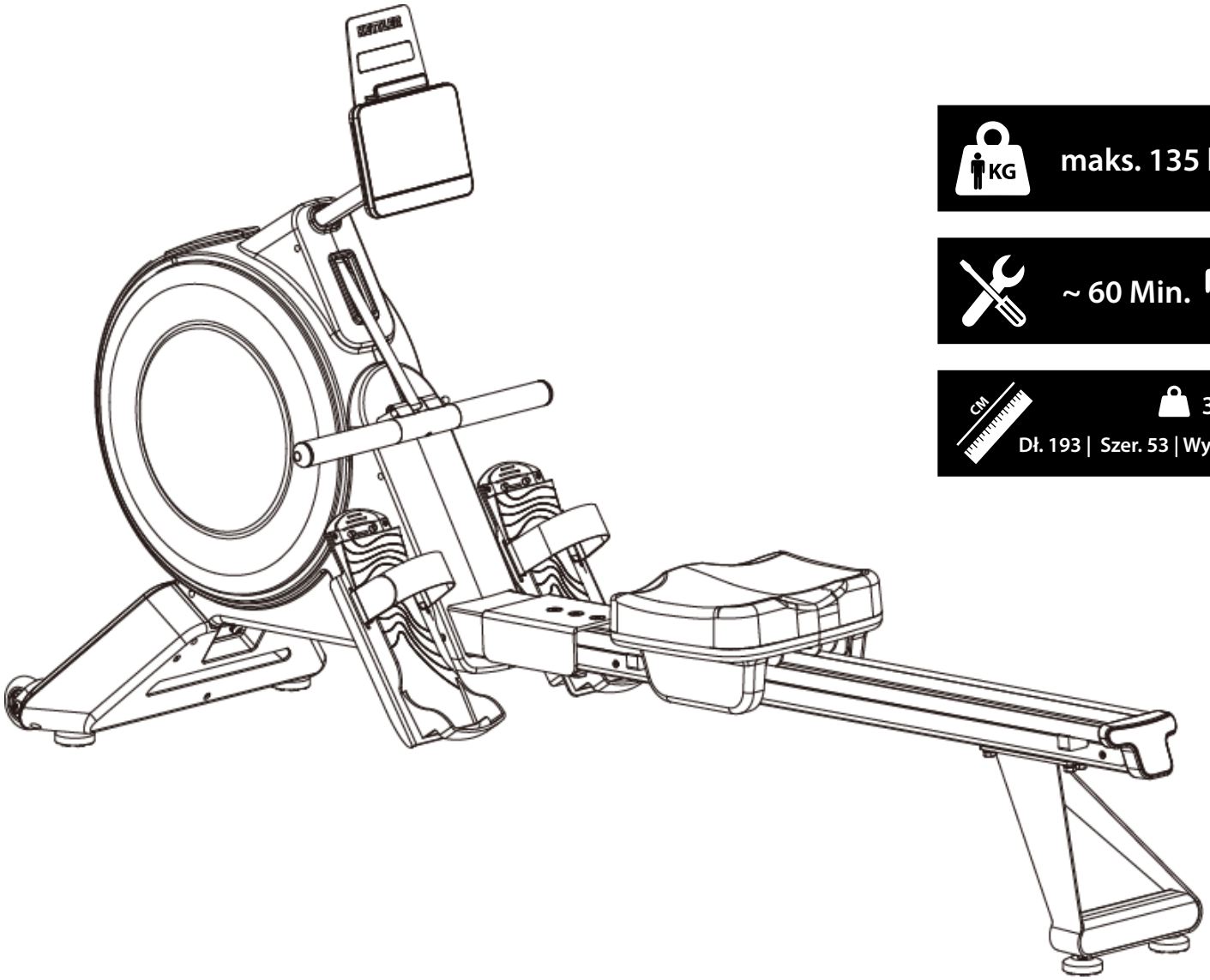
KETTLER

INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI



maks. 135 kg

~ 60 Min.

39 kg

Dł. 193 | Szer. 53 | Wys. 102

FSKRO2001100.01.02

Nr art. K-RO2021-100

PL

COACH 400

Spis treści

1 INFORMACJE OGÓLNE 8

1.1 Dane techniczne 8
1.2 Rysunki techniczne 9
1.3 Bezpieczeństwo użytkownika 10
1.4 Bezpieczeństwo elektryczne 11
1.5 Miejsce rozstawienia 12

2 MONTAŻ 13

2.1 Instrukcje ogólne 13
2.2 Zakres dostawy 14
2.3 Montaż 16
2.4 Regulacja podpór stóp i pasków 23

3 INSTRUKCJA OBSŁUGI 24

3.1 Wyświetlacz konsoli 24
3.2 Funkcja przycisku 26
3.3 Tryby wyświetlania 27
3.4 Wyświetlane wartości 27
3.5 Programy treningowe 28
3.5.1 Szybki start 28
3.5.2 Programy celowe 29
3.5.3 Programy interwałowe 30
3.5.4 Tryb gry 32
3.6 Aktywacja połączenia bezprzewodowego 33

4 WSKAZÓWKI TRENINGOWE 34

4.1 Wskazówki ogólne 34
4.1.1 Odzież treningowa 34
4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie 34
4.1.3 Trening a przyjmowane leki 35
4.1.4 Ćwiczone grupy mięśni 35
4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń 35
4.2 Dziennik treningowy 37

5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT 38

5.1 Wskazówki ogólne 38
5.2 Kółka transportowe 39

6 USUWANIE BŁĘDU, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA 40
6.1 Ogólne instrukcje 40
6.2 Diagnostyka usterek 41
6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów 41
6.4 Harmonogram konserwacji i przeglądów 42
7 UTYLIZACJA 42
8 ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH 43
8.1 Numer seryjny i nazwa modelu 43
8.2 Lista części 44
8.3 Schemat urządzenia 47
9 GWARANCJA 48
10 KONTAKT 50

Drogi kliencie,
Dziękujemy za wybranie urządzenia fitness firmy Kettler. Kettler Sport to synonim tradycji, trwałości i najwyższej jakości – cech, które wyróżniają tę markę spośród innych producentów sprzętu fitness do użytku domowego. Klasyczne modele rowerów treningowych, takie jak Golf, towarzyszą użytkownikom od dziesięcioleci. Jednocześnie Kettler nieustannie stawia na innowacyjność, opracowując inteligentne rozwiązania, które podnoszą komfort i funkcjonalność treningu.
Kettler Sport zapewnia wszystko, czego potrzebujesz do udanego treningu w domu: sprzęt cardio i siłowy, a także szeroką gamę akcesoriów fitness.

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

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

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

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel

Rejestr handlowy HRB 1000 SL
Sąd Rejonowy Flensburg
Numer identyfikacyjny VAT DE813211547

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

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

Zastrzeżenie

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Klasy zastosowań
Klasa S (studio): zastosowanie profesjonalne i/lub komercyjne.
Te urządzenia treningowe są przeznaczone do użytku w salach treningowych obiektów takich jak kluby sportowe, obiekty szkolne, hotele, kluby i studia, do których dostęp i nadzór jest specjalnie regulowany przez właściciela (osobę prawną).

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

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

W niniejszej instrukcji mogą pojawić się następujące informacje dotyczące bezpieczeństwa:

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

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

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

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

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

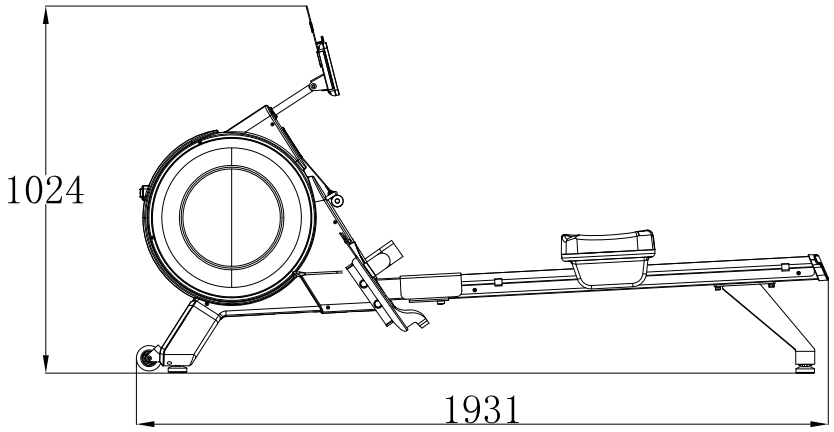
Zachowaj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na potrzeby przyszłych odniesień, podczas konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

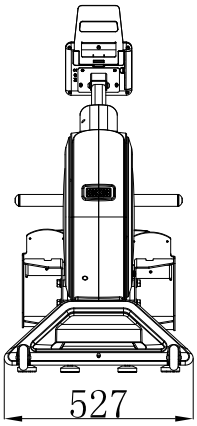
1.1 Dane techniczne

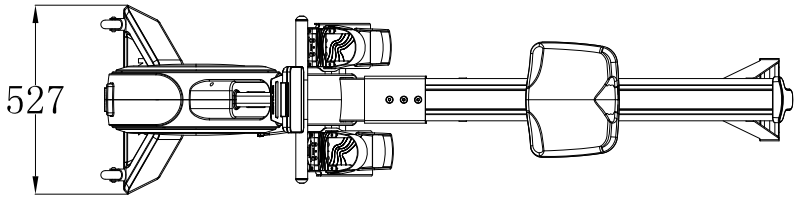
Waga i wymiary	
Waga urządzenia (brutto, z opakowaniem)	46.4 kg
Waga urządzenia (netto, bez opakowania)	39.1 kg
Wymiary opakowania (dł. x szer. x wys.)	115 cm x 33 cm x 76.5 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.)	193.1 cm x 52.7 cm x 102.4 cm
Wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.)	102.4 cm x 52.7 cm x 193.1 cm
Maksymalne obciążenie	
Maksymalna waga użytkownika	135 kg
Dane techniczne	
System oporu	Magnetyczny system hamowania
Poziomy oporu	32
Długość szyny	110 cm
Zasilanie	Zasilanie sieciowe (DC)
Dane konsoli	
Wyświetlacz	Czas
	Czas/500 m
	KM/Mile
	Dystans
	Kalorie
	Kalorie/godzinę
	Interwał
	Częstotliwość ruchów
	Puls
	Poziom
Rozmiar wyświetlacza	5,5 cala
Typ wyświetlacza	LCD
Przegląd programów	
Szybki start	1
Programy docelowe	3

Programy interwałowe	3
Tryb gry	1
Pozostałe dane	
Język menu	Angielski
Połączenie bezprzewodowe	Tak
Pomiar pulsu	Opcjonalnie: pas piersiowy
Klasa użytkowania	H

1.2 Rysunki techniczne







1.3 Bezpieczeństwo użytkownika

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

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

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Urządzenie nie może być używane przez dzieci w wieku poniżej 14 lat.
+ Dzieci nie powinny mieć dostępu do urządzenia bez nadzoru.
+ Osoby z niepełnosprawnościami muszą posiadać zezwolenie lekarskie i korzystać z urządzenia wyłącznie pod ścisłym nadzorem.
+ Urządzenie jest przeznaczony wyłącznie do użytku przez jedną osobę na raz.
+ Jeśli urządzenie jest wyposażone w klucz bezpieczeństwa, należy przymocować klips klucza bezpieczeństwa do ubrania przed rozpoczęciem treningu. W przypadku upadku pozwoli to na aktywowanie ZATRZYMANIA AWARYJNEGO urządzenia.
+ 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.
+ Urządzenie należy ustawić na stabilnej i równej powierzchni.

⚠ **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.
+ Bezpieczeństwo sprzętu można utrzymać wyłącznie poprzez regularne sprawdzanie go pod kątem uszkodzeń i zużycia.
+ 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).

1.4 Bezpieczeństwo elektryczne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

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

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

► **UWAGA**

+ Urządzenie wymaga podłączenia do sieci o napięciu 220-230 V i częstotliwości 50 Hz.
+ Urządzenie może być podłączane wyłącznie bezpośrednio do uziemionego gniazdka za pomocą dostarczonego kabla sieciowego lub zasilacza. Przedłużacze muszą być zgodne z wytycznymi norm VDE. Kabel sieciowy należy zawsze całkowicie rozwinąć.
+ Gniazdko musi być zabezpieczone bezpiecznikiem o minimalnej wartości 16 A, zwłoczny. W przypadku bieżni, ze względu na duży, początkowy pobór mocy przy jej uruchamianiu, zalecany jest bezpiecznik minimum typu C, najlepiej D. Bieżnia powinna być podłączona na osobnym obwodzie elektrycznym - bez innych odbiorników.
+ Nie dokonuj żadnych zmian w kablu sieciowym ani zasilaczu.
+ Kabel sieciowy i zasilacz należy trzymać z dala od wody, ciepła, oleju i ostrych krawędzi. Nie należy układać przewodu zasilającego pod urządzeniem, pod dywanem lub wykładziną ani umieszczać na nim żadnych przedmiotów.

1.5 Miejsce rozstawienia

⚠ **OSTRZEŻENIE**

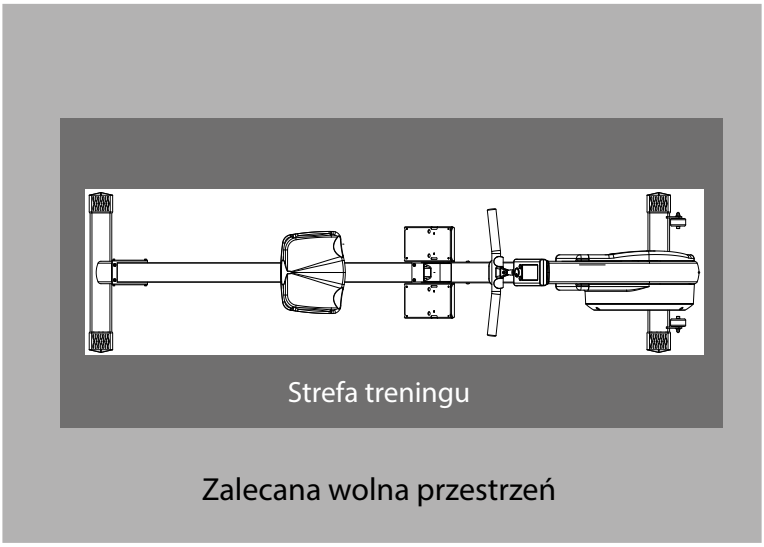
+ Nie należy umieszczać urządzenia w głównych korytarzach lub drogach ewakuacyjnych.

⚠ **UWAGA**

+ Wybierz miejsce, w którym umieścisz sprzęt, tak aby z przodu, z tyłu i po bokach urządzenia pozostawić odpowiednią przestrzeń. Upewnij się, że zachowasz co najmniej 30 cm wolnej przestrzeni z każdej strony oraz 15 cm z przodu i z tyłu urządzenia, tworząc strefę bezpieczeństwa. Jest to minimalna przestrzeń wymagana do bezpiecznego użytkowania sprzętu. Zalecana wolna strefa wokół urządzenia powinna wynosić co najmniej 60 cm z każdej strony oraz 45 cm z przodu i z tyłu.
+ Pomieszczenie treningowe powinno być dobrze wentylowane podczas treningu i nie narażone na przeciągi.
+ Powierzchnia, na której ustawiane i montowane jest urządzenie, powinna być równa, nośna i solidna.

► **UWAGA**

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



2.1 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.

► **UWAGA**

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

ⓘ **UWAGA**

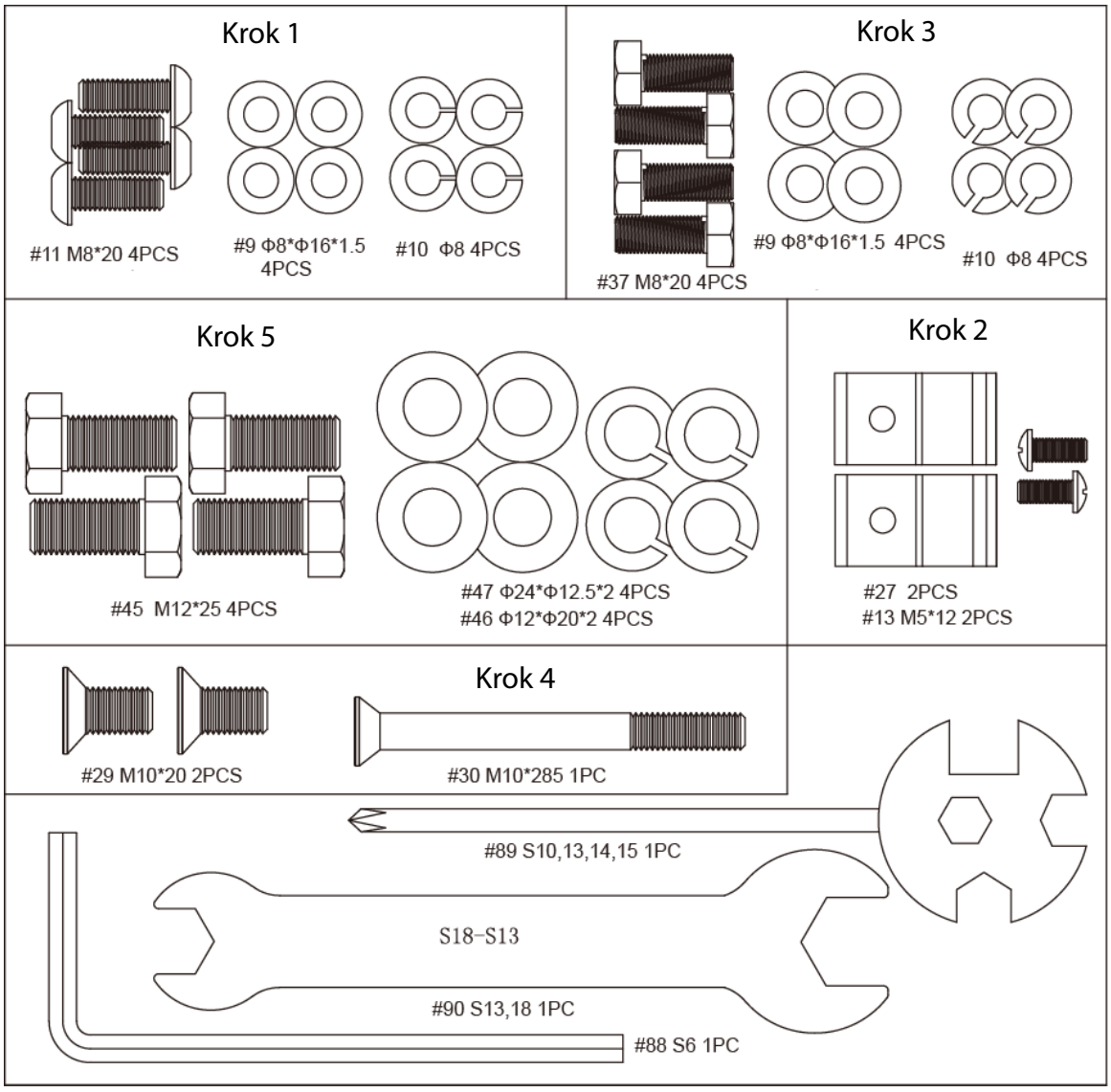
+ Aby uprościć montaż, niektóre śruby i nakrętki mogą być już wstępnie zmontowane.
+ Najlepiej jest montować urządzenie w miejscu jego późniejszego użytkowania.

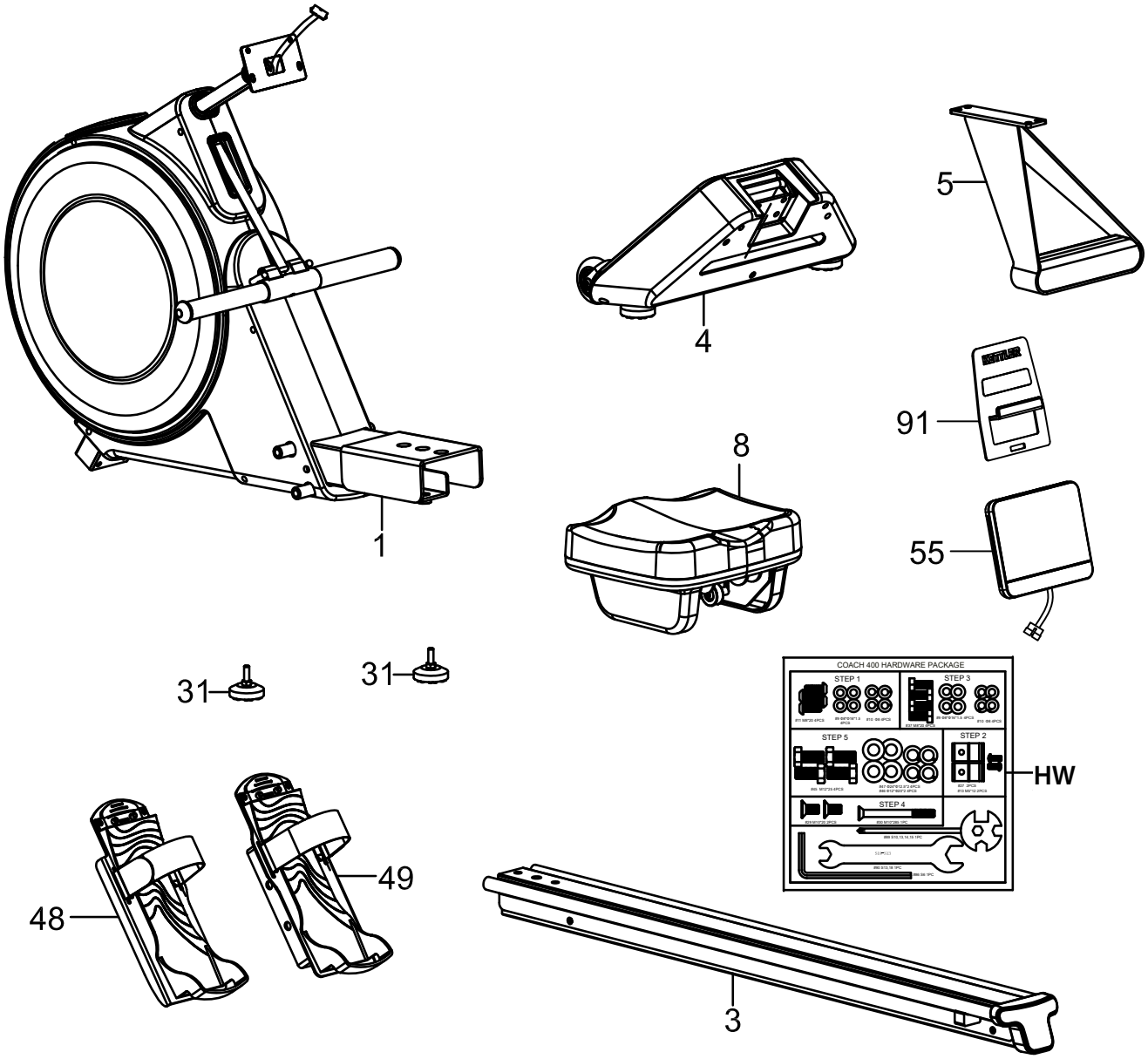
2.2 Zakres dostawy

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

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

ⓘ **UWAGA**
Wymagane narzędzia: Klucz imbusowy, klucz płaski, narzędzie wielofunkcyjne.





Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
3	Szyna jezdna	1
4	Przedni stabilizator	1
5	Tylni stabilizator	1
8	Siedzisko	1
31	Regulowane stopki	2
48	Lewy zespół pedału	1
49	Prawy zespół pedału	1
55	Komputer	1
91	Uchwyt na tablet	1
HW	Zestaw elementów montażowych	1

2.3 Montaż

Przed montażem dokładnie przejrzeć poszczególne etapy montażu, a następnie przeprowadzić montaż w podanej kolejności.

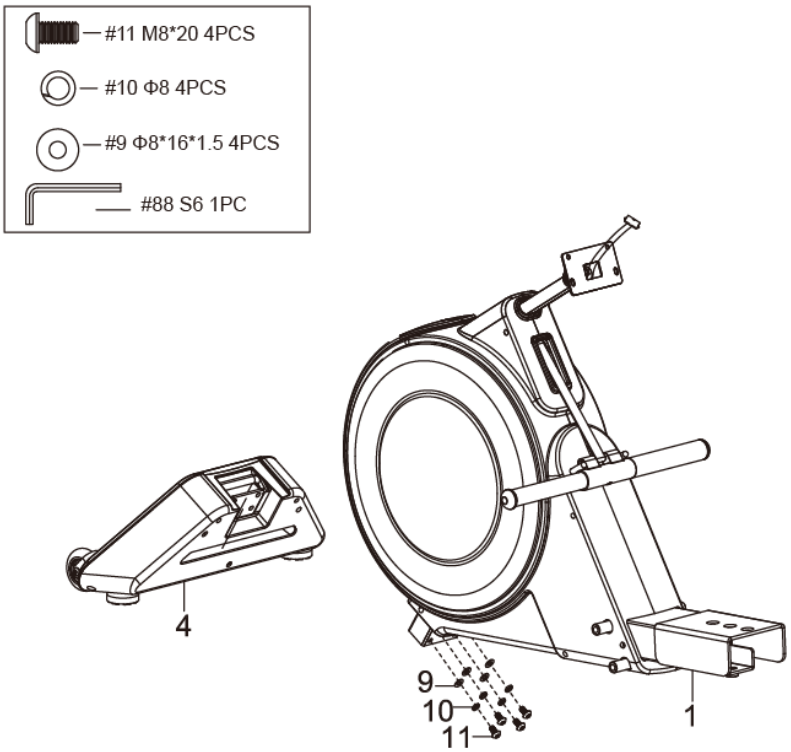
ⓘ **UWAGA**

+ 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 przedniego stabilizatora

Narzędzie: klucz imbusowy

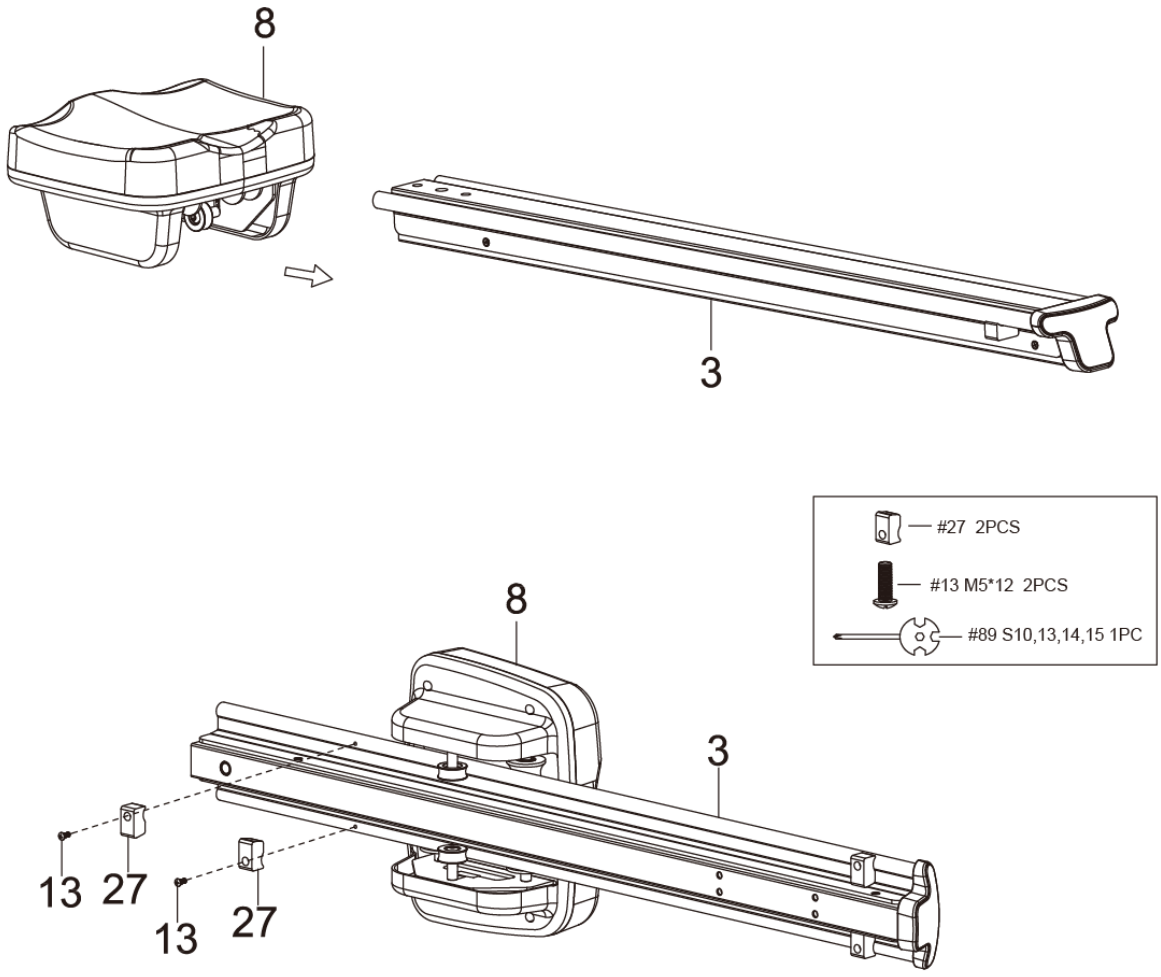
1. Przymocuj przedni stabilizator (4) do ramy głównej (1) za pomocą czterech podkładek (9), czterech podkładek sprężystych (10) oraz czterech śrub (11).



Krok 2: Montaż szyny ślizgowej i siedziska

Narzędzie: narzędzie wielofunkcyjne

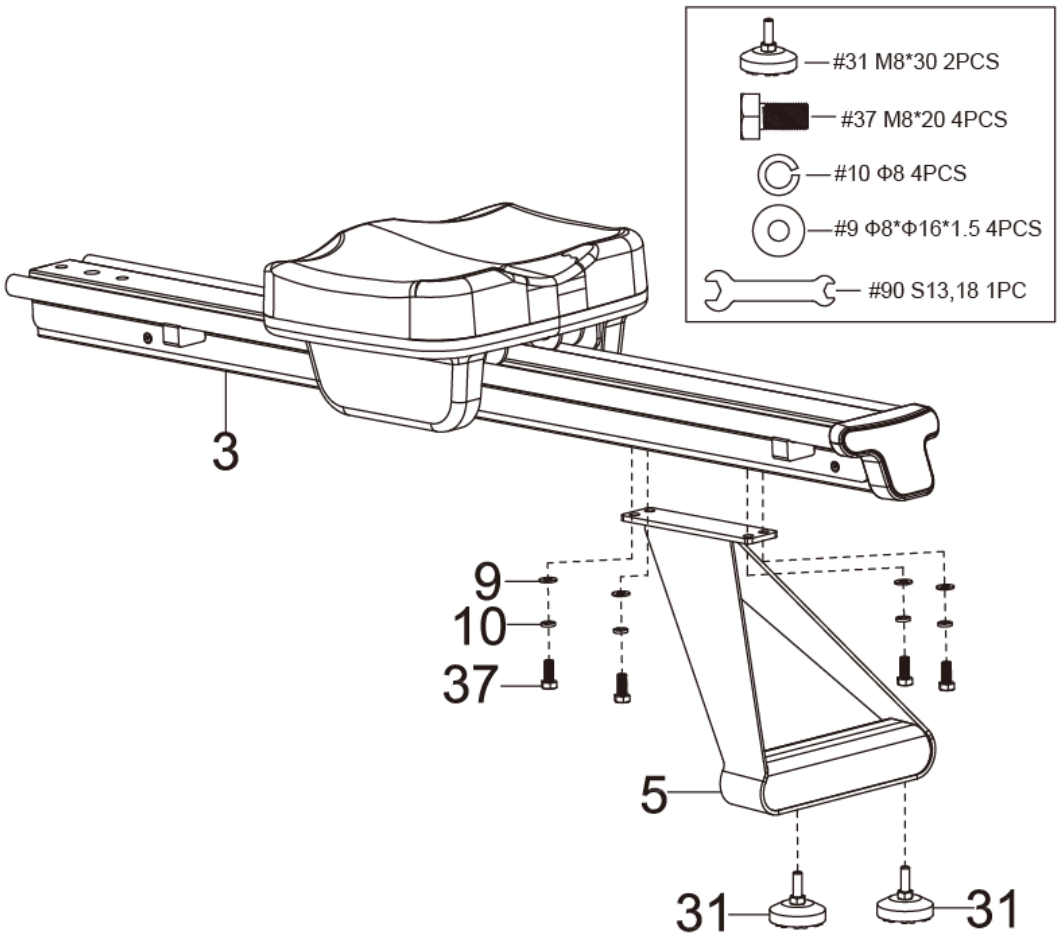
1. Nasuń siedzisko (8) na szynę ślizgową (3).
2. Przymocuj dwa ograniczniki (27) do szyny ślizgowej (3) za pomocą dwóch śrub (13).



Krok 3: Montaż tylnego stabilizatora i regulowanych stopek

Narzędzie: klucz płaski

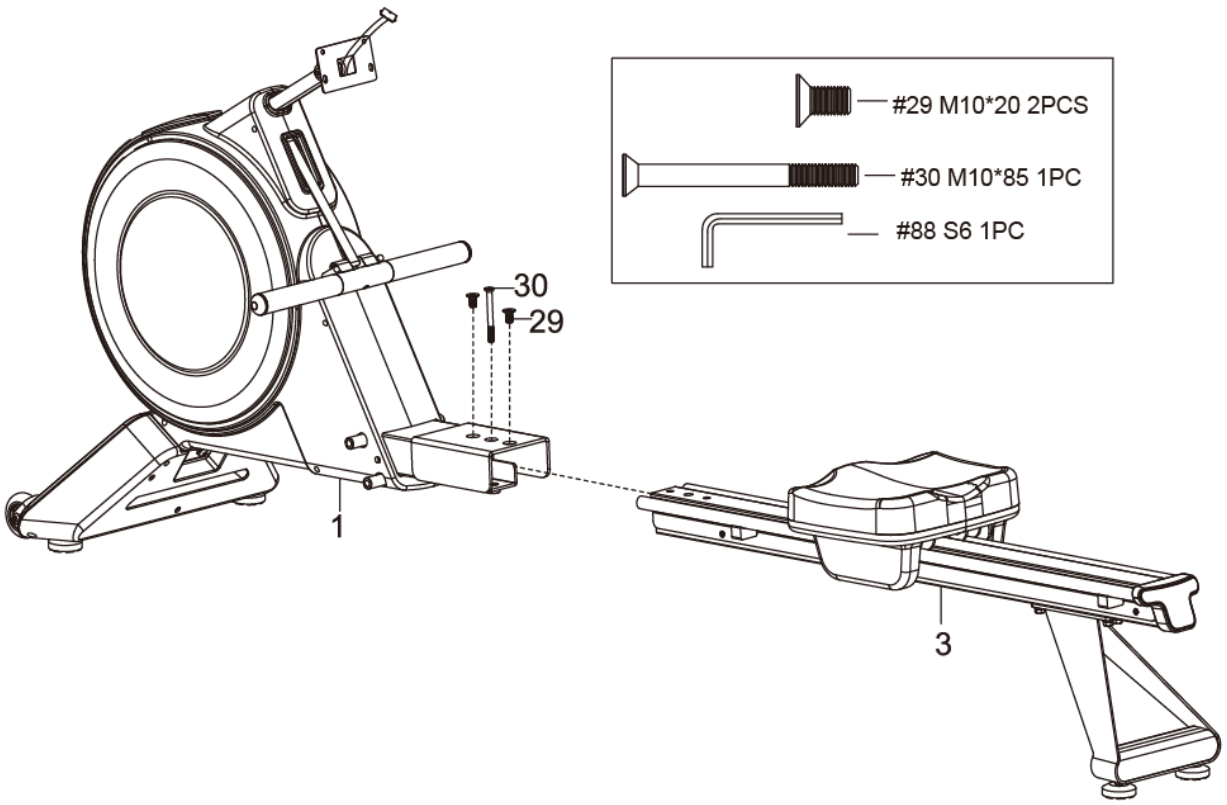
1. Przymocuj dwie regulowane stopki (31) do tylnego stabilizatora (5).
2. Przymocuj tylny stabilizator (5) do szyny ślizgowej (3) za pomocą czterech podkładek (9), czterech podkładek sprężystych (10) oraz czterech śrub (37).



Krok 4: Montaż szyny ślizgowej i ramy głównej

Narzędzie: klucz imbusowy

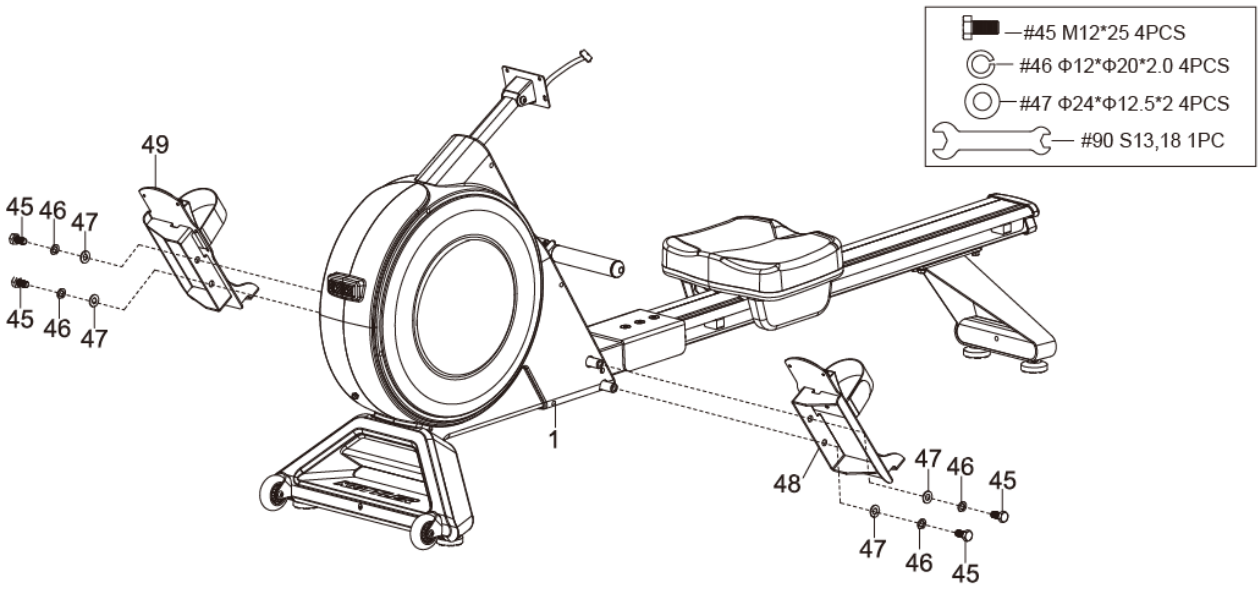
1. Przymocuj szynę ślizgową (3) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch śrub (29) oraz jednej śruby (30).



Krok 5: Montaż pedałów

Narzędzie: klucz płaski

1. Przymocuj lewy zespół pedału (48) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch podkładek (47), dwóch podkładek sprężystych (46) oraz dwóch śrub (45).
2. Przymocuj prawy zespół pedału (49) do ramy głównej (1) za pomocą dwóch podkładek (47), dwóch podkładek sprężystych (46) oraz dwóch śrub (45).



Krok 6: Montaż komputera

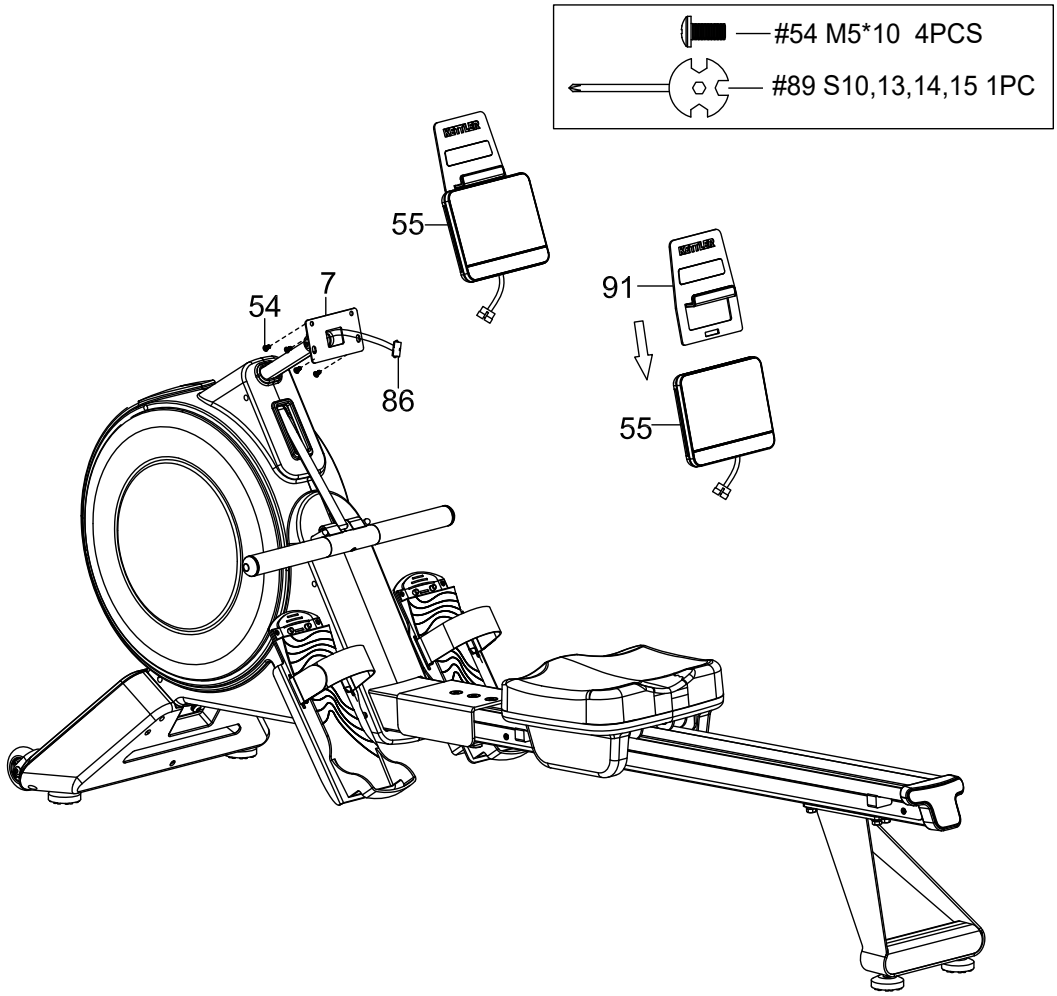
Narzędzie: narzędzie wielofunkcyjne

1. Przymocuj uchwyt na tablet (91) do komputera (55).
2. Wykręć cztery śruby (54) z komputera (55).

► **UWAGA**

+ Zachowaj ostrożność, aby nie przyciąć przewodów podczas wykonywania kolejnych kroków.
+ Upewnij się, że połączenia wtykowe są prawidłowo osadzone.

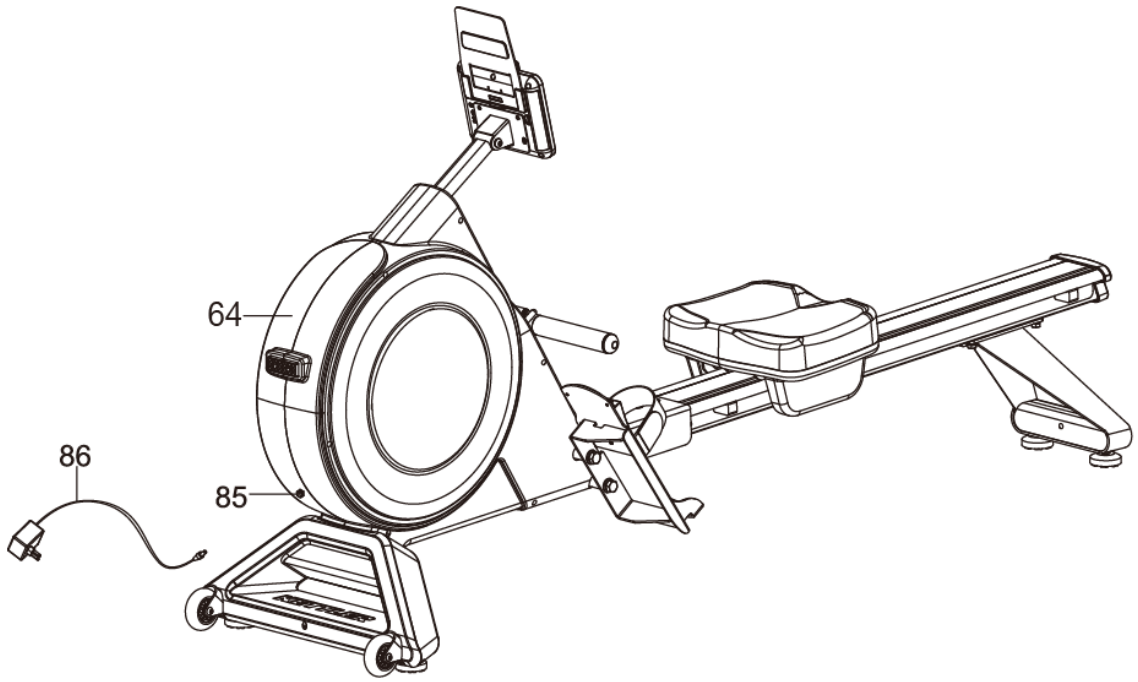
3. Połącz przedłużający przewód czujnika (87) z przewodem komputera (55).
4. Przymocuj komputer (55) do uchwytu komputera (7) za pomocą czterech śrub (54) wykręconych w kroku 1.



Krok 7: Podłączenie urządzenia do zasilania sieciowego

► **UWAGA**
Urządzenie nie może być podłączone do listwy zasilającej, ponieważ nie można zagwarantować wystarczającego zasilania urządzenia. Może to prowadzić do wystąpienia błędów technicznych.

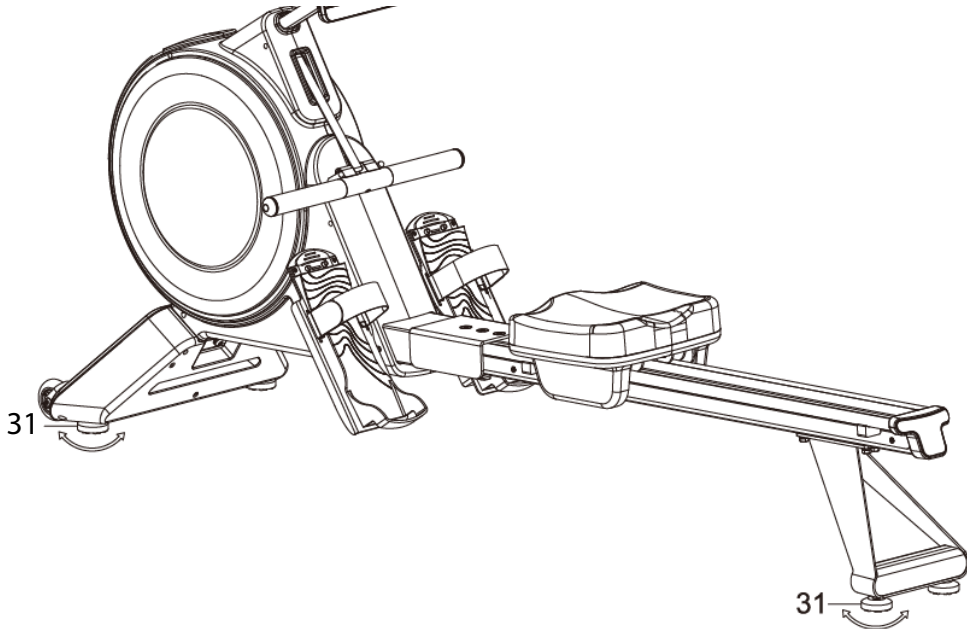
1. Połącz zasilacz AC (86) z przewodem zasilającym (85).
2. Podłącz zasilacz AC (86) do gniazdka elektrycznego zgodnego z instrukcjami zawartymi w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.



Krok 8: Wyrównanie stopek

Jeśli podłoże jest nierówne, można ustabilizować urządzenie, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod regulowanymi stopkami (31).

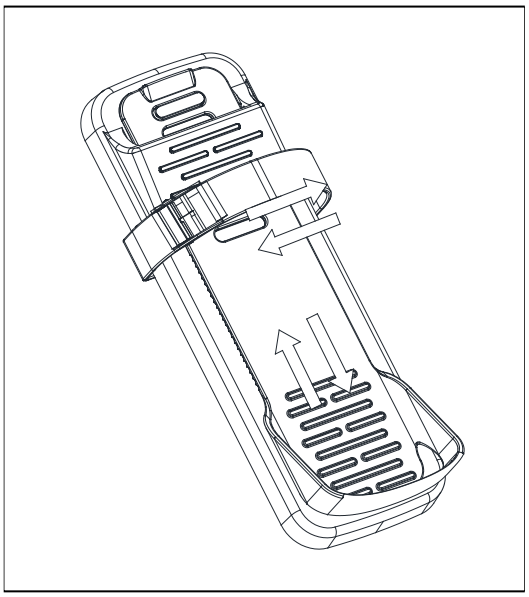
1. Unieś urządzenie po wybranej stronie i obracaj śruby regulacyjne pod regulowanymi stopkami (31).
2. Obracaj śruby zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby je wykręcić i podnieść urządzenie.
3. Obracaj je przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby obniżyć urządzenie.



2.4 Regulacja podpór stóp i pasków

Podpory stóp można ustawić w kilku pozycjach. Przed rozpoczęciem treningu należy prawidłowo wyregulować podpory stóp.

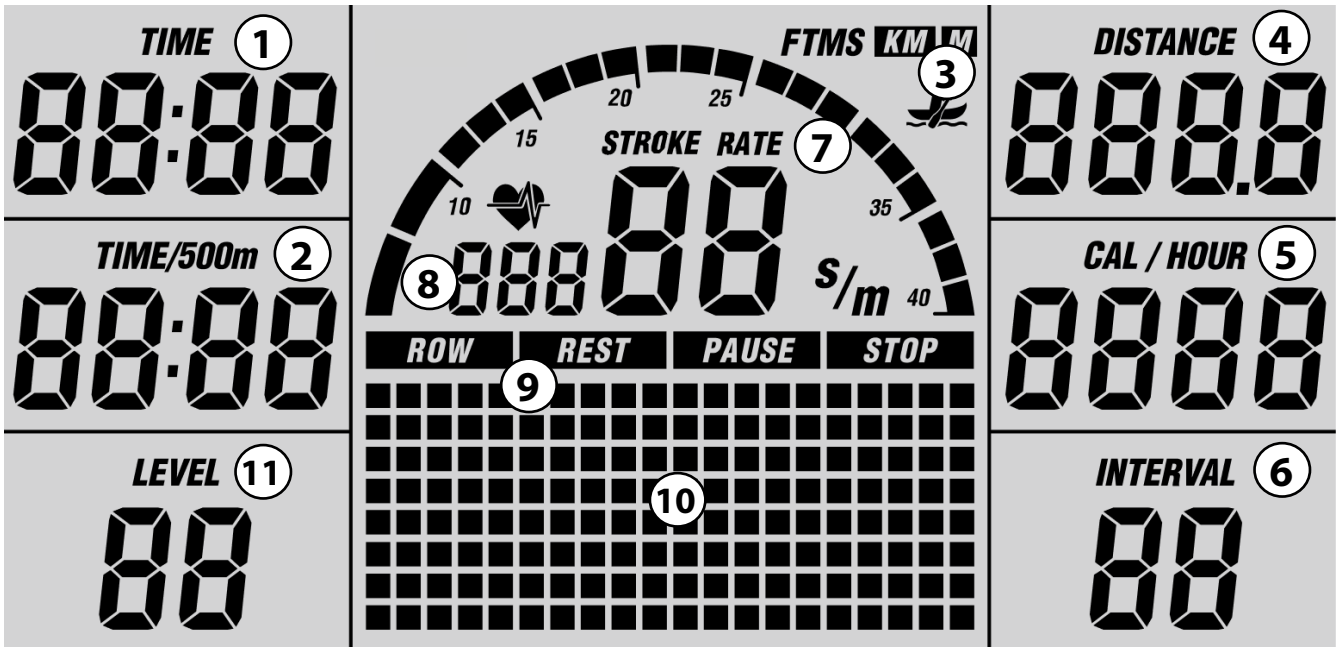
1. Poluzuj pasek, otwierając zapięcie, i umieść stopę na podporze stopy, przekładając ją przez pasek.
2. Pociągnij uchwyt podpory stopy do góry, tak aby pięta była podparta, a pasek znajdował się nad najszerszą częścią stopy.
3. Dokręć pasek stopy, pociągając za luźny koniec przy zapięciu.



ⓘ **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.

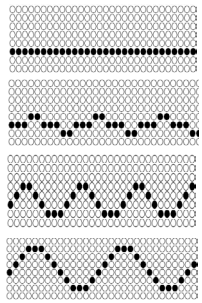
3.1 Wyświetlacz konsoli



NR.	WYŚWIETLACZ	NAZWA	FUNKCJA
1	TIME	Czas	+ Wyświetla czas treningu. + Zakres wyświetlania: 00:00–99:59 + Zakres ustawień: 00:00–99:00 (w trybie interwałowym: 10–99)
2	TIME/500m	Czas/500 m	+ Wyświetla czas potrzebny na pokonanie 500 m. + Zakres wyświetlania: 00:00–99:59
3	KM/MILE	Kilometry/Mile	Wyświetla aktualnie ustawioną jednostkę.
4	DISTANCE	Dystans	+ Wyświetla przebyty dystans. + Zakres wyświetlania: 0,0–9999 + Zakres ustawień: 100–9999

5	**CALORIES CAL/HOUR**	**Kalorie Kalorie/godz**	+ Wyświetla liczbę spalonych kalorii. + Wyświetla liczbę kalorii spalanych w ciągu godziny. + Zakres wyświetlania: 0–9999 + Zakres ustawień: 10–990
6	**INTERVAL**	**Interwał**	+ Wyświetla tryb interwałowy. Trening jest podzielony na fazy wysiłku i odpoczynku. + Zakres ustawień: 1–99
7	**STROKE RATE**	**Częstotliwość ruchów**	Wyświetla liczbę pociągnięć na minutę.
8	**PULSE**	**Puls**	Wyświetla tętno podczas korzystania z pasa telemetrycznego (nie wchodzi w zakres dostawy).

9	**EXERCISE STATUS**	**Status treningu**	+ PAUSE jest wyświetlane w trybie pauzy. STOP jest wyświetlane po zakończeniu treningu.
			+ **W trybie interwałowym:**
			  + ROW jest wyświetlane podczas faz wysiłku.
			  + REST jest wyświetlane podczas faz odpoczynku.

10		**Wyświetlacz matrycowy**	**Wskaźnik falowy:** + Fala statyczna – brak wiosłowania + Poziom 1 – wolne wiosłowanie + Poziom 2 – umiarkowane tempo wiosłowania + Poziom 3 – szybkie wiosłowanie
11	**LEVEL**	**Poziom i cykl**	+ Wyświetla aktualny poziom oporu podczas wiosłowania. + Wyświetla aktualny cykl treningowy. + Zakres wyświetlania: 0–32.

3.2 Funkcja przycisku



WYŚWIETLACZ	PRZYCISK	FUNKCJA
	**FTMS**	Nawiąż połączenie FTMS lub bezprzewodowe z urządzeniem mobilnym.
	**BACK**	+ Powrót do trybu czuwania. + Powrót do poprzedniego kroku ustawień programu.
	**SELECT**	Wybór programu.
	**ENTER/STOP**	+ Ustawianie wartości + Wejście do ustawień programu. + Wstrzymanie treningu. + Zakończenie treningu (i powrót do trybu czuwania).
	**DOWN**	Zmniejszanie wartości.
	**UP**	Zwiększanie wartości.

3.3 Tryby wyświetlania

Poniższa tabela przedstawia przegląd trybów wyświetlania konsoli. Ułatwia ona orientację w programach treningowych.

TRYB	FUNKCJA
TRYB CZUWANIA	+ Żaden program treningowy nie jest aktywny. + Uruchom program szybkiego startu. + Po 30 sekundach braku aktywności w trybie treningowym konsola przełącza się w tryb czuwania.
TRYB UŚPIENIA	+ Jest to tryb uśpienia, do którego konsola przechodzi po dwóch minutach bezczynności w trybie gotowości. Wyjątkiem jest tryb interwałowy — w tym przypadku trening nie zostanie wstrzymany, nawet jeśli nie zostanie wykryty ruch wiosłowania. + Konsola nie jest podświetlona i nie są wyświetlane żadne dane. + Aby wyjść z trybu uśpienia, naciśnij dowolny przycisk na urządzeniu.
TRYB TRENINGU	+ W trybie treningu wyświetlane są dane treningowe. + Zakończ lub zatrzymaj sesję treningową, aby przejść do trybu gotowości.

3.4 Wyświetlane wartości

W tym rozdziale opisano wartości wyświetlane na konsoli.

WARTOŚĆ	OPIS
CALORIES	Wyświetla liczbę kalorii spalonych podczas treningu.
CAL/HOUR	Wyświetla średnie spalanie kalorii na godzinę.

Przełączanie wyświetlanych wartości:

ⓘ **UWAGA**

+ Podczas treningu wyświetlane są następujące dane: CALORIES, CAL/HOUR.
+ Naciśnij SELECT, aby przełączać się między wyświetlanymi wartościami.

3.5 Programy treningowe

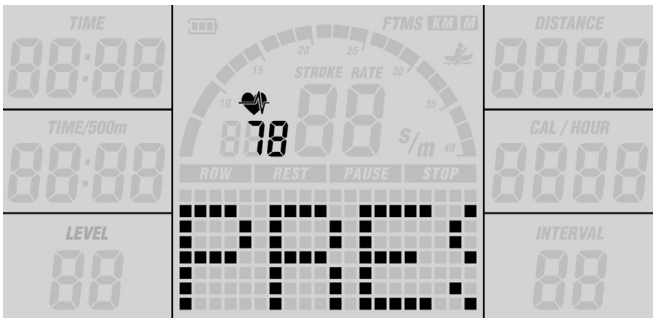
Urządzenie oferuje wybór programów treningowych, które wspierają osiąganie celów treningowych. Dostępne są następujące programy treningowe:

PROGRAMY	OPIS	LICZBA
QUICK START	Trening manualny bez ustawień wstępnych.	1
PROGRAMY CELOWE	Ustaw wartość docelową dla treningu. Wybrana wartość będzie następnie odliczana w dół.	3
TRYB GRY	Symuluje wirtualne przeszkody w środowisku przypominającym grę.	1
PROGRAMY INTERWAŁOWE	Trening z predefiniowanymi profilami. W razie potrzeby dostosuj interwały przed rozpoczęciem treningu.	3

W kolejnych podrozdziałach znajdziesz szczegółowe opisy poszczególnych programów treningowych.

3.5.1 Szybki start

Aby rozpocząć trening bez ustawień wstępnych, wybierz Szybki start.



Uruchamianie programu szybkiego startu:

ⓘ **UWAGA**
Ustaw opór przed rozpoczęciem treningu. Jeśli opór zostanie wyregulowany podczas treningu, ustawienie oporu zostanie przywrócone do wartości początkowej.

1. Aby ustawić opór, naciśnij przycisk SELECT w trybie gotowości i ustaw wartość za pomocą przycisków ^/v.
2. Rozpocznij wiosłowanie.

Wszystkie wartości będą naliczane w górę.

3. Aby wstrzymać trening, naciśnij ENTER/STOP.

3.1. Aby kontynuować trening, rozpocznij ponownie wiosłowanie.

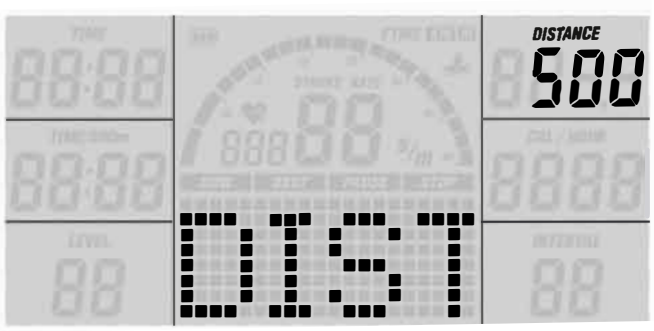
4. Aby zakończyć trening, naciśnij ENTER/STOP w trybie pauzy.

→ ***Konsola przełączy się w tryb czuwania.***

3.5.2 Programy celowe

Aby rozpocząć trening z wartościami docelowymi, wybierz jeden z trzech programów celowych.





Uruchamianie programów docelowych:

ⓘ **UWAGA**
Ustaw opór przed rozpoczęciem treningu. Jeśli opór zostanie wyregulowany podczas treningu, ustawienie oporu zostanie przywrócone do wartości początkowej.

1. Aby ustawić opór, naciśnij przycisk SELECT w trybie gotowości i ustaw wartość za pomocą przycisków ^/v.
2. Aby wybrać program docelowy dotyczący czasu, dystansu lub kalorii (CALORIES, TIME, DISTANCE), naciśnij przycisk SELECT w trybie gotowości.

Konsola przechodzi do ustawień programu.

ⓘ **UWAGA**
Aby opuścić ustawienia programu i powrócić do trybu czuwania, możesz w dowolnym momencie nacisnąć BACK.

3. Aby ustawić wartość docelową, naciśnij ^/v.
4. Aby uruchomić program, rozpocznij wiosłowanie.

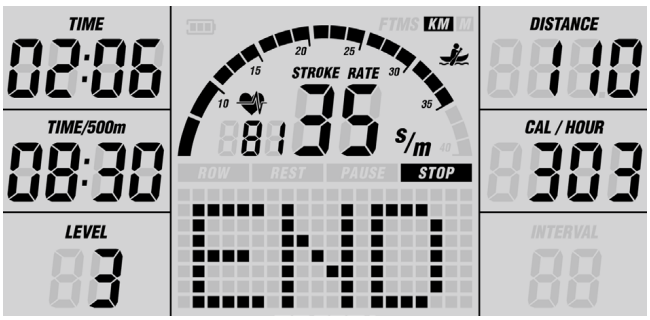
Ustawiona wartość docelowa będzie odliczana w dół, a pozostałe wartości będą naliczane w górę.

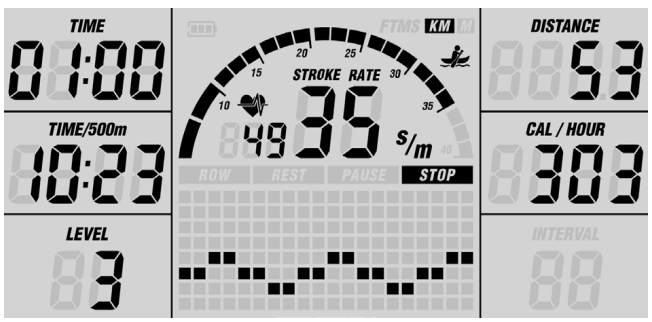
5. Aby wstrzymać trening, naciśnij ENTER/STOP.

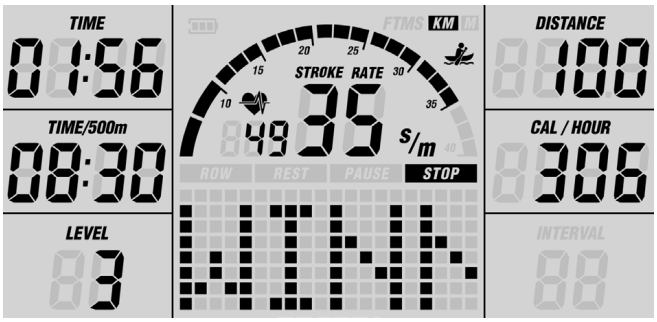
5.1. Aby kontynuować trening, rozpocznij ponownie wiosłowanie.

6. Aby zakończyć trening, naciśnij ENTER/STOP w trybie pauzy.

Po osiągnięciu wartości docelowej 0 program zostanie automatycznie zakończony i zostanie wyświetlone podsumowanie treningu.





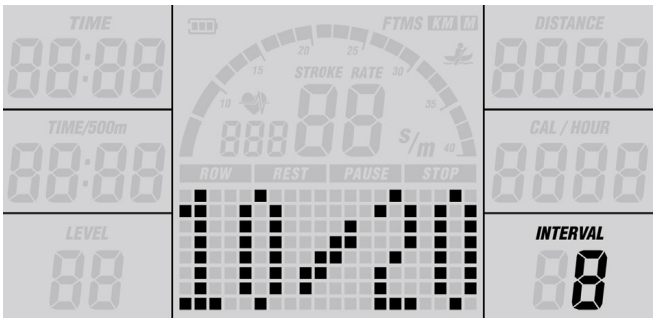


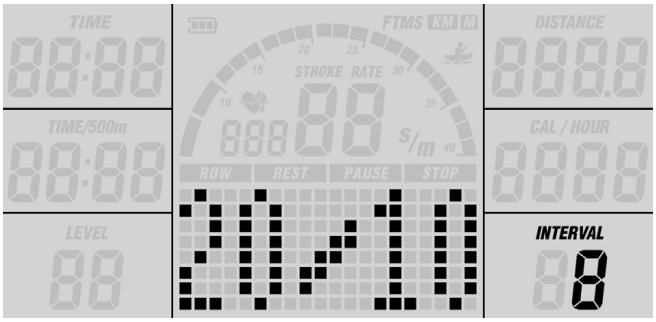
7. Naciśnij BACK lub ENTER/STOP, aby powrócić do trybu czuwania.

→ ***Konsola przełączy się w tryb czuwania.***

3.5.3 Programy interwałowe

W trybie interwałowym trening jest podzielony na fazy regeneracji i fazy wysokiej intensywności. Dostępne są dwa wstępnie ustawione programy interwałowe oraz jeden program interwałowy z możliwością indywidualnego dostosowania.





Uruchamianie programów interwałowych:

1. Aby wybrać program interwałowy 10/20, 20/10 lub regulowany program interwałowy, w trybie czuwania naciśnij SELECT.

Konsola przełączy się do ustawień programu.

ⓘ **UWAGA**
Aby opuścić ustawienia programu i powrócić do trybu czuwania, możesz w dowolnym momencie nacisnąć BACK.

2. Regulowany program interwałowy:

2.1. Aby ustawić żądany czas trwania faz wysiłku i przerw, naciśnij ^/v.

2.2. Aby potwierdzić każde ustawienie, naciśnij ENTER.

2.3. Aby ustawić liczbę interwałów, naciśnij ^/v.

2.4. Aby uruchomić program, rozpocznij wiosłowanie.

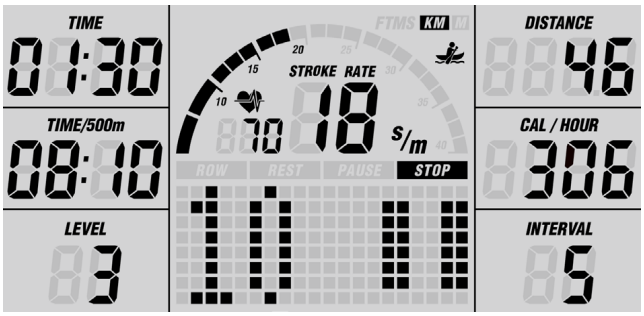
Ustawiona liczba interwałów będzie naliczana w górę.

3. Aby wstrzymać trening, naciśnij ENTER/STOP.

3.1. Aby kontynuować trening, rozpocznij ponownie wiosłowanie.

4. Aby zakończyć trening, naciśnij ENTER/STOP w trybie pauzy.

Po osiągnięciu ustawionej liczby interwałów program zostanie zakończony i zostanie wyświetlone podsumowanie treningu.



5. Naciśnij BACK lub ENTER/STOP, aby powrócić do trybu czuwania.

→ ***Konsola przełączy się w tryb czuwania.***

3.5.4 Tryb gry

W tym trybie symulowane są wirtualne przeszkody, których należy unikać poprzez zwiększanie lub zmniejszanie intensywności wiosłowania.



Uruchamianie trybu gry:

1. Aby wybrać tryb gry, w trybie czuwania naciśnij SELECT.
2. Aby uruchomić program, rozpocznij wiosłowanie.

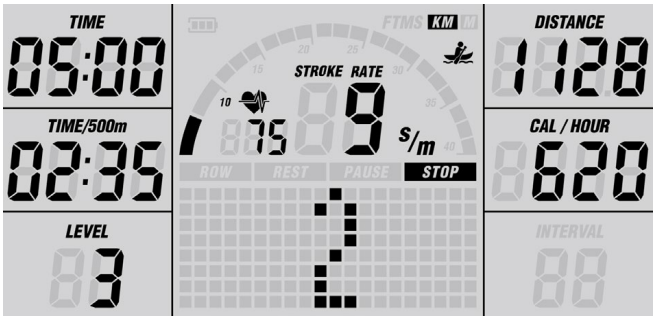
Czas będzie odliczany w dół, a pozostałe wartości będą naliczane w górę.

3. Aby wstrzymać trening, naciśnij ENTER/STOP.

3.1. Aby kontynuować trening, rozpocznij ponownie wiosłowanie.

4. Aby zakończyć trening, naciśnij ENTER/STOP w trybie pauzy.

Po osiągnięciu czasu 0 program zostanie automatycznie zakończony i zostanie wyświetlone podsumowanie treningu.

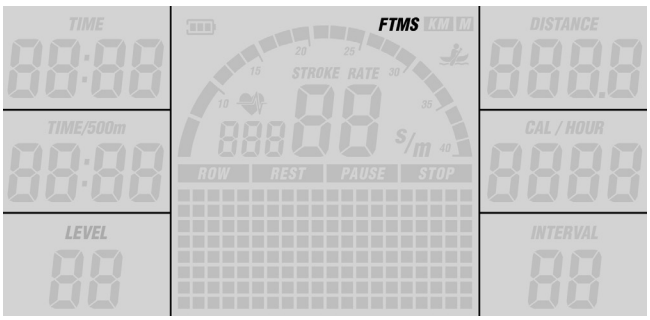


5. Naciśnij BACK lub ENTER/STOP, aby powrócić do trybu czuwania.

→ ***Konsola przełączy się w tryb czuwania.***

3.6 Aktywacja połączenia bezprzewodowego

Ta konsola jest wyposażona w interfejs bezprzewodowy. Połączenie bezprzewodowe umożliwia połączenie aplikacji fitness (Kinomap, Zwift) z urządzeniem.



Aktywacja połączenia:

1. Aby aktywować połączenie, naciśnij przycisk FTMS w trybie gotowości.

Na wyświetlaczu pojawi się informacja, że połączenie bezprzewodowe jest wyłączone.

2. Aby włączyć połączenie bezprzewodowe, naciśnij przyciski ^/v.
3. Aby zapisać ustawienie, naciśnij przycisk FTMS.

Połączenie bezprzewodowe jest włączone.

ⓘ **UWAGA**
Połączenie można nawiązać w trybie gotowości oraz w trybie treningu.

4. Aby połączyć aplikację fitness z konsolą, otwórz ustawienia połączenia bezprzewodowego na urządzeniu mobilnym/w aplikacji fitness i połącz ze sobą urządzenia.

Pojawi się sygnał dźwiękowy, przycisk FTMS zaświeci się, a konsola przejdzie w tryb uśpienia.

5. Aby zakończyć połączenie bezprzewodowe, zakończ połączenie na urządzeniu mobilnym.

Pojawi się sygnał dźwiękowy, podświetlenie przycisku FTMS wyłączy się, a konsola przejdzie w tryb gotowości.

→ ***Połączenie bezprzewodowe jest wyłączone.***

4.1 Wskazówki ogólne

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

4.1.1 Odzież treningowa

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

4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie

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

Ćwiczenia rozgrzewające:

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

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

4.1.3 Trening a przyjmowane leki

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

4.1.4 Ćwiczone grupy mięśni



Trening wioślarski angażuje następujące grupy mięśni:

+ Mięśnie pleców
+ Mięśnie ramion
+ Mięśnie pośladków
+ Mięśnie brzucha
+ Mięśnie nóg

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

4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń

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

Trening z orientacją na tętno

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

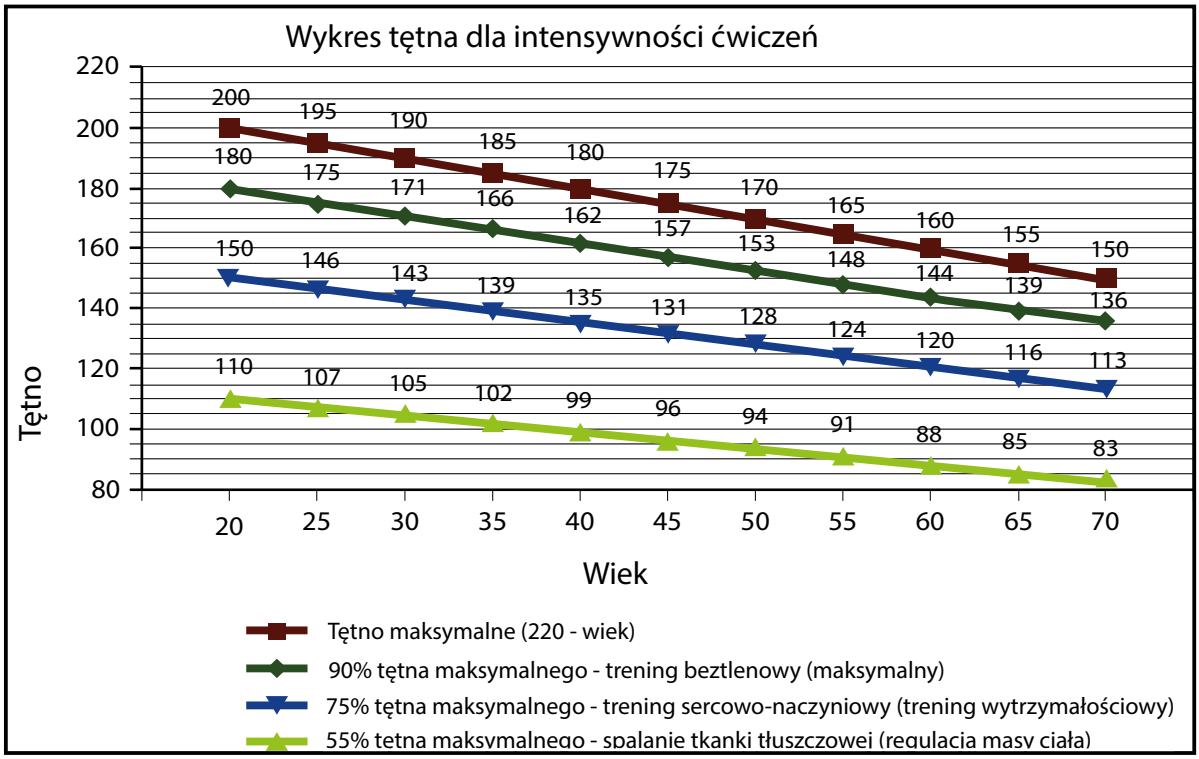
Spalanie tłuszczu (kontrola wagi): Głównym celem jest spalenie zapasów tłuszczu. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest niska intensywność treningu (około 55% maksymalnego tętna) oraz dłuższy czas trwania treningu.

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:
Maksymalne tętno dla 45-latka wynosi 175 (220 - 45 = 175).

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



4.2 Dziennik treningowy

(skopiuj szablon)

Data treningu

Dystans

Czas (min.)

Poziom oporu

Waga treningowa

Ø Tętno

Zużycie kalorii

Czuję się ...

Masa ciała

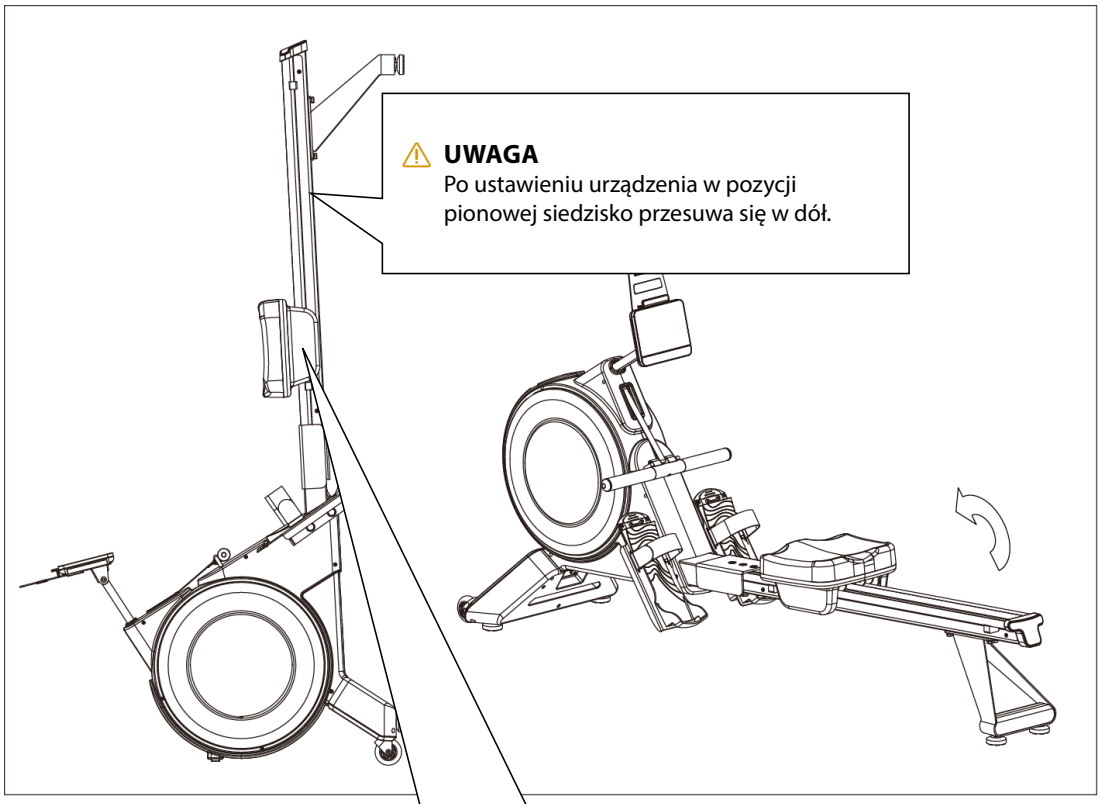
5.1 Wskazówki ogólne

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

► **UWAGA**

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

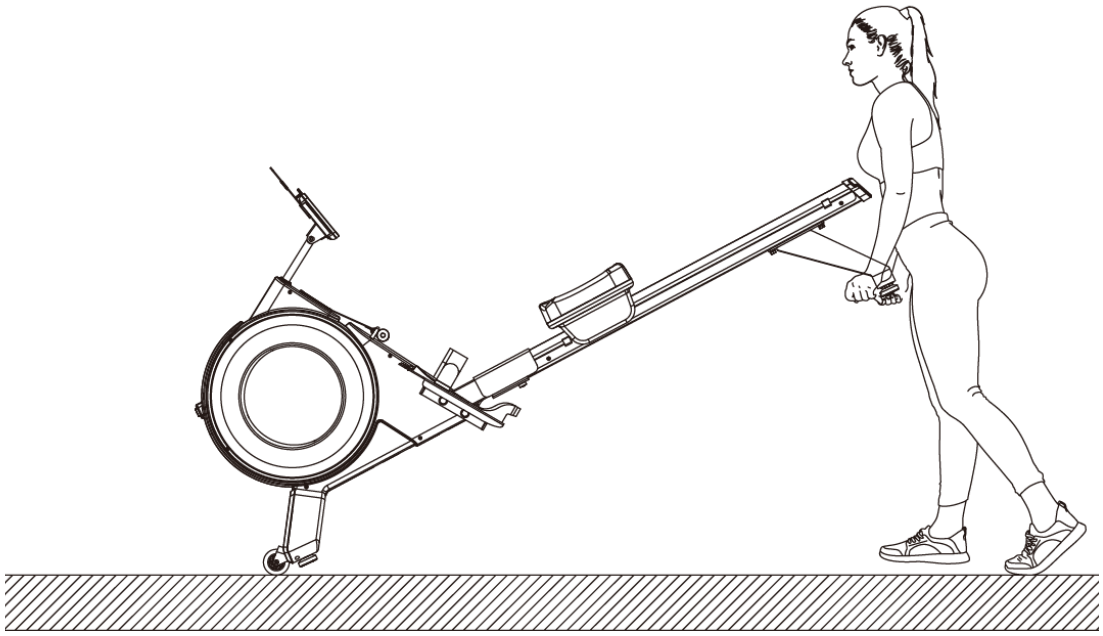


Jeśli urządzenie nie jest używane, można je przechowywać w pozycji pionowej, aby zaoszczędzić miejsce.

5.2 Kółka transportowe

► **UWAGA**
Jeśli urządzenie ma być przemieszczane po szczególnie delikatnych i miękkich podłogach, takich jak parkiet, deski podłogowe lub laminaty, należy obłożyć trasę transportu, na przykład kartonem lub podobnym materiałem, aby uniknąć ewentualnego uszkodzenia podłoża.

1. Stanąć za urządzeniem i podnosić je, aż ciężar przejdzie na kółka transportowe. Następnie można łatwo ustawić urządzenie do nowej pozycji. W przypadku dłuższych odcinków transportowych urządzenie należy zdemontować i bezpiecznie zapakować.
2. Wybrać nowe miejsce ustawienia, przestrzegając wskazówek w rozdziale 1.5 zawartym w niniejszej instrukcji obsługi.



6.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji urządzenia.
+ Bezpieczeństwo korzystania z urządzenia można zapewnić wyłącznie poprzez regularne sprawdzanie go pod kątem uszkodzeń i zużycia - zwłaszcza pasków na stopy, oraz elementów mocujących uchwyt i siedzisko.

⚠ **UWAGA**

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

► **UWAGA**

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

6.2 Diagnostyka usterek

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

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Brak odbioru sygnału pulsu	+ Źródła usterek w pomieszczeniu. + Nieodpowiedni pas piersiowy. + Nieodpowiednia pozycja pasa piersiowego. + Rozładowane baterie.	+ Usunąć źródła zakłóceń (np. telefon komórkowy, głośnik, WLAN, robot do koszenia trawy, robot odkurzający, itp.). + Założyć odpowiedni pas piersiowy (patrz zalecane akcesoria). + Ustawić ponownie pas piersiowy i/lub zwilżyć elektrody. + Wymienić baterie.
Na wyświetlaczu nie ma żadnych wskazań.	Konsola nie jest wyposażona w podłączenie do prądu	+ Wcisnąć i przytrzymać przycisk RESET, aby uruchomić ponownie konsolę. + Uruchomić ponownie konsolę, odłączając przewód zasilający na ok. 15 sekund. + Rozłączyć i ponownie połączyć przewody, patrz instrukcja montażu. + Skontaktować się z technikiem serwisu celem ewentualnej wymiany konsoli.
Piszczące szyny	Szyny lub rolki bieżne zabrudzone lub suche szyny	Przeczyścić szyny i następnie asmarować je silikonem niezawierającym tłuszczu

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.

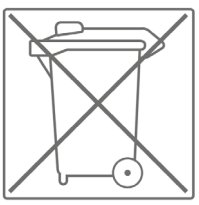
Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Część urządzenia	**Co tydzień**	**Co miesiąc**	**Co kwartał**
Konsola - wyświetlacz	C	I	
Czyszczenie i smarowanie prowadnicy siedziska i ruchomych części*		C/I	
Poduszki / siedzisko /rolki	C		
Plastikowe osłony	C	I	
Śruby i połączenie kablowe		I	
Legenda: C= wyczyść; I= sprawdź			

*Przed ponownym smarowaniem należy zawsze wyczyścić prowadnice i ruchome części.

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 nazwa modelu

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

ⓘ **UWAGA**
Numer seryjny urządzenia jest unikalny. Znajduje się on na białej naklejce.

Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka / Kategoria:

Kettler / wioślarze

Nazwa modelu:

Coach 400

Numer artykułu:

K-RO2001-100

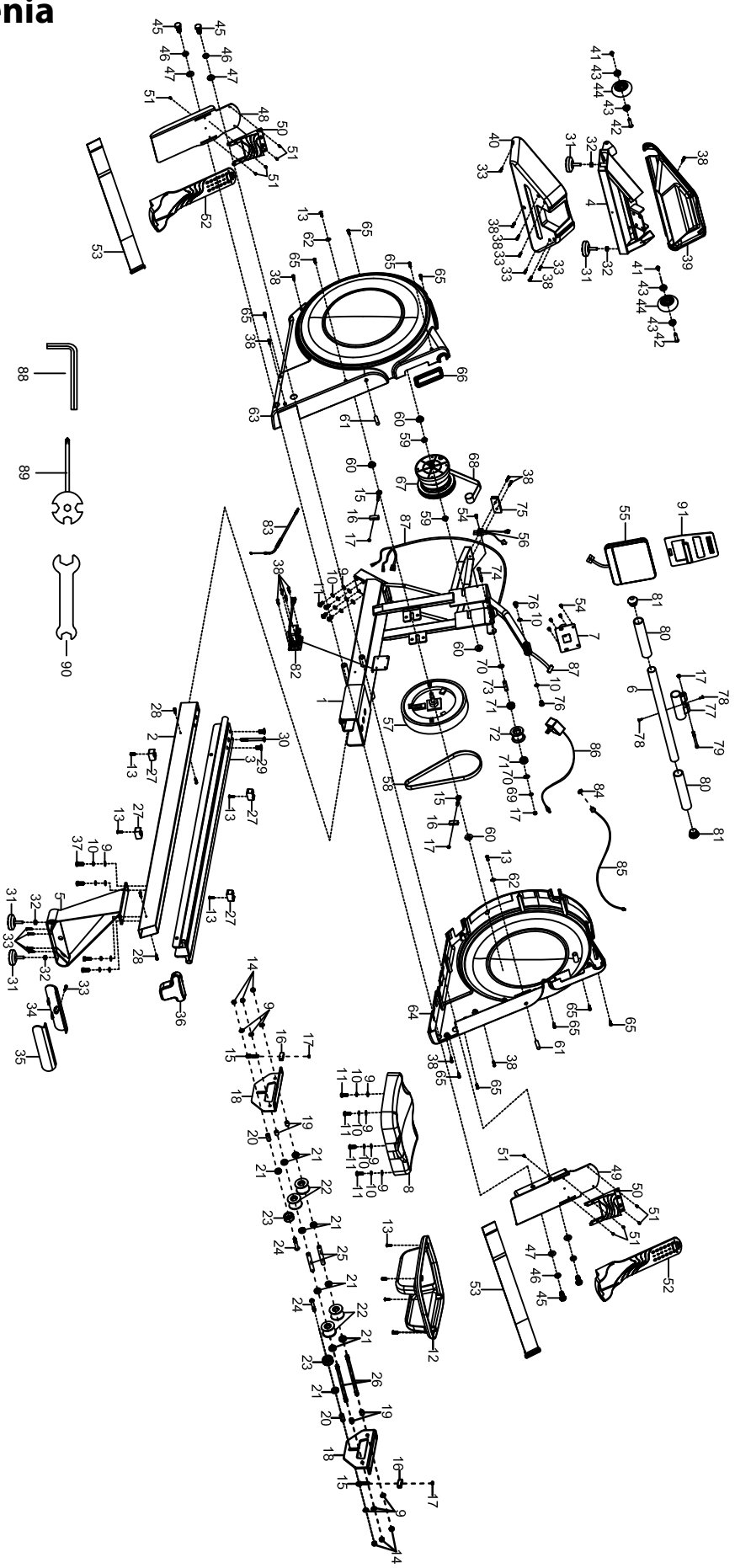
8.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Specyfikacja	Ilość
1	Main Frame		1
2	Sliding Rail Support		1
3	Sliding Rail		1
4	Front Stabilizer		1
5	Rear Stabilizer		1
6	Handlebar		1
7	Holder For Computer		1
8	Seat		1
9	Washer	Φ8*Φ16*1.5	18
10	Spring Washer	Φ8	14
11	Bolt	M8*20	8
12	Seat Cover		1
13	Bolt	M5*12	10
14	Nut	M8	6
15	Adjusting Screw	M6*40	4
16	U Shape Baffle		4
17	Nut	M6	6
18	Seat Supporting Board		2
19	Short Spacer	Φ12*Φ8.2*14	4
20	Short Spacer II	Φ12*Φ8.5	2
21	Bearing	608	10
22	Seat Wheel		4
23	Casing Pipe for Idler Wheel		2
24	Bolt	M8*50	2
25	Long Spacer	Φ12*Φ8.5*68	2
26	Bolt		2
27	Limited Block		4
28	Screw	ST4.2*20	4
29	Bolt	M10*20	2
30	Bolt	M10*85	1
31	Adjustable Feet	M8*30	4
32	Nut	M8	4

33	Screw	ST4.2*12	9
34	Rear Stabilizer Front Cover		1
35	Rear Stabilizer Rear Cover		1
36	Sliding Rail Cover		1
37	Bolt	M8*20	4
38	Screw	ST4.2*20	14
39	Front Stabilizer Front Cover		1
40	Front Stabilizer Rear Cover		1
41	Bolt	M6*12 S6	2
42	Bolt	M6*15	2
43	Bearing	608	4
44	Wheel	Φ71*24	2
45	Bolt	M12*25	4
46	Spring Washer	Φ12*Φ20*2.0	4
47	Washer	Φ24*Φ12.5*2	4
48	Left Pedal Assembly		1
49	Right Pedal Assembly		1
50	Pedal Adjustment		2
51	Bolt	M4*6	10
52	Pedal		2
53	Pedal strap		2
54	Bolt	M5*10	5
55	Computer		1
56	Sensor Wire	L=450mm	1
57	Flywheel	4kg	1
58	Belt	PJ260	1
59	Nut	M10*1*B5	2
60	Nut	M10*1.0*9	4
61	Aluminum fixed column		2
62	Washer	φ5*φ12*1.0	2
63	Left Cover		1
64	Right Cover		1
65	Screw	ST4.2*25	10
66	Mesh Belt loop		1
67	Volute Spring Complete sets		1

68	Mesh Belt		1
69	Washer	φ6*φ12*1.5	1
70	Shaft snap ring		2
71	Bearing	6000	2
72	Mesh Belt Pulley		1
73	Belt pulley shaft	M6*60	1
74	Bolt		1
75	Rubber MATS		1
76	Bolt	M8*12	2
77	Mesh Belt fixing seat		1
78	Screw	M4*10	2
79	Bolt	M6*70	1
80	Grip		2
81	End Cap	φ28*1.5	2
82	Motor		1
83	Motor tension wire	L=450mm	1
84	Nut		1
85	Power supply wire	L=450mm	1
86	AC Adapter	L=2000mm	1
87	Extension Sensor Wire	L=800mm	1
88	Allen Wrench	S6	1
89	Spanner	S10,13,14,15	1
90	Spanner	S13,18	1
91	Tablet holder		1
HW	Hardware package		1

8.3 Schemat urządzenia



9 GWARANCJA

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

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

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

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

Warunki użytkowania

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

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

Zgłoszenie usterki

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

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

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

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

Koszty naprawy i serwis gwarancyjny

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

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

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

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

Serwis pogwarancyjny

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

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

10 KONTAKT

PL

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

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

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

https://kettlersport.pl/

KETTLER

COACH 400