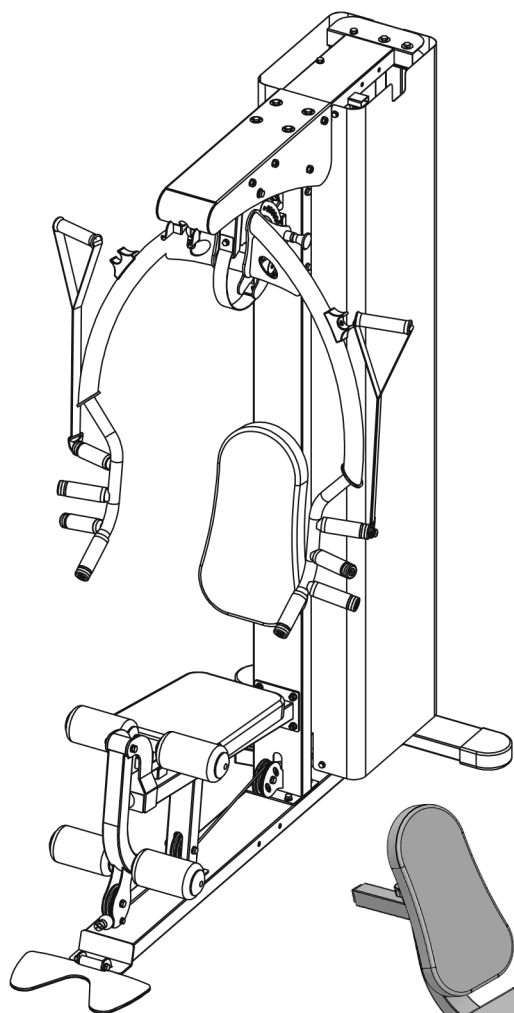
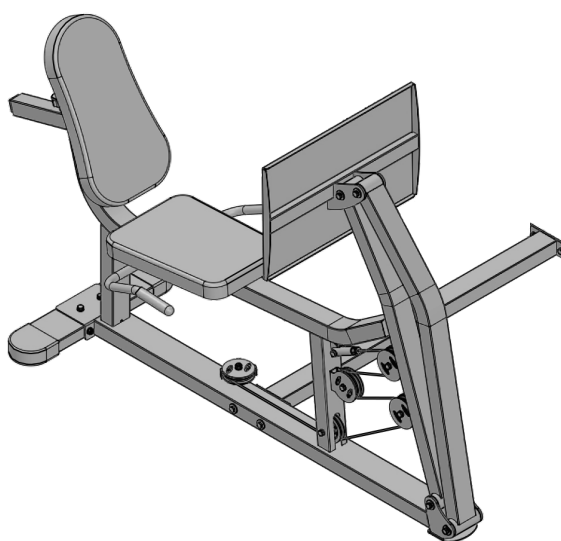


KETTLER

Instrukcja montażu i obsługi



Art. Nr K-MG1051-100



Art. Nr K-MG1051-150



~ 330 Min.



209 kg

L 177 | B 93 | H 211

FSKMG1051100.01.01



maks. 130 kg



~ 120 Min.



60 kg

L 183 | B 147 | H 118

FSKMG1051150.01.01

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Bezpieczeństwo osobiste	10
2	MONTAŻ	12
2.1	Instrukcje ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	12
2.3	Montaż	18
2.3.1	Zakres dostawy Leg Press	30
2.4	Montaż Leg Press	31
3	WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU	39
3.1	Informacje ogólne	39
3.1.1	Odzież treningowa	39
3.1.2	Rozgrzewka i rozciąganie	39
3.1.3	Trening a przyjmowane leki	40
3.1.4	Używane grupy mięśni	40
3.1.5	Częstotliwość ćwiczeń	40
3.2	Dziennik treningowy	42
4	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	43
4.1	Ogólne instrukcje	43
5	USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	44
5.1	Ogólne instrukcje	44
5.2	Diagnostyka usterek	44
5.3	Kalendarz konserwacji i przeglądów	45
6	UTYLIZACJA	45
7	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	46
7.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	46
7.2	Lista części	47
7.3	Schemat urządzenia	50
7.4	Lista części Leg Press	51
7.5	Schemat urządzenia Leg Press	53
8	GWARANCJA	54
9	KONTAKT	56

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 [...].

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 jakiegokolwiek 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

Multi-gym

Waga i wymiary

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) oraz waga artykułu (brutto, z opakowaniem) w przybliżeniu:

Pudełko 1:	214 cm x 52 cm x 23 cm	78,5 kg
Pudełko 2:	125 cm x 96 cm x 28 cm	65 kg
Pudełko 3:	28 cm x 20 cm x 12 cm	14 kg
Pudełko 4:	28 cm x 20 cm x 12 cm	22,5 kg
Pudełko 5:	28 cm x 20 cm x 12 cm	22,5 kg
Pudełko 6:	28 cm x 20 cm x 12 cm	31,5 kg

Waga artykułu (netto, bez opakowania) w przybliżeniu:	209 kg
Wymiary po rozstawieniu (dł. x szer. x wys.) w przybliżeniu:	ok. 177 cm x 93 cm x 211 cm

Stos obciążenia:	1 (90 kg)
Maksymalna waga użytkownika:	130 kg

Przełożenie:	1:1
Długość linki:	438 cm / 453 cm

Opcjonalny moduł Leg Press

Waga i wymiary

Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.) w przybliżeniu:	186 cm x 78 cm x 34 cm
Wymiary po rozstawieniu (dł. x szer. x wys.) w przybliżeniu:	ok. 183 cm x 147 cm x 118 cm

Waga artykułu (brutto, z opakowaniem) w przybliżeniu:	ok. 67 kg
Waga artykułu (netto, bez opakowania) w przybliżeniu:	ok. 60 kg

Maksymalna waga użytkownika:	130 kg
------------------------------	--------

Przełożenie:	1:1
--------------	-----

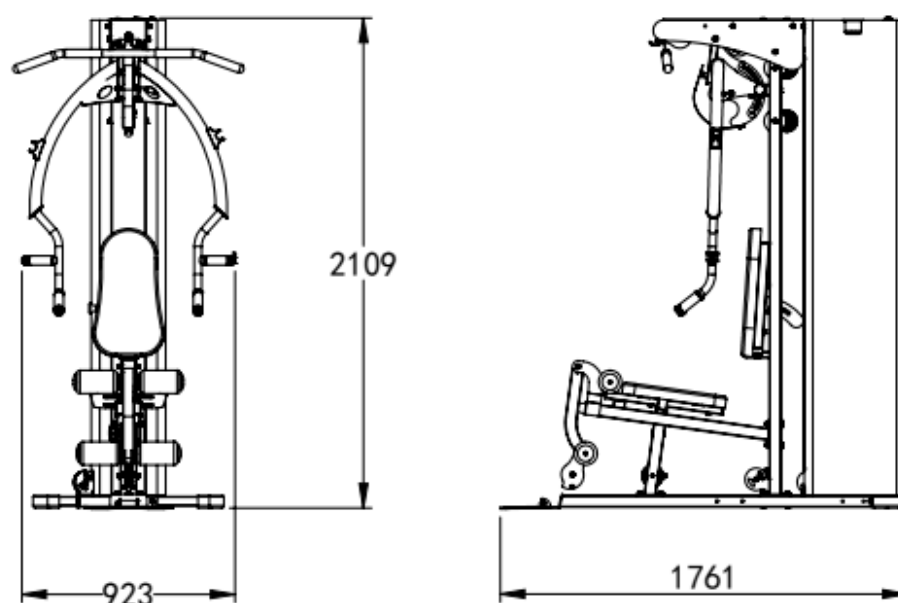
Długość linki:	273,5 cm
----------------	----------

Wymiary całkowite (F5 + Leg Press):	198 cm x 202 cm x 211 cm
-------------------------------------	--------------------------

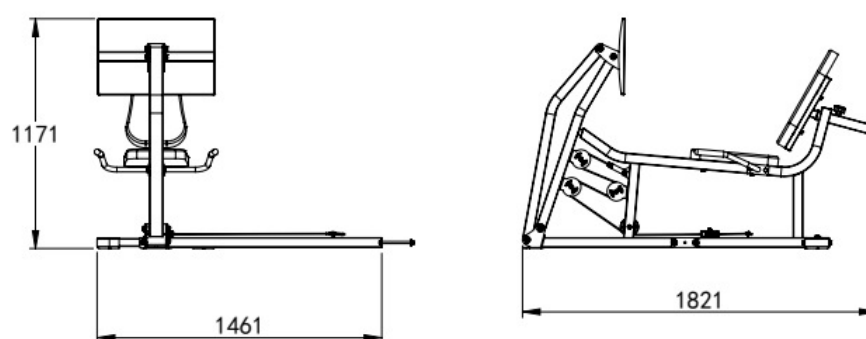
Klasa użytkowania:	H
--------------------	---

1.1.1 Rysunki techniczne

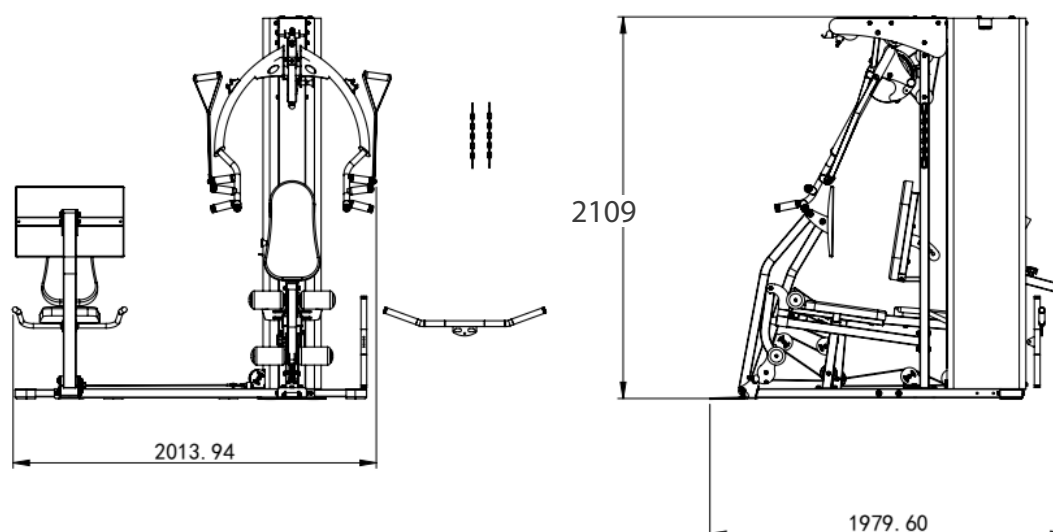
1.1.2 K-MG1051-100



1.1.3 K-MG1051-150



1.1.4 K-MG1051-100 + K-MG1051-150



1.1 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 jakiegokolwiek 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.
- + Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
- + 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.
- + Każdy trening należy zawsze rozpoczynać od lekkiej rozgrzewki i kończyć go fazą wyciszenia (cool down).
- + Nie należy używać urządzenia jako podpory podczas ćwiczeń rozciągających ani przymocowywać do niego taśm oporowych, lin lub innych akcesoriów. Może to prowadzić do obrażeń.

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.
- + Pamiętaj, że pozostawienie wystających elementów regulacyjnych może utrudniać użytkownikowi poruszanie się.
- + Obciążniki powinny pozostawać w polu widzenia użytkownika przez cały czas trwania ćwiczenia, aby zapobiec potencjalnemu zagrożeniu dla osób postronnych.

UWAGA

- + Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otworów urządzenia. Aufstellort

 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.
- + Jeśli urządzenie ma zostać zamontowane na ścianie lub suficie, należy użyć odpowiednich materiałów montażowych, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń lub obrażeń. Sprzedawca ani dystrybutor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za niewłaściwy montaż.

► **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.

2.1 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 sprzętu, 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.

UWAGA

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

UWAGA

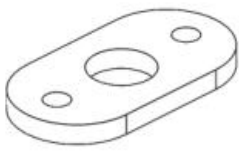
- + Aby uprościć montaż, niektóre śruby i nakrętki mogą być już wstępnie zmontowane.
- + Najlepiej jest montować urządzenie w miejscu jego późniejszego użytkowania.

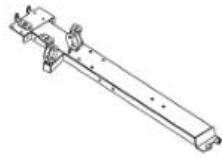
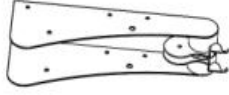
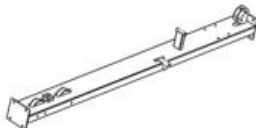
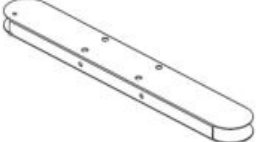
2.2 Zakres dostawy

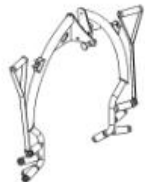
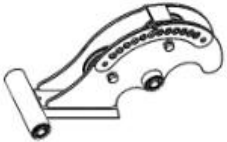
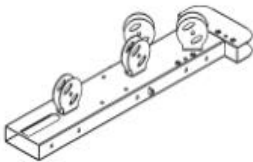
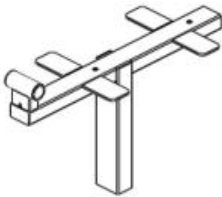
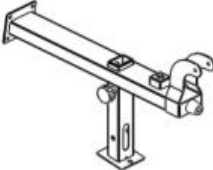
Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku należy sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia wchodzą w zakres dostawy i czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

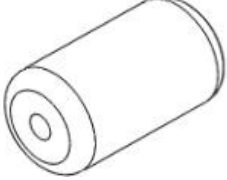
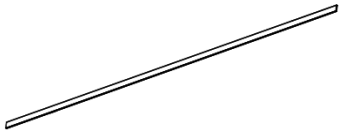
UWAGA

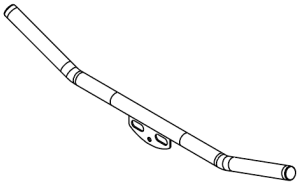
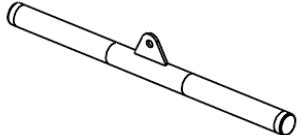
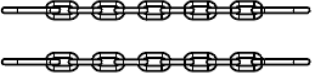
Jeśli brakuje jakiejś części zakresu dostawy lub części są uszkodzone, nie wolno rozpoczynać montażu.

No	Part Name	Specification	QTY	Picture
25	177 Foot Hook Bend Tube Weldment Assembly	Assembled Part	1	
22	3058 Rear Guide Rod Fixing Plate	T8*95*50	2	
42	179 Backrest Pad	550*310*50	1	
43	179 Seat Cushion	450*335*50	1	
21	Counterweight Support Weldment		2	
7	2002 Pedal Weldment Assembly	Assembled Part	1	
41	2010 Backrest Fixed Tube Assembly	Assembled Part	1	
56	2010 Low-Pull Wire Rope-Ball Assembly	Assembled Part	1	

2	2010 Bottom Beam Tube Assembly	Assembled Part	1	
17	2010 Top Beam U-Slice Weldment	Welded Part	1	
51	2010 High-Pull Wire Rope-Ball Bolt Assembly	Assembled Part	1	
11	2010 Rear Support Tube Weldment	Welded Part	1	
60	2010 Rear Guard	T1	1	
48	2010 Pulley Adjustment Plate	T3	2	
10	2010 Column Assembly	Assembled Part	1	
1	2010 Counterweight Bottom Tube Assembly	Assembled Part	1	
59	2010 Front Guard	T1	1	

39	2010 Front Push Arm Weldment Assembly	Assembled Part	1	
32	2010 Front Push Frame Weldment Assembly	Assembled Part	1	
16	2010 Upper Crossbeam Tube Assembly	Assembled Part	1	
35	2010 Labeled Arc Plate	T2	1	
24	2010 Seat Adjustment Bracket Assembly	Assembled Part	1	
9	2010 Seat Tube Weldment Assembly	Assembled Part	1	
68	Counterweight Support Weldment		2	
23	3058 Lifting Rod 90KG	$\phi 25$	1	
19	3058 Cast Iron Counterweight 90KG	90kg	1	

30	450 Foam Tube Assembly	Assembled Part	1	
26	175 Foam (with Leather Cover)	$\phi 25 \times \phi 100 \times 175$	4	
27	Foam Inner Retaining Cover	$\phi 70 \times \phi 27 \times 12$	4	
28	Foam Outer Retaining Cover	$\phi 70 \times \phi 9 \times 14$	4	
20	60-27 Shock Absorber Pad	$\phi 60 \times \phi 27 \times 42$	2	
66	$\phi 12 \times M20 \times 75$ Umbrella Head Pull Pin-Black	$\phi 12 \times M20 \times 75$	1	
50	92 Pulley (Powder Sleeve)	$\phi 92$	12	
55	$\phi 75$ Pulley	$\phi 75$	1	
61	1766 Guard Edging Strip	1766	1	

63	Large Pull Handle	Assembled Part	1	
64	Small Pull Handle	Assembled Part	1	
65	Chain + Hoist Hook	Assembled Part	2	

2.3 Montaż

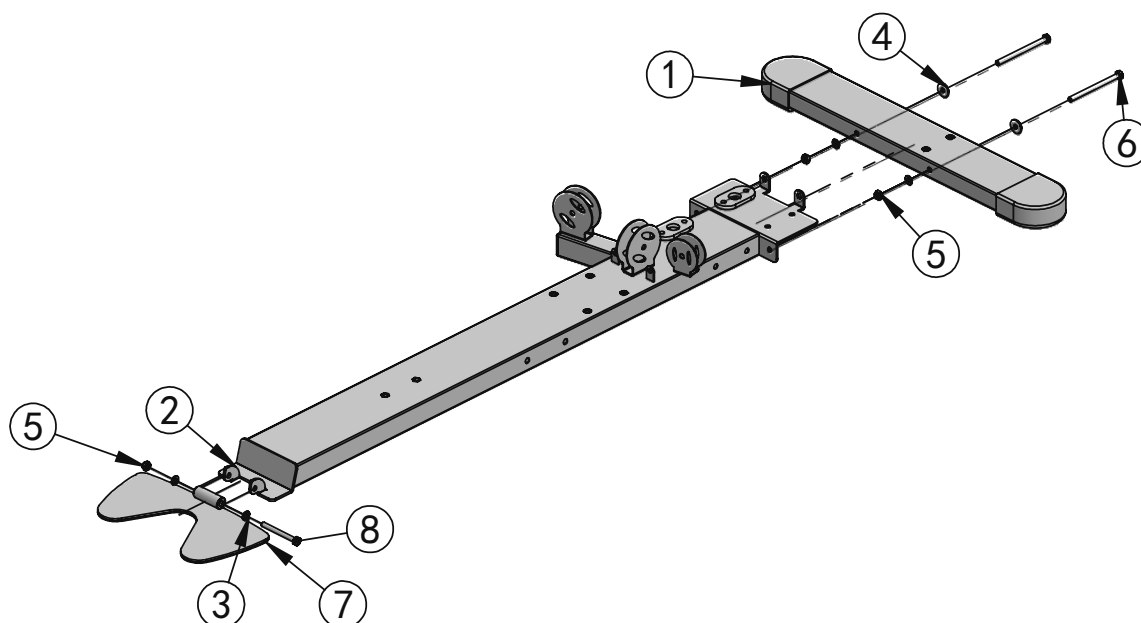
Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i przeprowadzić go w podanej kolejności.

❗ 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.
- + Nie dokręcaj śrub i wkrętów z nadmierną siłą, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

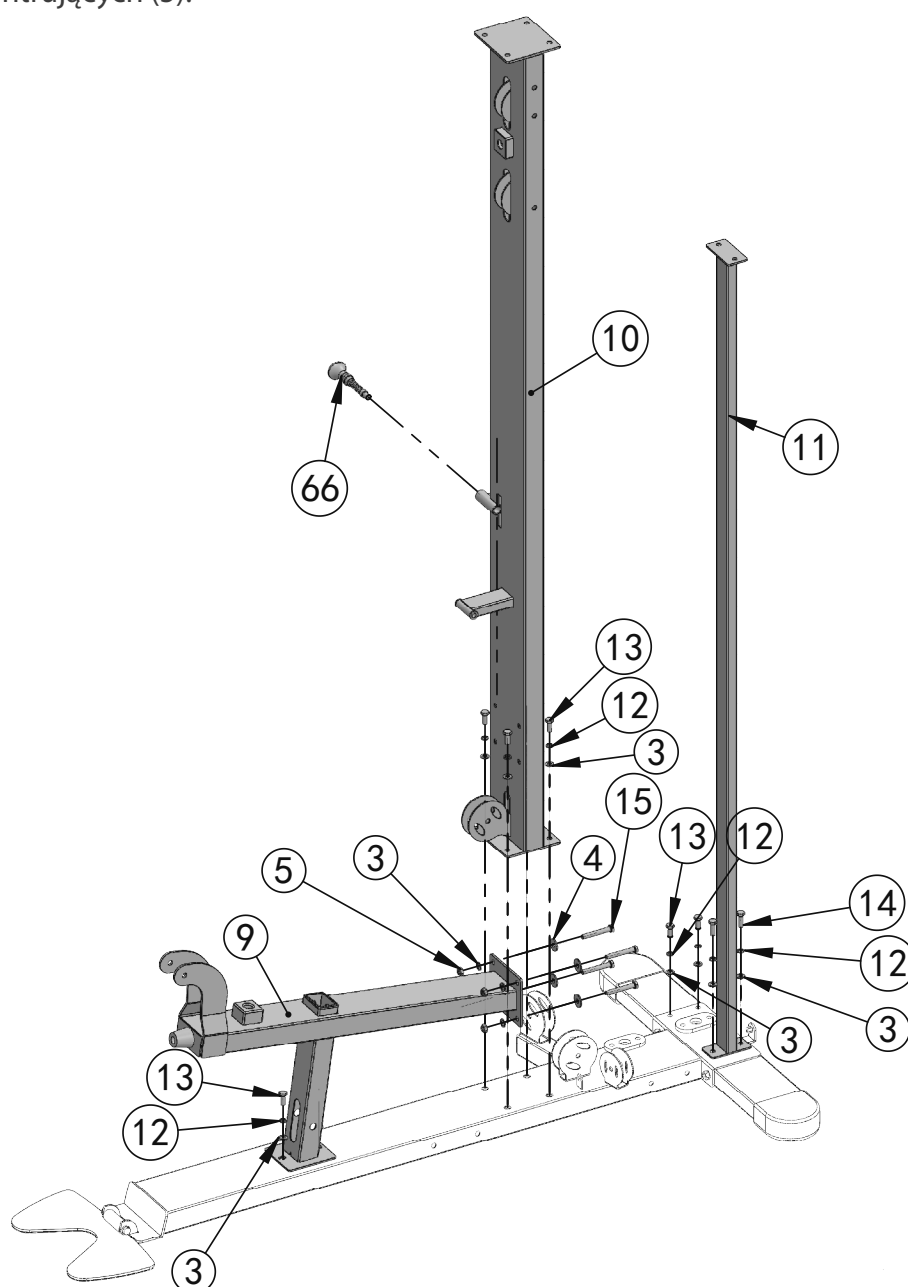
Krok 1: Montaż dolnej rury przeciwwagi i zespołu pedału

1. Przymocuj zespół pedału (7) do dolnej belki (2) za pomocą jednej śruby (8), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
2. Przymocuj dolną rurę przeciwwagi (1) do dolnej belki (2) za pomocą dwóch śrub (6), czterech podkładek (4) i dwóch nakrętek samokontrujących (5).



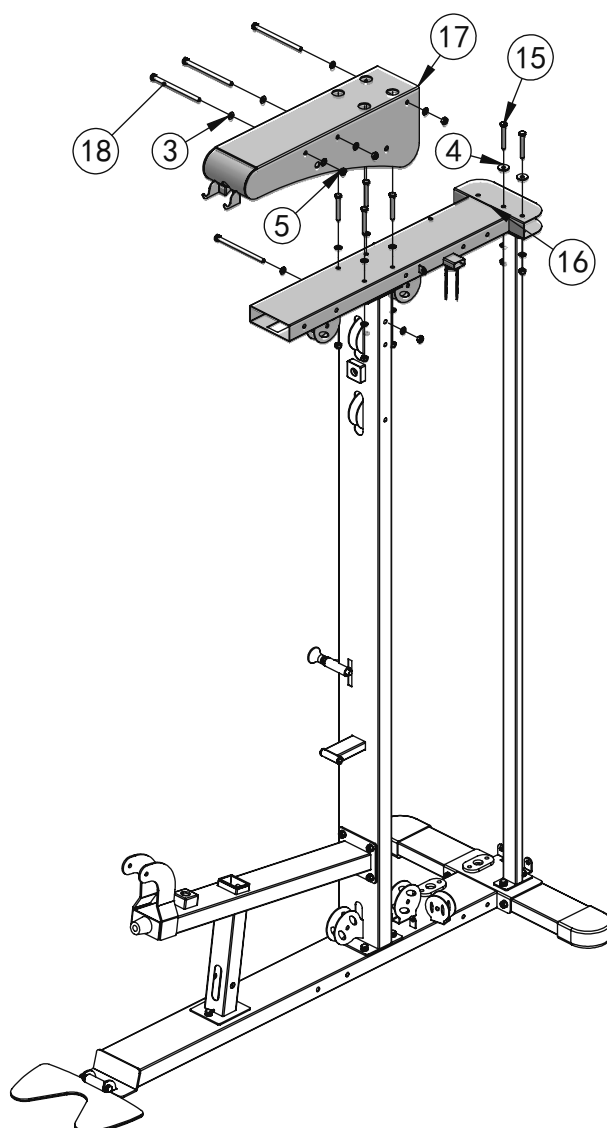
Krok 2: Montaż rury siedziska, kolumny i tylnej rury wsporczej

1. Przymocuj tylną rurę wsporczą (11) do dolnej rury przeciwwagi (1) za pomocą dwóch śrub (14), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (3).
2. Zamocuj dolną belkę (2) za pomocą dwóch śrub (13), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (3).
3. Przymocuj kolumnę (10) do dolnej belki (2) za pomocą czterech śrub (13), czterech podkładek sprężynowych (12) i czterech podkładek płaskich (3).
4. Przymocuj trzpień blokujący (66) do kolumny (10).
5. Przymocuj zespół rury siedziska (9) do dolnej belki (2) za pomocą dwóch śrub (13), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (3).
6. Przymocuj zespół rury siedziska (9) do kolumny (10) za pomocą czterech śrub (15), czterech dużych podkładek płaskich (4), czterech podkładek płaskich (3) i czterech nakrętek samokontrujących (5).



Krok 3: Montaż górnej rury poprzecznej i górnej belki

1. Przymocuj górną rurę poprzeczną (16) do tylnej rury wsporczej (11) za pomocą dwóch śrub (15), dwóch dużych podkładek płaskich (4), dwóch podkładek płaskich (3) i dwóch nakrętek samokontrujących (5).
2. Przymocuj górną belkę (17) do górnej rury poprzecznej (16) oraz kolumny (10) za pomocą łącznie czterech śrub (18), czterech śrub (15), szesnastu podkładek płaskich (3) i ośmiu nakrętek samokontrujących (5).



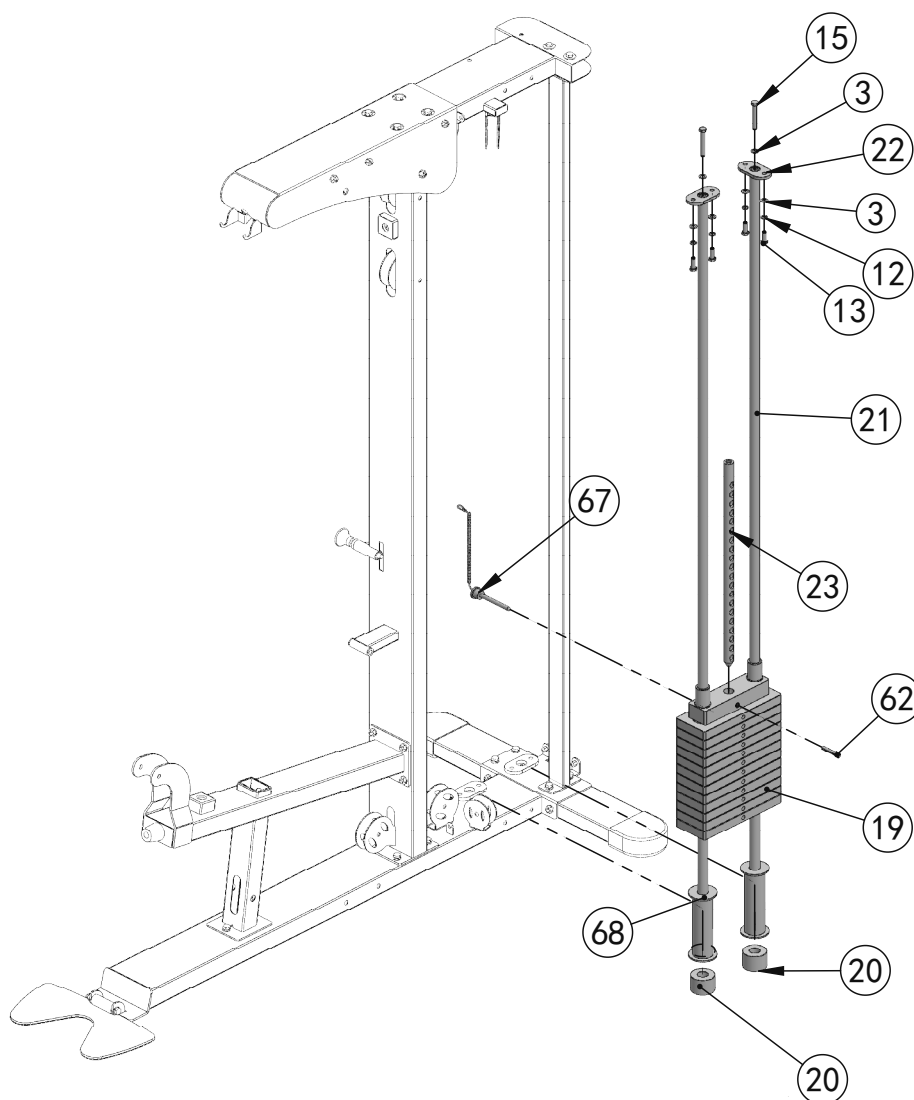
Krok 4: Montaż stosu obciążenia

1. Włóż prowadnice (21) do dolnej belki (2) i umieść dwa amortyzatory (20) na prowadnicach (21).

❗ UWAGA

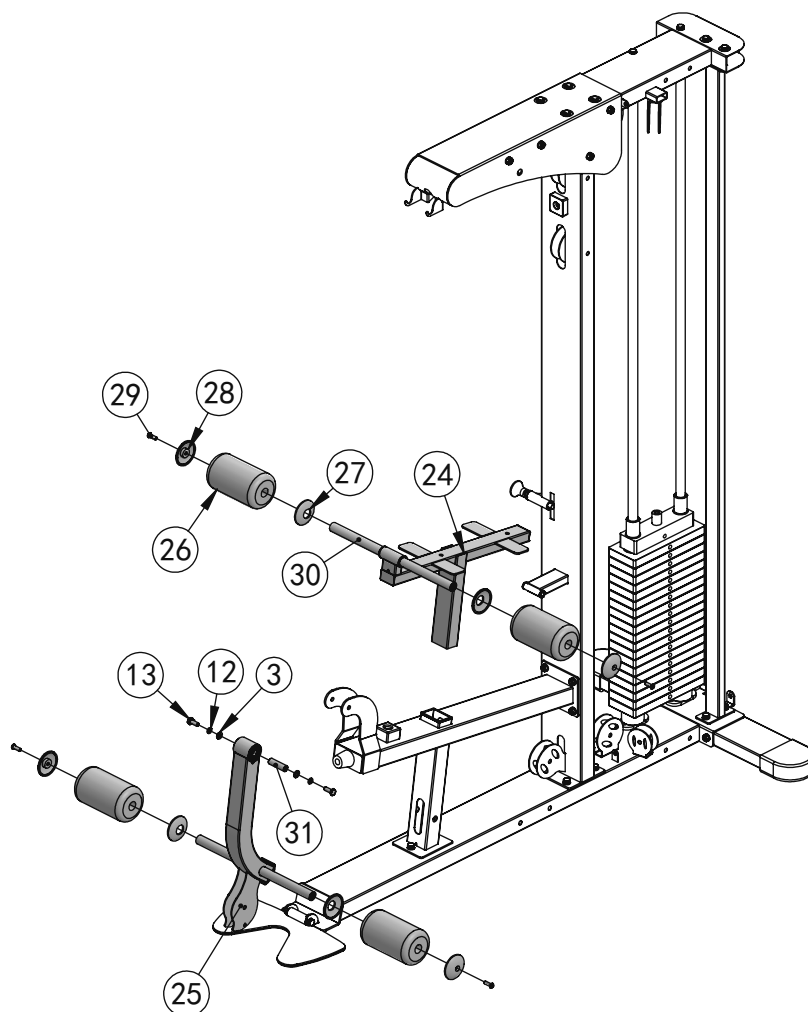
Zamocuj wspornik przeciwwagi (68) tylko wtedy, gdy stos obciążenia ma masę 60 kg.

2. Opcjonalnie: Nasuń dwa wsporniki przeciwwagi (68) na prowadnice (21).
3. Nasuń talerze obciążeniowe (19) na prowadnice (21).
4. Nasuń przeciwwagę na prowadnice (21).
5. Włóż pręt podnoszący (23) w talerze obciążeniowe (19).
6. Przymocuj dwie prowadnice (21) do górnej rury poprzecznej (16) za pomocą łącznie czterech śrub (13), dwóch śrub (15), czterech podkładek sprężynowych (12) i sześciu podkładek płaskich (6).
7. Włóż kołek cylindryczny (62) do przeciwwagi.
8. Włóż trzpień blokujący (67) w dowolny otwór stosu obciążenia.



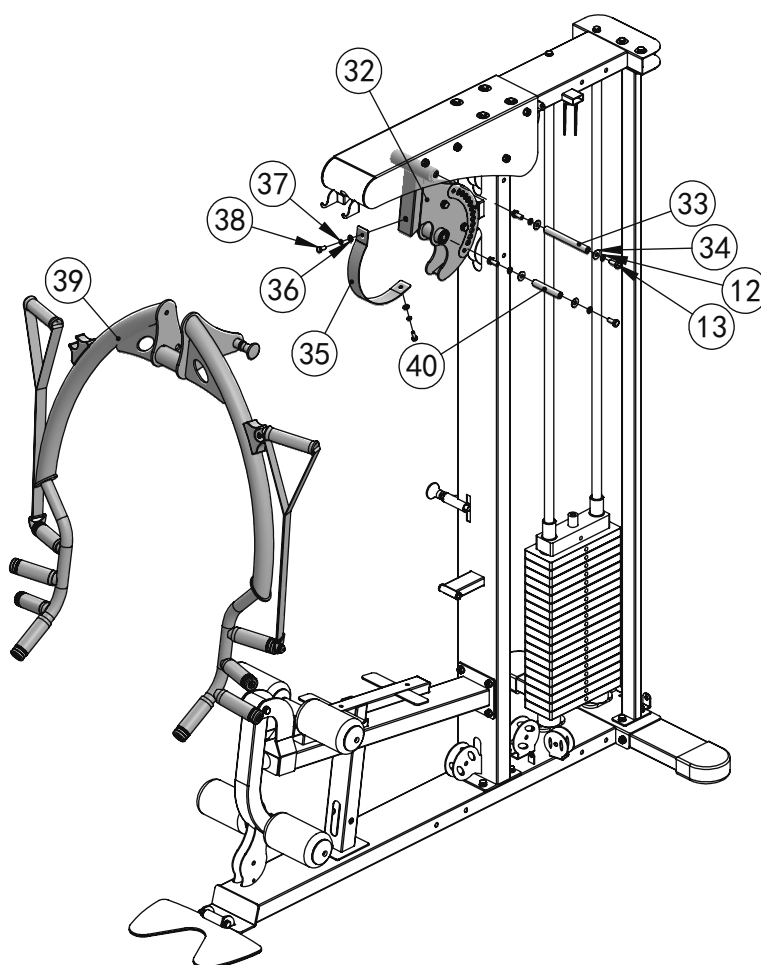
Krok 5: Montaż wspornika regulacji siedziska i wygiętej rury haka na stopy

1. Przymocuj wygiętą rurę haka na stopy (25) do zespołu rury siedziska (9) za pomocą jednego wałka (31), dwóch śrub (13), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (3).
2. Zamocuj dwie pianki (26) na wygiętej rurze haka na stopy (25) za pomocą dwóch wewnętrznych osłon (27), dwóch zewnętrznych osłon (28) i dwóch śrub (29).
3. Przymocuj wspornik regulacji siedziska (24) do zespołu rury siedziska (9).
4. Zamocuj dwie pianki (26) na wsporniku regulacji siedziska (24) za pomocą dwóch wewnętrznych osłon (27), dwóch zewnętrznych osłon (28) i dwóch śrub (29).



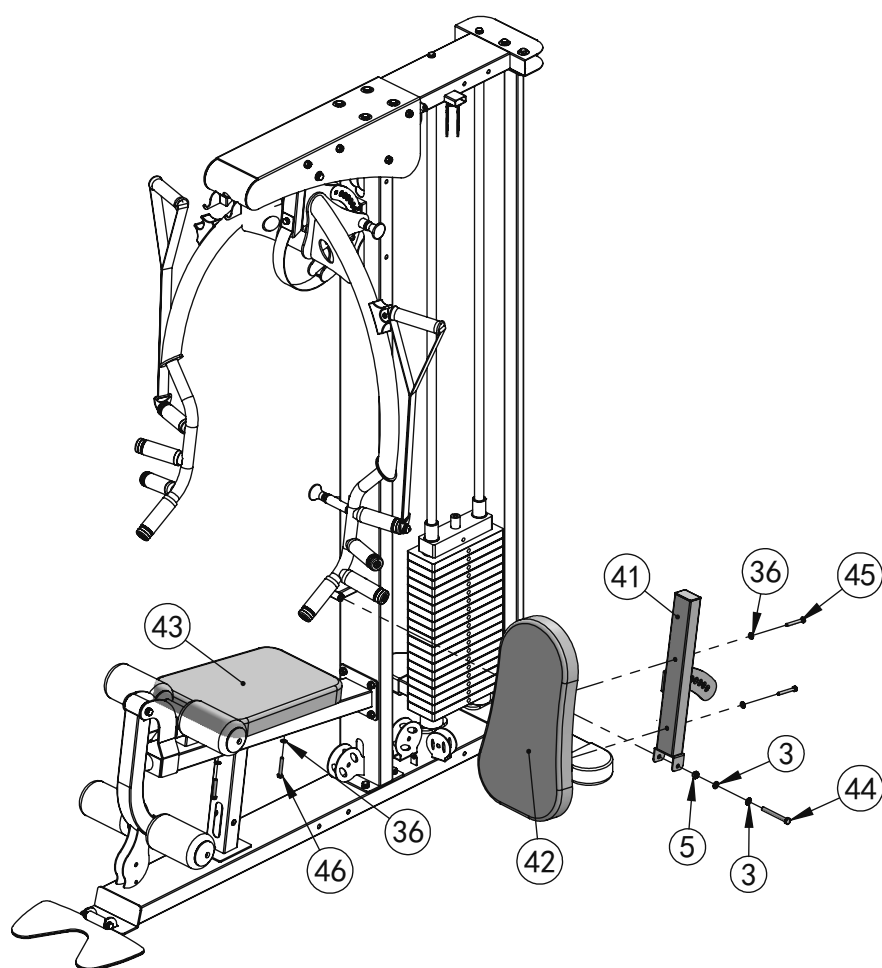
Krok 6: Montaż zespołu ramienia wyciskania

1. Przymocuj przedni zespół ramy wyciskania (32) do górnej belki (17) za pomocą jednego wałka (33), dwóch śrub (13), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (34).
2. Przymocuj płytę łukową (35) do przedniego zespołu ramy wyciskania (32) za pomocą dwóch śrub (38), dwóch podkładek sprężynowych (37) i dwóch podkładek płaskich (36).
3. Przymocuj zespół ramienia wyciskania (39) do przedniego zespołu ramy wyciskania (32) za pomocą jednego wałka (40), dwóch śrub (13), dwóch podkładek sprężynowych (12) i dwóch podkładek płaskich (34).



Krok 7: Montaż poduszki siedziska i oparcia

1. Przymocuj poduszkę siedziska (43) do zespołu rury siedziska (9) za pomocą dwóch śrub (46) i dwóch podkładek płaskich (36).
2. Przymocuj poduszkę oparcia (42) do rury mocującej oparcie (41) za pomocą dwóch śrub (45) i dwóch podkładek płaskich (36).
3. Przymocuj rurę mocującą oparcie (41) do kolumny (10) za pomocą jednej śruby (44), dwóch podkładek płaskich (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).

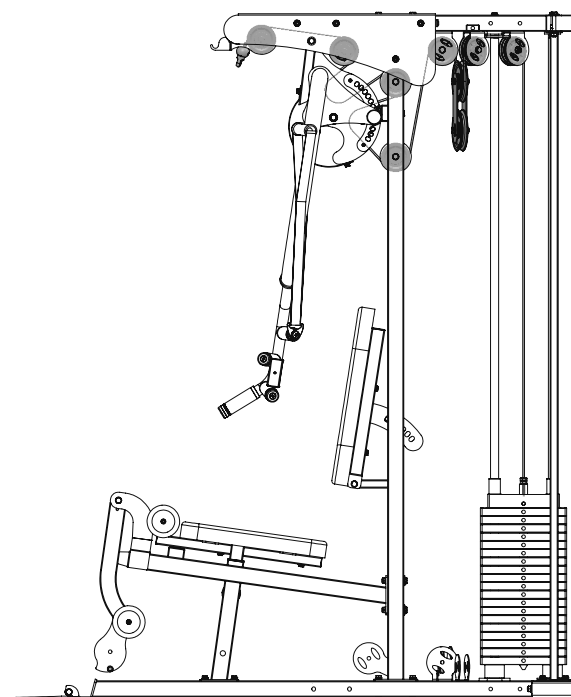


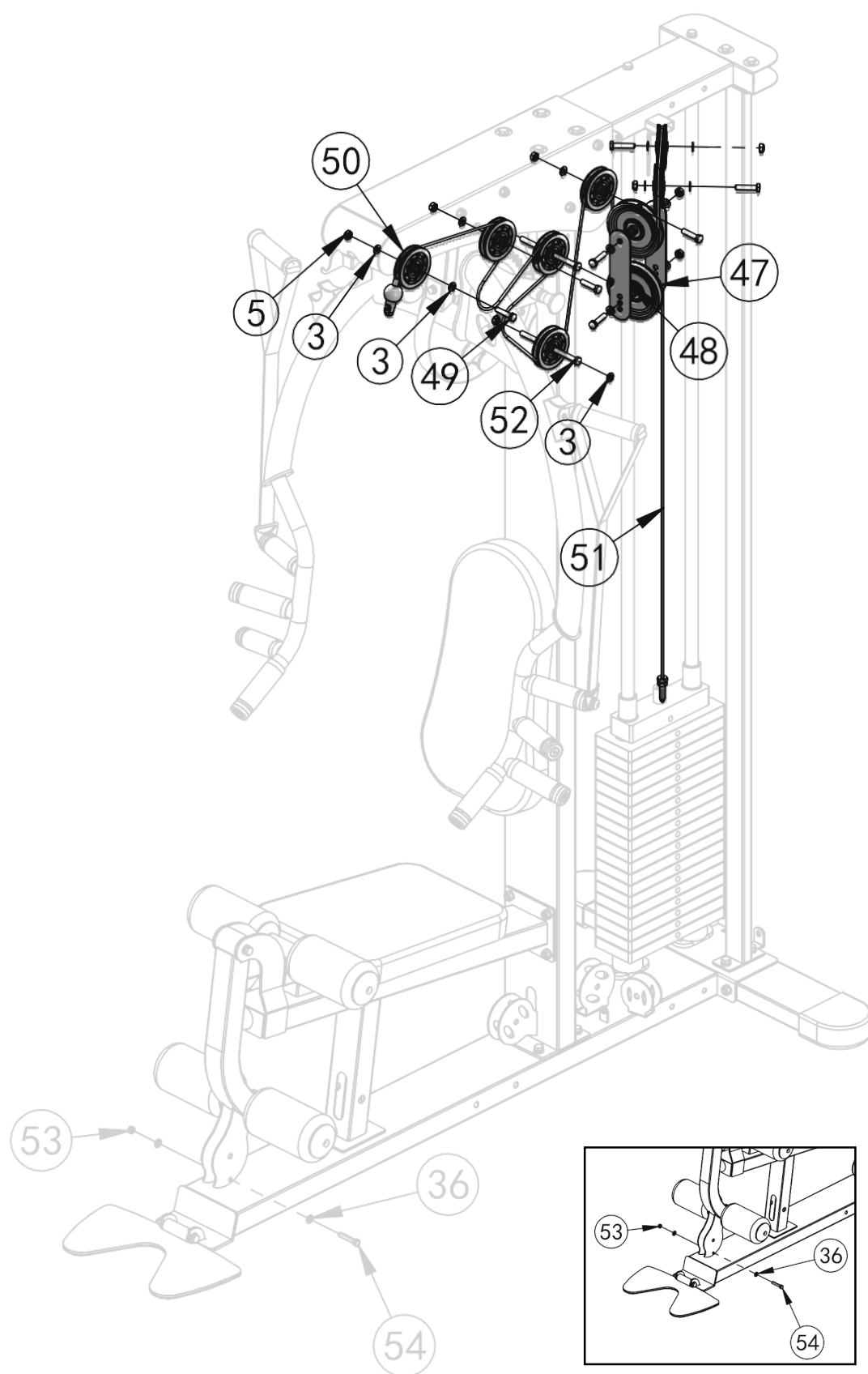
Krok 8: Montaż linki i rolek

❗ UWAGA

Linka i rolki muszą być montowane jednocześnie.

1. Wkręć gwintowany koniec linki (51) w gniazdo w stosie obciążenia i poprowadź linkę (51) do góry.
2. Przymocuj jedną rolkę (50) do wspornika rolki na górnej rurze poprzecznej (16) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
3. Poprowadź linkę (51) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do górnej rury poprzecznej (16) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
4. Poprowadź linkę (51) w dół i przymocuj dwie rolki (47) za pomocą dwóch płytek regulacyjnych rolek (48), dwóch śrub (49), czterech podkładek (3) i dwóch nakrętek samokontrujących (5).
5. Poprowadź linkę (51) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (47) do górnej rury poprzecznej (16) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
6. Poprowadź linkę (51) w dół do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do kolumny (10) za pomocą jednej śruby (52), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
7. Poprowadź linkę (51) w górę do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do kolumny (10) za pomocą jednej śruby (52), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
8. Poprowadź linkę (51) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do górnej belki (17) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
9. Poprowadź linkę (51) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do górnej belki (17) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).



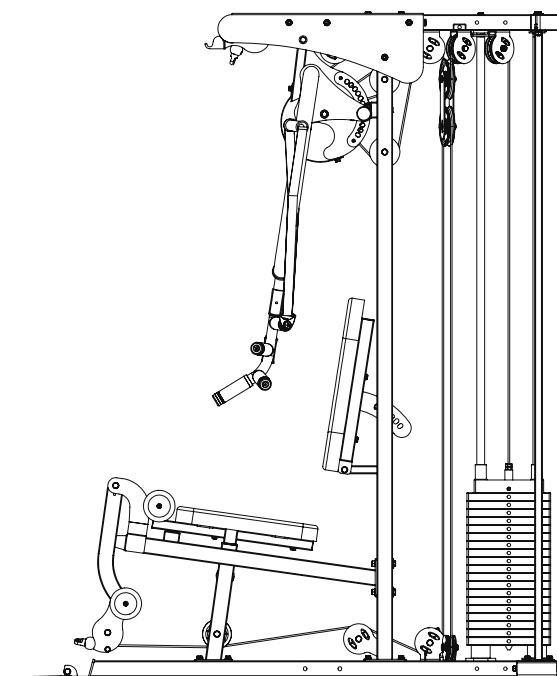


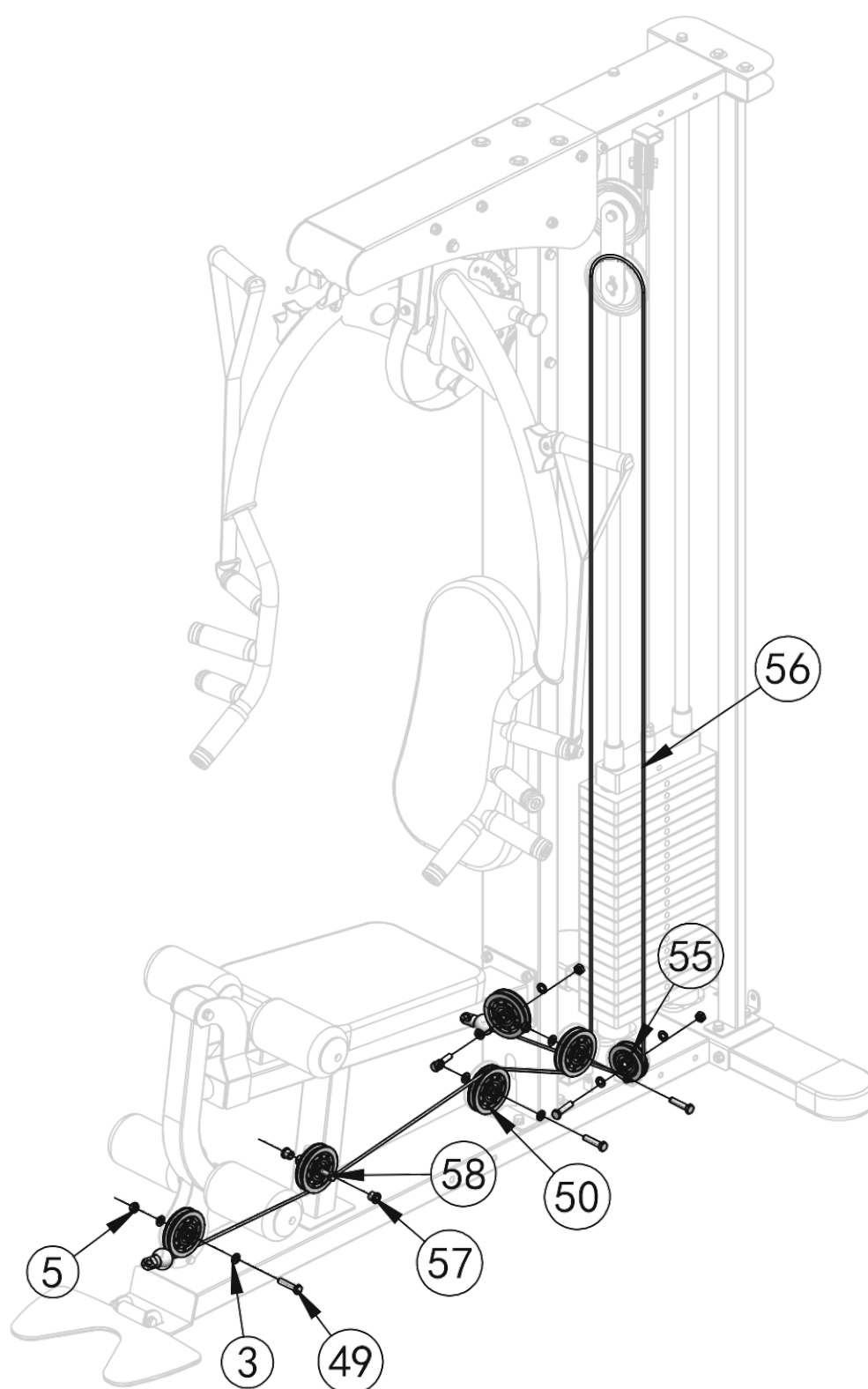
Krok 9: Montaż linki i rolek

❗ UWAGA

Linka i rolki muszą być montowane jednocześnie.

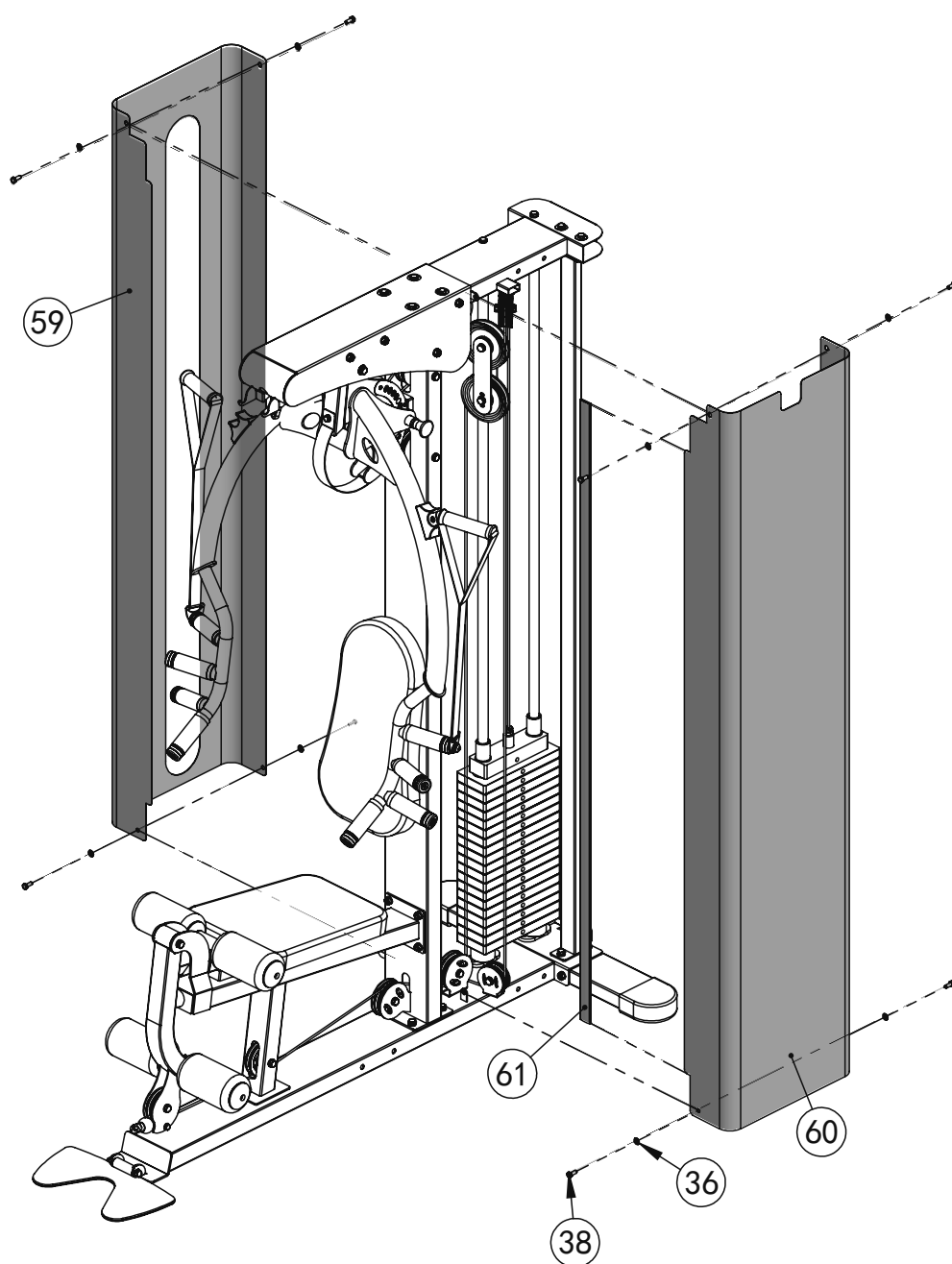
1. Odkręć jedną końcówkę kulową linki (56).
2. Poprowadź linkę (56) przez wygiętą rurę haka na stopy (25) i przymocuj jedną rolkę (50) do wspornika rolki za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
3. Poprowadź linkę (56) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do zespołu rury siedziska (9) za pomocą dwóch tulei (57) i jednej śruby (58).
4. Poprowadź linkę (56) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do kolumny (10) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
5. Poprowadź linkę (56) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do dolnej belki (2) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
6. Poprowadź linkę (56) w górę wokół rolki, a następnie w dół do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (55) do dolnej belki (2) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
7. Poprowadź linkę (56) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (50) do dolnej belki (2) za pomocą jednej śruby (49), dwóch podkładek (3) i jednej nakrętki samokontrującej (5).
8. Ponownie zamocuj końcówkę kulową na lince.





Krok 10: Montaż osłon

1. Przymocuj przednią i tylną osłonę (59 i 60) do dolnej belki (2) za pomocą jednej listwy krawędziowej osłony (61), ośmiu śrub (38) i ośmiu podkładek płaskich (36).



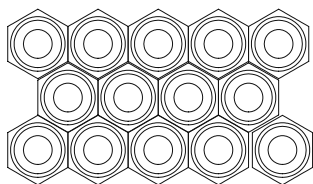
2.3.1 Zakres dostawy Leg Press

Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku sprawdź, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia znajdują się w zestawie oraz czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio z partnerem umownym.

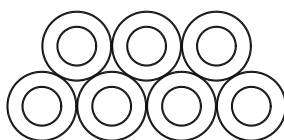


OSTRZEŻENIE

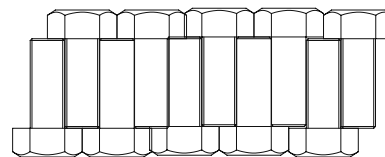
Jeśli w zestawie brakuje części lub są one uszkodzone, montaż nie może zostać przeprowadzony.



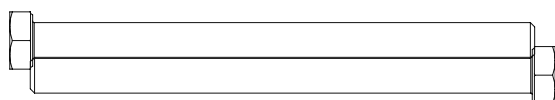
M10 14PCS (2)



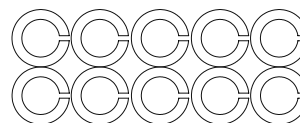
φ10 21CS (3)



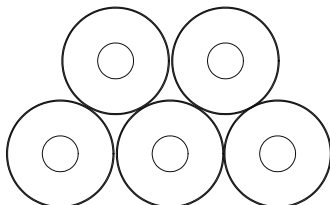
M10*25 10PCS(6)



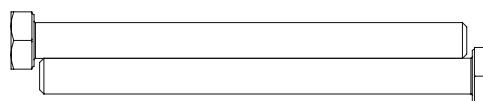
M10*140 2PCS (4)



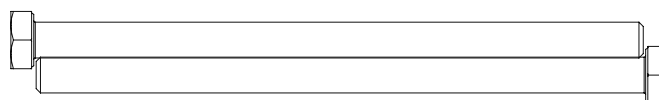
φ10 10PCS (7)



φ10 φ30*10*3 14PCS (5)



M10*120 2PCS(9)



M10*170 2PCS (10)

2.4 Montaż Leg Press

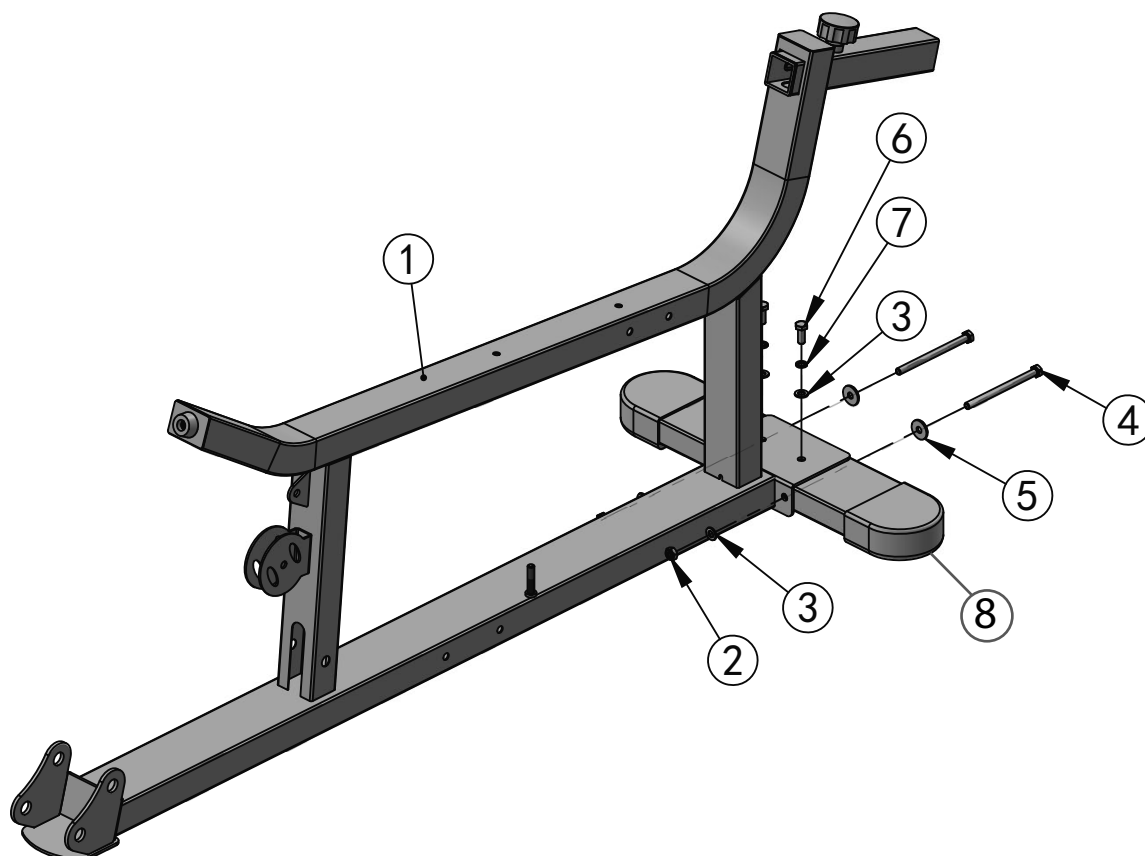
Przed montażem należy dokładnie zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i przeprowadzić go w podanej kolejności.

❗ 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.
- + Nie dokręcaj śrub i wkrętów z nadmierną siłą, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

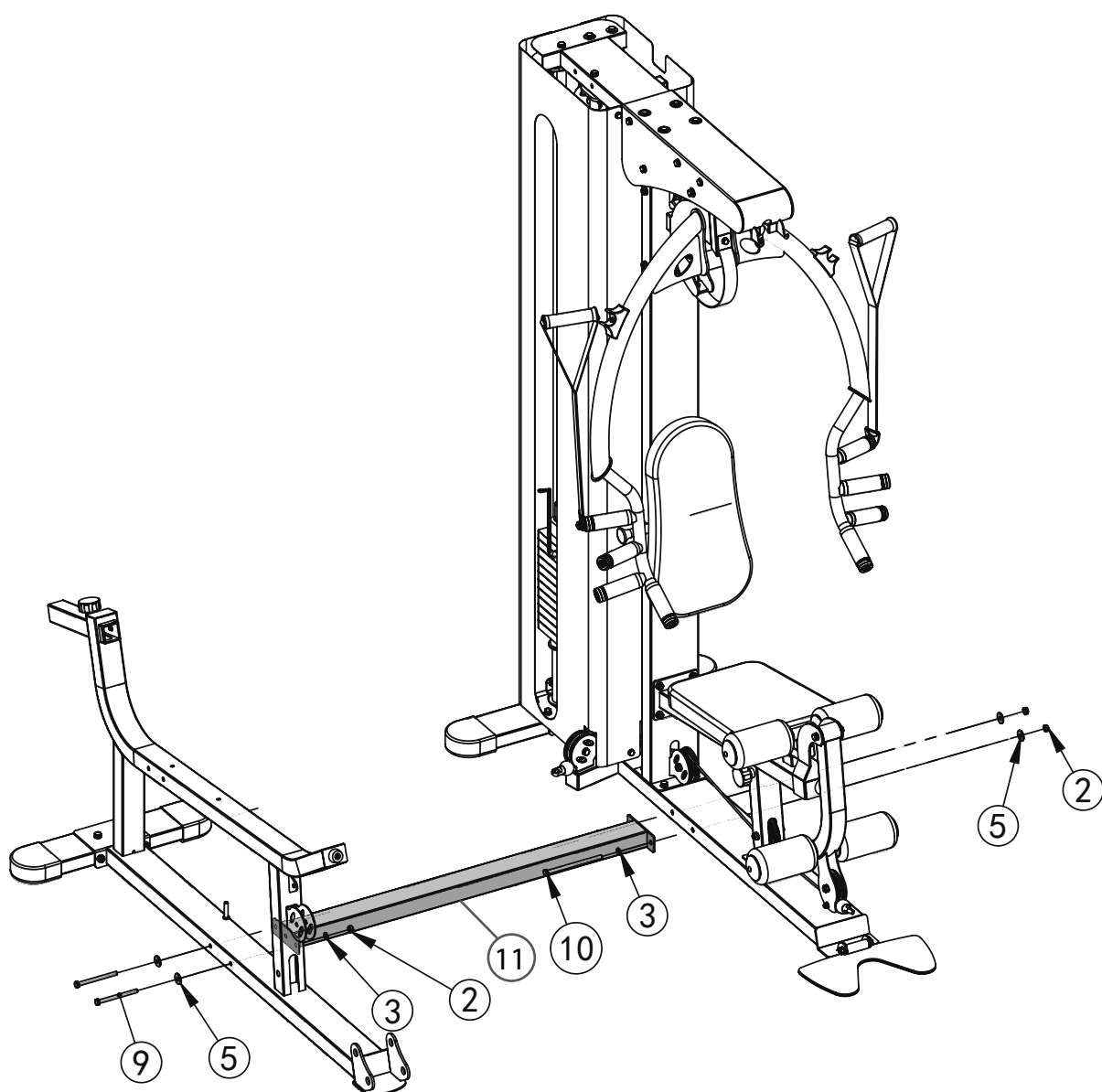
Krok 1: Montaż tylnej rury podstawy

1. Przymocuj tylną rurę podstawy (8) do głównej rury podstawy (1) za pomocą dwóch śrub (4), dwóch dużych podkładek płaskich (5), dwóch podkładek płaskich (3) i dwóch nakrętek samokontrujących (2) oraz dwóch śrub (6), dwóch podkładek sprężynowych (7) i dwóch podkładek płaskich (3).



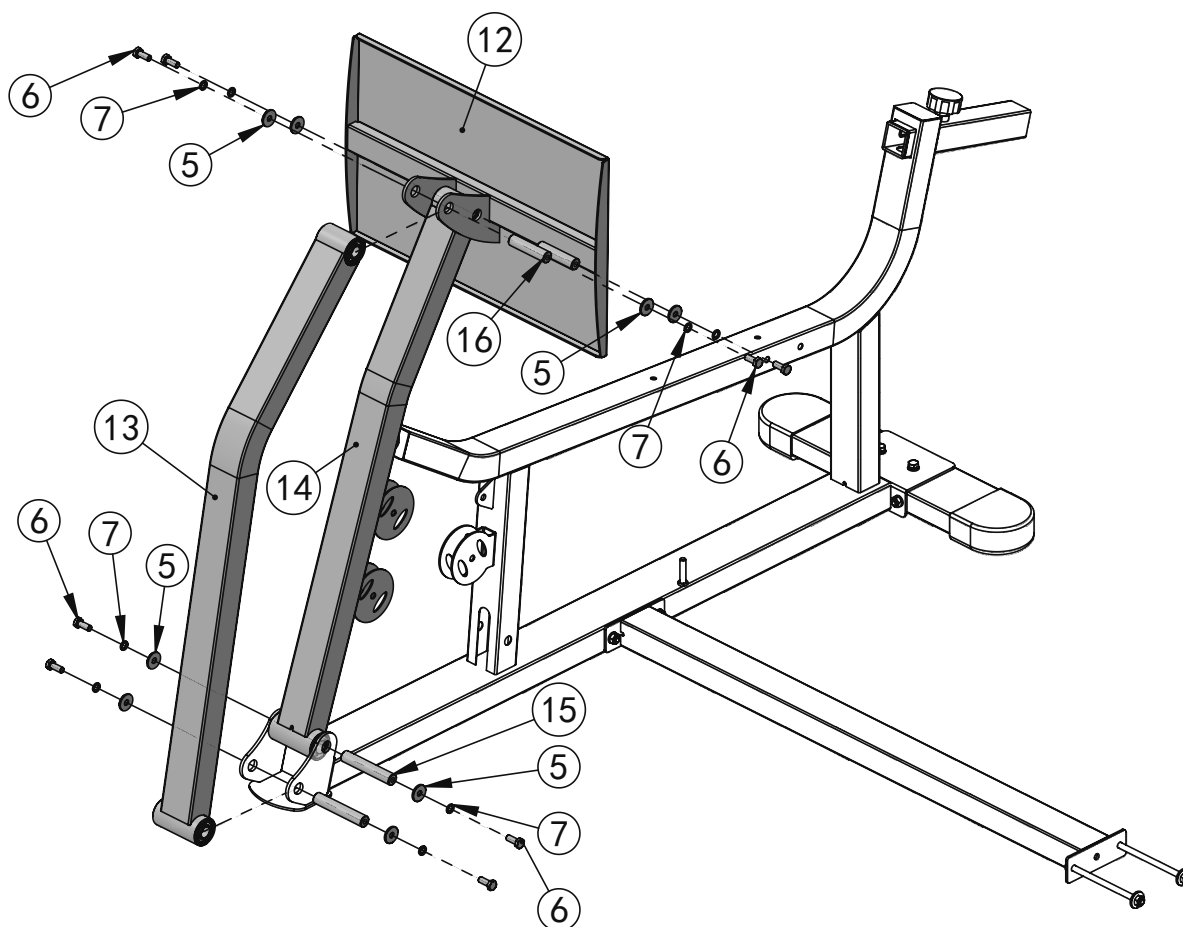
Krok 2: Połączenie dolnej belki kwadratowej z atlasem

1. Przymocuj dolną belkę kwadratową (11) do tylnej rury podstawy (8) za pomocą dwóch śrub (9), dwóch dużych podkładek płaskich (5), dwóch podkładek płaskich (3) i dwóch nakrętek samokontruujących (2).
2. Przymocuj dolną belkę kwadratową (11) do atlasu treningowego za pomocą dwóch śrub (10), dwóch podkładek płaskich (3), dwóch dużych podkładek płaskich (5) i dwóch nakrętek samokontruujących (2).



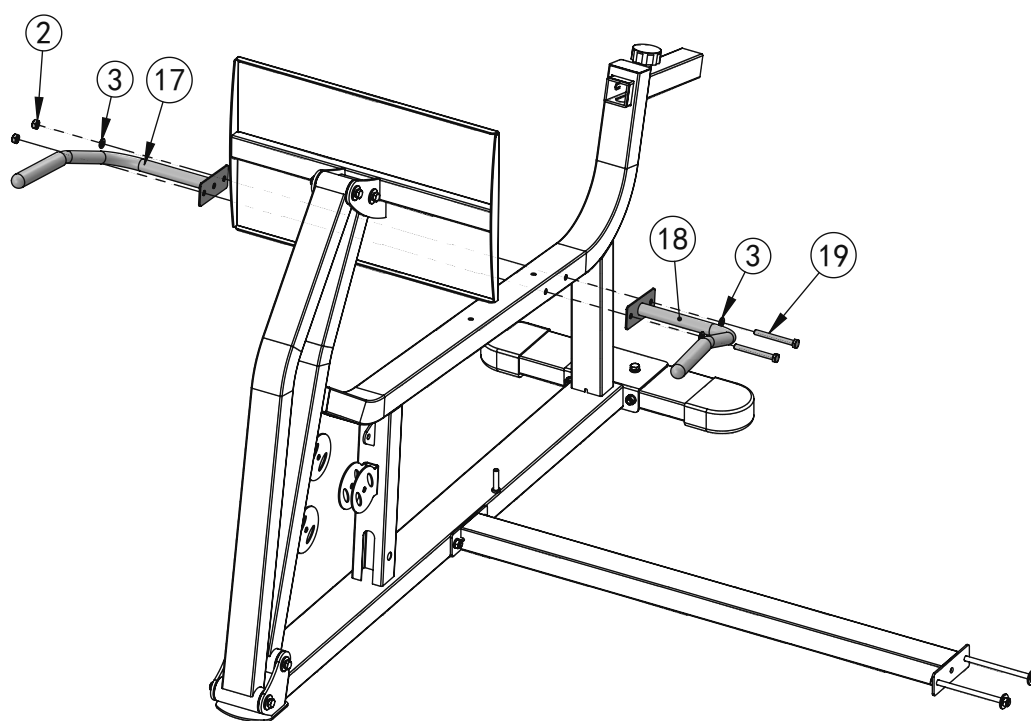
Krok 3: Montaż pedału nożnego

1. Przymocuj wygiętą rurę leg press (14) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednego wałka (15), dwóch śrub (6), dwóch podkładek sprężynowych (7) i dwóch dużych podkładek płaskich (5).
2. Przymocuj pedał nożny (12) do wygiętej rury leg press (14) za pomocą jednego wałka (16), dwóch śrub (6), dwóch podkładek sprężynowych (7) i dwóch dużych podkładek płaskich (5).
3. Przymocuj zewnętrzną wygiętą rurę leg press (13) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednego wałka (15), dwóch śrub (6), dwóch podkładek sprężynowych (7) i dwóch dużych podkładek płaskich (5).
4. Przymocuj zewnętrzną wygiętą rurę leg press (13) do pedału nożnego (12) za pomocą jednego wałka (16), dwóch śrub (6), dwóch podkładek sprężynowych (7) i dwóch dużych podkładek płaskich (5).



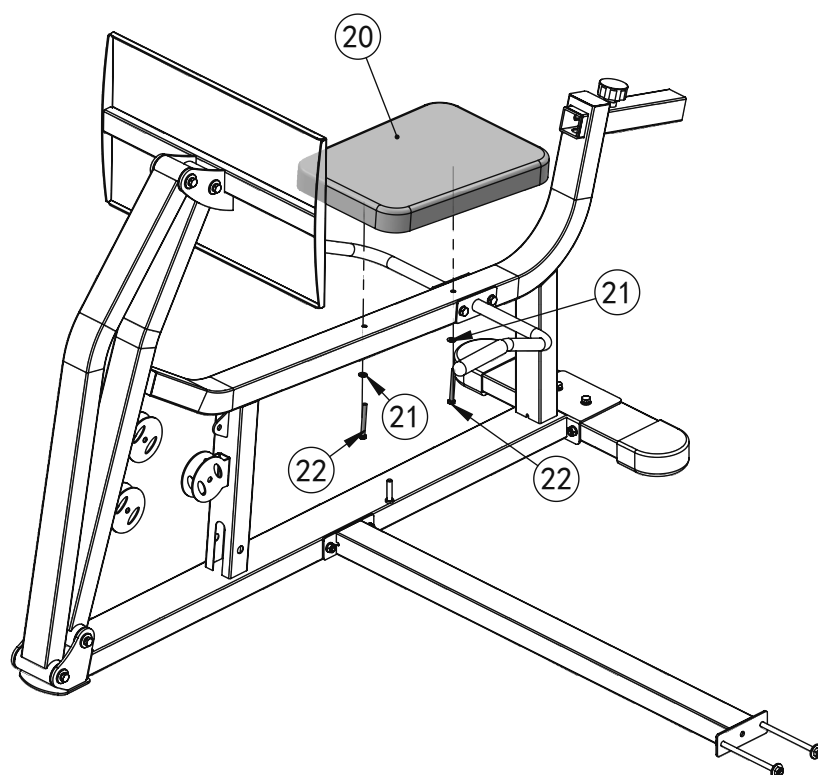
Krok 4: Montaż przednich uchwytów

1. Przymocuj przedni uchwyt (17) oraz przedni uchwyt (18) do głównej rury podstawy (1) za pomocą dwóch śrub (19), czterech podkładek płaskich (3) i dwóch nakrętek samokontrujących (2).



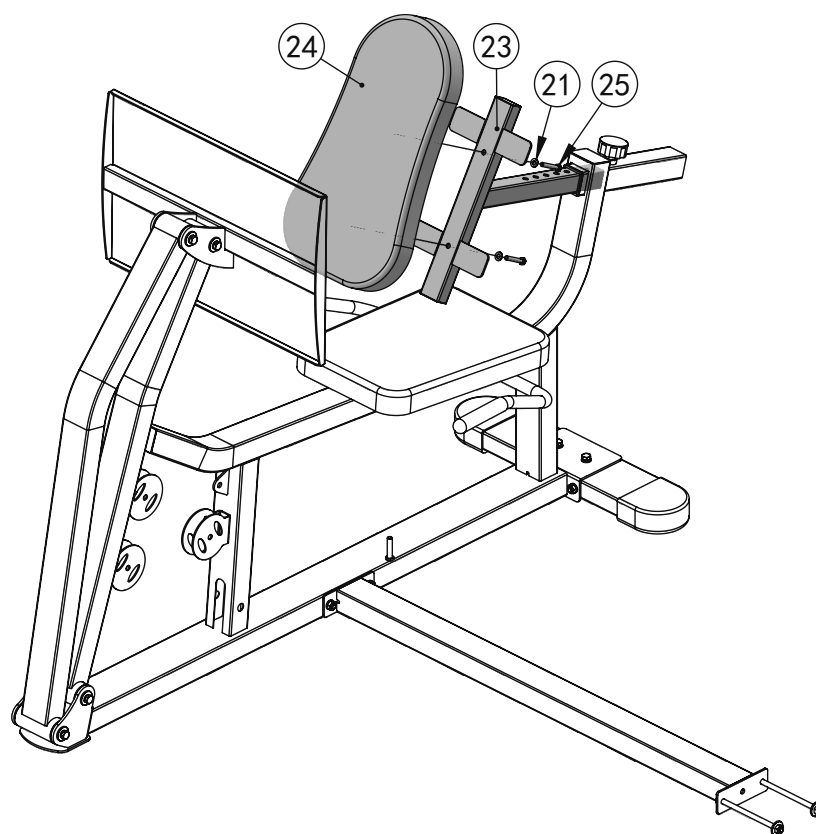
Krok 5: Montaż poduszki siedziska

1. Przymocuj poduszkę siedziska (20) do głównej rury podstawy (1) za pomocą dwóch śrub (22) i dwóch podkładek płaskich (21).



Krok 6: Montaż oparcia

1. Przymocuj wspornik regulacji oparcia (23) do głównej rury podstawy (1).
2. Przymocuj oparcie (24) do wspornika regulacji oparcia (23) za pomocą dwóch śrub (25) i dwóch podkładek płaskich (21).

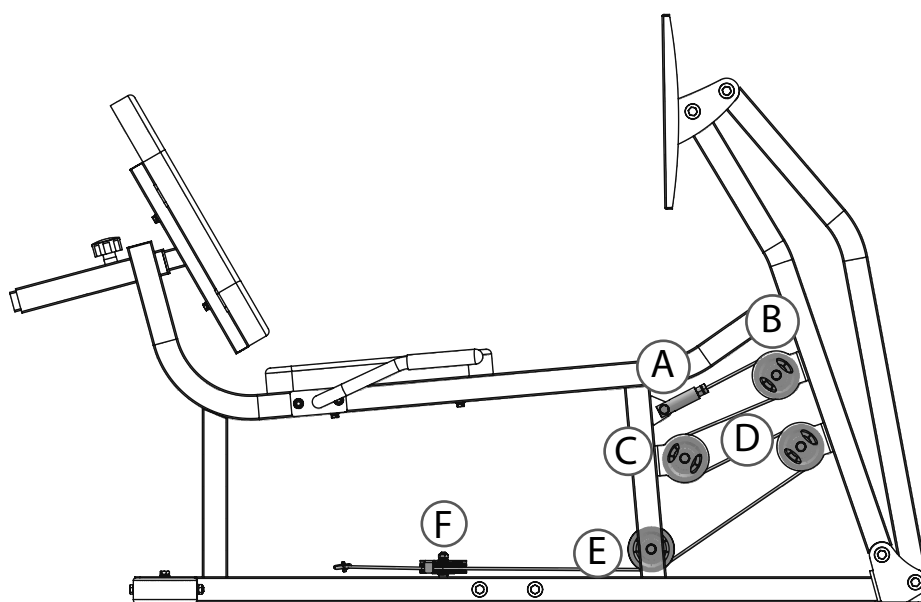


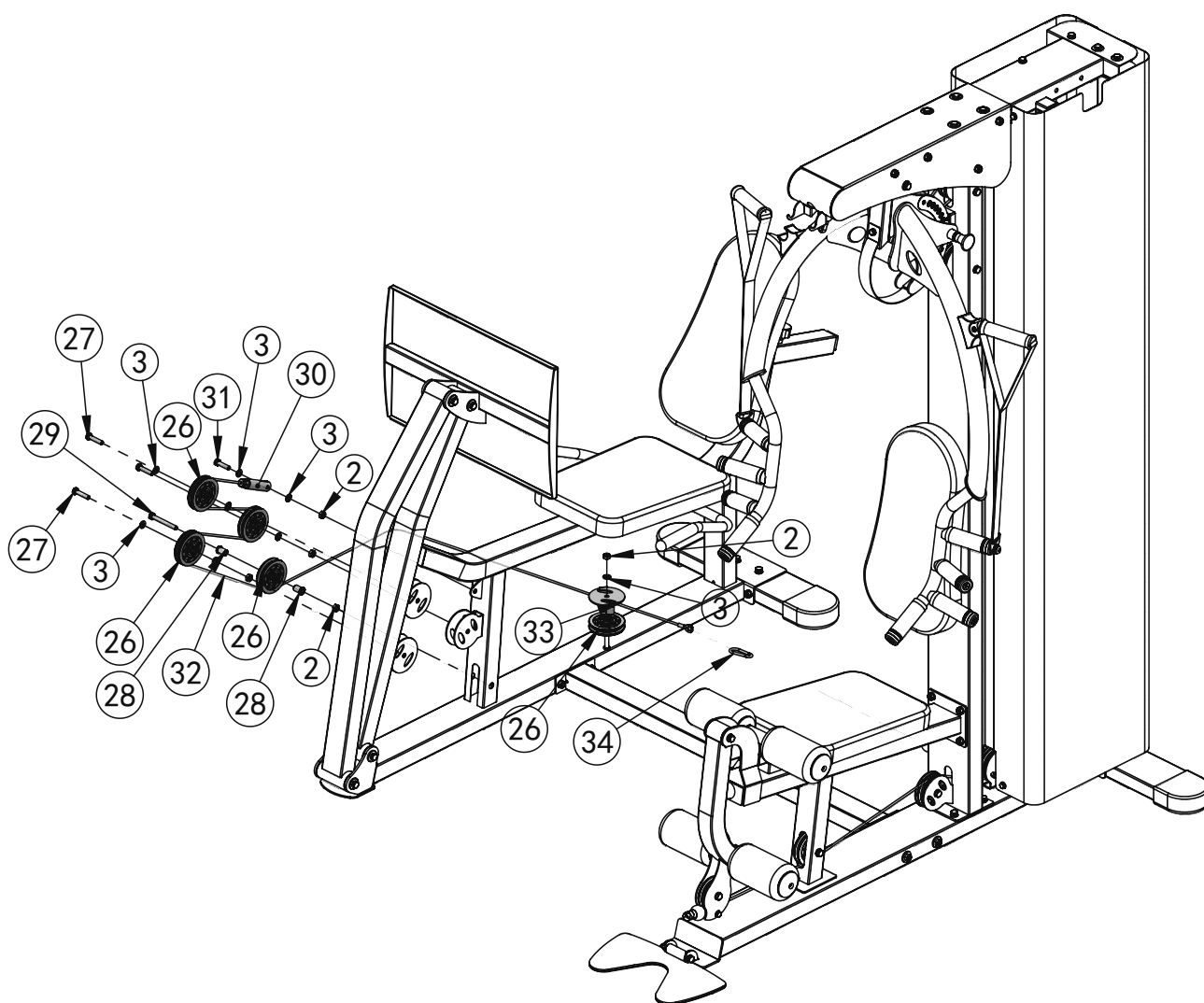
Krok 7: Montaż linki i rolek

❗ UWAGA

Linka i rolki muszą być montowane jednocześnie.

1. Przymocuj tuleję regulacyjną linki (30) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej śruby (31), dwóch podkładek płaskich (3) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [A]
2. Poprowadź linkę (32) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (26) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej śruby (27), dwóch podkładek płaskich (3) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [B]
3. Poprowadź linkę (32) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (26) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej śruby (27), dwóch podkładek płaskich (3) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [C]
4. Poprowadź linkę (32) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (26) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej śruby (27), dwóch podkładek płaskich (3) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [D]
5. Poprowadź linkę (32) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (26) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej śruby (29), dwóch tulei (28) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [E]
6. Poprowadź linkę (32) do następnego wspornika rolki i przymocuj jedną rolkę (26) oraz jeden ogranicznik rolki (33) do głównej rury podstawy (1) za pomocą jednej podkładki płaskiej (3) i jednej nakrętki samokontrującej (2). [F]
7. Przymocuj hak bloku łańcucha (34) do końca linki (32).





3.1 Informacje 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 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.

3.1.1 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.

3.1.2 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.

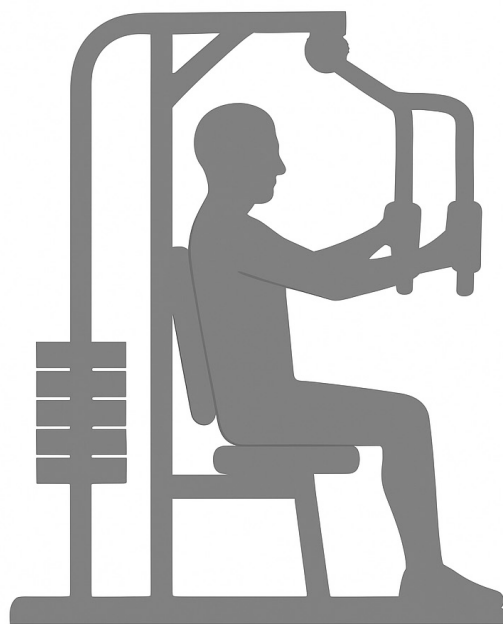
Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zaczynij od delikatnych krążeń ramion, powoli przesuując 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.



3.1.3 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.

3.1.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

- + Mięsień pośladkowy
- + Mięśnie nóg
- + Mięśnie brzucha
- + Mięśnie ramion

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.

3.1.5 Częstotliwość ćwiczeń

Regularne ćwiczenia mają kluczowe znaczenie dla osiągnięcia 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 dźwiękowy.

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.

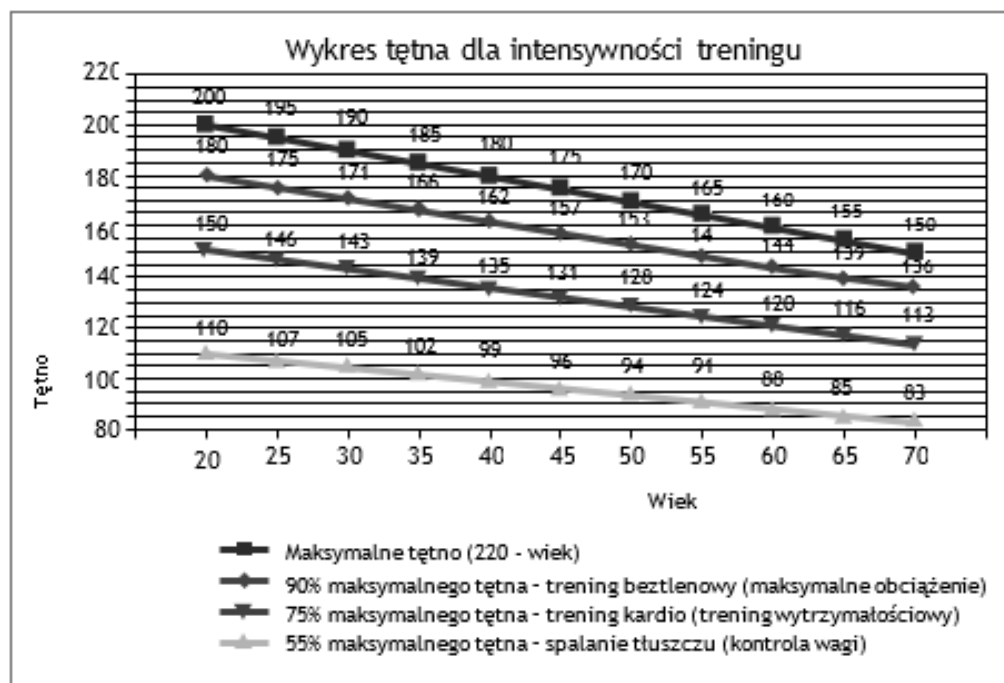
Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania 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. = $(220 - \text{wiek}) \times 0,55$.
- + Strefa docelowa treningu kardio (75%) wynosi około 131 uderzeń/min. = $(220 - \text{wiek}) \times 0,75$.
- + Maksymalne tętno dla treningu beztlenowego (90%) wynosi około 157 uderzeń/min. = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



3.2 Dziennik treningowy

[illegible]

4.1 Ogólne instrukcje



OSTRZEŻENIE

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



UWAGA

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

5.1 Ogólne instrukcje



OSTRZEŻENIE

- + Nie dokonywać niewłaściwych zmian w urządzeniu.



OSTROŻNIE

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



UWAGA

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

5.2 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
Odgłosy zgrzytania	Linki lub rolki nie pracują płynnie lub są uszkodzone.	+ Kontrola wzrokowa prowadzenia linek i rolek. + Jeśli zauważysz uszkodzenia, wymień wadliwą część.
Ciężar wiszący w powietrzu	Linka naprężona zbyt mocno.	+ Wyreguluj napięcie linki.
Linka bez naprężenia	Zbyt luźna linka.	+ Sprawdź prowadzenie linki. + Wyreguluj napięcie linki.
Odgłosy skrzypienia i trzeszczenia	Poluzowane lub zbyt mocno dokręcone połączenia śrubowe.	+ Sprawdź lub nasmaruj połączenia*. + Sprawdź prowadzenie linek.
Urządzenie chwieje się	+ Nierówne podłoże + Luźne połączenia śrubowe	+ Wypoziomowanie urządzenia. + Dokręć połączenia śrubowe.
Ciężki ciąg	+ Zbyt suche rolki + Wadliwe poprowadzenie linek.	+ Nasmarować rolki w miejscu w którym przechodzą linki*. + Sprawdzić prowadzenie linek.

* Za pomocą smaru silikonowego.

5.3 Kalendarz konserwacji i przeglądów

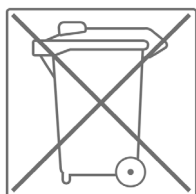
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Część urządzenia	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Linki	C	I	
Połączenia śrubowe		I	
Rolki i prowadzenie linek		I	
Szyny/prowadnice obciążeń		I	C
Poduszki	C		
Legenda: C= wyczyścić; I= sprawdź			

6 UTYLIZACJA

Pozakończeniu okresu eksploatacji urządzenia nie można wyrzucić 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.

7.1 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.

Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Kettler / wielofunkcyjna siłownia

Nazwa modelu:

Multi-Gym Kinetic F5/ Kinetic F5 Leg Press

Numer artykułu:

K-MG1051-100

K-MG1051-150

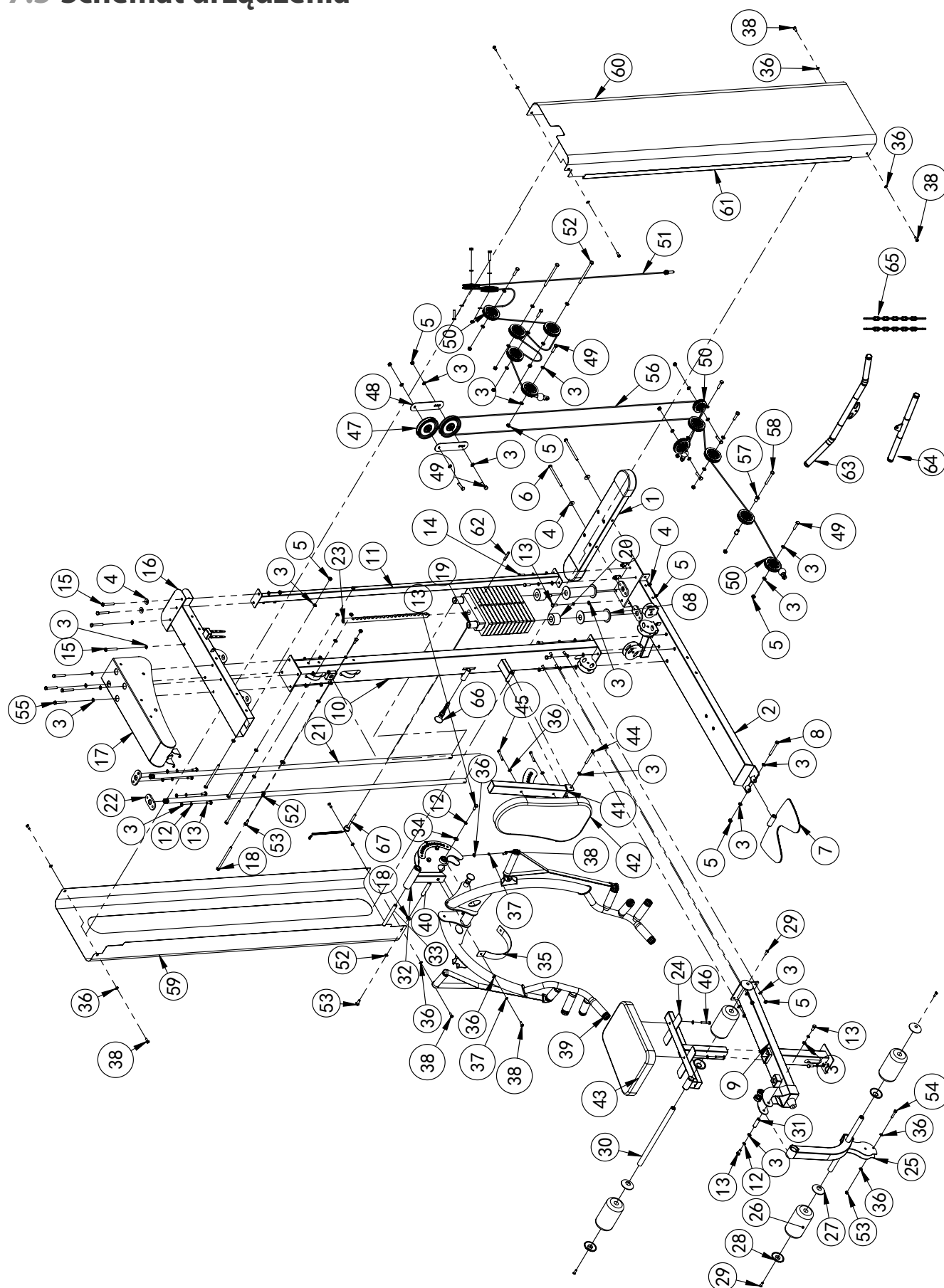
7.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
1	2010 Counterweight Bottom Tube Assembly	Assembled Part	1
2	2010 Bottom Beam Tube Assembly	Assembled Part	1
3	<D10 Flat Washer (GB Standard)	φ10	74
4	Φ10 Large Flat Washer (GB Standard)	φ30*φ10*3	8
5	M10 Lock Nut	M10	33
6	M10×140 Hex Bolt	M10×140	2
7	2002 Pedal Weldment Assembly	Assembled Part	1
8	M10×95 Hex Bolt	M10×95	1
9	2010 Seat Tube Weldment Assembly	Assembled Part	1
10	2010 Column Assembly	Assembled Part	1
11	2010 Rear Support Tube Weldment	Welded Part	1
12	φ10 Spring Washer	φ10	20
13	M10×25 Hex Bolt	M10×25	18
14	M10×30 Hex Bolt	M10×30	2
15	M10×70 Hex Bolt	M10×70	12
16	2010 Upper Crossbeam Tube Assembly	Assembled Part	1
17	2010 Top Beam U-Slice Weldment	Welded Part	1
18	M10×170 Hex Bolt	M10×170	4
19	3058 Cast Iron Counterweight 90KG	90kg	1
20	60-27 Shock Absorber Pad	φ60×φ27×42	2
21	1994 Stainless Steel Guide Rod Assembly	Assembled Part	2
22	3058 Rear Guide Rod Fixing Plate	T8*95*50	2
23	3058 Lifting Rod 90KG	φ25	1
24	2010 Seat Adjustment Bracket Assembly	Assembled Part	1
25	177 Foot Hook Bend Tube Weldment Assembly	Assembled Part	1
26	175 Foam (with Leather Cover)	φ25Xφ100X175	4
27	Foam Inner Retaining Cover	φ70×φ27×12	4
28	Foam Outer Retaining Cover	φ70×φ9×14	4
29	M8X25 Socket Head Cap Screw	M8×25	4
30	450 Foam Tube Assembly	Assembled Part	1
31	φ17X57-M10 Inner Threaded Shaft	φ17*57	1

32	2010 Front Push Frame Weldment Assembly	Assembled Part	1
33	φ17X157-M10 Inner Threaded Shaft	φ17×157-M10	1
34	φ10 Large Flat Washer (Non-Standard)	φ25*φ10*2	4
35	2010 Labeled Arc Plate	T2	1
36	φ8 Flat Washer	φ8	16
37	φ8 Spring Washer	φ8	2
38	M8×20 Hex Bolt	M8×20	10
39	2010 Front Push Arm Weldment Assembly	Assembled Part	1
40	φ17X97-M10 Inner Threaded Shaft	φ17*97	1
41	2010 Backrest Fixed Tube Assembly	Assembled Part	1
42	179 Backrest Pad	550*310*50	1
43	179 Seat Cushion	450*335*50	1
44	M10×90 Hex Bolt	M10×90	1
45	M8×60 Hex Bolt	M8×60	2
46	M8×50 Hex Bolt	M8×50	2
47	127 Pulley	φ127	2
48	2010 Pulley Adjustment Plate	T3	2
49	M10×45 Hex Bolt	M10×45	12
50	92 Pulley (Powder Sleeve)	φ92	12
51	2010 High-Pull Wire Rope-Ball Bolt Assembly	Assembled Part	1
52	M10×160 Hex Bolt	M10×160	2
53	M8 Lock Nut	M8	1
54	M8×45 Hex Bolt	M8×45	1
55	φ75 Pulley	φ75	1
56	2010 Low-Pull Wire Rope-Ball Assembly	Assembled Part	1
57	φ20×φ16×φ10.2×15 Powder Sleeve	φ20×φ16×φ10.5×15	2
58	M10×85 Hex Bolt	M10×85	1
59	2010 Front Guard	T1	1
60	2010 Rear Guard	T1	1
61	1766 Guard Edging Strip	1766	1
62	10×60 Straight Groove Spring Cylindrical Pin	10×60	1
63	Large Pull Handle		1
64	Small Pull Handle		1
65	Chain + Hoist Hook		2

66	φ12×M20×75 Umbrella Head Pull Pin-Black	φ12×M20×75	1
67	Magnetc Pull Pin	φ10×100	1
68	Counterweight Support Weldment		2

7.3 Schemat urządzenia

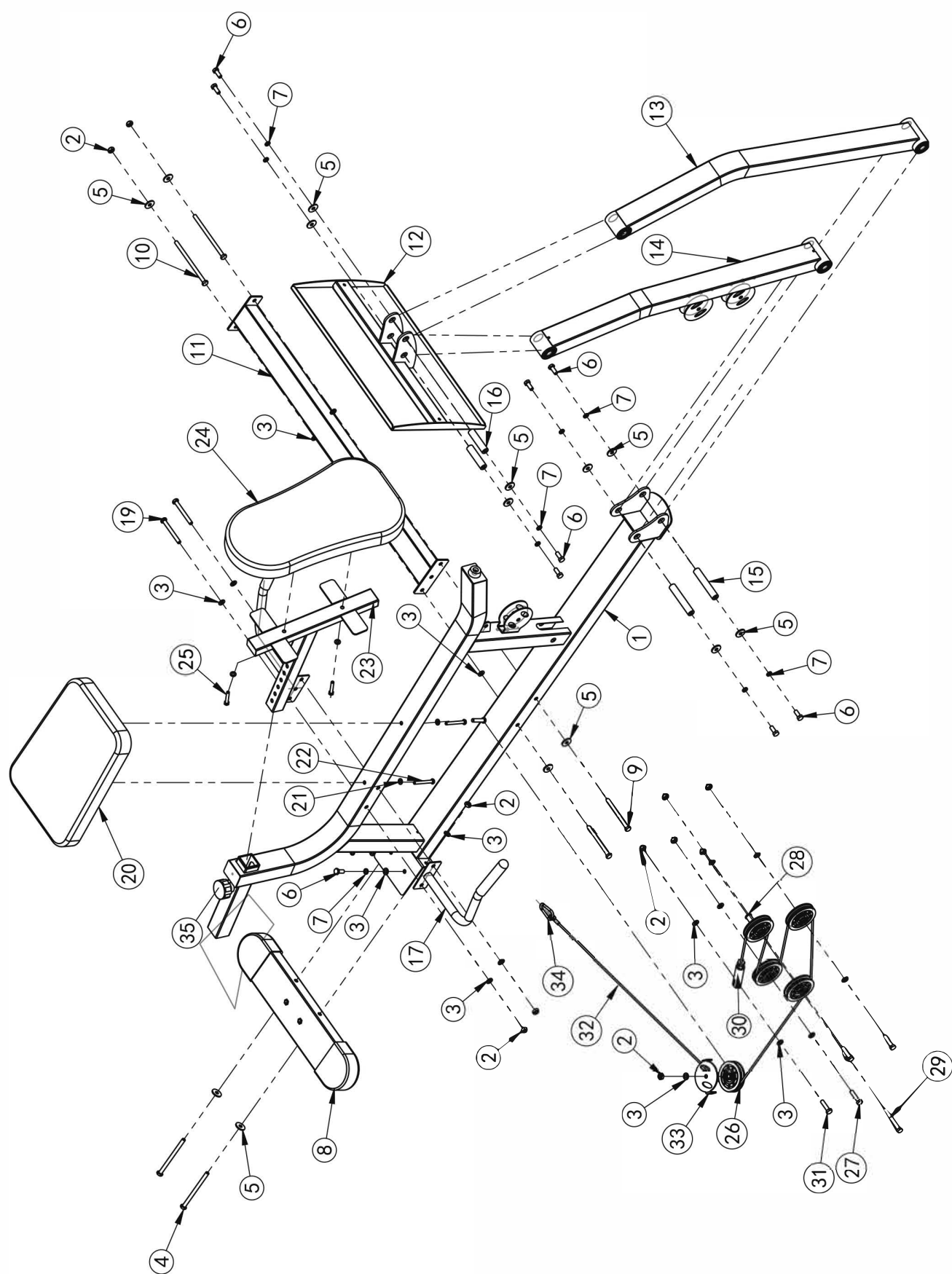


7.4 Lista części Leg Press

Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
1	2010-2 Main Ground Pipe Assembly	Assembly	1
2	M10 Lock Nut	M10	14
3	Φ10 Flat Washer (GB Standard)	φ10	21
4	M10×140 Hexagon Head Bolt	M10×140	2
5	Φ10 Large Flat Washer (GB Standard)	φ30*φ10* 3	14
6	M10×25 Hexagon Head Bolt	M10×25	10
7	φ10 Spring Washer	φ10	10
8	2010-2 Rear Ground Pipe Assembly	Assembly	1
9	M10×120 Hexagon Head Bolt	M10×120	2
10	M10×170 Hexagon Head Bolt	M10×170	2
11	2010-2 Bottom Beam Square Tube Weldment	Weldment	1
12	2010-2 Foot Pedal Weldment	Weldment	1
13	2010-2 Leg Press Outer Bend Pipe Assembly	Assembly	1
14	2010-2 Leg Press Bend Pipe Assembly	Assembly	1
15	φ20X114.5 Inner Threaded Shaft	φ20X114.5	2
16	φ20X84.5 Inner Threaded Shaft	φ20X84.5	2
17	6011 Front Handle Left Assembly	Assembly	1
18	6011 Front Handle Assembly	Assembly	1
19	M10×90 Hexagon Head Bolt	M10×90	2
20	179 Seat Cushion	450*335*50	1
21	φ8 Flat Washer	φ8	4
22	M8×70 Hexagon Head Bolt	M8×70	2
23	2010-2 Backrest Adjustment Bracket Assembly	Assembly	1
24	179 Backrest	550*310*50	1
25	M8×50 Hexagon Head Bolt	M8×50	2
26	92 Pulley (Powder Sleeve)	φ92	5
27	M10×45 Hexagon Head Bolt	M10×45	3
28	Powder Sleeve	φ20×φ16×φ10.5×25.5	2
29	M10×85 Hexagon Head Bolt	M10×85	1
30	179B Wire Rope Adjustment Sleeve	φ25*85	1
31	M10×40 Hexagon Head Bolt	M10×40	1

32	2010-2 Nose Plug Wire Rope	Assembly	1
33	3089B Pulley Stopper	T3	1
34	Chain Block Hook	Standard Part	1
35	Knob	Assembly	1

7.5 Schemat urządzenia Leg Press



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.

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

Notatki



KETTLER

KINETIC F5