kończy aktualny trening.
	DOWN	+ Porusza się w menu wyboru w dół. + Zmniejsza opór podczas treningu. + Zmniejsza wartość.
	UP	+ Porusza się w menu wyboru w górę. + Zwiększa opór podczas treningu. + Zwiększa wartość.

3.3 Tryby wyświetlania

W poniższej tabeli znajduje się przegląd trybów wyświetlania konsoli. Zestawienie pomoże Ci zorientować się w programach treningowych.

TRYB	FUNKCJA
TRYB SPOCZYNKU	+ Nie jest wykonywany żaden program treningowy. Wszystkie wartości są ustawione na **0**. + Po 5 minutach bezczynności w widoku treningu konsola przechodzi w tryb spoczynku. + Można wybrać program treningowy.
TRYB CZUWANIA	+ Jest to tryb czuwania, do którego urządzenie przechodzi po 5 minutach bezczynności w trybie spoczynku. + Konsola nie jest podświetlona i nie są wyświetlane żadne dane. + Naciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z trybu czuwania.
EKRAN TRENINGU	+ Ekran treningu to widok wyświetlany podczas wykonywania treningu. + W trybie treningowym wyświetlane są dane treningowe. + Widok zmienia się co 5 sekund. + Zakończ trening, aby powrócić do trybu spoczynku.
EKRAN PAUZY	+ Ekran pauzy to widok wyświetlany podczas wstrzymanego treningu. + Wznów trening, aby opuścić ten ekran.
PODSUMOWANIE TRENINGU	+ Wyświetlane jest podsumowanie wykonanego treningu. + Po 5 minutach bezczynności konsola przechodzi w tryb spoczynku.

3.4 Wyświetlane informacje

W tym rozdziale znajduje się wyjaśnienie wartości wyświetlanych na konsoli.

WARTOŚĆ	OPIS
WATT	+ Wartości Watt wskazują aktualnie osiąganą moc treningową. + Wartość w watach pokazuje intensywność treningu – niezależnie od częstotliwości pedałowania lub kombinacji ustawionego oporu.
RPM	RPM (Revolutions Per Minute) oznacza częstotliwość pedałowania, czyli liczbę obrotów pedałów wykonywanych w ciągu jednej minuty.

Zmiana wyświetlanych danych:

ⓘ **UWAGA**

W trybie treningowym wyświetlane są następujące dane treningowe:

+ **DIST./LEVEL/SPEED** & **CAL./WATT/RPM**
+ Aby zmienić wyświetlane informacje, naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

3.5 Programy treningowe

Urządzenie posiada szeroki wybór programów treningowych, które pomagają osiągnąć wyznaczony cel treningowy. Poniżej znajduje się lista dostępnych programów treningowych:

PROGRAM	OPIS	LICZBA
SZYBKI START	Ręczny trening bez wstępnie ustawionych parametrów.	1
PROGRAM CELU	Wprowadź wartość docelową dla swojego treningu. Wartość ta będzie odliczana w dół.	3
PROGRAMY STEROWANE TĘTNEM	Opór jest automatycznie ustawiany tak, aby osiągnąć ustawioną docelową wartość tętna.	3
PROGRAMY WSTĘPNIE USTAWIONE	Trening z wcześniej ustawionym profilem. W razie potrzeby dostosuj wcześniej dane treningowe.	30
PROGRAM Z DOCELOWĄ MOCĄ (WATT)	Opór jest automatycznie dostosowywany do prędkości pedałowania, aby osiągnąć określoną wartość mocy w watach.	1
PROGRAMY UŻYTKOWNIKA	Utwórz własny program treningowy.	2

W kolejnych podrozdziałach znajduje się szczegółowy opis programów treningowych.

3.5.1 Szybki start

Aby rozpocząć trening bez wstępnie ustawionych parametrów, można wybrać program szybkiego startu.

Uruchomienie programu szybkiego startu:

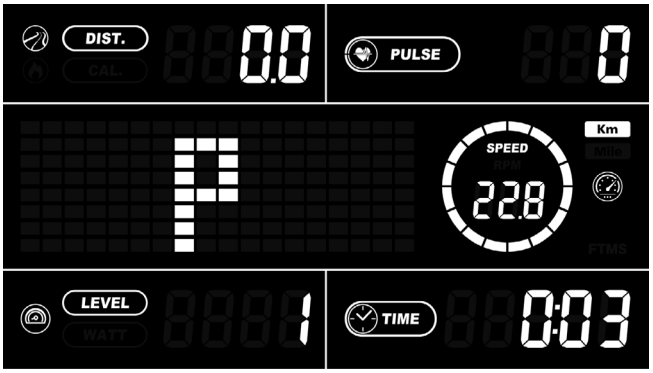
1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk START/STOP.

Czas zacznie być odliczany w górę.

2. Ustaw żądany poziom oporu za pomocą przycisków strzałek.

ⓘ **UWAGA**
Zmieniaj wyświetlane dane za pomocą przycisku PROGRAM DATA.

3. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.



4. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
5. Aby zakończyć trening, w trybie treningowym naciśnij przycisk START/STOP.

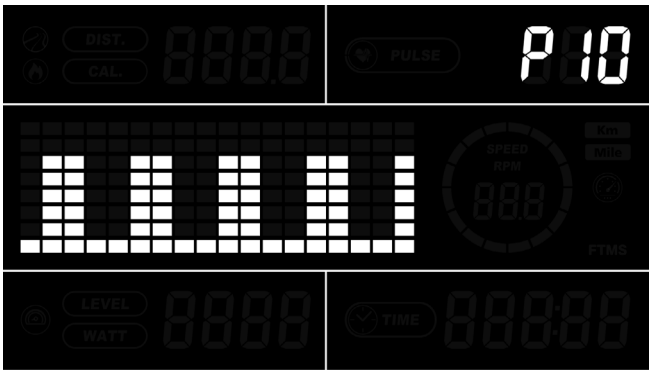
→ ***Urządzenie znajduje się teraz w trybie spoczynku.***

3.5.2 Programy wstępnie ustawione

Aby rozpocząć trening z gotowymi ustawieniami, wybierz jeden z 30 wstępnie ustawionych programów. Bez ustawienia czasu każdy segment trwa jedną minutę. Jeśli ustawisz czas treningu, zostanie on podzielony przez 18 i w ten sposób przedstawiony w poszczególnych segmentach.

Uruchomienie programu wstępnie ustawionego:

1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk PROGRAM DATA.
2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz jeden z programów P01–P30.



UWAGA

+ Aby wyjść z ustawień programu i powrócić do trybu spoczynku, możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk RESET.
+ Pomiń ustawienia programu lub wartości, naciskając przycisk PROGRAM DATA.
+ Aby uruchomić program natychmiast po wprowadzeniu celu, naciśnij przycisk START/STOP.

3. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby przejść do ustawień programu.

Okno komunikatów wyświetli AGE (wiek).

4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swój wiek.
5. Aby potwierdzić wiek, naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli WEIGHT (waga).

6. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swoją wagę.
7. Aby potwierdzić wagę, naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli TIME (czas).

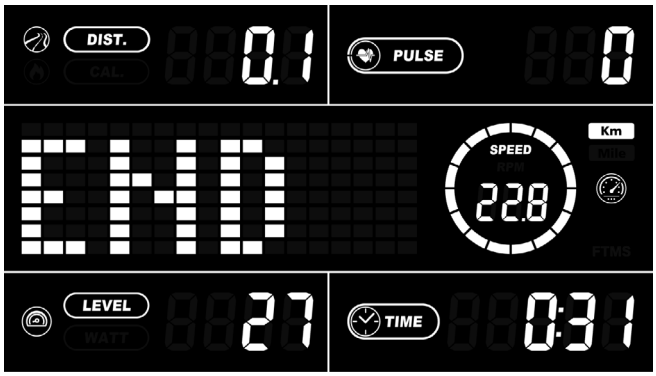
8. Za pomocą przycisków strzałek ustaw żądany czas treningu.

9. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć program, lub przycisk PROGRAM DATA, aby ponownie przejść przez ustawienia.

Program zostanie uruchomiony.

10. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.
11. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
12. Aby zakończyć trening, w trybie treningowym naciśnij przycisk START/STOP.
13. Po osiągnięciu ustawionego czasu zostanie to zasygnalizowane dźwiękiem.

Okno komunikatów wyświetli END.



→ ***W podsumowaniu treningu zostaną wyświetlone zebrane dane treningowe.***

3.5.3 Programy celowe

Aby rozpocząć trening z określonymi celami, wybierz jeden z trzech dostępnych programów celowych.

Uruchomienie programu celowego:

1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk PROGRAM DATA.
2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz program P00.

ⓘ **UWAGA**

+ Aby wyjść z ustawień programu i powrócić do trybu spoczynku, możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk RESET.
+ Pomiń ustawienia programu lub wartości, naciskając przycisk PROGRAM DATA.
+ Aby natychmiast uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

3. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby przejść do ustawień programu.

Okno komunikatów wyświetli AGE (wiek).

4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swój wiek.
5. Aby potwierdzić wiek, naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli WEIGHT (waga).

6. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swoją wagę.
7. Aby potwierdzić wagę, naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli TIME (czas).

8. Ustaw czas za pomocą przycisków strzałek.

8.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu czasowego, wybierz wartość 0 i naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli DISTANCE (dystans).

9. Ustaw dystans za pomocą przycisków strzałek.

9.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu dystansu, wybierz wartość 0 i naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli CALORIE (kalorie.

10. Ustaw cel kalorii za pomocą przycisków strzałek.

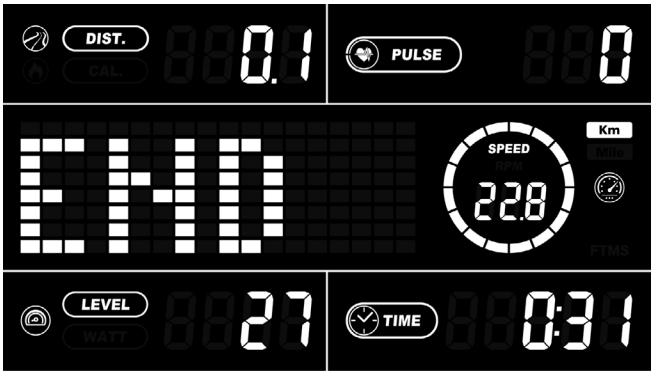
10.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu kalorii, wybierz wartość 0.

11. Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć program, lub przycisk PROGRAM DATA, aby ponownie przejść przez ustawienia.

Program zostanie uruchomiony.

12. Ustaw żądany poziom oporu.
13. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.
14. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
15. Aby zakończyć trening, w trybie treningowym naciśnij przycisk START/STOP.
16. Po osiągnięciu ustawionego celu czasowego zostanie to zasygnalizowane dźwiękiem.

Okno komunikatów wyświetli END.



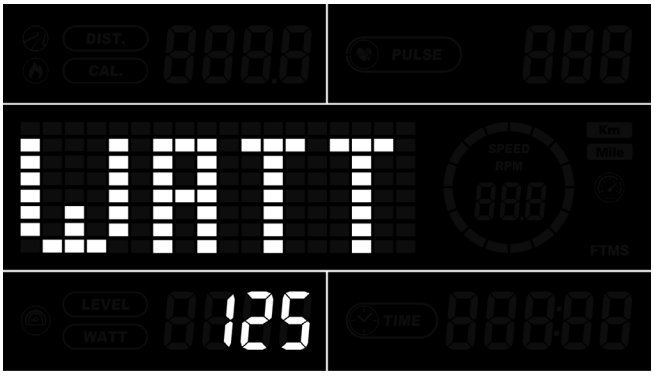
→ ***W podsumowaniu treningu zostaną wyświetlone zebrane dane treningowe.***

3.5.4 Program z docelową mocą (Watt)

W programie z docelową mocą trenujesz ze stałą wartością mocy. Urządzenie automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać ustawioną wartość watów możliwie na stałym poziomie, niezależnie od częstotliwości pedałowania.

Uruchomienie programu z docelową mocą:

1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk PROGRAM DATA.
2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz program WATT.



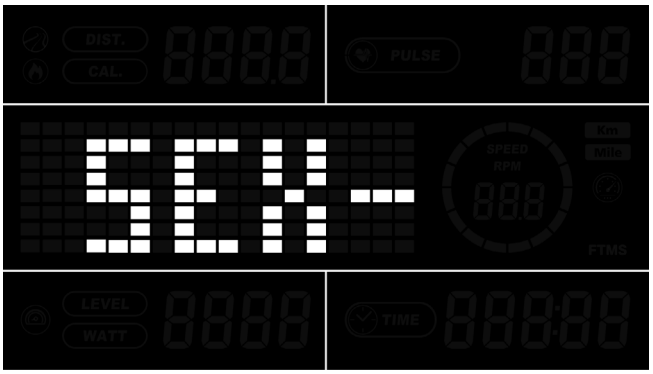
UWAGA

+ Aby wyjść z ustawień programu i powrócić do trybu spoczynku, możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk RESET.
+ Pomiń ustawienia programu lub wartości, naciskając przycisk PROGRAM DATA.
+ Aby natychmiast uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

3. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby przejść do ustawień programu.

Okno komunikatów wyświetli MALE lub FEMALE.

4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz odpowiednią płeć.
5. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić ustawienie.



Okno komunikatów wyświetli AGE (wiek).

6. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swój wiek.
7. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wiek.

Okno komunikatów wyświetli WEIGHT (waga).

8. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swoją wagę.
9. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wagę.

Okno komunikatów wyświetli TIME (czas).

10. Ustaw czas treningu za pomocą przycisków strzałek.

10.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu czasowego, wprowadź wartość 0 i naciśnij przycisk PROGRAM DATA.

Okno komunikatów wyświetli TARGET WATT (docelowa moc).

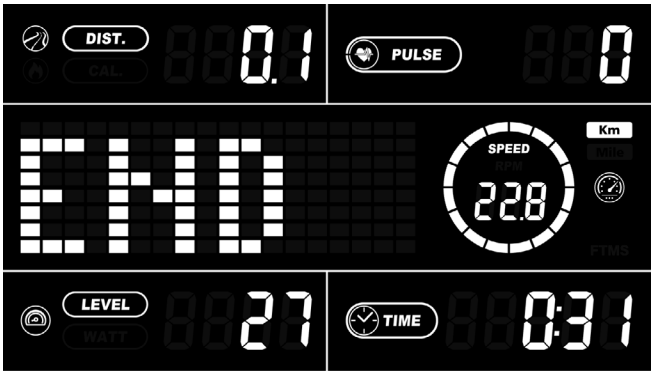
11. Ustaw żądaną wartość mocy za pomocą przycisków strzałek.
12. Naciśnij przycisk START/STOP, aby uruchomić program, lub przycisk PROGRAM DATA, aby ponownie przejść przez ustawienia.

Program zostanie uruchomiony.

ⓘ **UWAGA**
Urządzenie automatycznie reguluje opór, aby osiągnąć ustawioną docelową wartość mocy (Watt) i utrzymać ją możliwie na stałym poziomie.

13. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.
14. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
15. Aby zakończyć trening, w trybie treningowym naciśnij przycisk START/STOP.
16. Po osiągnięciu ustawionego czasu zostanie to zasygnalizowane dźwiękiem.

Okno komunikatów wyświetli END.



→ ***W podsumowaniu treningu zostaną wyświetlone zebrane dane treningowe.***

3.5.5 Programy sterowane tętnem

⚠ **OSTRZEŻENIE**

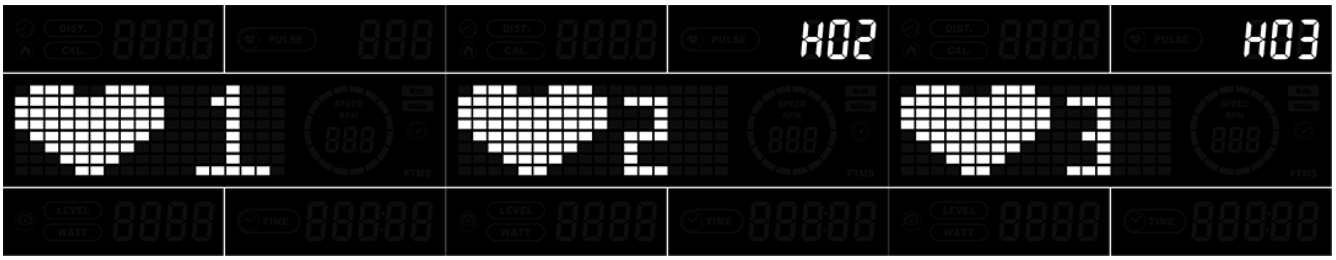
Sprzęt treningowy nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar tętna dokonywany przez to urządzenie może być niedokładny. Na dokładność pomiaru tętna mogą wpływać różne czynniki. Dane otrzymywane w wyniku pomiaru są orientacyjne i mogą służyć do porównywania różnych sesji treningowych, ale nie mogą być wykorzystywane w leczeniu.

W programach sterowanych tętnem trenujesz w zależności od swojego tętna. Urządzenie automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać docelową wartość tętna. Dostępne są trzy programy sterowane tętnem:

+ HRC1: 60% docelowego tętna
+ HRC2: 75% docelowego tętna
+ HRC3: 85% docelowego tętna

Uruchomienie programu sterowanego tętnem:

1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk PROGRAM DATA.
2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz jeden z programów H01–H03.



ⓘ **UWAGA**

+ Aby wyjść z ustawień programu i powrócić do trybu spoczynku, możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk RESET.
+ Pomiń ustawienia programu lub wartości, naciskając przycisk PROGRAM DATA.
+ Aby natychmiast uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

3. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby przejść do ustawień programu.

Okno komunikatów wyświetli AGE (wiek).

4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swój wiek.
5. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wiek.

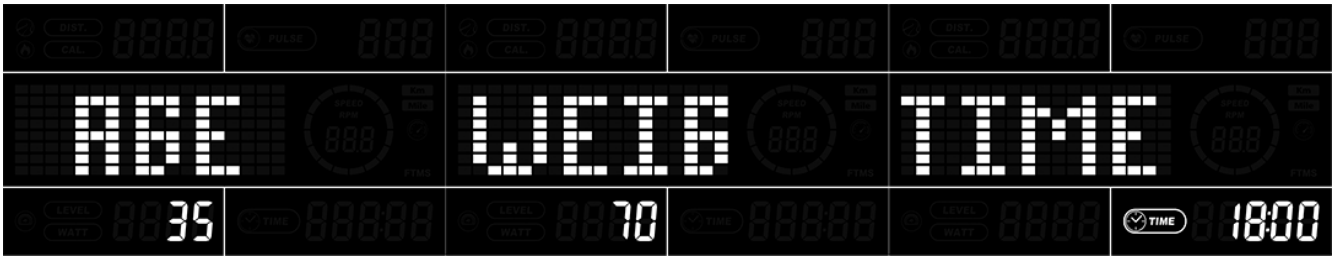
Okno komunikatów wyświetli WEIGHT (waga).

6. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swoją wagę.
7. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wagę.

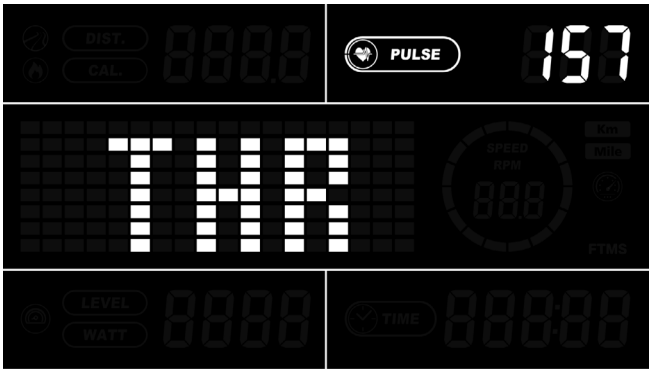
Okno komunikatów wyświetli TIME (czas).

8. Ustaw czas treningu za pomocą przycisków strzałek.

8.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu czasowego, wprowadź wartość 0 i naciśnij przycisk PROGRAM DATA.



Okno komunikatów wyświetla THR.



9. Dostosuj docelowe tętno za pomocą przycisków strzałek.
10. Naciśnij przycisk START/STOP, aby uruchomić program, lub przycisk PROGRAM DATA, aby ponownie przejść przez ustawienia.

Trening rozpoczyna się przy niskim oporze.

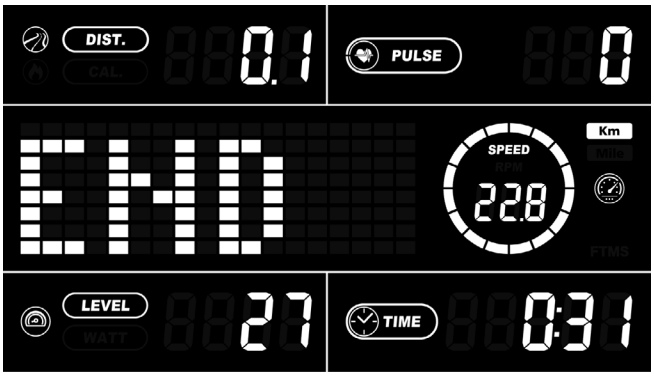
Opór jest automatycznie regulowany podczas treningu, aby utrzymać ustawione docelowe tętno

11. Podczas treningu można regulować docelowe tętno za pomocą przycisków strzałek.

UWAGA
Program kontroli tętna można uruchomić również bez sygnału tętna. Jeśli przez dłuższy czas urządzenie nie wykryje tętna, program zostanie automatycznie zakończony.

12. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.
13. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
14. Aby zakończyć trening, w trybie treningu naciśnij przycisk START/STOP.
15. Po osiągnięciu ustawionego czasu lub zakończeniu programu rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Okno komunikatów wyświetla END.



→ *W podsumowaniu treningu zostaną wyświetlone zestawione dane dotyczące treningu.*

3.5.6 Programy użytkownika

Programy użytkownika umożliwiają tworzenie własnych profili treningowych i trwałe ich zapisywanie. Dostępne są dwa programy użytkownika.

Uruchamianie programu użytkownika:

1. W trybie spoczynku naciśnij przycisk PROGRAM DATA.
2. Za pomocą przycisków strzałek wybierz jeden z programów U01–U02.

ⓘ **UWAGA**

+ Aby wyjść z ustawień programu i powrócić do trybu spoczynku, można w dowolnym momencie nacisnąć przycisk RESET.
+ Możesz pominąć ustawienia programu lub wartości, naciskając przycisk PROGRAM DATA.
+ Aby natychmiast uruchomić program, naciśnij przycisk START/STOP.

3. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby przejść do ustawień programu.

Okno komunikatów wyświetla AGE.

4. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swój wiek.
5. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wiek.

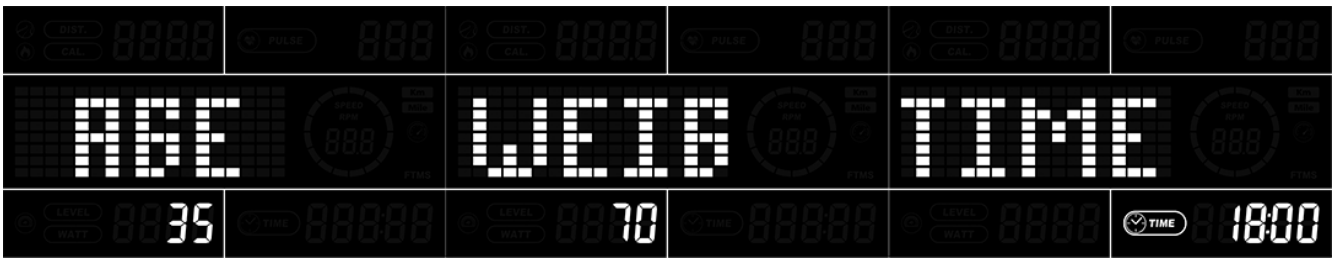
Okno komunikatów wyświetla WEIGHT.

6. Za pomocą przycisków strzałek wybierz swoją wagę.
7. Naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby potwierdzić wagę.

Okno komunikatów wyświetla TIME.

8. Ustaw czas treningu za pomocą przycisków strzałek.

8.1. Jeśli nie chcesz ustawiać celu czasowego, wprowadź wartość 0 i naciśnij przycisk PROGRAM DATA.



Okno komunikatów wyświetla LEVEL.

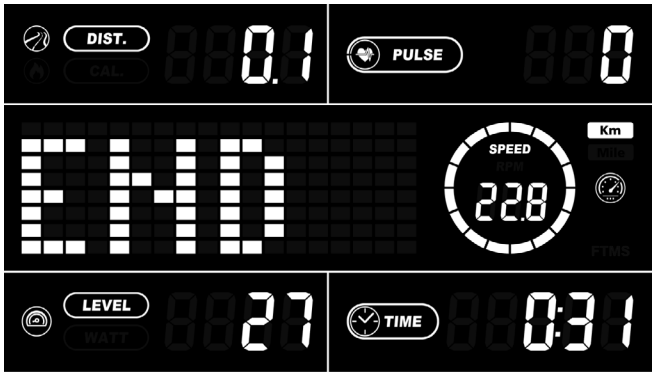
9. Ustaw opór dla każdego segmentu treningu za pomocą przycisków strzałek.
10. Potwierdź segment przyciskiem PROGRAM DATA.
11. Naciśnij przycisk START/STOP, aby uruchomić program, lub naciśnij przycisk PROGRAM DATA, aby ponownie przejść przez ustawienia.

UWAGA

+ Ustawiony profil oporu zostaje zapisany i pozostaje zachowany do momentu jego ponownej zmiany.
+ Trening składa się z kilku następujących po sobie segmentów z określonymi przez użytkownika poziomami oporu.

12. Aby dostosować opór podczas treningu, użyj przycisków strzałek.
13. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE.
14. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START/STOP.
15. Aby zakończyć trening, w trybie treningu naciśnij przycisk START/STOP.

Okno komunikatów wyświetla END.



→ ***W podsumowaniu treningu zostaną wyświetlone zestawione dane dotyczące treningu.***

3.6 Podsumowanie treningu

W podsumowaniu treningu wyświetlane są następujące dane:

UWAGA

+ Podsumowanie treningu jest wyświetlane tylko wtedy, gdy program osiągnie wartość docelową lub zostanie osiągnięty ustawiony czas. Jeśli program zostanie zakończony przed osiągnięciem tych wartości, urządzenie powróci bezpośrednio do trybu spoczynku.
+ Podsumowanie treningu można opuścić za pomocą przycisku RESET.

Wyświetlacz	Nazwa	Funkcja
DIST.	**Dystans**	Wyświetla pokonany dystans.
PULSE	**Puls**	Wyświetla średnie tętno.
SPEED	**Prędkość**	Wyświetla średnią prędkość.
WATT	**Moc w watach**	Wyświetla moc w watach.
TIME	**Czas**	Wyświetla czas treningu.
LEVEL	**Poziom oporu**	Wyświetla średni poziom oporu.
CAL.	**Kalorie**	Wyświetla spalone kalorie.

3.7 Złącze USB-C

ⓘ **UWAGA**

+ Możesz podłączyć swoje urządzenie końcowe do konsoli, aby je ładować.
+ Należy pamiętać, że wymagany jest do tego kabel USB-C. (Nie jest dołączony do zestawu)

3.8 Tabela watów

W tej tabeli znajduje się przegląd wartości mocy w watach generowanych przy danym poziomie oporu i prędkości pedałowania.

OPÓR / RPM	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Level 1	4	8	13	19	25	32	40	49	57	64	73
Level 2	5	11	17	25	32	43	53	65	75	85	96
Level 3	6	13	21	30	39	53	66	80	93	106	120
Level 4	7	15	25	36	46	64	79	96	111	127	144
Level 5	9	18	29	42	54	74	92	112	129	148	167
Level 6	10	20	33	48	62	85	105	128	148	169	191
Level 7	11	22	37	54	70	95	118	143	166	190	215
Level 8	12	25	41	60	78	106	131	159	184	211	238
Level 9	13	27	45	65	86	116	144	175	202	232	262
Level 10	14	29	49	71	94	126	157	191	221	253	285
Level 11	15	32	53	77	102	137	170	206	239	274	309
Level 12	16	34	57	83	110	147	183	222	257	295	333
Level 13	17	36	61	89	118	158	196	238	275	316	356
Level 14	18	39	65	95	126	168	209	254	294	337	380
Level 15	19	41	69	100	134	179	222	269	312	358	404
Level 16	20	43	73	106	142	189	235	285	330	379	427
Level 17	21	45	77	112	150	200	249	301	348	400	451
Level 18	23	48	81	118	158	210	262	317	366	420	474
Level 19	24	50	85	124	166	221	275	332	385	441	498
Level 20	25	52	89	129	174	231	288	348	403	462	522
Level 21	26	55	93	135	182	242	301	364	421	483	545
Level 22	27	57	97	141	190	252	314	380	439	504	569
Level 23	28	59	101	147	198	263	327	395	458	525	592
Level 24	29	62	104	153	206	273	340	411	476	546	616
Level 25	30	64	108	159	214	284	353	427	494	567	640
Level 26	31	66	112	164	222	294	366	442	512	588	663
Level 27	32	69	116	170	230	304	379	458	531	609	687
Level 28	33	71	120	176	238	315	392	474	549	630	711
Level 29	34	73	124	182	246	325	405	490	567	651	734
Level 30	36	75	128	188	254	336	418	505	585	672	758
Level 31	37	78	132	193	262	346	431	521	603	693	781
Level 32	38	80	136	199	270	357	444	537	622	714	805

4.1 Informacje ogólne

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 z ekspertem, takim jak trener lub lekarz. Zawsze zaczynaj trening z niskim obciążeniem i zwiększaj intensywność w sposób równomierny i łagodny. Trening należy zakończyć fazą wyciszenia (cool down). W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

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. Ponadto zawsze noś ze sobą ręcznik, aby móc wytrzeć pot i utrzymać urządzenie 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 sesję rozciągania.

Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zacznij od delikatnych krążeń ramion, powoli przesuwając ramiona do przodu w małych okręgach w kontrolowany sposób.
3. Wykonuj krążenia ramion do tyłu, aby rozluźnić barki i ramiona.
4. Wykonuj przysiady, powoli kucając, a następnie ponownie prostując się. Upewnij się, że kolana nie wychodzą poza palce stóp.

⚠ **UWAGA**
Nie należy ćwiczyć, gdy mięśnie są obolałe, ani nadmiernie ich obciążać, ponieważ może to prowadzić do kontuzji.

4.1.3 Trening a przyjmowane leki

Jeśli regularnie przyjmujesz leki i chcesz ćwiczyć, ważne jest, aby być świadomym możliwych skutków ubocznych. Należy zapytać lekarza, czy przyjmowane leki mają wpływ na trening.

4.1.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

+ Mięsień pośladkowy
+ Mięśnie nóg

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

4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń

Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla osiągania postępów i zachowania zdrowia w dłuższej perspektywie. Ciągłe ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, poprawić wytrzymałość i poprawić ogólne samopoczucie. Pamiętaj, że nawet krótkie treningi wykonywane regularnie, mogą pomóc w osiągnięciu długoterminowych rezultatów.

Trening z orientacją na tętno
Trening oparty na tętnie to skuteczny i zdrowy sposób na poprawę kondycji. Na podstawie wieku oraz poniższej tabeli możesz łatwo określić optymalne tętno dla swojego treningu. Jeśli Twoje tętno przekroczy ustawioną wartość docelową, włączy się alarm dźwiękow.

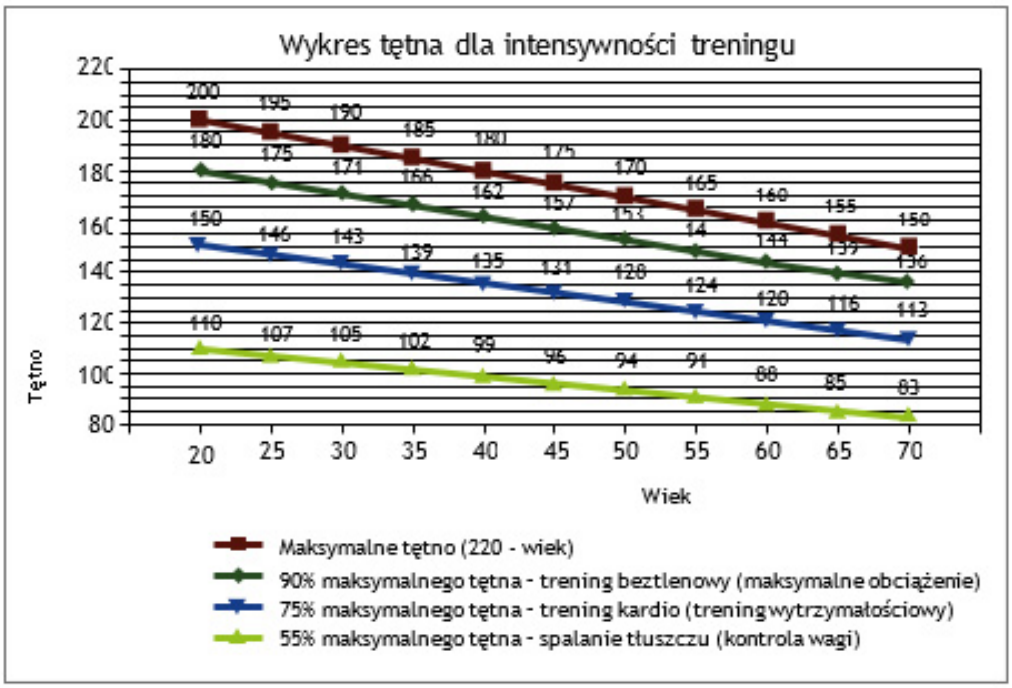
Spalanie tłuszczu (kontrola wagi): Głównym celem jest spalenie zapasów tłuszczu. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) oraz dłuższy czas trwania treningu.

Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania treningu.

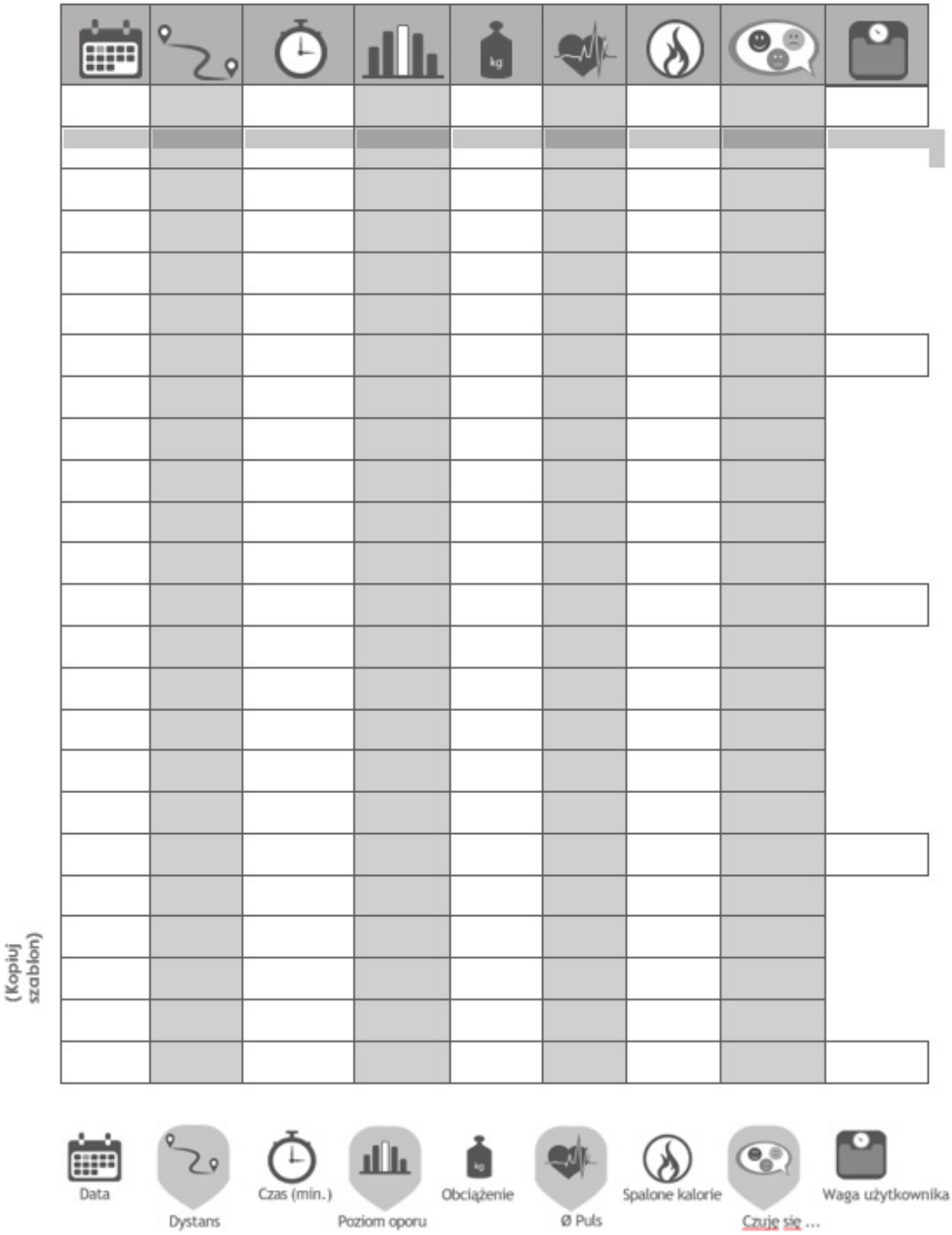
Trening beztlenowy (maksymalne obciążenie): Głównym celem treningu maksymalnego obciążenia jest poprawa regeneracji po krótkich, intensywnych obciążeniach, aby móc szybko powrócić do strefy tlenowej. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest wysoka intensywność (około 90% maksymalnego tętna) przy krótkim, intensywnym obciążeniu, które jest następnie przeplatane fazą regeneracyjną, aby zapobiec zmęczeniu mięśni.

Przykład:
Dla 45-letniego mężczyzny lub kobiety maksymalne tętno wynosi 175 (220 - 45= 175).

+ Strefa docelowa spalania tłuszczu (55%) wynosi około 96 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,55.
+ Strefa docelowa treningu kardio (75%) wynosi około 131 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,75.
+ Maksymalne tętno dla treningu beztlenowego (90%) wynosi około 157 uderzeń/min. = (220 - wiek) x 0,9.



4.2 Dziennik treningowy



5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT

5.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Miejsce przechowywania urządzenia należy wybrać tak, aby zapobiec niewłaściwemu użyciu przez osoby trzecie lub dzieci.
+ Jeśli urządzenie nie jest wyposażone w kółka transportowe, należy je rozmontować przed transportem.

▶ **UWAGA**

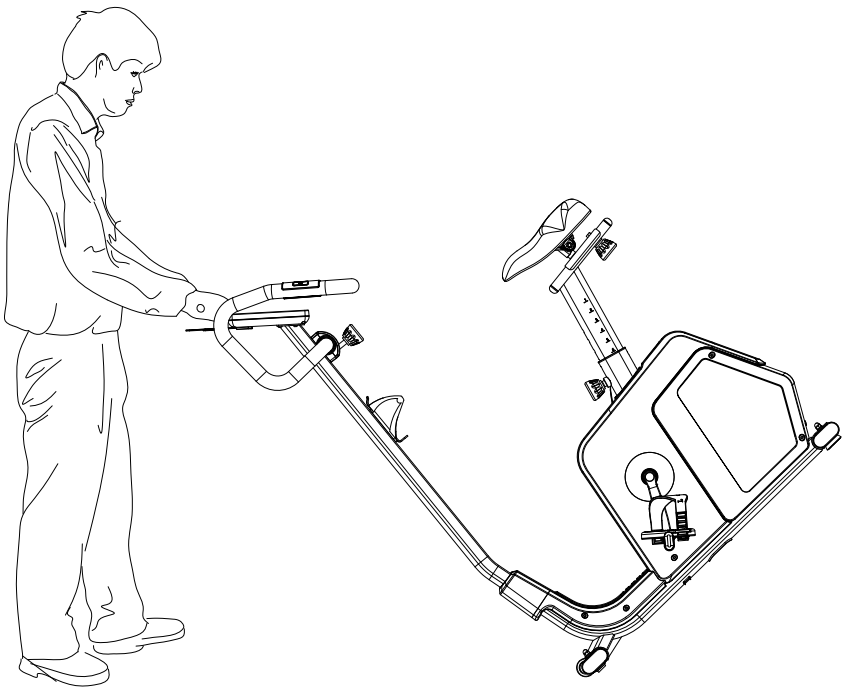
+ Upewnij się, że w wybranym miejscu przechowywania, urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce to powinno być suche, dobrze wentylowane oraz mieć stałą temperaturę otoczenia między 10°C a 35°C.

5.2 Rolki transportowe

▶ **UWAGA**

Jeśli chcesz przetransportować swoje urządzenie po szczególnie wrażliwych i delikatnych powierzchniach podłogowych, takich jak parkiet, deski lub laminat, wyłóż trasę transportową kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń podłogi.

1. Stań za urządzeniem i unieś je, aż ciężar zostanie przeniesiony na kółka transportowe. Następnie łatwo możesz przesunąć sprzęt na nowe miejsce. W przypadku długich tras transportowych urządzenie powinno być zdemontowane i bezpiecznie zapakowane.
2. Wybierz nową lokalizację, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w sekcji 1.5 niniejszej instrukcji.



6.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji urządzenia.

⚠ **UWAGA**

+ Uszkodzone lub zużyte podzespoły mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo użytkownika i żywotność urządzenia. Dlatego też należy niezwłocznie wymieniać uszkodzone lub zużyte podzespoły. W takim przypadku należy skontaktować się ze sprzedawcą lub dystrybutorem. Urządzenia nie wolno używać do czasu jego naprawy. W razie potrzeby należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych.

▶ **UWAGA**

+ Oprócz instrukcji i zaleceń dotyczących konserwacji i pielęgnacji zawartych w tym dokumencie, mogą być konieczne dodatkowe prace serwisowe i/lub naprawcze; powinny być one przeprowadzane wyłącznie przez autoryzowany punkt serwisu.

6.2 Diagnostyka usterek

Sprzęt przechodzi regularne kontrole jakości podczas produkcji. Niemniej jednak, mogą wystąpić w nim usterki lub nieprawidłowości. Często to poszczególne części odpowiadają za te zakłócenia, a ich wymiana zazwyczaj wystarcza do rozwiązania problemu. W celu naprawy najczęstszych błędów zapoznaj się z poniższym zestawieniem. Jeśli urządzenie nadal nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą lub dystrybutorem.

Usterka	**Przyczyna**	**Rozwiązanie**
Stukanie w obszarze pedału	Poluzowane pedały	Dokręć pedały.
Urządzenie się chwieje	Urządzenie nie jest wypoziomowane	Wyrównaj stopki podporowe.
Chybotanie kierownicy/siodełka	Poluzowane śruby	Mocno dokręcić śruby.
Wyświetlacz jest pusty/nie działa	Rozładowane baterie lub luźne połączenie kablowe	Wymień baterie lub sprawdź połączenia kablowe.

Brak wyświetlania tętna	+ Źródła zakłóceń w pokoju + Nieodpowiedni pas piersiowy + Nieprawidłowa pozycja pasa piersiowego + Uszkodzony pas piersiowy lub rozładowana bateria + Uszkodzony wyświetlacz	+ Wyeliminowanie źródeł zakłóceń (np. telefon komórkowy, sieć WLAN, kosiarka czy robot odkurzający itp.). + Użyj odpowiedniego pasa piersiowego (patrz ZALECANE AKCESORIA). + Zmiana położenia pasa na klatce piersiowej lub zwilżenie elektrody. + Wymiana baterii. + Sprawdź, czy działa ręczny pomiar tętna.
Nie można połączyć się z siecią Wi-Fi	+ Nieprawidłowe hasło + Znaki specjalne w haśle + Nieodpowiednia częstotliwość Wi-Fi	+ Zmiana hasła Wi-Fi. + Nawiązanie połączenia z Internetem za pośrednictwem hotspotu. + Prawidłowe ustawienie daty, godziny i strefy czasowej.

6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów

Układ elektroniczny urządzenia stale przeprowadza testy. W przypadku wykrycia nieprawidłowości, na wyświetlaczu pojawi się kod błędu, a normalne działanie urządzenia zostanie zatrzymane dla Twojego bezpieczeństwa.

W celu uzyskania pomocy technicznej należy skontaktować się z dystrybutorem.

6.4 Kalendarz konserwacji i przeglądów

Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Część urządzenia	**Co tydzień**	**Co miesiąc**
Konsola - wyświetlacz	C	I
Plastikowe osłony	C	I
Śruby i połączenia kablowe		I
Dokręcenie pedałów		I
Legenda: C= wyczyść; I= sprawdź		

7 UTYLIZACJA

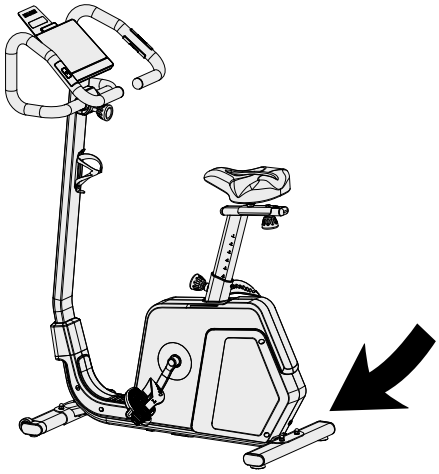
Po zakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie można wyrzuclć do zwykłych odpadów domowych. Zamiast tego, należy je przekazać do punktu zbiórki elektrośmieci. Więcej informacji można uzyskać w lokalnym punkcie recyklingu lub u władz gminnych odpowiedzialnych za gospodarkę odpadami.

Materiały te mogą być poddane recyklingowi zgodnie z ich symbolami. Dzięki ponownemu wykorzystaniu, recyklingowi materiałów lub innym formom odzysku starego sprzętu, przyczyniasz się do ochrony środowiska.

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

Aby zapewnić najlepszą możliwą obsługę, prosimy o podawanie nazwy modelu, numeru części oraz numeru części u dostawcy ze schematu urządzenia i listy części. Odpowiednie opcje kontaktu można znaleźć w rozdziale KONTAKT niniejszej instrukcji obsługi.

ⓘ **UWAGA**
Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce. Dokładne położenie tej naklejki pokazano na poniższej ilustracji.



Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Kettler / Ergometer

Nazwa modelu:

Kettler Tour 400

Numer artykułu:

K-EM2002-100

8.2 Lista części

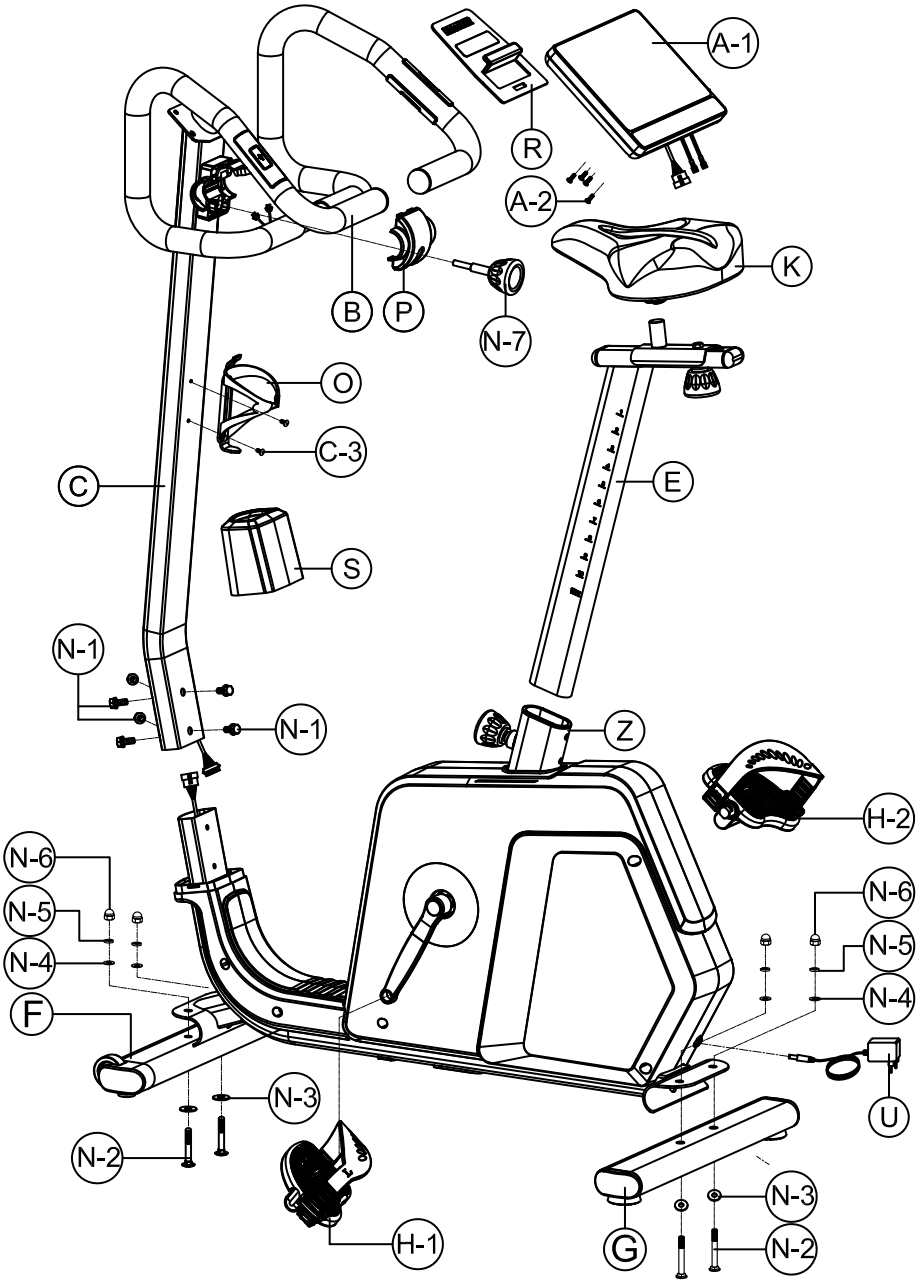
Nr	Nazwa (ENG)	Nr części u dostawcy	Ilość
A	Computer set		1
A-1	Computer	75402-6-2501-B1	1
A-2	Bolt M5x0.8x10L	52605-2-0010-F0	4
B	Handlebar complete assembly		1
B-1	Handlebar welding set	75402-3-2400-B1	1
B-2	Foam	58015-6-1418-B1	2
B-3	Cap	553K0-1-0029-B3	2
B-4	Hand pulse cable 900L	755S0-6-2479-00	2
B-5	Handle pulse	737L6-6-2478-00	4
B-6	Upper fixing plate for handle pulse	737L6-6-2491-B0	2
B-7	Lower fixing plate for handle pulse	737L6-6-2492-B0	2
B-8	Screw ST3.5x1.41x15L	50935-2-0015-F0	2
C	Handlebar post complete assembly		1
C-1	Handlebar post welding set	75402-3-2000-J1	1
C-2	Upper computer cable 1100L	75402-6-2572-01	1
C-3	Screw M5*0.8*15L	52605-2-0015-F0	2
C-4	Handlebar cover plate	75402-6-3780-B0	1
C-5	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	3
D	Main frame set		1
D-1	Main frame	75402-3-1000-J0	1
D-2	Bearing 6003-2RS	58006-6-1018-01	2
D-3	Knob D54*M16*1.5*26*D8	75402-6-1072-B0	1
D-4	Right inner sleeve	75402-6-1071-B0	1
D-5	left inner sleeve	75402-6-1093-B0	1
D-6	Lower computer cable 700L	75402-6-2573-01	1
D-7	Power cable 600L	75402-6-2596-00	1
D-8	Sensor cable 200L	75402-6-2576-00	1
D-9	Screw ST4*1.41*13L,D10	54704-2-0013-F0	1
D-10	Motor	75402-6-2571-00	1
D-11	Tension cable D1.2*350L	75402-6-2601-00	1
D-12	Screw M6*1*12L	54806-2-0012-N0	1

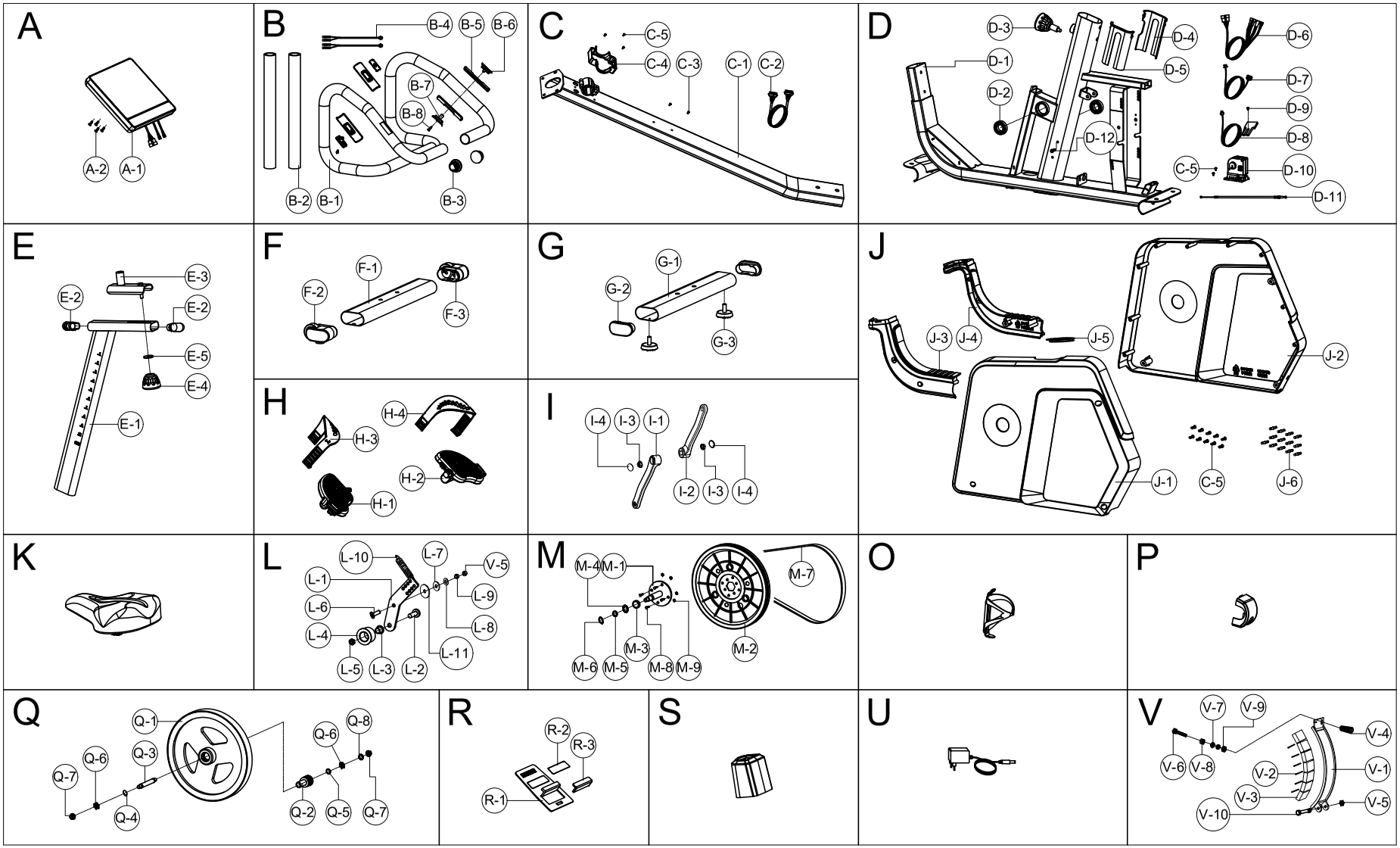
C-5	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	2
E	Seat post assembly set		1
E-1	Seat post	75402-3-2200-J1	1
E-2	Cap	55328-3-2550-B1	2
E-3	Seat adjustment tube	18300-3-4000-J2	1
E-4	Knob D54*M8*1.25	75402-6-2279-B0	1
E-5	Flat washer D28*D8.5*3T	55108-1-2830-FA	1
F	Front stabilizer assembly set		1
F-1	Front stabilizer	75402-6-2101-J0	1
F-2	Front left foot cap set	75402-6-2185-B1	1
F-3	Front right foot cap set	75402-6-2195-B1	1
G	Rear stabilizer assembly set		1
G-1	Rear stabilizer	75402-6-2107-J0	1
G-2	Oval cap	55333-3-4080-B8	2
G-3	Adjustable wheel	76100-6-2174-B0	2
H	Pedal set		1
H-1	Left Pedal	58029-6-1170-B0-L	1
H-2	Right Pedal	58029-6-1170-B0-R	1
H-3	Left Pedal Strap	58029-6-1170-00-L	1
H-4	Right Pedal Strap	58029-6-1170-00-R	1
I	Crank set		1
I-1	Left Crank	58007-6-1103-D0	1
I-2	Right Crank	58007-6-1104-D0	1
I-3	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	70501-6-2775-N0	2
I-4	Screw cover	81502-6-2779-B0	2
J	Chain cover set		1
J-1	Left chain cover	75402-6-4501-B0	1
J-2	Right chain cover	75402-6-4502-B0	1
J-3	Front left decorative cover	75402-6-4523-B0	1
J-4	Front right decorative cover	75402-6-4546-B0	1
J-5	Gasket	75402-6-4510-B0	1
J-6	Pin D6*26.5*7.7	71600-6-4586-60	13
C-5	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	10
K	Seat	58001-6-1336-BB0	1

L	Idle wheel fixing plate set		1
L-1	Fixing plate of idle wheel	195B2-6-1601-N0	1
L-2	Bolt M10*35L	50310-5-0035-C3	1
L-3	Bushing D13.5*D10*9T	58002-6-1081-01	1
L-4	Idle wheel	745S0-6-1671-00	1
L-5	Nylon nut M10x1.5x10T	55210-1-2010-CA	1
L-6	Bolt M8*25	50108-5-0025-N3	1
L-7	Plastic washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	1
L-8	Flat washer D30*D8.5*2.0T	55108-1-3020-NA	1
L-9	Nut M8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	1
L-10	Spring D2.2*D14*65L	58003-6-1024-N1	1
L-11	Plastic washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	1
V-5	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	1
M	Belt wheel set		1
M-1	Crank axle welding set	75402-3-2903-00	1
M-2	Belt wheel	58008-6-1044-B0	1
M-3	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	1
M-4	Waved washer D22xD17x0.3T	55117-5-2203-DA	2
M-5	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	1
M-6	C ring S-17(1T)	55517-1-0010-00	1
M-7	Belt 440 (1118) PJ5	58004-6-1030-01	1
M-8	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	4
M-9	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	4
N	Assembly kit	75402-3-5100-00	1
N-1	Bolt M8x1.25x20L	75402-6-3191-F0	6
N-2	Screw M8*1.25*55L	50508-5-0055-F3	4
N-3	Flat washer D25*D10*2.0T	55110-1-2520-FA	4
N-4	Flat washer D16xD8.5x1.2T	55108-1-1612-FA	4
N-5	Spring washer D15.4xD8.2x2T	55108-2-1520-FA	4
N-6	Domed nut M8x1.25x15L	55208-6-2015-FA	4
N-7	Round knob D54*67*M8*1.25	75402-6-2488-B0	1
N-8	Hex wrench M6	58030-6-1031-N1	1
N-9	Open wrench 153*6.5T	58030-6-1050-C0	1
O	Bottle holder	848B2-6-2074-00	1

P	Handlebar cover	75402-6-3781-B0	1
Q	Flywheel set		1
Q-1	Flywheel	808A1-6-3101-00	1
Q-2	Small flywheel	80002-6-3173-00	1
Q-3	Flywheel axle	71600-6-3171-06	1
Q-4	C ring S-10(1T)	55510-1-0010-00	1
Q-5	Fixed ring D13*D10*1.9	71600-6-3178-B0	1
Q-6	Hex nut D9.5*5T	55295-2-3005-NA	1
Q-7	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	18600-6-3175-N1	2
Q-8	Flat washer D22*D10*2T	55110-1-2220-NA	1
R	Pad holder Set		1
R-1	Pad holder	75402-6-2466-J0	1
R-2	Buffer strip 1	75402-6-2088-B0	1
R-3	Buffer strip 2	75402-6-2089-B0	1
S	Upper Protective Cover	75402-6-4580-B0	1
U	Adaptor OUTPUT:9VM 1.5A	75700-6-2584-00	1
V	Magnet Fixing plate set		1
V-1	Fixing plate for the magnet	84002-3-3200-J1	1
V-2	Magnet grid	58020-6-1003-M0	6
V-3	Magnet	58009-6-1007-01	7
V-4	Spring D1.0*55L	58003-6-1054-N0	1
V-5	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	1
V-6	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	1
V-7	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	2
V-8	Hex nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	1
V-9	Nylon nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	1
V-10	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	1

8.3 Schemat urządzenia




A
A-2
A-1
B
B-4
B-5
B-6
B-7
B-8
B-2
B-1
B-3
C
C-5
C-4
C-3
C-1
C-2
D
D-3
D-4
D-6
D-1
D-5
D-7
D-2
D-9
D-12
D-8
C-5
D-10
D-11
E
E-3
E-2
E-2
E-5
E-4
E-1
F
F-1
F-2
F-3
G
G-1
G-2
G-3
H
H-4
H-3
H-2
H-1
I
I-4
I-3
I-1
I-2
I-3
I-4
J
J-3
J-4
J-5
J-2
J-1
C-5
J-6
K
L
L-10
L-7
V-5
L-1
L-9
L-6
L-8
L-4
L-11
L-5
L-3
L-2
M
M-4
M-1
M-7
M-3
M-6
M-5
M-8
M-9
M-2
O
P
Q
Q-1
Q-6
Q-8
Q-3
Q-7
Q-6
Q-4
Q-2
Q-5
Q-7
R
R-2
R-3
R-1
S
U
V
V-7
V-9
V-4
V-6
V-8
V-2
V-1
V-3
V-5
V-10

9 GWARANCJA

Warunki gwarancji
Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwszemu nabywcy urządzenia lub osobie, która otrzymała nowy produkt w prezencie od pierwotnego nabywcy. Okres gwarancji wynosi 24 miesiące.

Gwarancja obejmuje usunięcie usterek wynikających z udokumentowanych wad materiałowych lub błędów produkcyjnych.

Szczegółowe warunki gwarancji są dostępne na stronie: https://kettlersport.pl/pl/about/gwarancja-kettler-32.html.

Wyłączenia gwarancji
Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych:
+ niewłaściwym użytkowaniem lub obsługą,
+ czynnikami środowiskowymi (np. wilgoć, wysokie temperatury, przepięcia elektryczne, kurz),
+ nieprzestrzeganiem zasad bezpieczeństwa określonych w instrukcji obsługi,
+ stosowaniem niezgodnym z przeznaczeniem urządzenia,
+ użyciem siły (np. uderzenia, kopnięcia, upadki),
+ nieautoryzowanymi próbami naprawy.

Warunki użytkowania

+ Użytek domowy – wyłącznie do użytku prywatnego, w gospodarstwach domowych, do 3 godzin dziennie.
+ Zastosowanie półprofesjonalne – użytkowanie do 6 godzin dziennie (np. w ośrodkach rehabilitacyjnych, hotelach, klubach fitness, siłowniach firmowych).
+ Użytkowanie profesjonalne – użytkowanie przekraczające 6 godzin dziennie (np. w komercyjnych siłowniach).

Gwarancja producenta jest dobrowolnym zobowiązaniem i nie wyłącza, nie ogranicza ani nie zawiesza praw konsumenta wynikających z niezgodności towaru z umową (Ustawa z 27.07.2002, Dz.U.02.141.1176).

Zgłoszenie usterki

Zgłoszenie usterki w ramach gwarancji należy dokonać poprzez formularz dostępny na stronie: https://kettlersport.pl/pl/about/serwis-kettler-33.html.

Przed zgłoszeniem zalecamy zapoznanie się z tą instrukcją obsługi oraz sekcją "Najczęściej zadawane pytania" na podanej stronie.

Wymagane informacje do zgłoszenia
+ **Dowód zakupu** – niezbędny do rozpatrzenia roszczenia gwarancyjnego.
+ **Numer seryjny urządzenia** – umożliwiający identyfikację modelu i przyspieszający proces serwisowy

Jeśli nie wiesz, gdzie znaleźć numer seryjny, zapoznaj się z rozdziałem „Numer seryjny i nazwa modelu" w instrukcji obsługi.

Koszty naprawy i serwis gwarancyjny

Na podstawie zgłoszenia serwis dokonuje oceny zasadności roszczenia gwarancyjnego i podejmuje odpowiednie działania:

+ naprawę urządzenia,
+ wymianę uszkodzonych części,
+ zwrot lub wymianę urządzenia (jeśli naprawa nie jest możliwa).

Naprawy i wymiany części staramy się realizować w miejscu użytkowania urządzenia, jednak w niektórych przypadkach może być konieczny transport sprzętu do serwisu.

W okresie gwarancji wszelkie koszty związane z naprawą pokrywa producent. Po upływie okresu gwarancyjnego koszty napraw ponosi właściciel urządzenia.

Serwis pogwarancyjny

Po upływie okresu gwarancji naprawy mogą być wykonywane w Autoryzowanych Serwisach Pogwarancyjnych. Aby znaleźć najbliższy punkt serwisowy, odwiedź stronę: https://kettlersport.pl/pl/about/autoryzowane-serwisy-pogwarancyjne-43.html.

W razie dodatkowych pytań skontaktuj się z naszym zespołem pod adresem: serwis@sportpoland.com.

10 KONTAKT

PL

DYSTRYBUTOR I SERWIS
SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
UL. GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM, POLSKA

serwis@sportpoland.com
OBSŁUGA KLIENTA
+48 785 000 300
info@kettlersport.pl

Szczegółowe informacje na temat aktualnej oferty, gwarancji oraz serwisu można znaleźć na poniższej stronie internetowej:

https://kettlersport.pl/

Notatki

KETTLER

TOUR 400