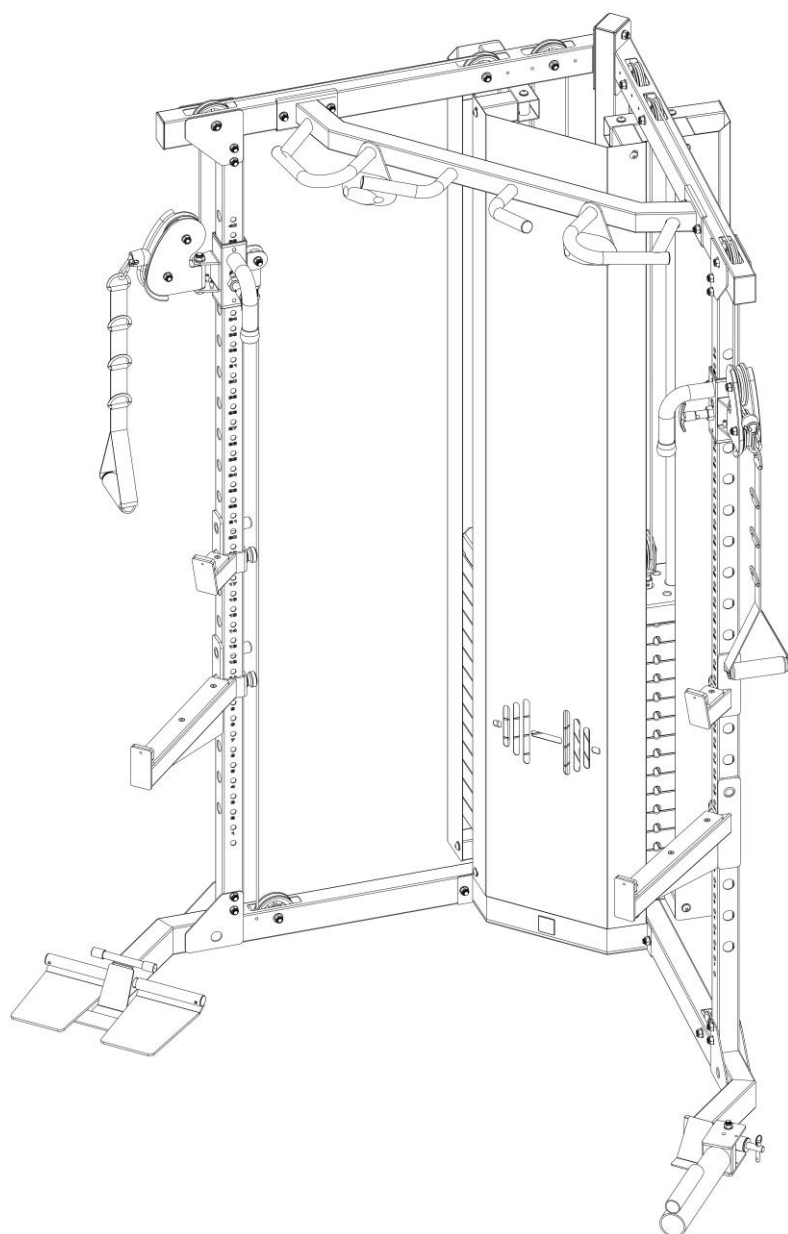


KETTLER

Instrukcja montażu i obsługi



max. 150 kg



~ 180 Min.



248 kg

L 154 | B 178 | H 220

FSKMG1052100.01.03

Art. Nr K-MG1052-100

PL

WYCIĄG DO ĆWICZEŃ

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Dane techniczne	9
1.3	Bezpieczeństwo osobiste	10
2	MONTAŻ	12
2.1	Instrukcje ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Dodatkowe wskazówki montażowe	15
2.4	Montaż	16
2.5	Wskazówki dotyczące treningu	31
2.5.1	Odzież treningowa	31
2.5.2	Rozgrzewka i rozciąganie	31
2.5.3	Trening a przyjmowane leki	32
2.5.4	Używane grupy mięśni	32
2.5.5	Częstotliwość ćwiczeń	32
2.6	Dziennik treningowy	34
3	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	35
3.1	Ogólne instrukcje	35
4	USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	36
4.1	Ogólne instrukcje	36
4.2	Diagnostyka usterek	36
4.3	Kalendarz konserwacji i przeglądów	37
5	UTYLIZACJA	37
6	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	38
6.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	38
6.2	Lista części	39
6.3	Schemat urządzenia	42
7	GWARANCJA	43
8	KONTAKT	45

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

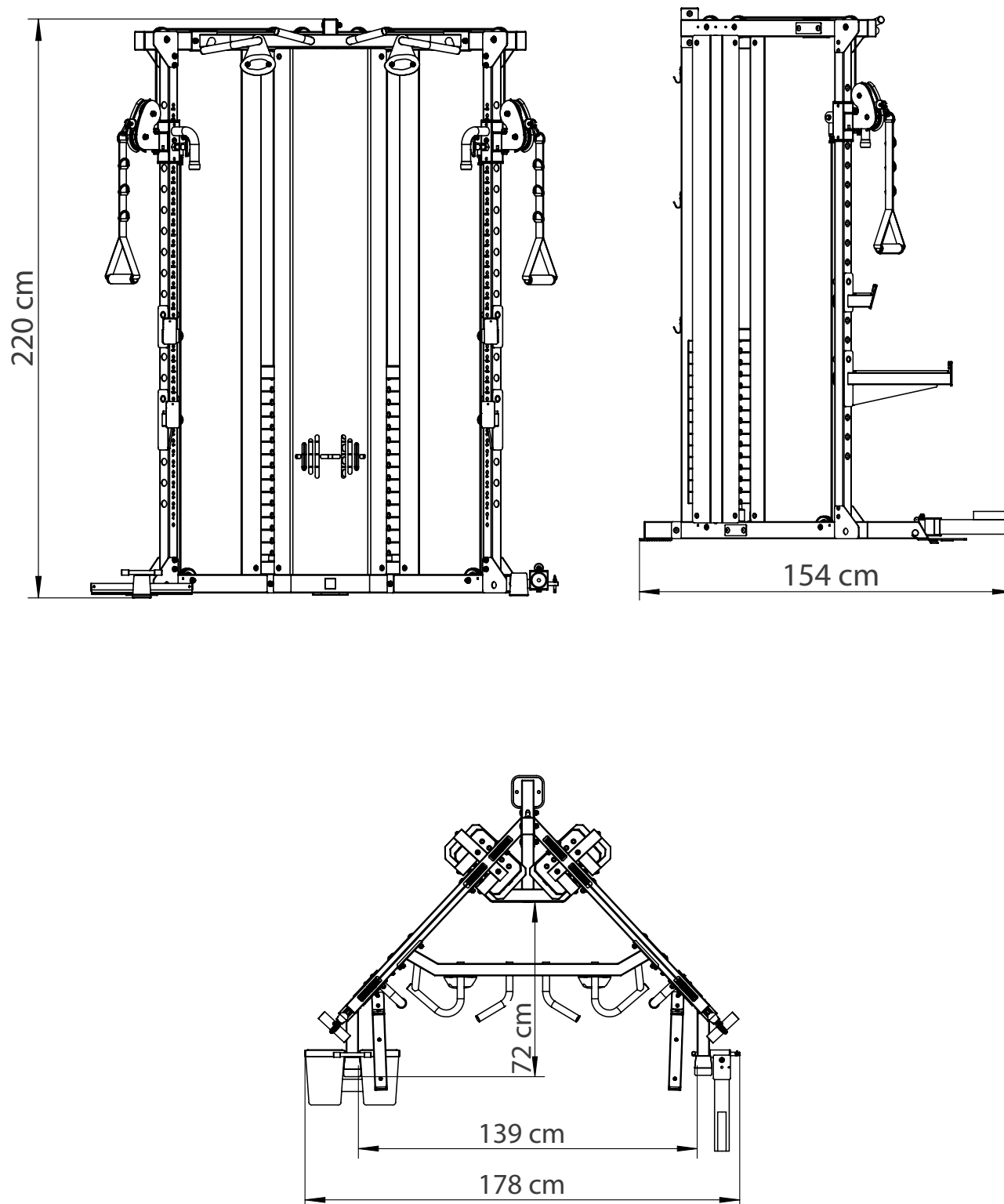
Ta informacja zawiera dalsze przydatne wskazówki.

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

1.1 Dane techniczne

Waga i wymiary	
Waga produktu (brutto, z opakowaniem)	Karton 1: 47,5 kg
	Karton 2: 35 kg
	Karton 3: 53,3 kg
	Karton 4: 33 kg
	Karton 5: 33 kg
	Karton 6: 33 kg
	Karton 7: 33 kg
Waga produktu (netto, bez opakowania)	248 kg
Wymiary opakowań kartonowych (dł. x szer. x wys.)	Karton 1: 133 cm x 53 cm x 25 cm
	Karton 2: 133 cm x 53 cm x 25 cm
	Karton 3: 228 cm x 53 cm x 21 cm
	Karton 4: 40 cm x 33,5 cm x 18,5 cm
	Karton 5: 40 cm x 33,5 cm x 18,5 cm
	Karton 6: 40 cm x 33,5 cm x 18,5 cm
	Karton 7: 40 cm x 33,5 cm x 18,5 cm
Wymiary po ustawieniu (dł. x szer. x wys.)	154 cm x 178 cm x 220 cm
Stos obciążników	
Liczba stosów obciążników	2
Liczba płyt obciążeniowych	30
Waga płyt obciążeniowych	28 x 4,54 kg, 2 x 3,63 kg
Maksymalne obciążenie	
Ramiona asekuracyjne (Spotter Arms)	200 kg
Haki J (J-Hooks)	200 kg
Dane dotyczące linek	
Długość linki	8175 mm
Liczba linek	2
Przełożenie	1:2
Pozostałe dane	
Klasa użytkowania	H

1.2 Dane 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 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.

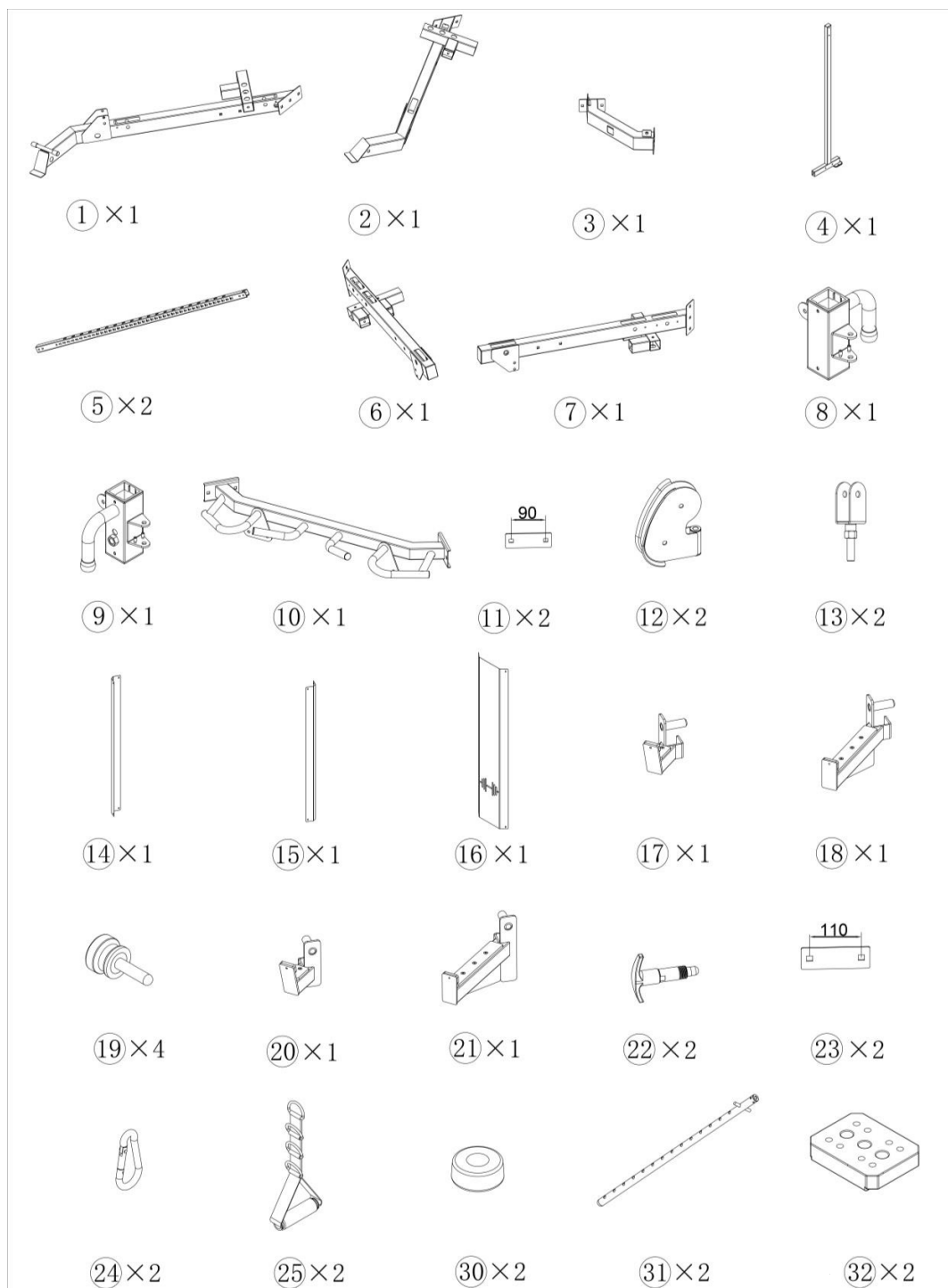
2.2 Zakres dostawy

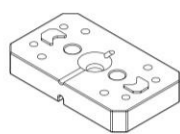
Zakres dostawy obejmuje następujące części. Na początku należy sprawdzić, czy wszystkie części i narzędzia należące do urządzenia wchodzi w zakres dostawy i czy nie wystąpiły uszkodzenia. W przypadku reklamacji należy skontaktować się bezpośrednio ze sprzedawcą.

UWAGA

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

Wymagane narzędzia: klucz, klucz imbusowy





③③×28



③⑥×4



③⑦×2



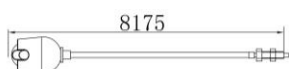
④①×2



④⑤×2



④⑦×16



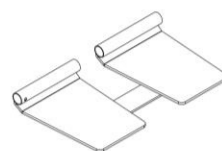
④⑧×2



④⑨×3



⑤⑦×6



⑤①×1



⑤②×1



⑤③×1



⑥⑥×2



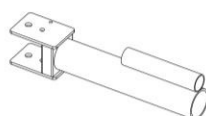
⑥⑦×2



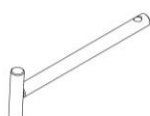
⑥⑧×2



⑥⑨×1



⑦⑦×1



⑦①×1



⑦②×1



⑦③×1



⑦④×1



⑦⑤×1



⑦⑥×1



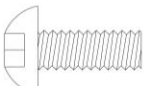
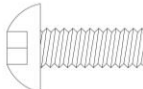
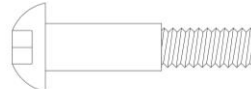
⑦⑦×1



⑦⑧×3



⑦⑨×1

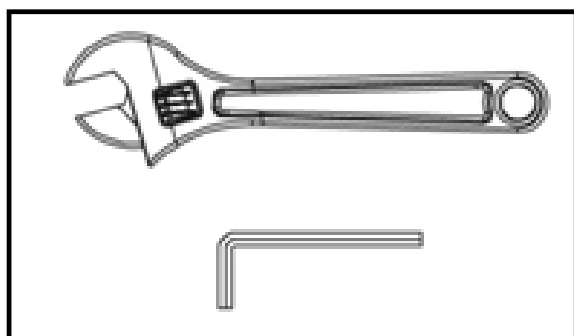
26  Carriage Bolt M10X70mm ×12	27  Allen Bolt M10×20mm ×23	28  Washer $\varnothing$ 10mm ×69
29  Aircraft Nut M10 ×42	34  Allen Bolt M10×70mm ×8	35  Allen Bolt M10×30mm ×4
38  Hex Bolt M12×90mm ×3	39  Washer $\varnothing$ 12 ×6	40  Aircraft Nut M12 ×3
42  Allen Bolt M10×45mm ×6	43  Allen Bolt M10×65mm ×10	44  Allen Bolt M10×50mm ×2
46  Pulley Bushing $\varnothing$ 22×15mm ×20	 Allen Wrench(6mm) ×1	

2.3 Dodatkowe wskazówki montażowe

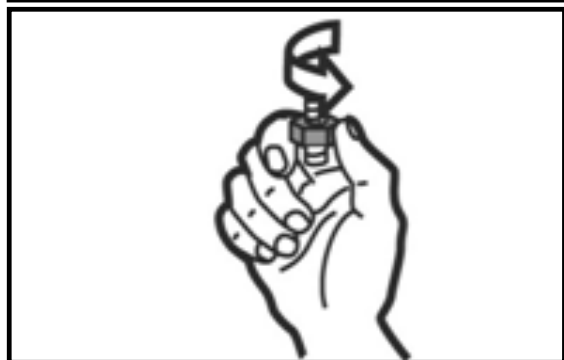


UWAGA

Aby ułatwić montaż, należy przygotować drabinę lub podest.



Symbol: Dokręć śruby lub bolce bezpośrednio w danym kroku montażu.



Symbol: Dokręć śruby dopiero wtedy, gdy wszystkie śruby lub bolce w danym kroku zostaną zamontowane.

2.4 Montaż

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

❗ UWAGA

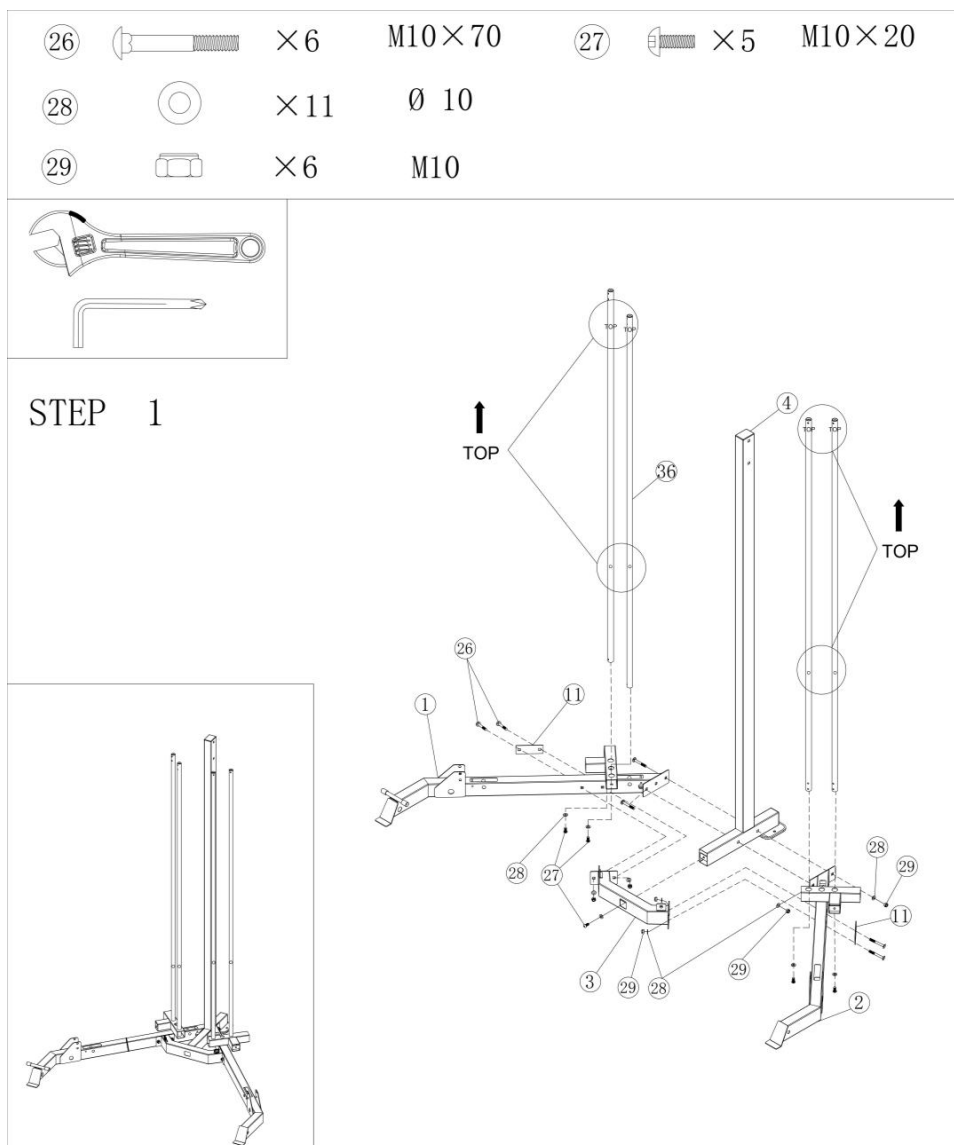
- + Najpierw luźno przykręć wszystkie części i sprawdź, czy są prawidłowo dopasowane. Dokręcaj śruby za pomocą wskazanego narzędzia tylko wtedy, gdy zostaniesz do tego poinstruowany.
- + Nie dokręcaj śrub i wkrętów z nadmierną siłą, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

Krok 1: Montaż konstrukcji podstawowej

❗ UWAGA

Zwróć uwagę na prawidłowe ustawienie prowadnic. W tym celu zapoznaj się z rysunkiem montażowym.

1. Przymocuj prowadnice (36) do lewej i prawej ramy bocznej (1, 2) za pomocą dwóch bolców (27) i dwóch podkładek (28) z każdej strony.
2. Przymocuj lewą i prawą ramę boczną (1, 2) do ramy podstawy (4) za pomocą dwóch bolców (26), dwóch podkładek (28) i dwóch nakrętek (29).
3. Przymocuj tylną ramę (3) do lewej i prawej ramy bocznej (1 i 2) za pomocą dwóch bolców (26), jednej płytki łączącej (11), dwóch podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) z każdej strony.
4. Połącz tylną ramę (3) z ramą podstawy (4) za pomocą jednego bolca (27) i jednej podkładki (28).



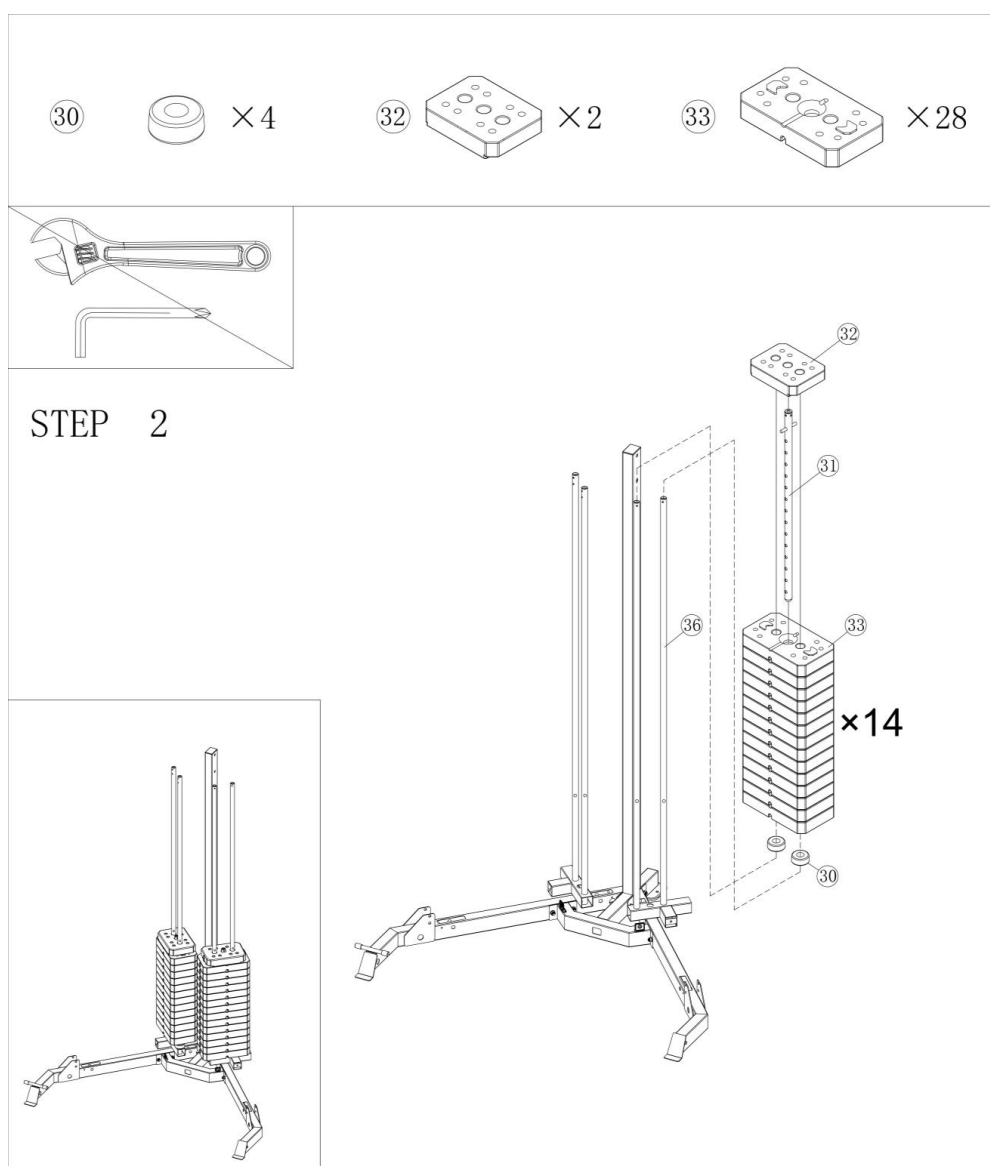
Krok 2: Montaż stosu obciążników

1. Nałóż dwa odbojniki (30) na prowadnice (36).
2. Umieść 14 płyt obciążeniowych (33) na prowadnicach (36).
3. Wprowadź sztangę obciążeniową (31) do stosu obciążników.
4. Umieść małą płytę obciążeniową (32) na stosie obciążników.
5. Powtórz te kroki po drugiej stronie.



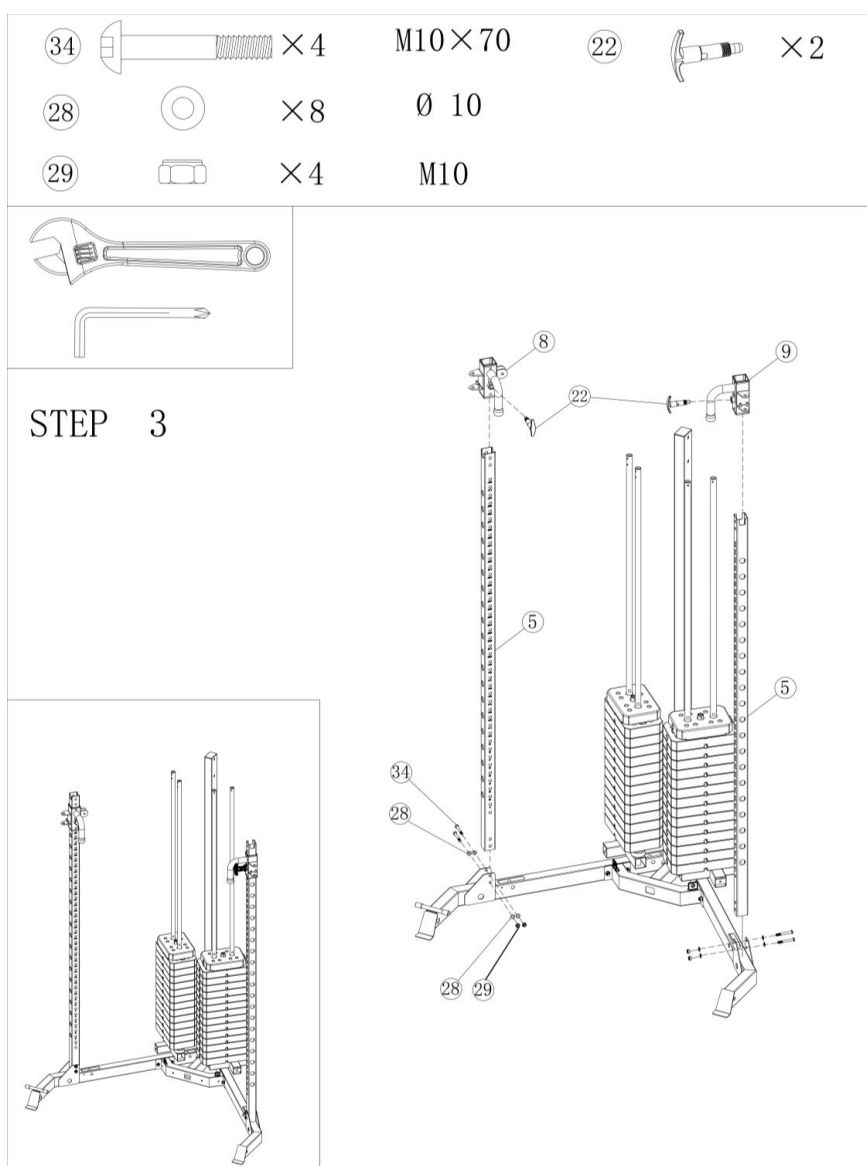
UWAGA

Płyty obciążeniowe (33) należy wkładać tak, aby duża rowkowana część U była skierowana w dół.



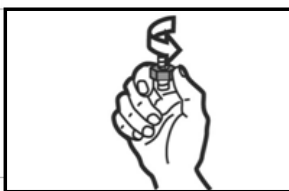
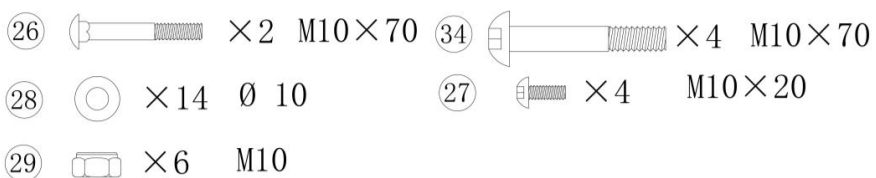
Krok 3: Montaż regulatora wysokości

1. Przymocuj lewy i prawy pręt (5) do lewej i prawej ramy bocznej (1, 2) za pomocą dwóch bolców (34), czterech podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) z każdej strony.
2. Dokręć śruby.
3. Nasuwaj lewy i prawy regulator wysokości (8, 9) na lewy i prawy pręt (5).
4. Zabezpiecz regulatory wysokości (8, 9) za pomocą po jednym sworzniu blokującym (22) z każdej strony.

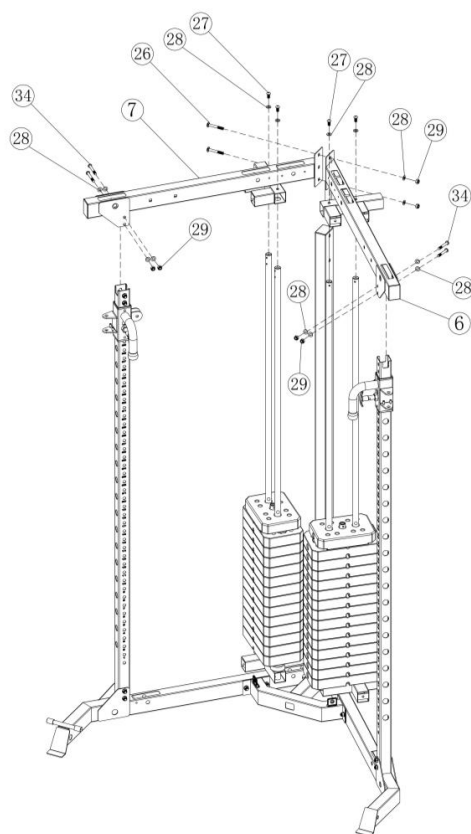
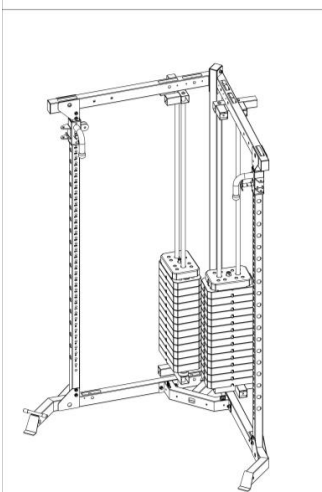


Krok 4: Montaż górnej ramy

1. Przymocuj lewą i prawą górną ramę (7, 6) do lewego i prawego pręta (5) za pomocą dwóch bolców (34), czterech podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) z każdej strony.
2. Przymocuj lewą i prawą górną ramę (7, 6) do prowadnic (36) za pomocą dwóch bolców (27) i dwóch podkładek (28) z każdej strony.
3. Przymocuj lewą i prawą górną ramę (7, 6) do ramy podstawy (4) za pomocą dwóch bolców (26), dwóch podkładek (28) i dwóch nakrętek (29).
4. Dokręć wszystkie bolce.

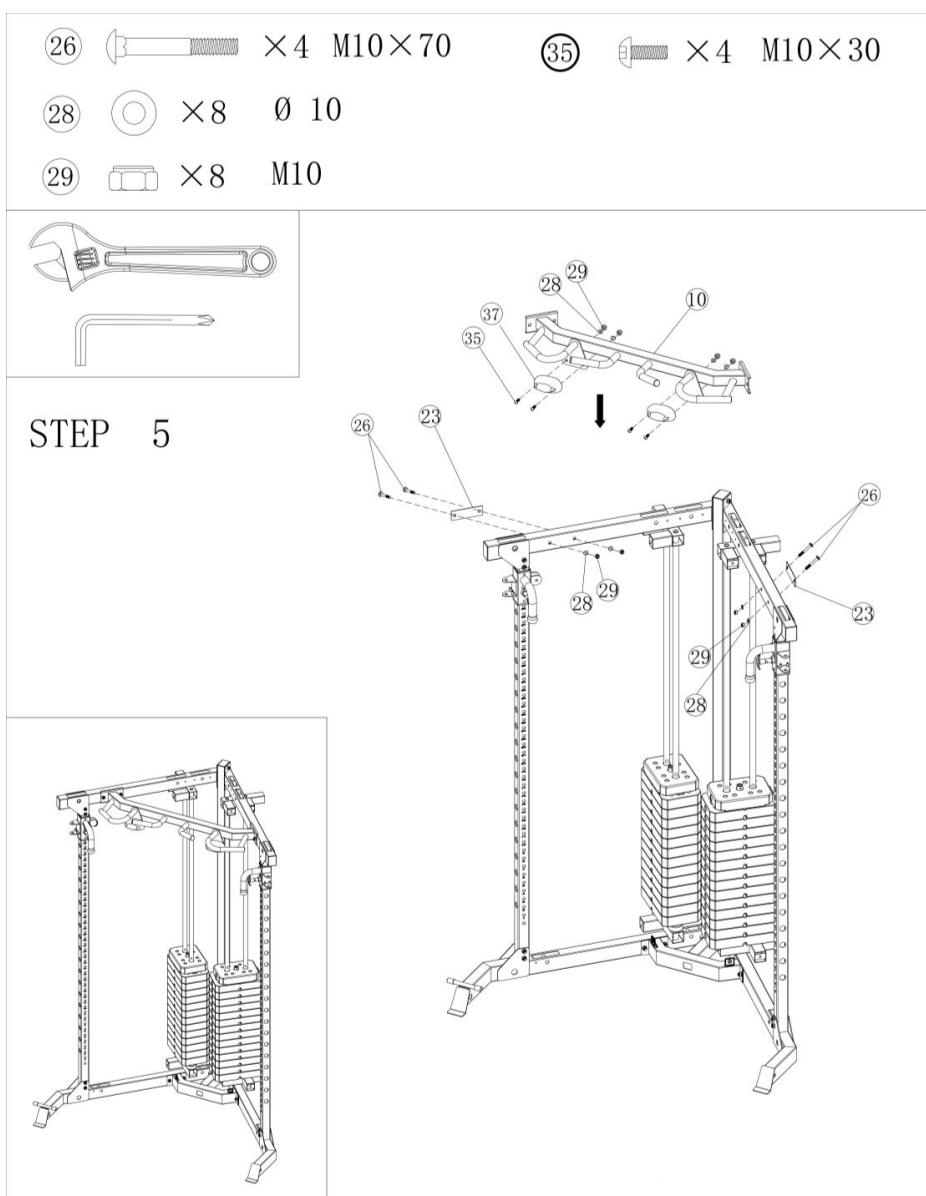


STEP 4



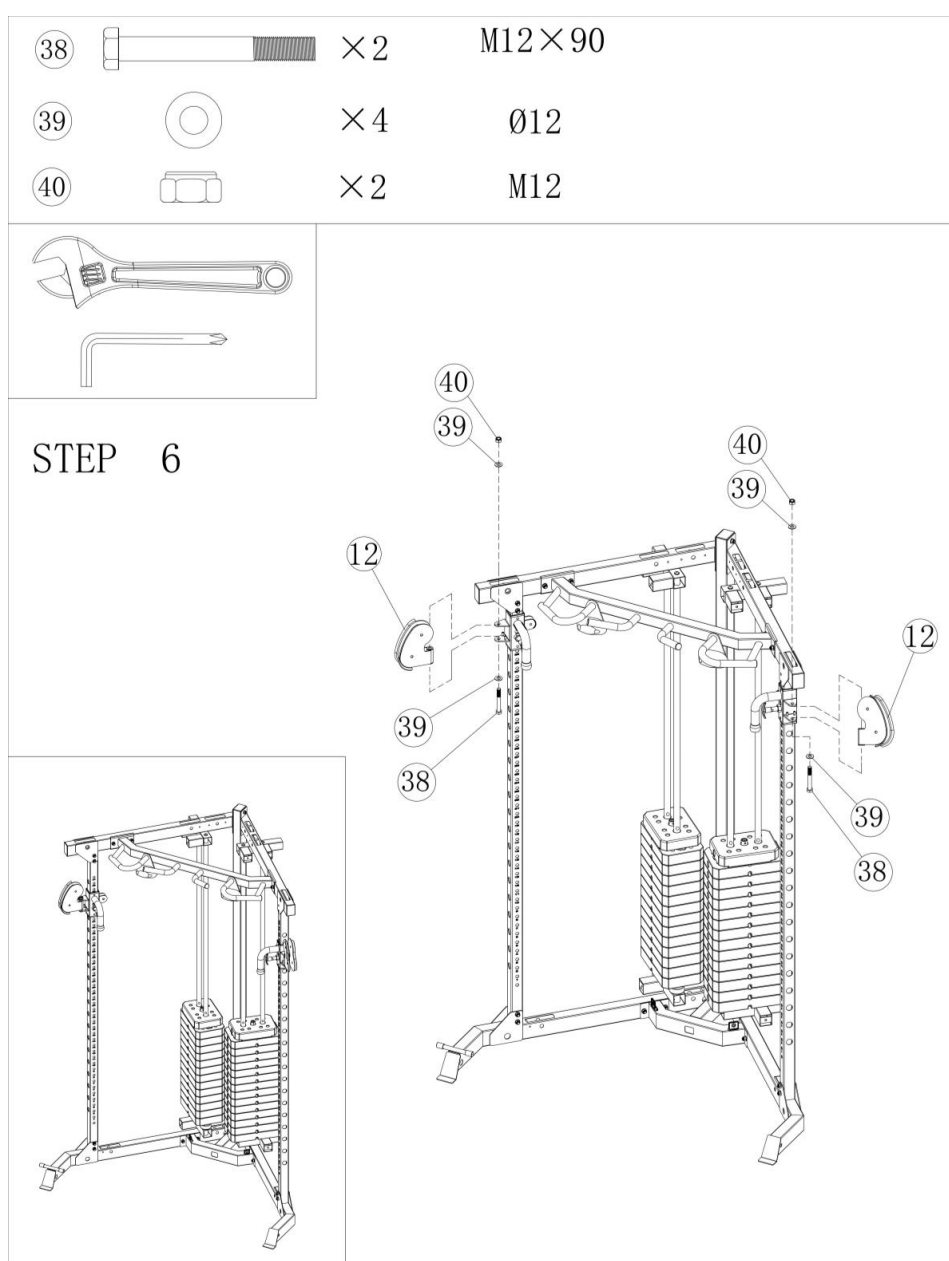
Krok 5: Montaż stacji do podciągania

1. Przymocuj uchwyty (37) do stacji do podciągania (10) za pomocą dwóch bolców (35), dwóch podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) z każdej strony.
2. Przymocuj stację do podciągania (10) do lewej i prawej górnej ramy (6, 7) za pomocą jednej płytki mocującej (23), dwóch bolców (26), dwóch podkładek (28) i dwóch nakrętek (29) z każdej strony.



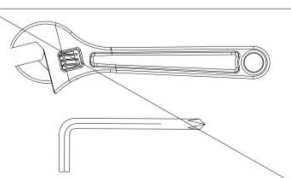
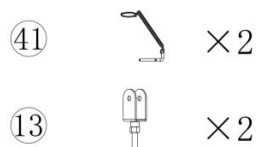
Krok 6: Montaż uchwytów rolek

1. Przymocuj uchwyty rolek (12) do regulatorów wysokości (8, 9) za pomocą jednego bolca (38), dwóch podkładek (39) i jednej nakrętki (40) z każdej strony.

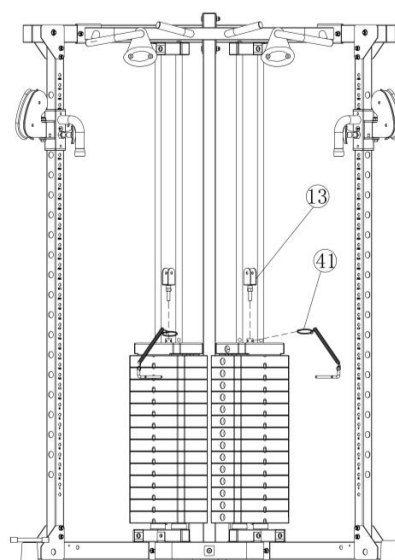
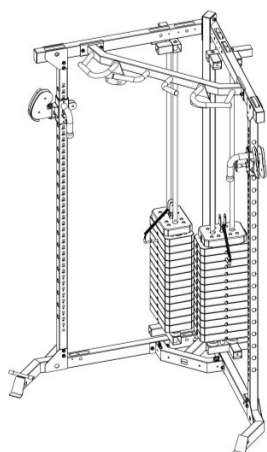


Krok 7: Montaż sworznia blokującego

1. Włóż po jednym sworzniu blokującym (41) do stosu obciążników.
2. Zabezpiecz koniec sworznia (41), montując uchwyt rolek stosu obciążników (13) na sztandzie obciążeniowej (31).



STEP 7



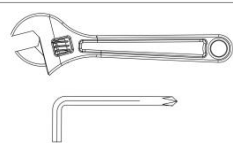
Krok 8: Montaż wyciągu linkowego

❗ UWAGA

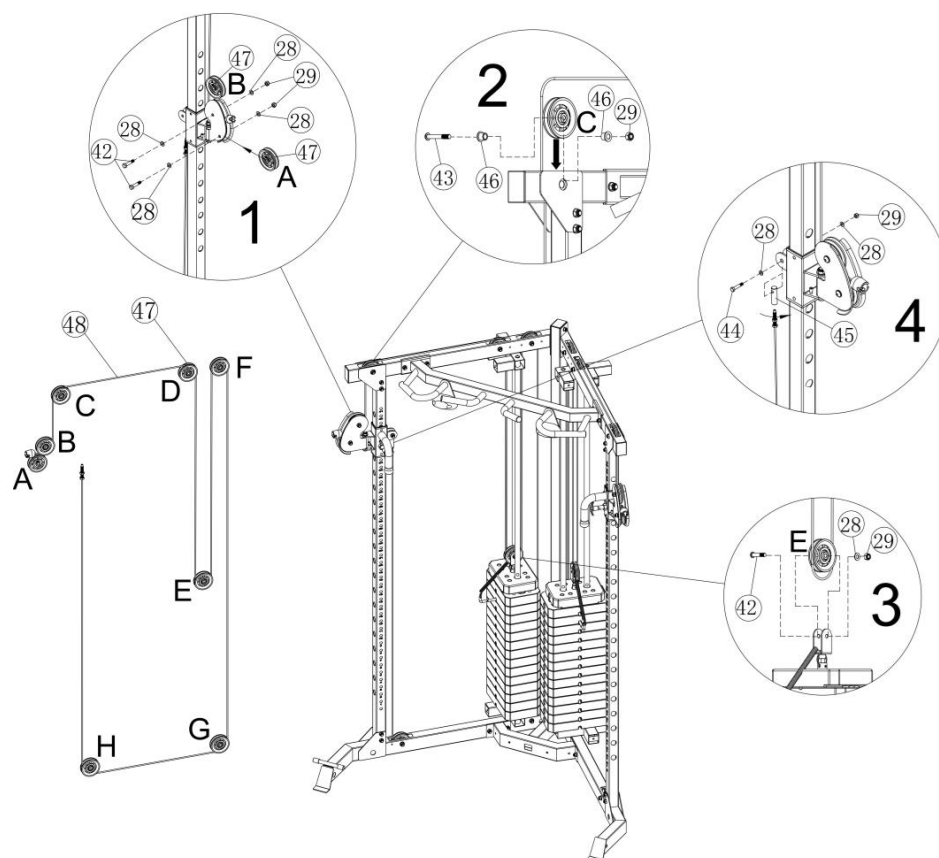
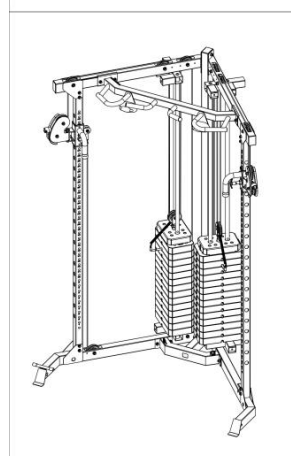
+ Kabel i rolkę prowadzącą należy montować jednocześnie.

1. Przymocuj rolki prowadzące (47) do uchwyty rolek (12) za pomocą jednego bolca (42), dwóch podkładek (28) i jednej nakrętki (29) z każdej strony.
2. Przeprowadź koniec linki (48) przez rolki prowadzące A i B (patrz ilustracja 1).
3. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do górnej ramy (7) za pomocą bolca (43), dwóch tulejek (46) i nakrętki (29).
4. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą C (patrz ilustracja 2).
5. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do górnej ramy (7) za pomocą bolca (43), dwóch tulejek (46) i nakrętki (29).
6. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą D.
7. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do uchwyty rolek stosu obciążników (13) za pomocą bolca (42), podkładki (28) i nakrętki (29).
8. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą E (patrz ilustracja 3).
9. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do górnej ramy (7) za pomocą bolca (43), dwóch tulejek (46) i nakrętki (29).
10. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą F.
11. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do ramy bocznej (1) za pomocą bolca (43), dwóch tulejek (46) i nakrętki (29).
12. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą G.
13. Przymocuj rolkę prowadzącą (47) do ramy bocznej (1) za pomocą bolca (43), dwóch tulejek (46) i nakrętki (29).
14. Przeprowadź linkę przez rolkę prowadzącą H.
15. Przymocuj koniec linki do uchwyty linki (45).
16. Przymocuj uchwyt linki (45) do regulatora wysokości (8) za pomocą bolca (44), dwóch podkładek (28) i nakrętki (29) (patrz ilustracja 4).
17. Powtórz te kroki po drugiej stronie.

- | | | |
|--|---|---|
| (42)  ×6 M10×45 | (43)  ×10 M10×65 | (46)  ×20 Φ22×15 |
| (28)  ×14 Ø10 | (44)  ×2 M10×50 | (47)  ×16 Φ90 |
| (29)  ×18 M10 | (45)  ×2 Φ22×8×M12 | (48)  8175 ×2 |



STEP 8



Regulacja linki

Zmień napięcie linki, dokręcając lub poluzowując gwint.

1. Jeśli linka jest zbyt luźna, dokręć nakrętkę.

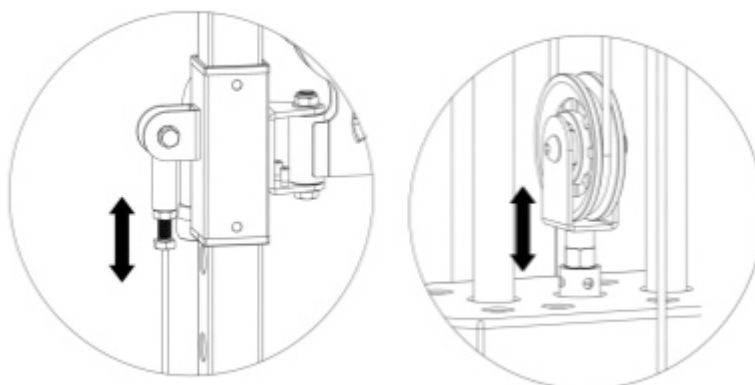
Linka zostanie napięta.

2. Jeśli linka jest zbyt napięta, poluzuj nakrętkę.

Napięcie linki zostanie zmniejszone.

► UWAGA

Upewnij się, że płyty obciążeniowe są prawidłowo ustawione.



Krok 9: Montaż osłon bocznych

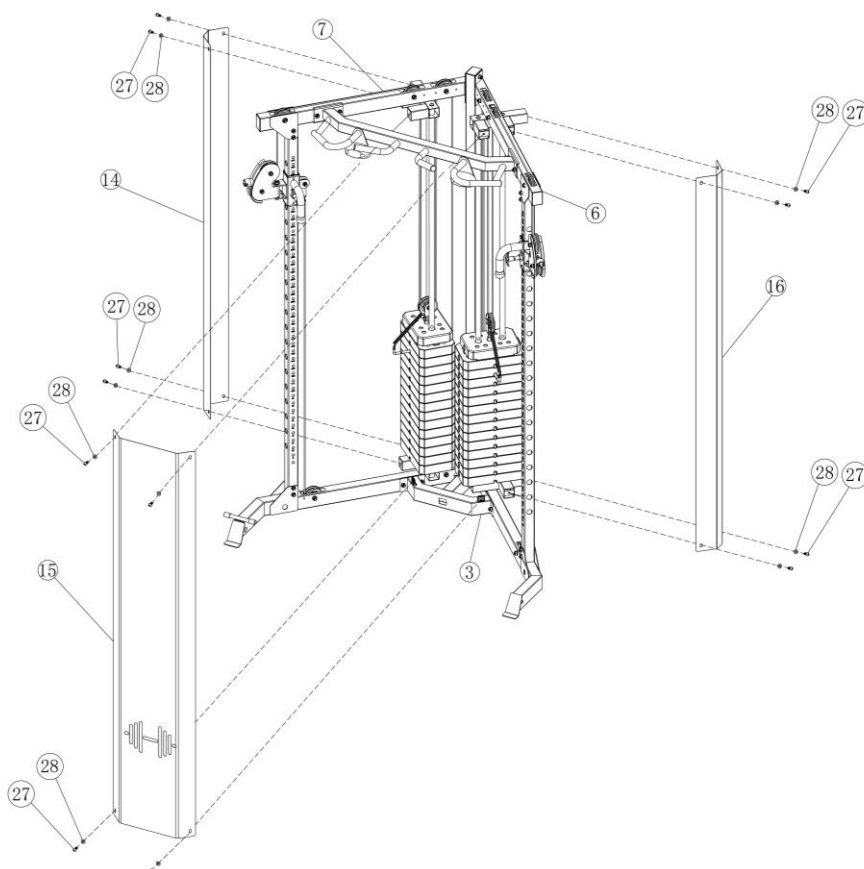
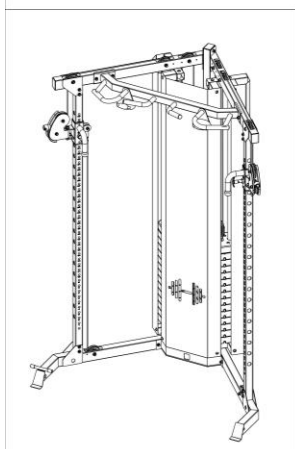
1. Przymocuj przednią osłonę (15) do tylnej ramy (3) oraz do lewej i prawej górnej ramy (6, 7) za pomocą czterech bolców (27) i czterech podkładek (28).
2. Przymocuj boczne osłony (14, 16) do lewej i prawej ramy bocznej (1, 2) oraz do lewej i prawej górnej ramy (7, 6) za pomocą czterech bolców (27) i czterech podkładek (28) z każdej strony.

27  × 12 M10×20

28  × 12 Ø10



STEP 9

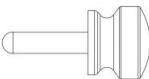


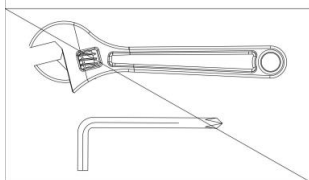
Krok 10: Montaż zabezpieczeń upadku

❗ UWAGA

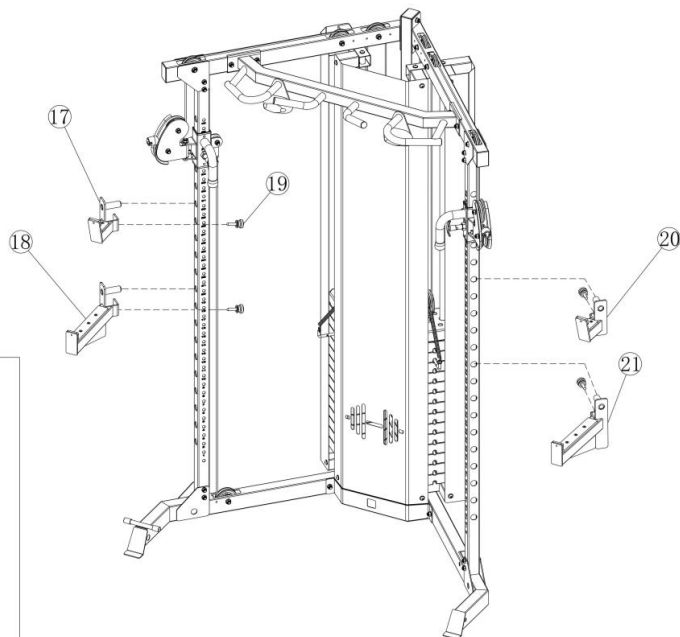
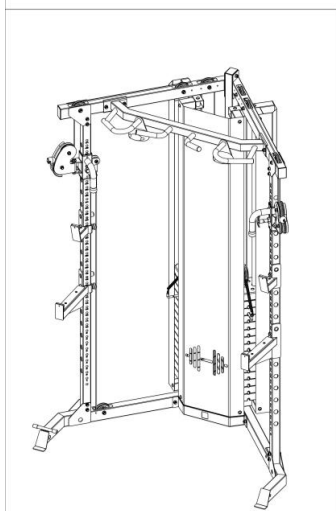
Podczas treningu upewnij się, że zabezpieczenia upadku znajdują się na tym samym poziomie.

1. Umieść małe zabezpieczenia upadku (17, 20) w lewej i prawej belce (5) i zabezpiecz je za pomocą jednego sworznia blokującego (19) z każdej strony.
2. Umieść duże zabezpieczenia upadku (18, 21) w lewej i prawej belce (5) i zabezpiecz je za pomocą jednego sworznia blokującego (19) z każdej strony.

①⑨  × 4 $\phi 34 \times \phi 10 \times 69$

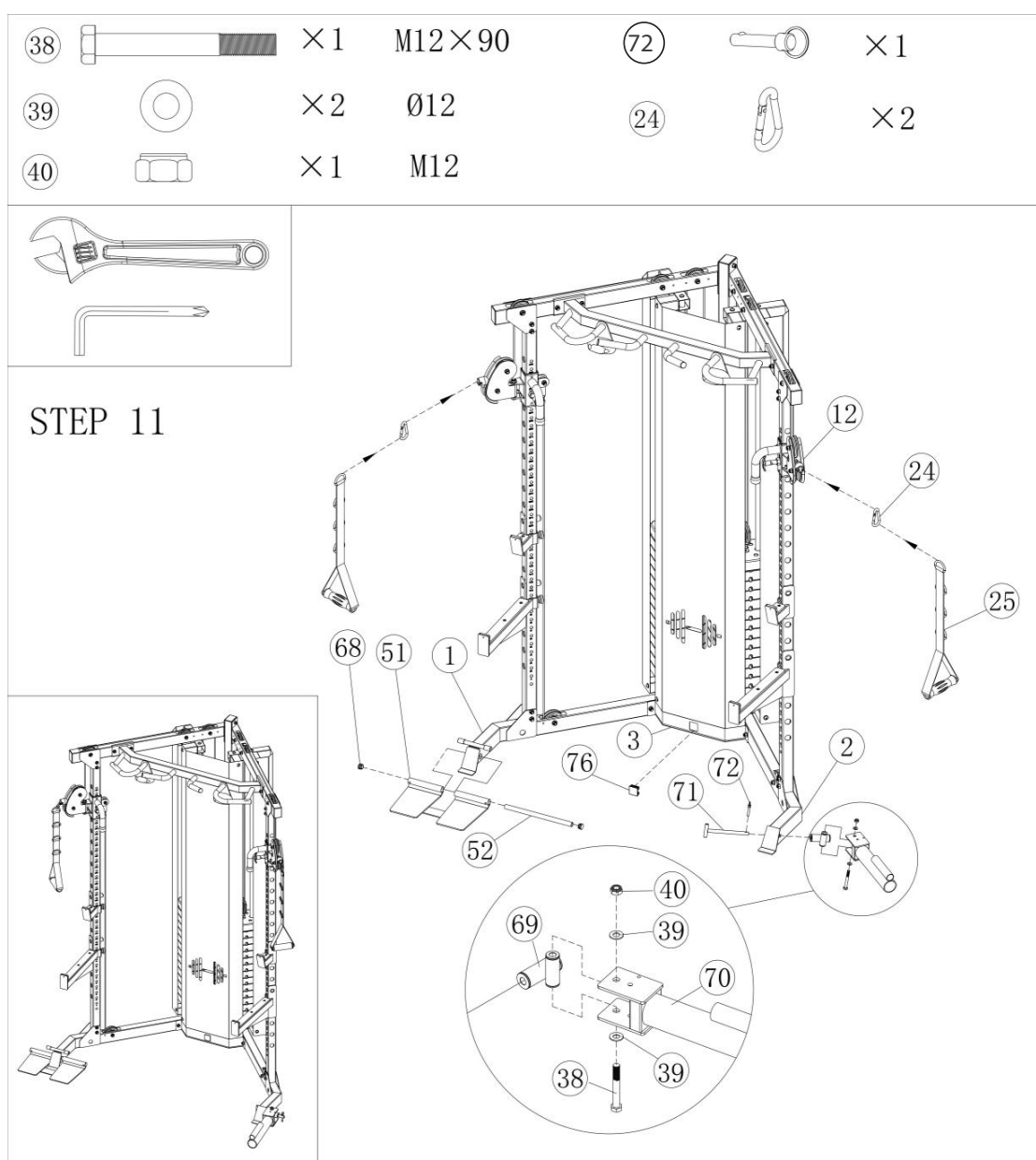


STEP 10



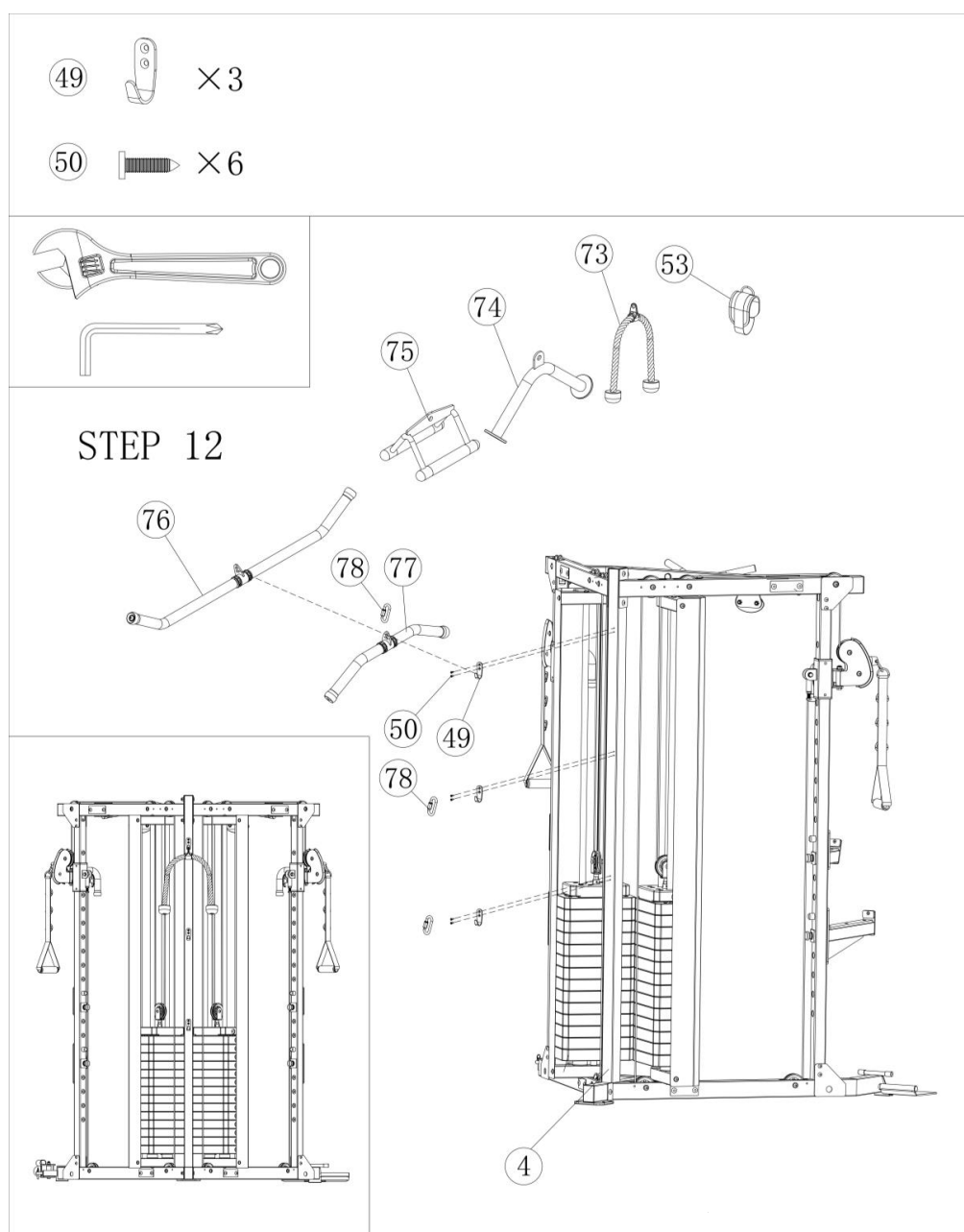
Krok 11: Montaż akcesoriów treningowych

1. Przymocuj uchwyty na ręce (25) do linek (12) za pomocą jednego karabinka (24) z każdej strony.
2. Przymocuj podpórkę na stopy (51) do lewej ramy bocznej (1) za pomocą osi (52) i dwóch zaślepek (68).
3. Przymocuj małą osłonę (76) do tylnej ramy (3).
4. Przymocuj uchwyt do ćwiczeń typu „Landmine” (70) do prawej ramy bocznej (2) za pomocą osi prowadzącej (69), bolca (38), dwóch podkładek (39) i nakrętki (40).
5. Zabezpiecz uchwyt Landmine na prawej ramie bocznej (2) za pomocą sworznia blokującego (71) i sworznia mocującego (72).



Krok 12: Montaż uchwytów treningowych

1. Zamontuj odpowiedni uchwyt treningowy w zależności od potrzeb.

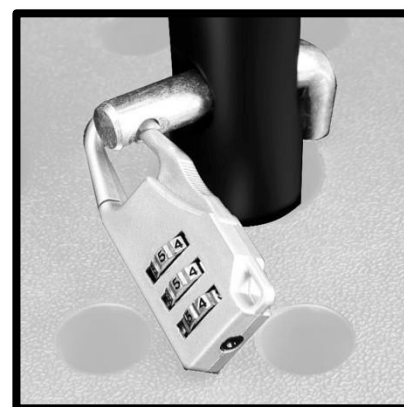
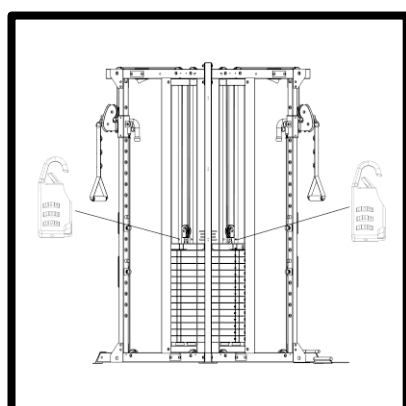
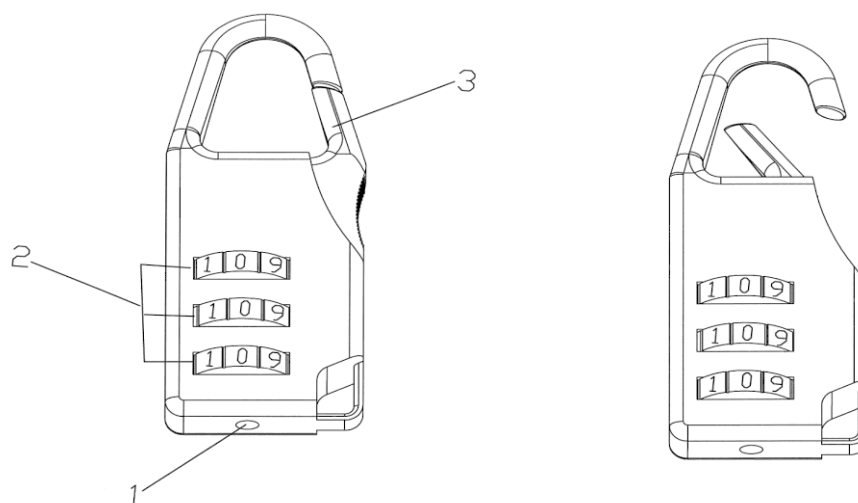


Użycie mechanizmu zamykającego

Zamek jest fabrycznie ustawiony na kombinację „000”. Aby zwiększyć bezpieczeństwo, zaleca się zmianę kombinacji.

Jak zmienić kombinację:

1. Przytrzymaj przycisk (1).
2. Ustaw żądaną kombinację (2).
3. Zwolnij przycisk (1).



2.5 Wskazówki dotyczące treningu

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.

2.5.1 Odzież treningowa

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

2.5.2 Rozgrzewka i rozciąganie

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

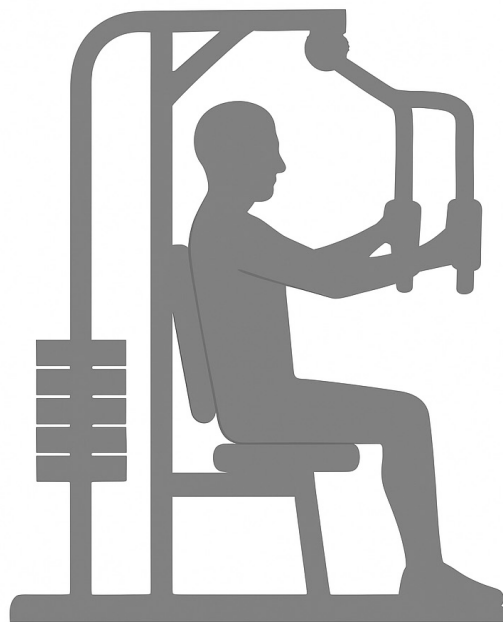
Ćwiczenia rozgrzewające:

1. Stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
2. Zaczynj 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.



2.5.3 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.

2.5.4 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.

2.5.5 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.

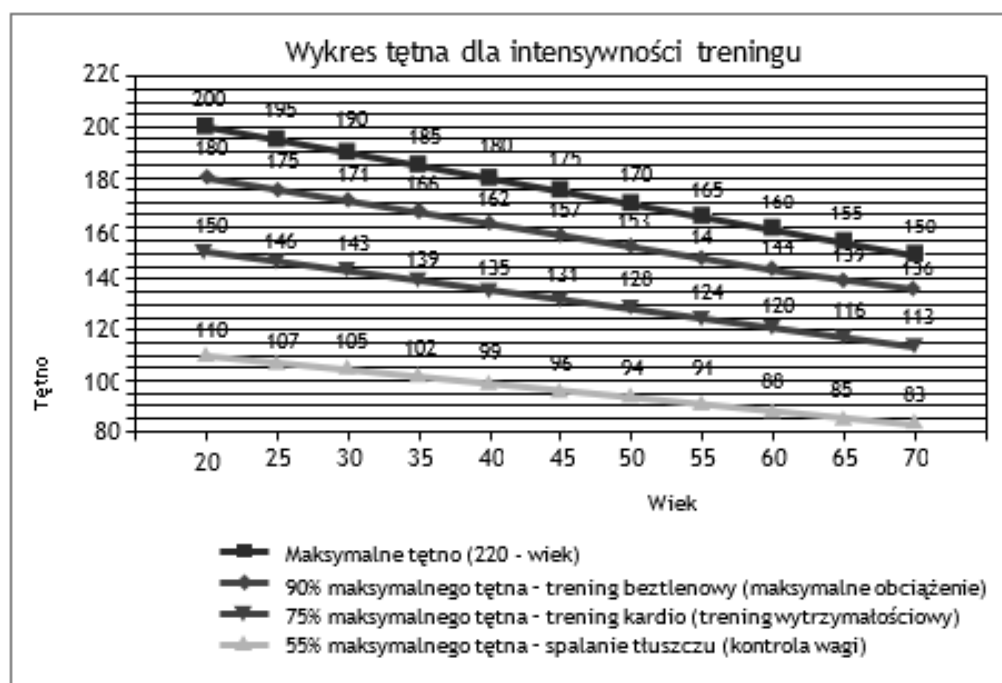
Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania 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. = $(220 - \text{wiek}) \times 0,9$.



2.6 Dziennik treningowy

[illegible]

3.1 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.

4.1 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.

4.2 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.

4.3 Kalendarz konserwacji i przeglądów

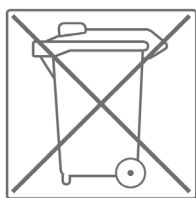
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

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= sprawdzić			

5 UTYLIZACJA

Po zakończeniu 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.

6.1 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:

Nazwa modelu:

Numer artykułu:

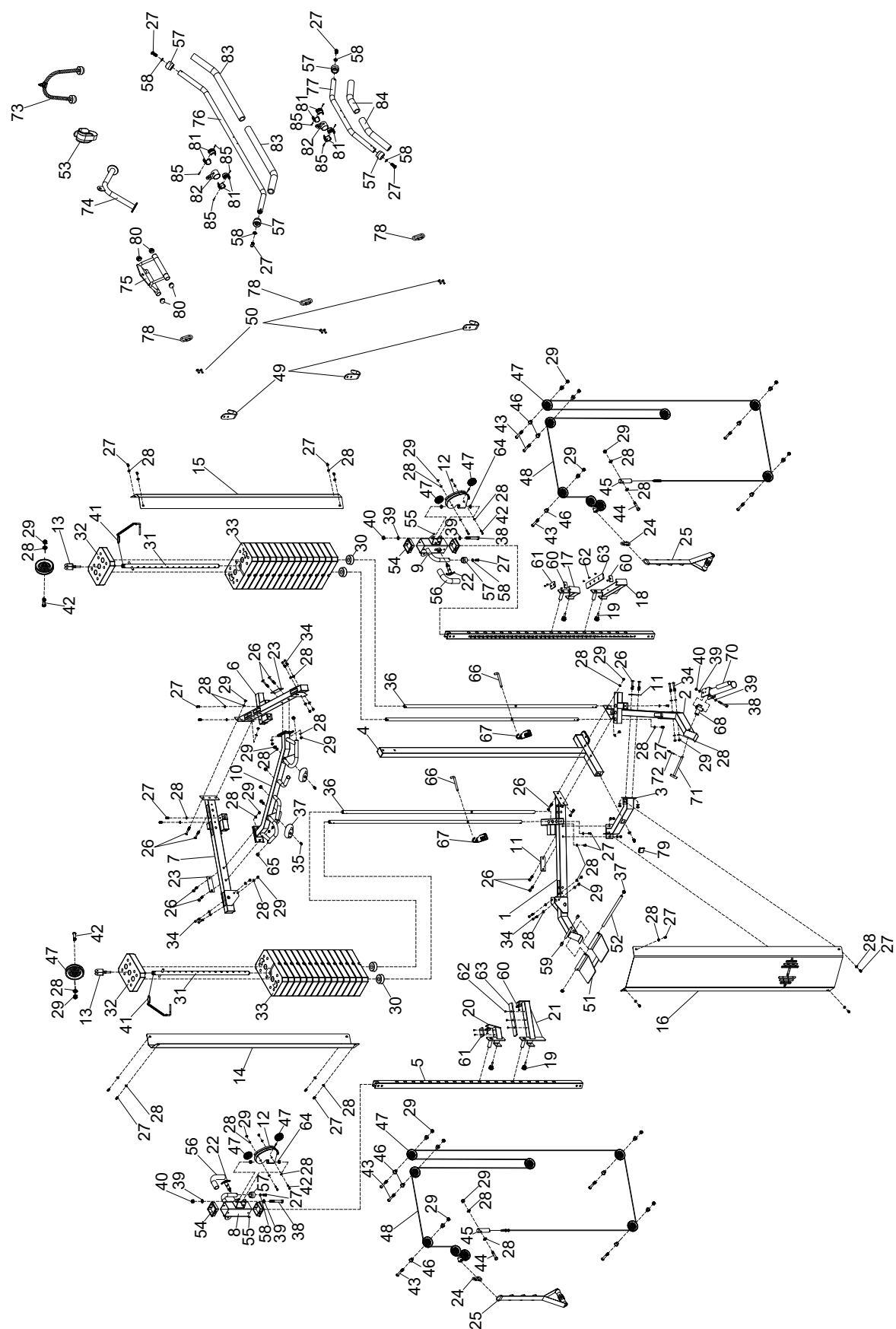
6.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Ilość
1	Left Base Beam Support Assembly	1
2	Right Base Beam Support Assembly	1
3	Front Guard Fixing Assembly	1
4	Rear Support Assembly	1
5	Front Upright Square Tube	2
6	Right Upper Beam Support Assembly	1
7	Left Upper Beam Support Assembly	1
8	Left Pec-Fly Slider Assembly	1
9	Right Pec-Fly Slider Assembly	1
10	High Pulley Tube Assembly	1
11	Connecting Plate, Hole Spacing 90	2
12	Swivel Double Pulley Bracket Assembly	2
13	Pulley U-Bracket Assembly	2
14	Left Guard	1
15	Right Guard	1
16	Center Guard	1
17	Left Short Spotter Arm Assembly	1
18	Left Long Spotter Arm Tube Assembly	1
19	Magnetic Pin	4
20	Right Short Spotter Arm Assembly	1
21	Right Long Spotter Arm Tube Assembly	1
22	Locking Pin M18	2
23	Long Fixing Plate, Hole Spacing 110	2
24	Snap Hook	2
25	Adjustable Single Grip Handle	2
26	Carriage Bolt M10x70	12
27	Button Head Socket Cap Bolt M10x20	23
28	Flat Washer $\varnothing 10$	69
29	Lock Nut M10	42
30	Shock Absorber Pad	4
31	Selector Rod Assembly	2

32	8LBS Weight Plate	2
33	10LBS Square Weight Plate	28
34	Button Head Socket Cap Bolt M10x70	8
35	Button Head Socket Cap Bolt M10x30	4
36	Guide Rod Assembly	4
37	Climbing Rock	2
38	Hex Bolt M12x90	3
39	Flat Washer ϕ 12	6
40	Lock Nut M12	3
41	L-Shaped Pin	2
42	Button Head Socket Cap Bolt M10x45	6
43	Button Head Socket Cap Bolt M10x65	10
44	Button Head Socket Cap Bolt M10x50	2
45	Cable Fixing Clamp	2
46	Pulley Bushing/Nylon	20
47	ϕ 90 Pulley	16
48	High Pulley Cable	2
49	Hook	3
50	Phillips Self-Tapping Screw ST4.2x15	6
51	Footplate Assembly	1
52	Footplate Insertion Tube	1
53	Ankle Strap	1
54	Reducer Sleeve	4
55	Limit Round Steel Cap	4
56	Handle Grip	2
57	Handle End Cap	4
58	Locking Plate M10	4
59	Footplate Limit Tube Sleeve	2
60	Small Shock Absorber Pad	4
61	Barbell Bar Shock Absorber Pad	2
62	Phillips Countersunk Screw M6x12	14
63	Safety Spotter Arm Shock Absorber Pad	2
64	Powder Bushing	4
65	High Pulley Tube Plug ϕ 28x2	8

66	Combination Lock	2
67	L-Shaped Pin	2
68	Tube Plug $\phi 25 \times 1.5$	2
69	Pivot Joint Assembly	1
70	Sleeve Assembly	1
71	T-Pin / Electroplated	1
72	Cotter Pin	1
73	Triceps Rope	1
74	V-Handle Assembly / Chrome Plated	1
75	Straight Bar Assembly / Chrome Plated	1
76	High Pulley Bent Bar Assembly	1
77	Low Pulley Bent Bar Assembly	1
78	C-Clip	3
79	Square Tube Plug	1
80	Tube Plug	4
81	Decorative Cover	8
82	Hook Attachment Bracket	2
83	Grip $\phi 25 \times 240$	2
84	Grip $\phi 25 \times 480$	2
85	Rivet	8

6.3 Schemat urządzenia



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

WYCIĄG DO ĆWICZEŃ