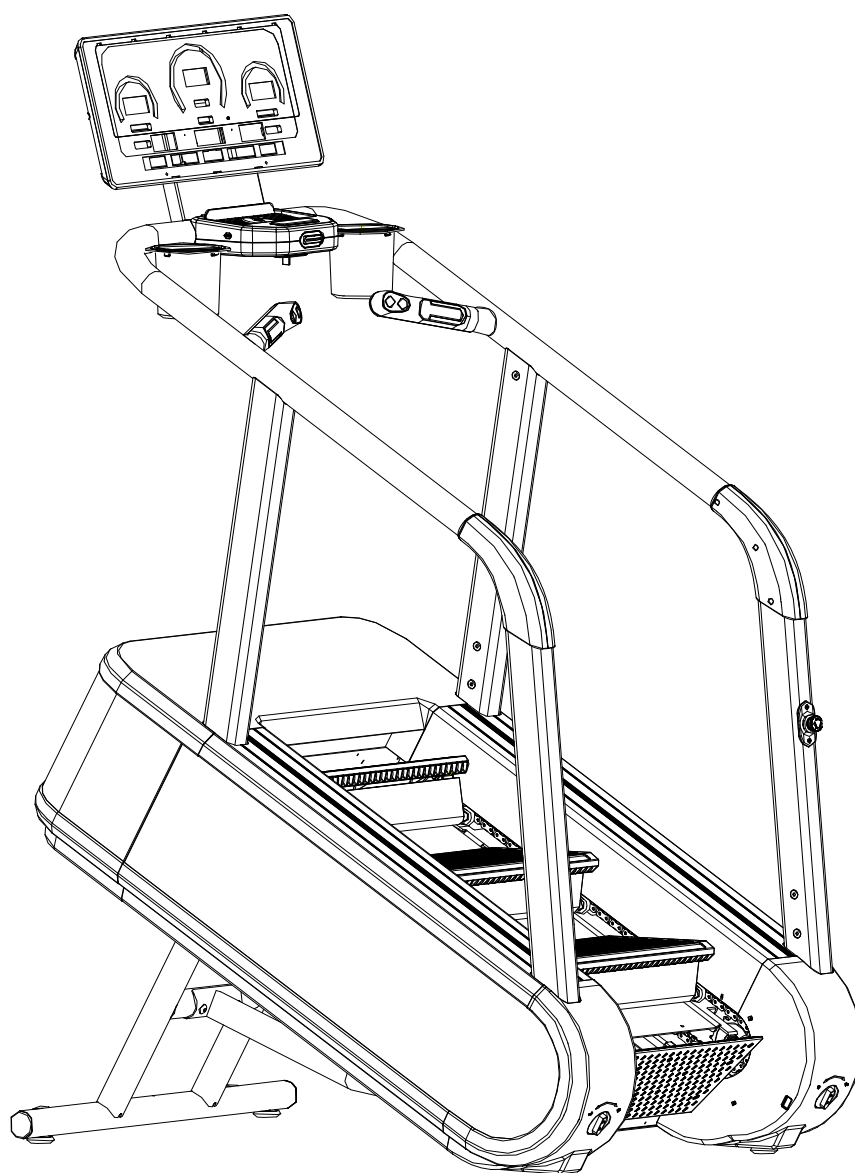


KETTLER

INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI



maks. 130 kg



~ 60 Min.



135 kg

L 130 | B 76 | H 199

FSKST1000100.01.01

Art. Nr. K-ST1000-100

PL

STAIR TRAINER

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Bezpieczeństwo osobiste	9
1.3	Bezpieczeństwo elektryczne	10
1.4	Miejsce montażu	11
2	MONTAŻ	12
2.1	Instrukcje ogólne	12
2.2	Zakres dostawy	13
2.3	Montaż	15
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	21
4	WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU	30
4.1	Informacje ogólne	30
4.1.1	Odzież treningowa	30
4.1.2	Rozgrzewka i rozciąganie	30
4.1.3	Trening a przyjmowane leki	31
4.1.4	Używane grupy mięśni	31
4.1.5	Częstotliwość ćwiczeń	31
4.2	Dziennik treningowy	33
5	PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT	34
5.1	Ogólne instrukcje	34
5.2	Rolki transportowe	34
6	USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA	35
6.1	Ogólne instrukcje	35
6.2	Diagnostyka usterek	35
6.3	Kody błędów i rozwiązywanie problemów	36
6.4	Harmonogram konserwacji i przeglądów	37
7	UTYLIZACJA	37
8	ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH	38
8.1	Numer seryjny i oznaczenie modelu	38
8.2	Lista części	39
8.3	Schemat urządzenia	44

9	GWARANCJA	45
10	KONTAKT	47

Drogi kliencie,

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

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

Więcej informacji można znaleźć na stronie <https://kettlersport.pl/>.

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

Klasa urządzenia określa jego przeznaczenie:

- + Klasa H – do użytku domowego.
- + Klasa S – do użytku półprofesjonalnego (np. stowarzyszenia, hotele, szkoły itp.) oraz komercyjnego (np. studia fitness).

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

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

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

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

Zastrzeżenie

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

Produkt i instrukcja mogą ulec zmianie. Dane techniczne mogą ulec zmianie bez wcześniejszego powiadomienia.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

WAŻNE INFORMACJE

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

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

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

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



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

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

Ze względu na ciągłe zmiany i optymalizację oprogramowania, instrukcja może wymagać aktualizacji. Jeśli zauważysz 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.



OSTROŻNIE

Przy wzroście 1,90 m wysokość pomieszczenia musi wynosić co najmniej 2,50 m.

1.1 Dane techniczne

Wyświetlacz LED

- + Kalorie
- + Liczba kroków
- + Dystans / wysokość
- + Poziom prędkości
- + Czas treningu
- + Puls (przy użyciu czujników tętna w uchwytach lub odpowiedniego pasa piersiowego)
- + BMI

Szybki start:	1
Programy docelowe:	3
Programy użytkownika:	3
Programy predefiniowane:	36

Waga i wymiary

Waga produktu (brutto, z opakowaniem):	147 kg
Waga produktu (netto, bez opakowania):	135 kg
Wymiary opakowania (dł. × szer. × wys.):	80 cm × 138 cm × 67 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. × szer. × wys.):	130 cm × 76 cm × 199 cm
Maksymalna waga użytkownika:	130 kg
Wysokość najwyższego stopnia:	66,5 cm
Liczba stopni:	3
Klasa użytkowania:	S

1.2 Bezpieczeństwo osobiste

NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

OSTRZEŻENIE

- + Urządzenie nie może być używane przez dzieci w wieku poniżej 14 lat.
- + Dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia bez nadzoru.
- + Osoby z niepełnosprawnościami muszą posiadać zezwolenie lekarskie i korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem.
- + Urządzenie jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
- + Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, należy przymocować klips klucza bezpieczeństwa do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W przypadku upadku pozwoli to na aktywowanie ZATRZYMANIA AWARYJNEGO urządzenia.
- + W sytuacji awaryjnej, gdy konieczne jest nagłe zatrzymanie treningu, należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, chwycić się obu poręczy, stanąć na bocznych osłonach pasa biegowego i poczekać, aż biegnia całkowicie się zatrzyma.
- + Należy trzymać ręce, stopy i inne części ciała, włosy, odzież, biżuterię i inne przedmioty z dala od ruchomych części urządzenia.
- + Podczas korzystania z urządzenia należy nosić odpowiednią odzież sportową, a nie luźne ubrania. W przypadku noszenia butów sportowych należy upewnić się, że mają one odpowiednie podeszwy, najlepiej wykonane z gumy lub innych materiałów antypoślizgowych. Buty z obcasami, skórzanymi podeszwami, ćwiekami lub kolcami są nieodpowiednie. Nigdy nie ćwicz boso.

UWAGA

- + Jeśli urządzenie wymaga podłączenia do zasilania za pomocą kabla sieciowego lub zasilacza, należy podłączyć go w taki sposób aby wykluczyć ryzyko potknięcia.
- + Zadbaj, aby podczas treningu nikt nie znajdował się w zasięgu ruchomych części urządzenia, aby uniknąć zagrożenia dla siebie i innych osób.
- + Pamiętaj, że pozostawienie wystających elementów regulacyjnych może utrudniać użytkownikowi poruszanie się.

► **UWAGA**

- + Nie wolno wkładać żadnych przedmiotów do otworów urządzenia.
- + Aby chronić urządzenie przed użyciem przez nieupoważnione osoby trzecie, należy zawsze odłączać kabel zasilający (jeśli jest), gdy nie jest używany i przechowywać go w bezpiecznym miejscu, niedostępnym dla osób nieupoważnionych (np. dzieci).

1.3 Bezpieczeństwo elektryczne

 NIEBEZPIECZEŃSTWO

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

 OSTRZEŻENIE

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

► **UWAGA**

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

 UWAGA

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

1.4 Miejsce montażu

⚠ OSTRZEŻENIE

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

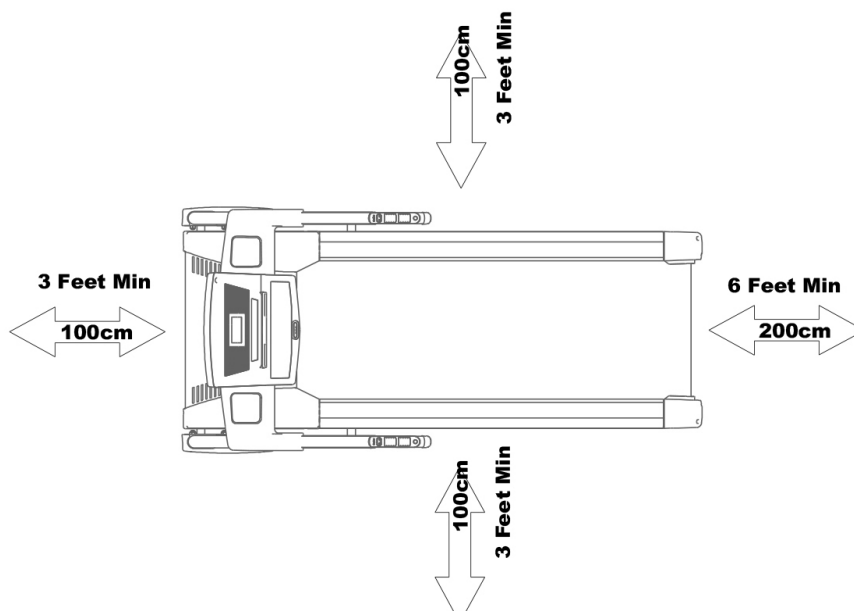
⚠ UWAGA

- + Upewnij się, że za bieżnią znajduje się strefa bezpieczeństwa o długości co najmniej 2 m i szerokości nie mniejszej niż szerokość bieżni.
- + Pomieszczenie treningowe powinno być dobrze wentylowane podczas treningu i nie narażone na przeciągi.
- + Wybierz miejsce, w którym ustawisz urządzenie, tak aby zapewnić wystarczającą przestrzeń z przodu, z tyłu i po bokach urządzenia.
- + Wolna przestrzeń w kierunku, z którego dostęp do urządzenia jest możliwy, musi wynosić co najmniej 1 m więcej niż strefa ćwiczeń.
- + Powierzchnia, na której ustawiane i montowane jest urządzenie, powinna być równa, nośna i solidna.

► UWAGA

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

Zalecana wolna przestrzeń:



2.1 Instrukcje ogólne

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO

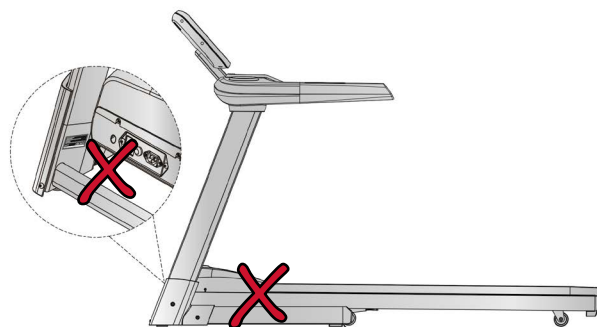
- + Nie należy pozostawiać żadnych narzędzi, materiałów opakowaniowych, takich jak folie czy małe części, ponieważ może to stanowić zagrożenie uduszenia dla dzieci. Podczas montażu należy trzymać dzieci z dala od urządzenia.

⚠ OSTRZEŻENIE

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

⚠ UWAGA

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



► UWAGA

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

❶ 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



OSTRZEŻENIE

Bieżnia posiada blokadę transportową, która zapobiega jej otwarciu podczas transportu. Przed montażem należy ją usunąć.

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



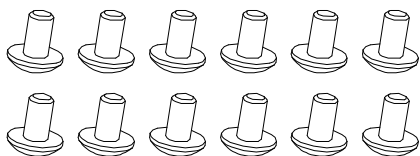
UWAGA

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

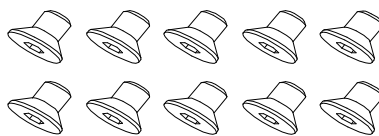


UWAGA

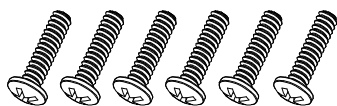
Wymagane narzędzia: Klucz imbusowy (6 × 35 × 80), klucz imbusowy (5 × 35 × 85), klucz imbusowy (4 × 30 × 80)



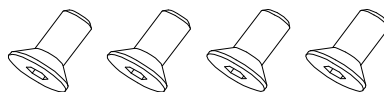
Allen Head Button Head Bolt (full thread)
(M8*15) 12 pcs)



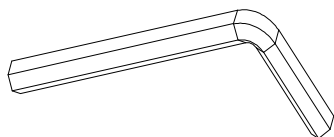
Allen Head CSK Head Bolt (full thread)
(M8*12) 10pcs



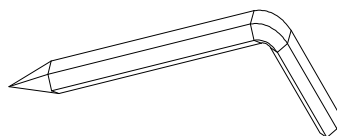
Phillips Truss Head Self-tapping Screw
(ST4*16) 6pcs



Allen Head CSK Head Bolt (full thread)
(M6*15) 4pcs



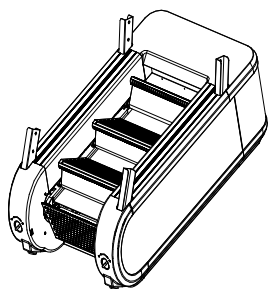
L shape wrench
(6*35*80) 1pcs



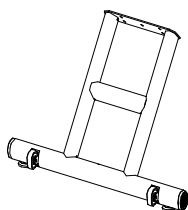
L shape wrench (5*35*85s) 1pcs



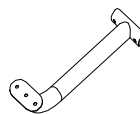
L shape wrench
(4*30*80) 1pc



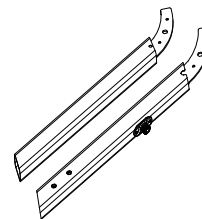
platform



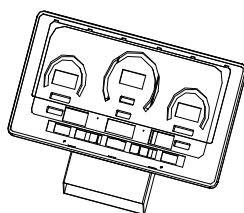
Support frame



Connector



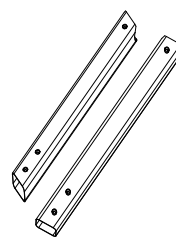
upright post(L/R)



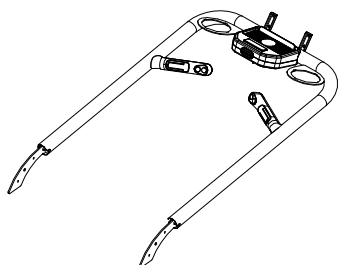
Console



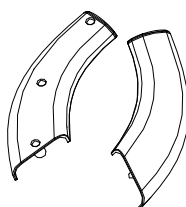
Bottle



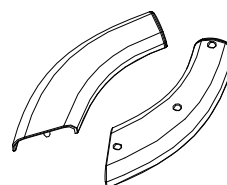
Up-right post (L)



Handlebars frame



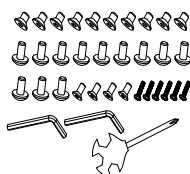
Left decoration cover



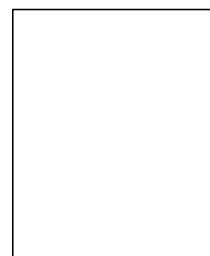
Right decoration cover



Safety key



Screw kit



Manual

2.3 Montaż

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

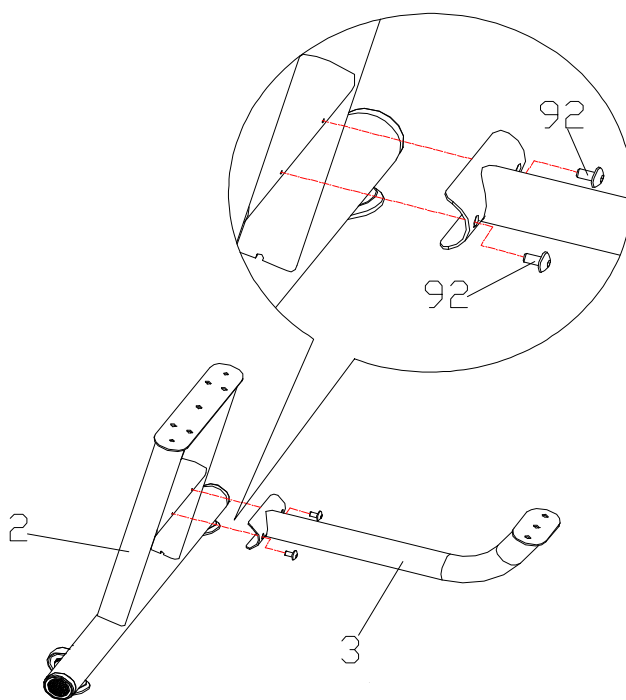
❗ UWAGA

- + 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 ram

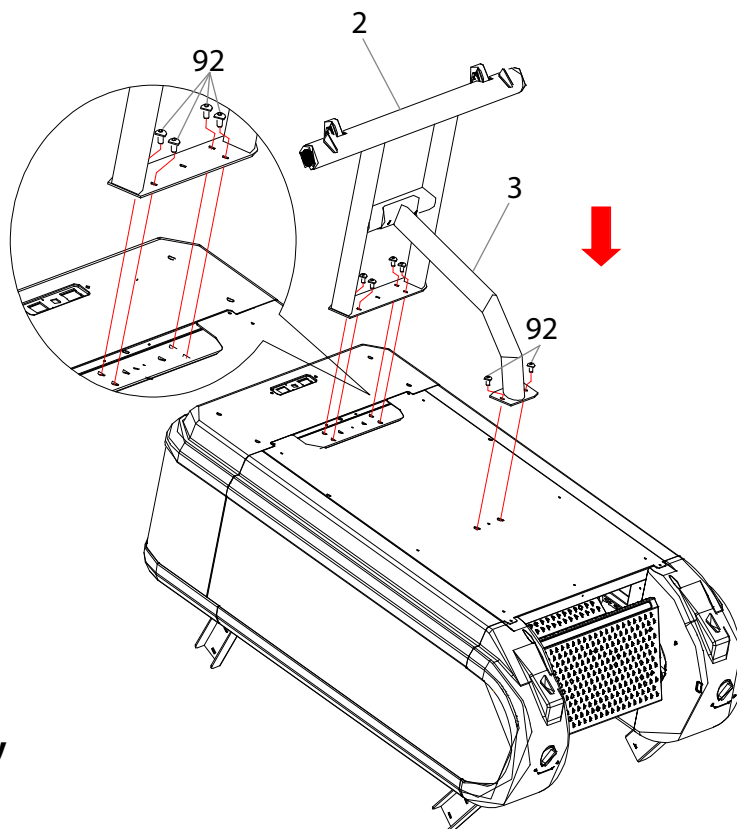
► UWAGA

- + Nie zdejmuj urządzenia z drewnianej palety przed zakończeniem montażu.
 - + Przed montażem sprawdź, czy urządzenie znajduje się w nienagannym stanie.
 - + Aby zdjąć urządzenie z drewnianej palety, użyj rolek transportowych urządzenia.
1. Przymocuj ramę podporową (2) do ramy łączącej (3) za pomocą dwóch śrub (92).



Krok 2: Montaż ram do ramy głównej

1. Odwróć ramę główną.
2. Przymocuj ramę podporową (2) oraz ramę łączącą (3) do ramy głównej za pomocą sześciu śrub (92).



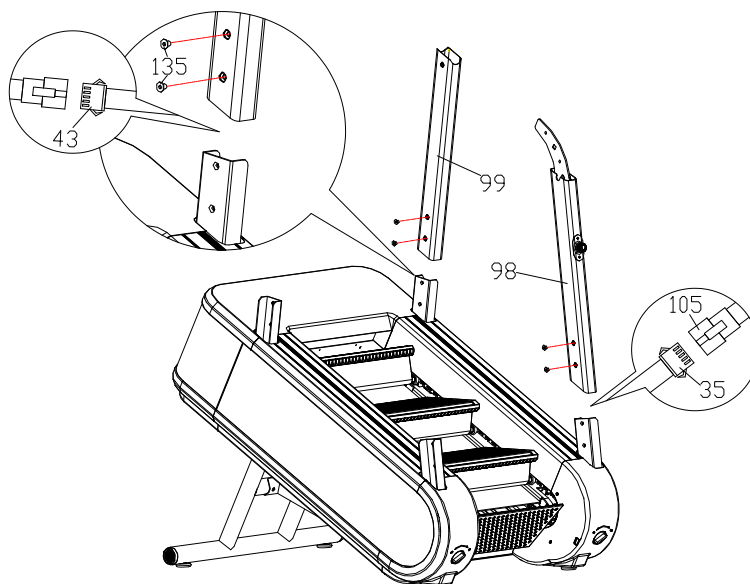
Krok 3: Montaż przewodów i prawej ramy bocznej

1. Odwróć ramę główną.

► UWAGA

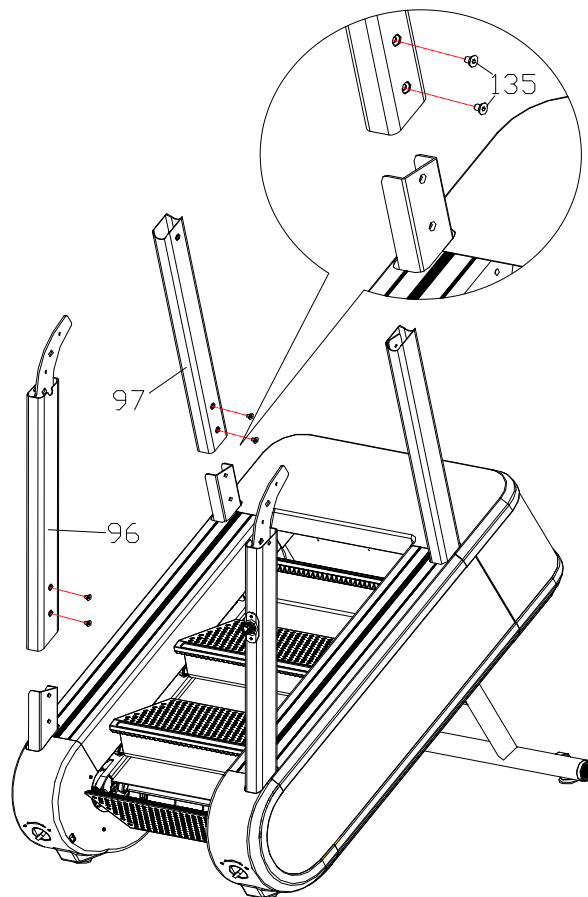
W kolejnych krokach należy uważać, aby nie przytrzasnąć przewodów.

2. Połącz przewód (105) z przewodem (35).
3. Przeprowadź przewód (35) oraz przewód (43) przez górną prawą ramę boczną (99).
4. Przymocuj przewód (35) oraz przewód (43) do pierścienia zaciskowego (78).
5. Przymocuj górną prawą ramę boczną (99) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub (135).
6. Przymocuj dolną prawą ramę boczną (98) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub (135).



Krok 4: Montaż lewych ram bocznych

1. Przymocuj górną lewą ramę boczną (97) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub (135).
2. Przymocuj dolną lewą ramę boczną (96) do ramy głównej za pomocą dwóch śrub (135).

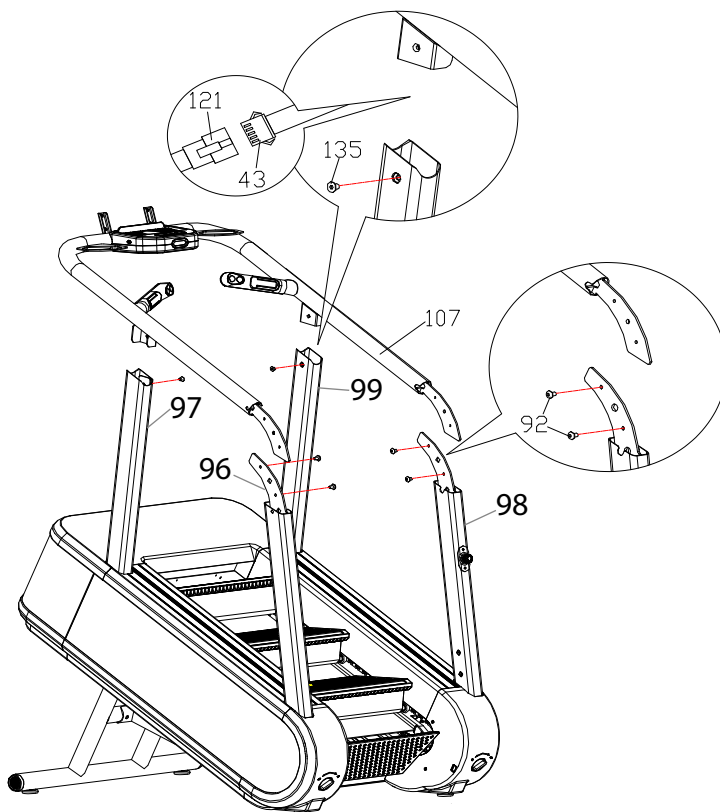


Krok 5: Montaż uchwytu

► UWAGA

W kolejnych krokach należy uważać, aby nie przytrzasnąć przewodów.

1. Połącz przewód (43) z przewodem (121).
2. Połącz przewód (105) z przewodem (35).
3. Przeprowadź przewody przez uchwyt (107).
4. Przymocuj uchwyt (107) do górnej lewej (97) i prawej (99) ramy bocznej za pomocą dwóch śrub (135).
5. Przymocuj uchwyt (107) do dolnej lewej (96) i prawej (98) ramy bocznej za pomocą czterech śrub (92).

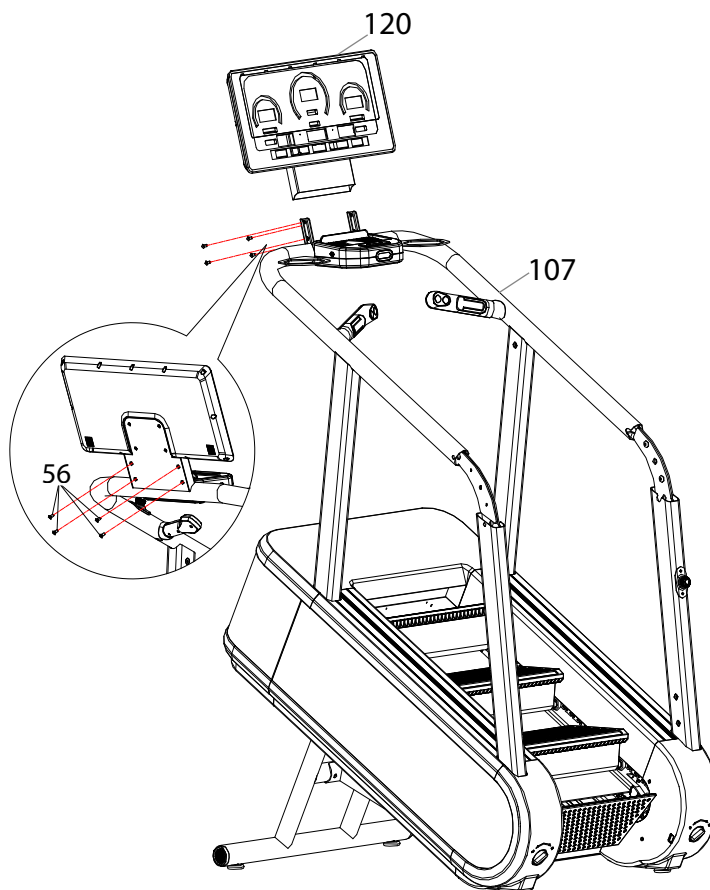


Krok 6: Montaż konsoli

► UWAGA

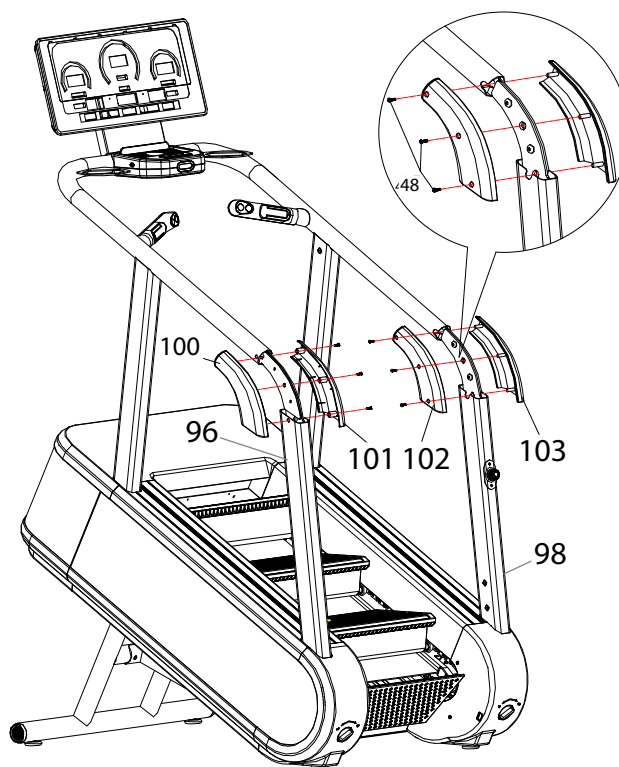
W kolejnych krokach należy uważać, aby nie przytrzasnąć przewodów.

1. Połącz przewód konsoli (120) z przewodem ramy głównej.
2. Umieść konsolę (120) na wspornikach uchwyty (107).
3. Przymocuj konsolę (120) do wsporników uchwyty (107) za pomocą czterech śrub (56).



Krok 7: Montaż osłon

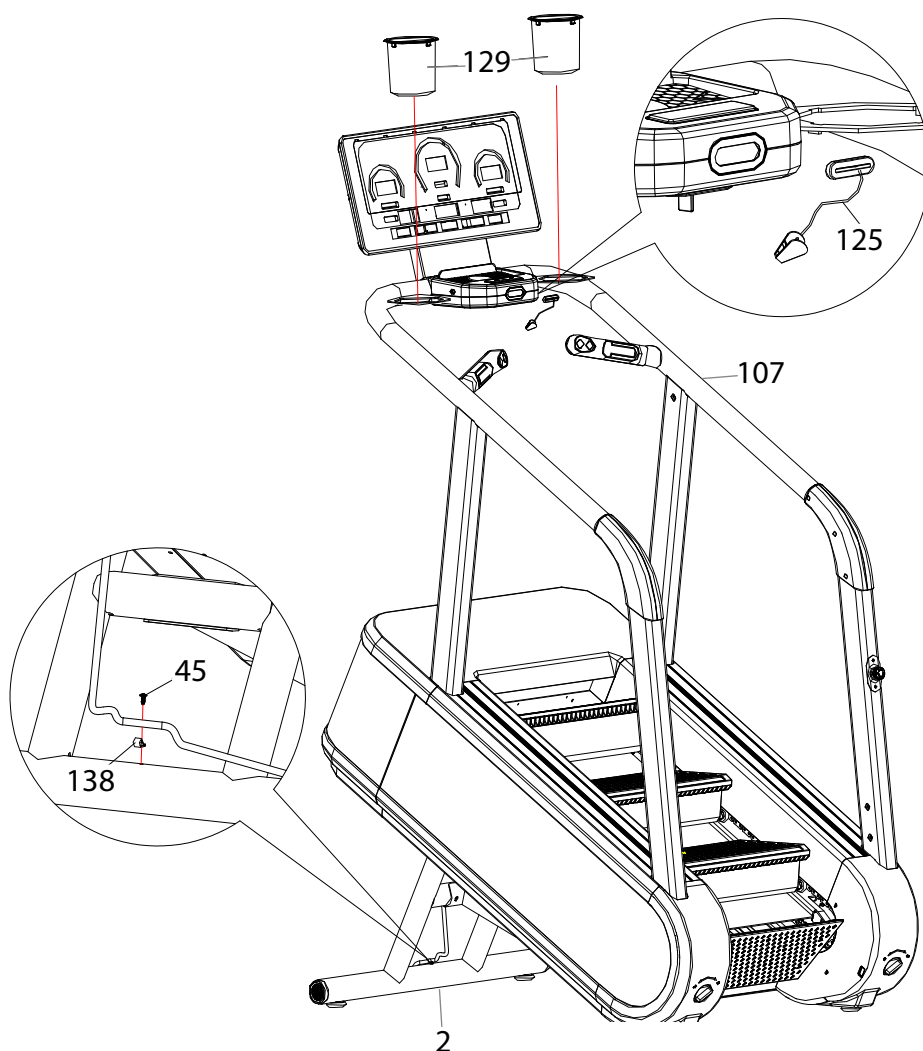
1. Przymocuj prawe osłony (102 i 103) do prawej dolnej ramy bocznej (98) za pomocą trzech wkrętów (48).
2. Przymocuj lewe osłony (101 i 100) do lewej dolnej ramy bocznej (96) za pomocą trzech wkrętów (48).



Krok 8: Montaż uchwytów na bidon i klucza bezpieczeństwa

1. Usuń zacisk przewodu (138) oraz wkręt (45) z ramy podporowej (2).
2. Przymocuj przewód zasilający (139) do ramy podporowej (2) za pomocą zacisku przewodu (138) i wkrętu (45).
3. Umieść dwa uchwyty na bidon (129) w otworach uchwytu (107).
4. Włóż klucz bezpieczeństwa (125) do urządzenia.
5. Dokręć wszystkie śruby i wkręty.

→ **Montaż urządzenia został zakończony.**



Krok 9: Regulacja stopek poziomujących

W przypadku nierównego podłoża można ustabilizować trener schodowy, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod ramą główną.

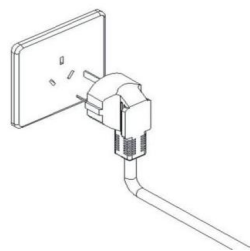
1. Unieś trener schodowy po wybranej stronie i obracaj śrubą regulacyjną znajdującą się pod ramą główną.
2. Obracaj śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją wykręcić i podnieść powierzchnię stopni.
3. Obracaj śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby obniżyć powierzchnię stopni.

Krok 10: Podłączenie urządzenia do sieci elektrycznej

► UWAGA

Urządzenia nie wolno podłączać do listwy zasilającej, ponieważ może to uniemożliwić zapewnienie odpowiedniego zasilania urządzenia. Może to prowadzić do wystąpienia usterek technicznych.

Podłącz wtyczkę zasilania (139) do gniazda elektrycznego spełniającego wymagania określone w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



Prawidłowe wchodzenie i schodzenie z urządzenia

1. Aby wejść na trener schodowy, chwyć obiema rękami poręcze i wchodź na urządzenie, stawiając jedną stopę po drugiej.
2. Aby zejść z trenera schodowego, chwyć obiema rękami poręcze i schodź z urządzenia, stawiając jedną stopę po drugiej.

UWAGA

- + Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i opcjami ustawień urządzenia. Prawidłowe korzystanie z produktu powinno zostać wyjaśnione przez specjalistę.
- + Zawsze zaczynaj trening od niskiej intensywności, stopniowo zwiększając ją w sposób równomierny i łagodny. Trening należy zakończyć fazą wyciszenia (cool down). W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem.
- + Większość nowych bieżni wydaje rytmiczny odgłos stukania spowodowany układaniem się nowego, sztywnego jeszcze pasa biegowego do rolek. Czas potrzebny do ustąpienia hałasu zależy od intensywności użytkowania, temperatury i wilgotności wokół bieżni. W skrajnych przypadkach dźwięk ten nie ustępuje w 100%, ale nigdy nie jest niczym niepokojącym i nie stanowi podstawy do roszczenia gwarancyjnego.
- + Należy pamiętać, że emisja hałasu pod obciążeniem jest wyższa niż bez obciążenia.

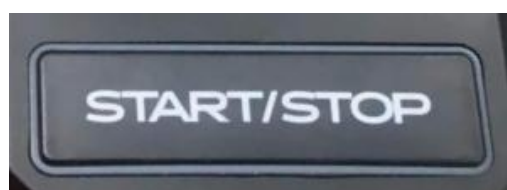
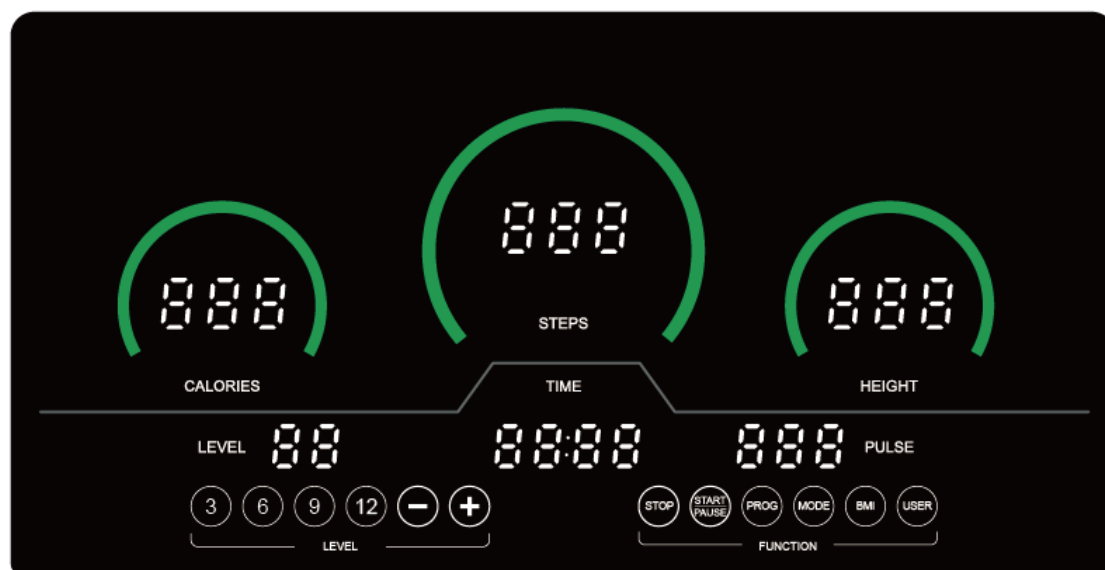
KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA



OSTRZEŻENIE

- + Dla bezpieczeństwa użytkownika bieżnia jest wyposażona w funkcję ZATRZYMANIA AWARYJNEGO. Urządzenie działa tylko wtedy, gdy klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo przymocowany do gniazda w konsoli. Jeśli klucz zostanie odłączony, bieżnia automatycznie się zatrzyma. Przed każdym treningiem należy przymocować do ubrania linkę z klipsem. W sytuacji awaryjnej, gdy konieczne jest natychmiastowe zatrzymanie bieżni, wystarczy pociągnąć linkę, aby klucz bezpieczeństwa został wyjęty z gniazda na konsoli.
- + Klips klucza bezpieczeństwa musi być mocno przymocowany do ubrania, aby umożliwić jego odłączenie w razie upadku.
- + Klucz bezpieczeństwa powinien być przechowywany poza zasięgiem dzieci.

3.1 Wyświetlacz konsoli



Przycisk	Funkcja
START/STOP	+ Aby rozpocząć trening, naciśnij ten przycisk. + Aby zakończyć trening, naciśnij ten przycisk.
3/6/9/12 (przyciski szybkiego wyboru prędkości)	+ Aby szybciej zmieniać poziomy prędkości podczas treningu, naciśnij jeden z przycisków szybkiego wyboru. + Ze względów bezpieczeństwa za pomocą przycisków szybkiego wyboru można wybrać maksymalnie poziom prędkości 12. Aby ustawić wyższe poziomy prędkości, użyj przycisków +/- lub przycisków na uchwytach.
-/+	Aby ustawić wartości treningowe, naciśnij ten przycisk.
STOP	Aby zakończyć trening, naciśnij ten przycisk.
START/PAUSE	+ Aby rozpocząć trening, naciśnij ten przycisk. + Aby wstrzymać trening, naciśnij ten przycisk.
PROG	Aby przełączać się między programami treningowymi i profilami użytkownika w trybie zatrzymania, naciśnij ten przycisk.
MODE	Aby przełączać się między programami odliczającymi, naciśnij ten przycisk.
BMI	Aby obliczyć swoje BMI, naciśnij ten przycisk.
USER	Aby szybciej przejść do profilu użytkownika U01, naciśnij ten przycisk.

3.2 Wyświetlacz

Wyświetlacz	Funkcja
CALORIES (Kalorie)	+ Wyświetla liczbę spalonych kalorii. + Zakres wyświetlania: 0–999 + Zakres ustawień: 20–990 cal (co 1 cal) + Wartość domyślna: 50 cal
STEPS (Liczba kroków)	+ Wyświetla liczbę kroków. + 14–140 kroków/minutę + Zakres wyświetlania: 000–999, 01 = 1000 kroków, 02 = 2000 kroków, 03 = 3000 kroków itd.
HEIGHT (Wysokość)	+ Wyświetla łączną pokonaną wysokość. + Zakres wyświetlania: 0–999
LEVEL (Prędkość)	+ Wyświetla poziom prędkości. + Zakres wyświetlania: 1–15 + Zakres ustawień: 1–15 (co 1 poziom) + Wartość domyślna: 1
TIME (Czas treningu)	+ Wyświetla czas treningu. + Zakres wyświetlania: 00:00–99:99 + Zakres ustawień: 5–99 min (co 1 min) + Wartość domyślna: 5 min
PULSE (Puls)	+ Wyświetla tętno. + Zakres wyświetlania: 30–240

3.3 Włączanie i wyłączanie konsoli

Włączanie

1. Podłącz wtyczkę zasilania do gniazda elektrycznego.
2. Włącz trener schodowy.

WSKAZÓWKA

Włącznik zasilania znajduje się z przodu, w dolnej części urządzenia.

3. Stań na drugim stopniu urządzenia.
4. Aby włączyć konsolę, naciśnij przycisk START/STOP.

Urządzenie uruchomi się po pięciu sekundach.

WSKAZÓWKA

Urządzenie uruchomi się tylko wtedy, gdy wykryje obciążenie.

Wyłączanie

1. Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk START/STOP.

► UWAGA

Urządzenie zatrzyma się.

2. Zejdź ze stopni urządzenia.
3. Wyłącz urządzenie.

WSKAZÓWKA

Włącznik zasilania znajduje się z przodu, w dolnej części urządzenia.

4. Wyjmij wtyczkę zasilania z gniazda elektrycznego.

3.4 Wskazanie liczby kroków

Pole liczby kroków może wyświetlać tylko trzy cyfry (01–999 kroków). Gdy liczba kroków przekroczy 999, przez trzy sekundy w polu liczby kroków wyświetlana jest wartość 01. Wartość 01 oznacza 1000 kroków. Po trzech sekundach wskazanie 01 wraca do 0 i kontynuuje zliczanie do 999 kroków. Proces ten powtarza się dla każdej kolejnej pełnej liczby tysięcy kroków.

Przykład wyświetlania:

Wskazanie w polu liczby kroków	Znaczenie
01-999	Zliczane jest 01–999 kroków
01	Zliczono 1000 kroków
01-999	Zliczane jest 1001–1999 kroków
02	Zliczono 2000 kroków

3.5 Programy treningowe

Konsola oferuje szeroki wybór różnych opcji i programów treningowych.

Obejmują one funkcję szybkiego startu do natychmiastowego rozpoczęcia treningu, programy docelowe, programy użytkownika oraz programy predefiniowane.

❗ WSKAZÓWKA

Aby wybrać program treningowy, urządzenie musi być zatrzymane.

3.5.1 Program manualny

W programie manualnym można wybrać jeden z trzech trybów treningowych.

Szybki start

Spalone kalorie i czas treningu są zliczane w górę. Poza poziomem prędkości nie można wprowadzać żadnych dodatkowych ustawień treningowych.

Odliczanie kalorii

W trybie odliczania kalorii oprócz poziomu prędkości ustawiasz docelową liczbę kalorii.

Odliczanie czasu treningu

W trybie odliczania czasu treningu oprócz poziomu prędkości ustawiasz docelowy czas treningu.

1. Aby wybrać program manualny, naciśnij przycisk START/STOP.
2. Aby wybrać jeden z trybów treningowych, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się żądany program.
3. Aby ustawić wartość treningową, naciśnij przycisk +/-.
4. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.

Na wyświetlaczu pojawi się pięciosekundowe odliczanie i rozlegnie się pięć sygnałów dźwiękowych. Stopnie rozpoczną ruch i trening się rozpocznie. Wybrane odliczanie treningowe będzie wyświetlane na ekranie.

5. Aby ustawić poziom prędkości, naciśnij przycisk +/- lub użyj przycisków szybkiego wyboru.
6. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.
7. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.

Po zakończeniu programu treningowego urządzenie zatrzyma się.

➔ **Trening został zakończony.**

8. Aby zakończyć trening przed czasem, naciśnij przycisk START/STOP.

❗ WSKAZÓWKA

Jeśli zakończysz trening przed czasem, wszystkie ustawienia zostaną przywrócone do wartości początkowych.

3.5.2 Programy użytkownika

Urządzenie oferuje trzy profile użytkownika (U01–U03). W programie użytkownika można utworzyć własny program treningowy. Zasada działania jest podobna do programów predefiniowanych, z tą różnicą, że użytkownik może indywidualnie ustawić poziom prędkości dla każdego z 10 segmentów programu.

WSKAZÓWKA

Urządzenie zapisuje parametry poszczególnych profili użytkownika.

1. Aby wybrać program użytkownika, naciskaj przycisk PROG, aż przejdiesz do wybranego profilu użytkownika.
 - 1.1. Aby przejść bezpośrednio do profilu U01, możesz również nacisnąć przycisk USER.
2. Aby wyświetlić ustawienie prędkości, naciśnij przycisk MODE.
3. Aby ustawić prędkość dla danego segmentu, naciśnij przycisk +/- lub użyj przycisków szybkiego wyboru.
4. Aby przejść do następnego segmentu, naciśnij przycisk MODE.
5. Powtórz kroki 3 i 4 dla wszystkich segmentów.
6. Aby ustawić czas treningu, naciśnij przycisk MODE.
7. *Aby ustawić wartość czasu treningu, naciśnij przycisk +/-.*
8. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.

Parametry zostaną zapisane dla wybranego profilu użytkownika. Stopnie rozpoczną ruch i trening się rozpocznie.

9. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.
10. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.

Po zakończeniu programu treningowego urządzenie zatrzyma się.

→ **Trening został zakończony.**

11. Aby zakończyć trening przed czasem, naciśnij przycisk START/STOP.

WSKAZÓWKA

Przy następnym treningu użytkownika możesz wywołać swój profil za pomocą przycisku PROG. Wystarczy wtedy ustawić czas treningu.

3.5.3 Programy predefiniowane

Możesz wybierać spośród 36 predefiniowanych programów (P1–P36). Każdy program składa się z 10 segmentów. Czas trwania segmentu zależy od ustawionego czasu treningu. Program kończy się automatycznie po upływie ustawionego czasu treningu.

WSKAZÓWKA

Programy predefiniowane można wybierać tylko wtedy, gdy urządzenie znajduje się w trybie zatrzymania.

1. Aby wybrać program predefiniowany, naciśnij przycisk PROG.
2. Naciskaj przycisk PROG, aż wyświetli się żądany program.

Pole ustawień zacznie migać.

3. Aby ustawić czas treningu, naciśnij przycisk +/-.

WSKAZÓWKA

Domyślny czas treningu wynosi 30 minut.

4. Aby ponownie wyświetlić domyślny czas treningu, naciśnij przycisk MODE.
5. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk START/STOP.

Stopnie rozpoczną ruch i trening się rozpocznie. Przy przejściu do kolejnego segmentu rozlegną się trzy sygnały dźwiękowe.

6. Aby wstrzymać trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.
7. Aby wznowić trening, naciśnij przycisk START/PAUSE.
8. Po wykonaniu wszystkich segmentów treningowych rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Urządzenie zatrzyma się.

→ **Trening został zakończony.**

9. Aby zakończyć trening przed czasem, naciśnij przycisk START/STOP.

WSKAZÓWKA

Jeśli zakończysz trening przed czasem, wszystkie ustawienia zostaną przywrócone do wartości początkowych.

3.6 Body Mass Index

Konsola jest wyposażona we wbudowany kalkulator wskaźnika masy ciała (BMI). Można wprowadzić następujące parametry:

Parametr	Zakres ustawień	Wartość domyślna
F1 (Sex, płeć)	1 = mężczyzna 2 = kobieta	1
F2 (Age, wiek)	1–99 lat	25 lat
F3 (Height, wzrost)	100 - 220 (cm)	170 cm
F4 (Weight, masa ciała)	20 - 200 (kg)	70 kg

OSTRZEŻENIE

- + Dane te służą wyłącznie jako wartości orientacyjne i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.
- + Podczas obliczania BMI nie jest uwzględniane rozróżnienie między tkanką tłuszczową a masą mięśniową.

1. Aby wybrać program BMI, naciskaj przycisk PROG, aż na wyświetlaczu pojawi się komunikat FAT.

W oknie LEVEL wyświetlane są parametry F1–F5.

2. Aby wybrać parametr, naciśnij przycisk MODE.

W oknie PULSE wyświetlane są ustawione wartości.

3. Aby ustawić wartość, naciśnij przycisk +/-.
4. Powtórz kroki 2 i 3 dla pozostałych parametrów (F2–F4).

Parametr F5 (BMI) pojawi się w oknie LEVEL. Wszystkie wartości zostały wprowadzone.

5. Aby obliczyć BMI, chwyć obiema rękami czujniki tętna i przytrzymaj je przez co najmniej 8 sekund.

Wartość BMI zostanie wyświetlona na ekranie.

- + <18: niedowaga
- + 18–24: prawidłowa masa ciała
- + 25–28: nadwaga
- + >29: otyłość

→ Test BMI został zakończony.

3.7 Pomiar tętna

Za pomocą czujników tętna w uchwytach możesz zmierzyć swoje tętno.

6. Włącz urządzenie.
7. Stań na drugim stopniu.
8. Aby zmierzyć tętno, chwyć obiema rękami czujniki tętna i przytrzymaj je przez kilka sekund.

Wynik pomiaru tętna pojawi się na wyświetlaczu.

→ Pomiar tętna został zakończony.

3.7.1 Połączenie bezprzewodowe i pomiar tętna

Konsola tego urządzenia fitness jest wyposażona w interfejs bezprzewodowy. Należy pamiętać, że urządzenie bezprzewodowe (pas piersiowy) musi być kompatybilne z interfejsem bezprzewodowym urządzenia fitness.



OSTRZEŻENIE

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Pomiar tętna może być niedokładny. Na dokładność wyświetlanej wartości tętna może wpływać wiele różnych czynników. Wskazania tętna służą wyłącznie jako pomoc treningowa.

1. Załóż urządzenie bezprzewodowe w odpowiednim miejscu na ciele.
2. Włącz połączenie bezprzewodowe w swoim urządzeniu.
3. Włącz urządzenie fitness.

Interfejs bezprzewodowy urządzenia fitness automatycznie wyszuka urządzenia bezprzewodowe i połączy je z konsolą.

Wartość tętna zostanie wyświetlona na konsoli.

→ **Parowanie zostało pomyślnie zakończone.**

Programy predefiniowane

Seg.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Program	Class										
P1	LEVEL	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	LEVEL	2.0	3.0	5.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	3.0
P3	LEVEL	2.0	3.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	6.0	4.0	3.0
P4	LEVEL	2.0	2.0	5.0	7.0	7.0	6.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P5	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P6	LEVEL	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P7	LEVEL	3.0	4.0	4.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P8	LEVEL	3.0	5.0	7.0	7.0	3.0	5.0	7.0	5.0	5.0	1.0
P9	LEVEL	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	1.0
P10	LEVEL	3.0	5.0	6.0	7.0	6.0	6.0	5.0	5.0	3.0	3.0
P11	LEVEL	4.0	5.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	6.0	6.0	1.0
P12	LEVEL	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0	7.0	7.0	3.0	2.0	1.0
P13	LEVEL	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	LEVEL	3.0	4.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0
P15	LEVEL	3.0	4.0	8.0	8.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	4.0
P16	LEVEL	3.0	3.0	6.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0
P17	LEVEL	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	2.0
P18	LEVEL	4.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	1.0
P19	LEVEL	4.0	5.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0
P20	LEVEL	4.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0	2.0
P21	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	5.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P22	LEVEL	4.0	6.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	2.0
P23	LEVEL	5.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	4.0
P24	LEVEL	5.0	7.0	5.0	5.0	6.0	6.0	8.0	5.0	5.0	3.0
P25	LEVEL	3.0	5.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	2.0
P26	LEVEL	4.0	5.0	7.0	8.0	7.0	7.0	8.0	5.0	6.0	2.0
P27	LEVEL	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	3.0
P28	LEVEL	4.0	4.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	5.0	4.0
P29	LEVEL	5.0	6.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	6.0	6.0	5.0
P30	LEVEL	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	5.0
P31	LEVEL	5.0	6.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.0	4.0
P32	LEVEL	5.0	7.0	9.0	8.0	5.0	7.0	9.0	7.0	6.0	4.0
P33	LEVEL	5.0	9.0	8.0	7.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	3.0
P34	LEVEL	5.0	7.0	8.0	9.0	8.0	8.0	9.0	8.0	6.0	5.0
P35	LEVEL	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	8.0	7.0	8.0	4.0
P36	LEVEL	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0

4.1 Informacje ogólne

Podczas treningu ważne jest prawidłowe wykonywanie ćwiczeń, aby uniknąć kontuzji i osiągnąć pożądany efekt treningowy. Upewnij się, że stosujesz prawidłową technikę i trenujesz z odpowiednim poziomem intensywności. W razie wątpliwości lub problemów zdrowotnych należy zawsze skonsultować się z ekspertem, takim jak trener lub lekarz. Zawsze zaczynaj trening z niskim obciążeniem i zwiększaj intensywność w sposób równomierny i łagodny. Trening należy zakończyć fazą wyciszenia (cool down). W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem.

4.1.1 Odzież treningowa

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

4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie

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

Ćwiczenia rozgrzewające:

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



UWAGA

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

4.1.3 Trening a przyjmowane leki

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

4.1.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

- + Mięsień pośladkowy
- + Mięśnie nóg
- + 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.

4.1.5 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.

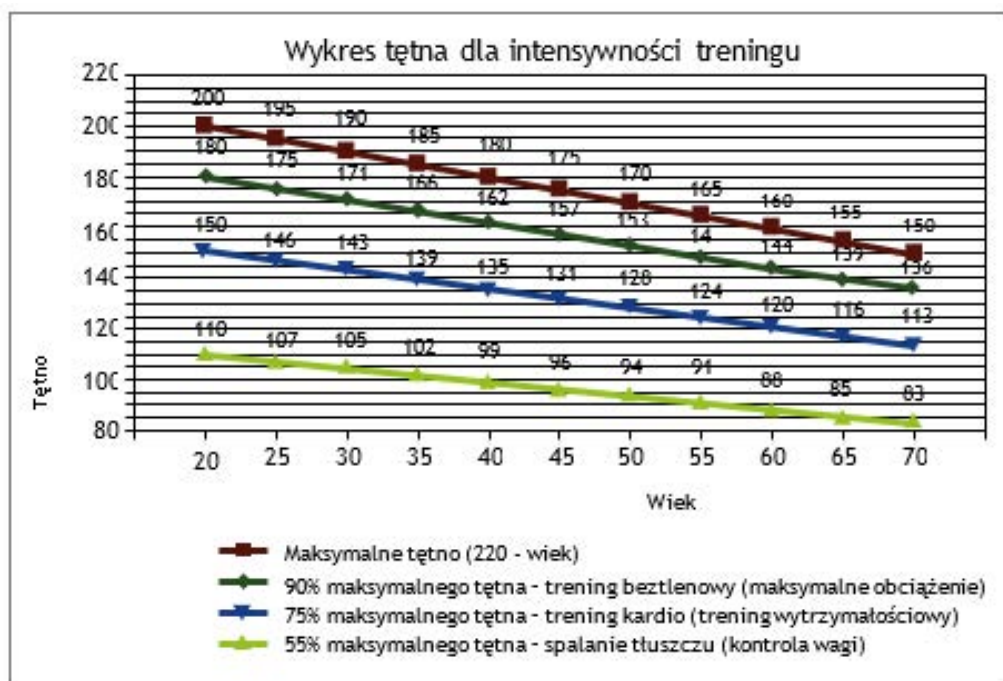
Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania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



4.2 Dziennik treningowy

[illegible]

5.1 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

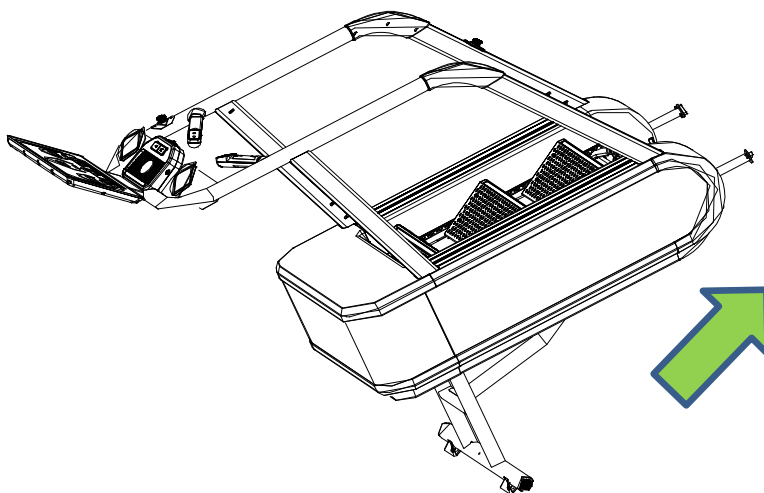
- + Upewnić się, że w wybranym miejscu przechowywania urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce przechowywania powinno być suche i dobrze wentylowane, ze stałą temperaturą otoczenia od 10°C do 35°C.

5.2 Rolki transportowe

► UWAGA

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

1. Najpierw złoż bieżnię. Unieś pas biegowy aż do momentu "kliknięcia" i zablokowania mechanizmu opadania pasa biegowego. Następnie ustaw się za pasem, chwyć za obie poręcze unosząc bieżnię, aż ciężar zostanie przeniesiony na kółka transportowe. Następnie łatwo możesz przesunąć ją w nowe miejsce. W przypadku długich tras transportowych urządzenie powinno być rozmontowane i bezpiecznie zapakowane.
2. Wybierz nową lokalizację, postępując zgodnie z instrukcjami zawartymi w sekcji 1.4 niniejszej instrukcji.



6.1 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.

6.2 Diagnostyka usterek

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

Błąd	Przyczyna	Usuwanie
Konsola nie reaguje	Brak klucza zabezpieczającego lub klucz zabezpieczający nieprawidłowo włożony	Sprawdzić, czy klucz zabezpieczający jest włożony i ew. włożyć go
Wyświetlacz nic nie pokazuje / nie działa	+ Przerwany dopływ prądu + Poluzowane połączenie kablowe	+ Włącznik sieciowy do pozycji wł./on + Sprawdzić, czy jest włożony klucz zabezpieczający + Sprawdzić połączenia kablowe

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

6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów

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

W celu uzyskania pomocy technicznej należy skontaktować się z dystrybutorem.

6.4 Harmonogram konserwacji i przeglądów

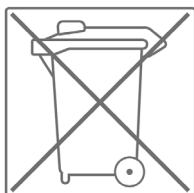
Aby uniknąć uszkodzeń spowodowanych potem, urządzenie należy czyścić wilgotnym ręcznikiem (bez rozpuszczalników!) po każdej sesji treningowej.

Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Element	Co tydzień	Co miesiąc	Co kwartał
Konsola - wyświetlacz	C	P	
Napężenie pasa biegowego			I
Smarowanie pasa biegowego			I
Plastikowe osłony	C	P	
Śruby i połączenia kablowe			I
Legenda: C= wyczyścić; I= sprawdź			

7 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.



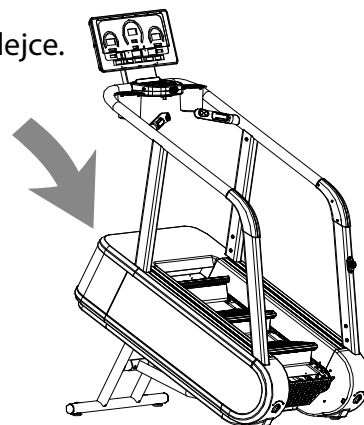
Materiały te mogą być poddane recyklingowi zgodnie z ich symbolami. Dzięki ponownemu wykorzystaniu, recyklingowi materiałów lub innym formom odzysku starego sprzętu, przyczyniasz się do ochrony środowiska.

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

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

UWAGA

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



Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Nazwa modelu:

Numer artykułu:

8.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
1	Main frame		1
2	support frame welds		1
3	connecting parts of main frame		1
4	Left handle fixed frame welds		1
5	Right handle fixed frame welds		1
6	Expansion pipe welds		2
7	Electric control mounting board		1
8	Ground pedal parts		1
9	Switch strip		1
10	Foot separator	t2.5*690*440	1
11	Handle block	Φ45*t2.0	2
12	Hand grip	41*10*10	2
13	side cover plate	T1.2*1020*286	2
14	back plate	t1.2*1196*317	1
15	Side strip fastening plate	T3.0*1164*81.5	2
16	fixed support	T3.0*618*45	2
17	Left Connecting bracket	T3.0*335*50	1
18	Right Connecting bracket	T3.0*335*50	1
19	Pedal	435*230*36*t3.0	6
20	Pedal cover	430*27*93.5*t2.5	6
21	Pedal bracket	95*20*55*t2.5	12
22	Pedal sleeve	Φ20*60*t2.5	12
23	Ground wheel set	Φ55*25.8	2
24	Power line fastener		1
25	"hillips large flat head full thread bolt	M3x10	4
26	Foot pad		4
27	Drivepipe	Φ14*φ10.5*10	2
28	Square Head Plug	Φ50*t1.5	2
29	controller		1
30	Reciprocal inductiontransmitter	34*20*11	1
31	sensor receiver	34*20*11	1
32	Inductive receiving connection cable	L1500mm	1

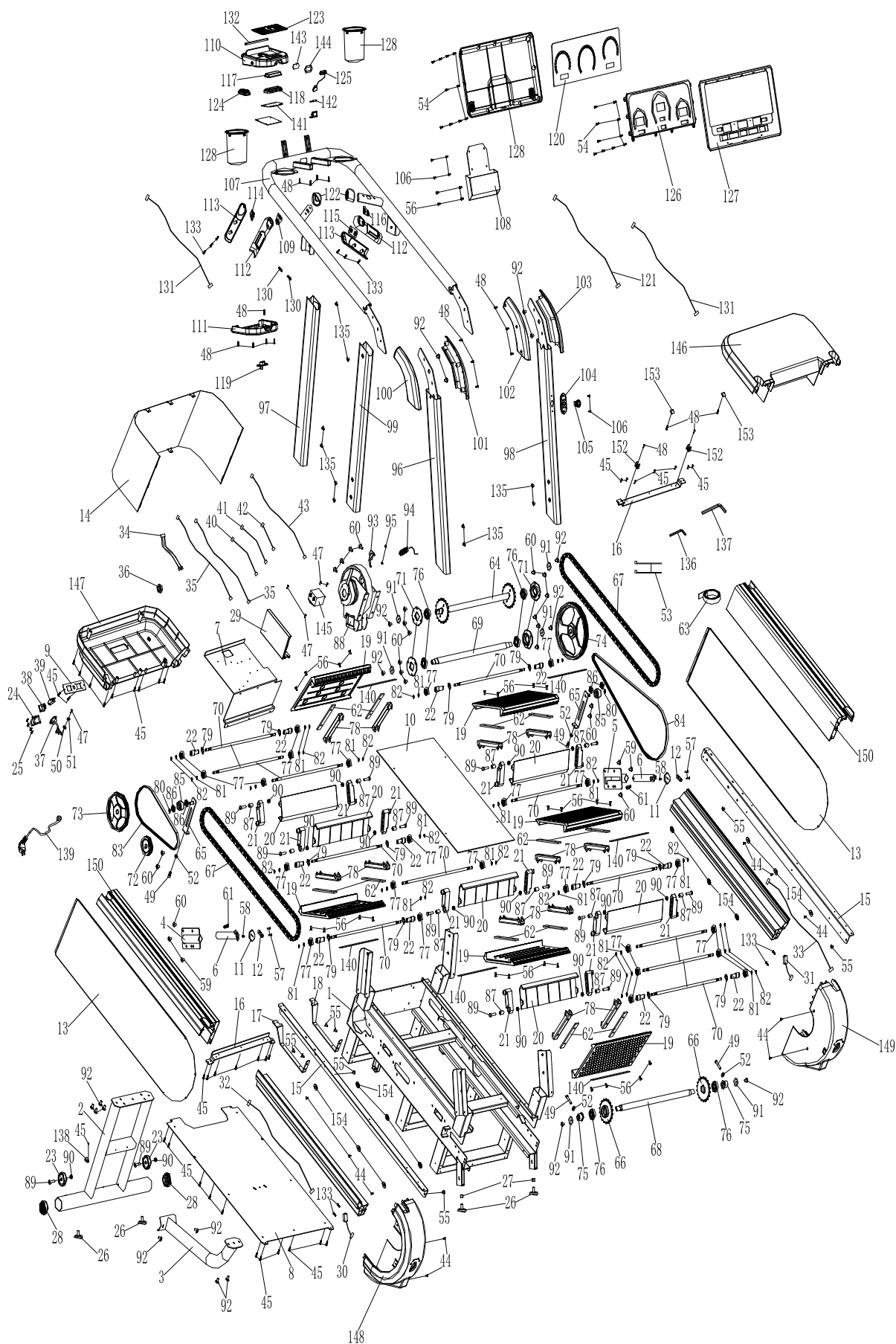
33	Inductive emission connection cable	L1500mm	1
34	Inductor adapter	L150mm	1
35	Scram switch connection cable	L1500mm	1
36	magnetic ring	Φ31*φ19*t16	1
37	Power socket		1
38	Switch		1
39	Self-reset switch		1
40	Power cable	L-500mm/red	1
41	Power cable	L-500mm/black	1
42	Power cable	L-100mm/18# red	1
43	Communicate wire	L1500mm	1
44	Phillips countersunk head full thread bolt	M4x12	20
45	Philips C.K.S full thread screw	M4x10 black	23
46	Philips C.K.S sharp full thread screw	M4x16	6
47	Philips C.K.S full thread screw	M4x10	5
48	Philips C.K.S self-tapping screw	ST4x16	48
49	Allen cylindrical head full thread screw	M8x65 black	4
50	Serrated lock washers	Φ5	1
51	spring washer	Φ5	1
52	hex nut	M8	4
53	cable ties	3*100	10
54	Philips C.K.S Cutting tail tapping screws	ST4*10	24
55	Allen C.K.S full thread screw	M6x15(6.8grade)	8
56	Allen countersunk head full thread screw	M6x15(8.8grade)	28
57	Philips countersunk full thread screw	M4x30(6.8grade)	4
58	Phillips C.K.S full thread screw	M4x8 (6.8grade)	2
59	Allen C.K.S full thread screw	M8x20 (8.8grade)	4
60	Allen C.K.S full thread screw	M8x10 (6.8grade)	22
61	Allen Cylindrical head full thread screw	M8x15 (8.8grade)	2
62	Pedal EVA	T3.0*155*25	12
63	EVA	T1.0*30*90	12
64	Rear sprocket welds		1
65	Press-tape bracket parts		2
66	Front sprocket		2
67	Pedal chains		2

68	front axle		1
69	Middle axle		1
70	pedal shaft		12
71	bearing housing	Φ42xφ50x14	4
72	driving wheel S	"Φ 75x φ 42x φ 17x23.5"	1
73	driving wheel M	"Φ 153x φ 42x φ 17x23.5"	1
74	driving wheel L	Φ222xφ42xφ17x26	1
75	Drive pipe	Φ33xφ26xφ17x28	2
76	Deep groove ball bearing	6000ZZ	6
77	PU wheels for horizontal sets	Φ35.7×13	24
78	Pedal retaining clamp ring	J30*50*t2.5*158	12
79	external circlip	Φ15	12
80	external circlip	Φ10	2
81	external circlip	Φ8	12
82	external circlip	Φ7	12
83	Motor belt	330JP6	1
84	Motor belt	560JP6	1
85	pinch roller	Φ38*22	2
86	deep groove ball bearing	6000ZZ	4
87	drive pipe	Φ14*φ8.2*25	12
88	Magnetoresistive device		1
89	Allen pan head half-thread bolt	M8×40×20	14
90	hex lock nut	M8	14
91	flat washer	Φ8xφ30xt3.0	5
92	Allen C.K.S head full-thread bolt	M8x15 (8.8grade)	29
93	Auto-sensing stand		1
94	Inductor		1
95	Phillips pan head full-thread bolt	M5x6 (6.8 grade)	2
96	Lower Upright-post weldment L		1
97	Upper Upright-post weldment L		1
98	Lower Upright-post weldment R		1
99	Upper Upright-post weldment R		1
100	trim cover L of upright post L	268*87*30*T3.0	1

101	trim cover R of upright post L	268*87*30*T3.0	1
102	trim cover L of upright post R	268*87*30*T3.0	1
103	trim cover R of upright post R	268*87*30*T3.0	1
104	Curved emergency stop trim cover	t2.0×45x83	1
105	Emergency stop switch		1
106	Philips countersunk head self-tapping screw	ST4×15	6
107	Handlebars frame		1
108	Console head connecting frame		1
109	Start/Stop button overlay	T2.0*83*48.5	1
110	Central control upper cover		1
111	Central control lower cover		1
112	Handrail upper shell		2
113	Handrail lower shell		2
114	Handrail start/stop		1
115	Handle level +/-		1
116	Resistance+/- button overlay		1
117	Keypad		1
118	Keypad frame		1
119	Safety key clamp		1
120	Console		1
121	Connection wire	L1000mm	1
122	Handrail trim cover		2
123	Wireless charger pad	200*100*13	1
124	Wireless charging fastener		1
125	Safety key (with rope)		1
126	frontpanel	571*277*10.8	1
127	Display fixing frame		1
128	Rear cover of console		1
129	Bottle		2
130	Stopper	Φ20	2
131	Handrail connection wire	L700mm	2
132	Centre control EVA		1
133	Philips C.K.S. pan head	ST3×25	8
	self-tapping screw		
134	Philips C.K.S. pan head self-tapping screw	ST3×15	2

135	Allen countersunk head full thread bolt	M8x12 (8.8 grade)	10
136	L shape wrench	6x35x80	1
137	L shape wrench	5x35Sx85	1
138	Wire clamp		1
139	Power plug		1
140	Warning label of pedal		6
141	Keypad PCB		1
142	dry reed		1
143	Steel of Safety key		1
144	Warning label		1
145	Filter		1
146	Upper shell		1
147	Lower shell		1
148	Left front cover		1
149	Right front cover		1
150	Upper side rail		2
151	Lower side rail		2
152	pipe clamp		2
153	Guard securing tube		2
154	Round guide block	Φ25xφ5x4.5	16

8.3 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

Notatki

KETTLER

STAIR TRAINER