KETTLER

INSTRUKCJA MONTAŻU I OBSŁUGI



maks. 160 kg

~ 60 Min.

80 kg

Dł 183 | Szer 91 | Wys 174

FSKCT2004100.01.01

Art. Nr art. K-CT2004-100

PL

SKYLON 600

Spis treści

1	INFORMACJE OGÓLNE	8
1.1	Dane techniczne	8
1.2	Rysunki techniczne	9
1.3	Bezpieczeństwo osobiste	10
1.4	Bezpieczeństwo elektryczne	11
1.5	Miejsce montażu	12
2	MONTAŻ	13
2.1	Instrukcje ogólne	13
2.2	Zakres dostawy	14
2.3	Montaż	16
3	INSTRUKCJA OBSŁUGI	26
3.1	Opis konsoli	26
3.2	Ekran startowy	27
3.3	Obszar główny (Home)	28
3.3.1	Wybór w obszarze głównym	28
3.3.2	Przegląd nawigacji menu	29
3.4	Ustawienia	29
3.4.1	Ustawienia systemowe	29
3.4.2	Ustawienia: WLAN i aktualizacje	30
3.5	Profile treningowe	31
3.5.1	Trening jako gość	32
3.5.2	Trening z użyciem profilu użytkownika	33
3.6	Programy treningowe	35
3.6.1	Szybki start	36
3.6.2	Program celu	37
3.6.3	Program treningowy (WORKOUTS)	38
3.6.4	Program WATY	40
3.6.5	Program sterowania tętnem	41
3.6.6	Program własny	43
3.7	Wyświetlanie danych treningowych	44
3.8	Podsumowanie treningu	46
3.9	Historia treningów	47
3.9.1	Dziennik treningowy: okres	48
3.10	Kopia ekranu	49
3.11	Złącze USB-C	51
3.12	Tabela mocy	52

4 WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE TRENINGU 53
4.1 Ogólne wskazówki 53
4.1.1 Odzież treningowa 53
4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie 53
4.1.3 Trening a przyjmowane leki 54
4.1.4 Używane grupy mięśni 54
4.1.5 Częstotliwość ćwiczeń 54
4.2 Dziennik treningowy 56

5 PRZECHOWYWANIE I TRANSPORT 57
5.1 Ogólne instrukcje 57
5.2 Rolki transportowe 57

6 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, PIELĘGNACJA I KONSERWACJA 58
6.1 Ogólne instrukcje 58
6.2 Diagnostyka usterek 58
6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów 59
6.4 Kalendarz konserwacji i przeglądów 60

7 UTYLIZACJA 60

8 ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH 61
8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu 61
8.2 Lista części 62
8.3 Schemat urządzenia 69

9 GWARANCJA 71

10 KONTAKT 73

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

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

Przeznaczenie

Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.

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

STOPKA REDAKCYJNA

Fitshop GmbH
Nr 1 w Europie w zakresie fitnessu domowego

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Niemcy

Prezes:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr Bernhard Schenkel

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

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

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

Zastrzeżenie

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

W niniejszej instrukcji mogą pojawić się następujące informacje dotyczące bezpieczeństwa:

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

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

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

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

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

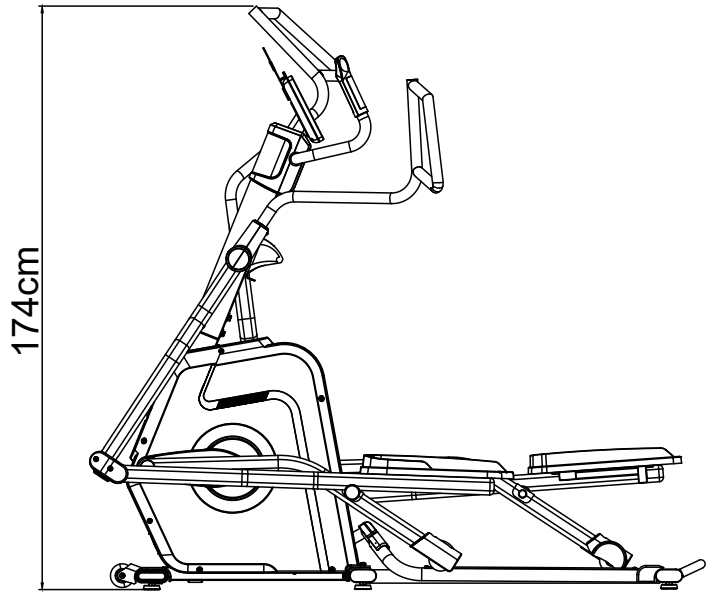
Zachowaj niniejszą instrukcję w bezpiecznym miejscu na potrzeby przyszłych odniesień, podczas konserwacji lub zamawiania części zamiennych.

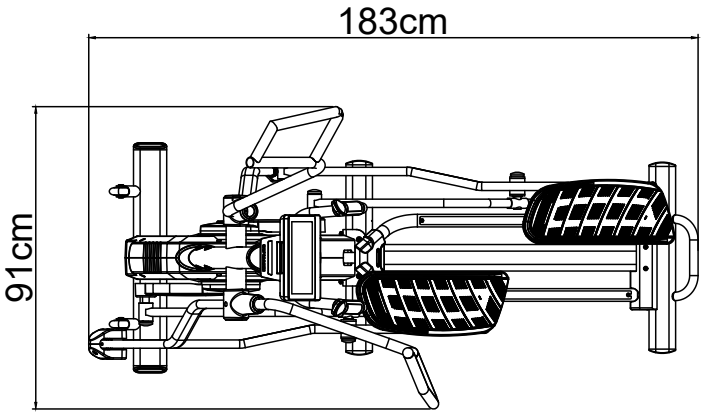
1.1 Dane techniczne

Waga i wymiary	
Masa urządzenia (brutto, z opakowaniem)	87,5 kg
Masa urządzenia (netto, bez opakowania)	80,2 kg
Wymiary opakowania (dł. × szer. × wys.)	125 cm x 47 cm x 78 cm
Wymiary po rozłożeniu (dł. × szer. × wys.)	183 cm x 91 cm x 174 cm
Dodatkowe dane dotyczące wymiarów	
Długość kroku	50,8 cm
Maksymalne obciążenie	
Maksymalna masa użytkownika	160 kg
Dane techniczne	
Masa koła zamachowego	10 kg
System oporu	Indukcyjny system hamowania
Poziomy oporu	32
Zasilanie	Sieciowe
Przełożenie	1 : 10.1
Dane konsoli	
Wyświetlane parametry	Tętno
	Prędkość
	Dystans
	Kalorie
	Czas
	Moc
	RPM
Rozmiar wyświetlacza	10,1 cala
Typ wyświetlacza	Dotykowy
Specyfikacja mocy	
Minimalna i maksymalna moc przy 60 obr./min	20 - 350 Watt

Przegląd programów	
Szybki start	1
Programy docelowe	3
Programy sterowane tętnem	4
Programy predefiniowane	8
Program docelowej mocy	1
Programy użytkownika	4
Pozostałe dane	
Języki menu	angielski, niemiecki
Łączność bezprzewodowa	Tak
Pomiar tętna	Czujniki tętna w uchwytach, opcjonalnie: pas telemetryczny
Klasa użytkowania	H

1.2 Rysunki techniczne





1.3 Bezpieczeństwo osobiste

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

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

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

⚠ **UWAGA**

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

⚠ **UWAGA**

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

► **UWAGA**

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

1.4 Bezpieczeństwo elektryczne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

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

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

► **UWAGA**

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

ⓘ **UWAGA**

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

1.5 Miejsce montażu

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

⚠ **UWAGA**

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

► **UWAGA**

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

2.1 Instrukcje ogólne

⚠ **NIEBEZPIECZEŃSTWO**

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

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

⚠ **UWAGA**

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

► **UWAGA**

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

ⓘ **UWAGA**

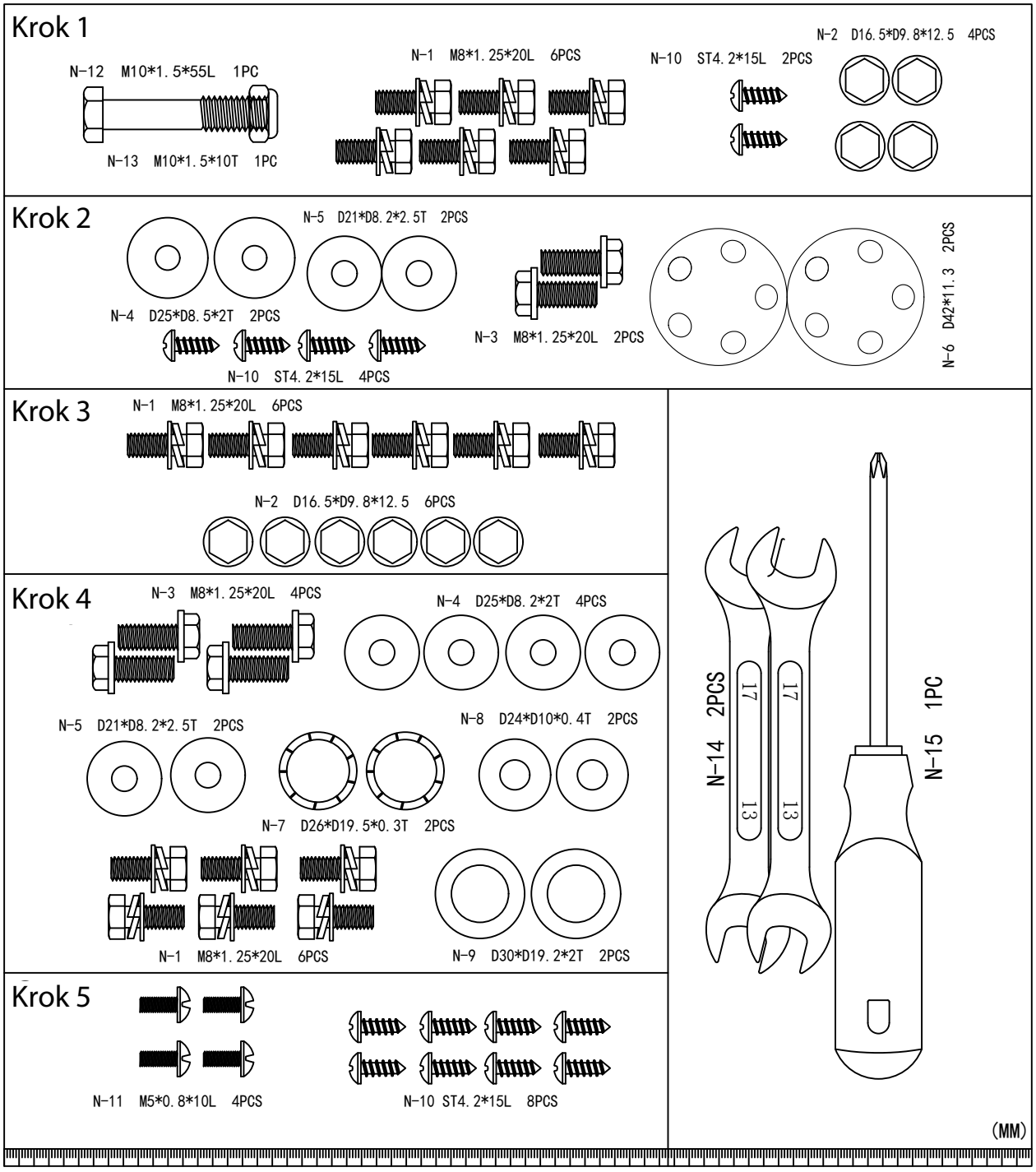
+ Aby uprościć montaż, niektóre śruby i nakrętki mogą być już wstępnie zmontowane.
+ Najlepiej jest montować urządzenie w miejscu jego późniejszego użytkowania.

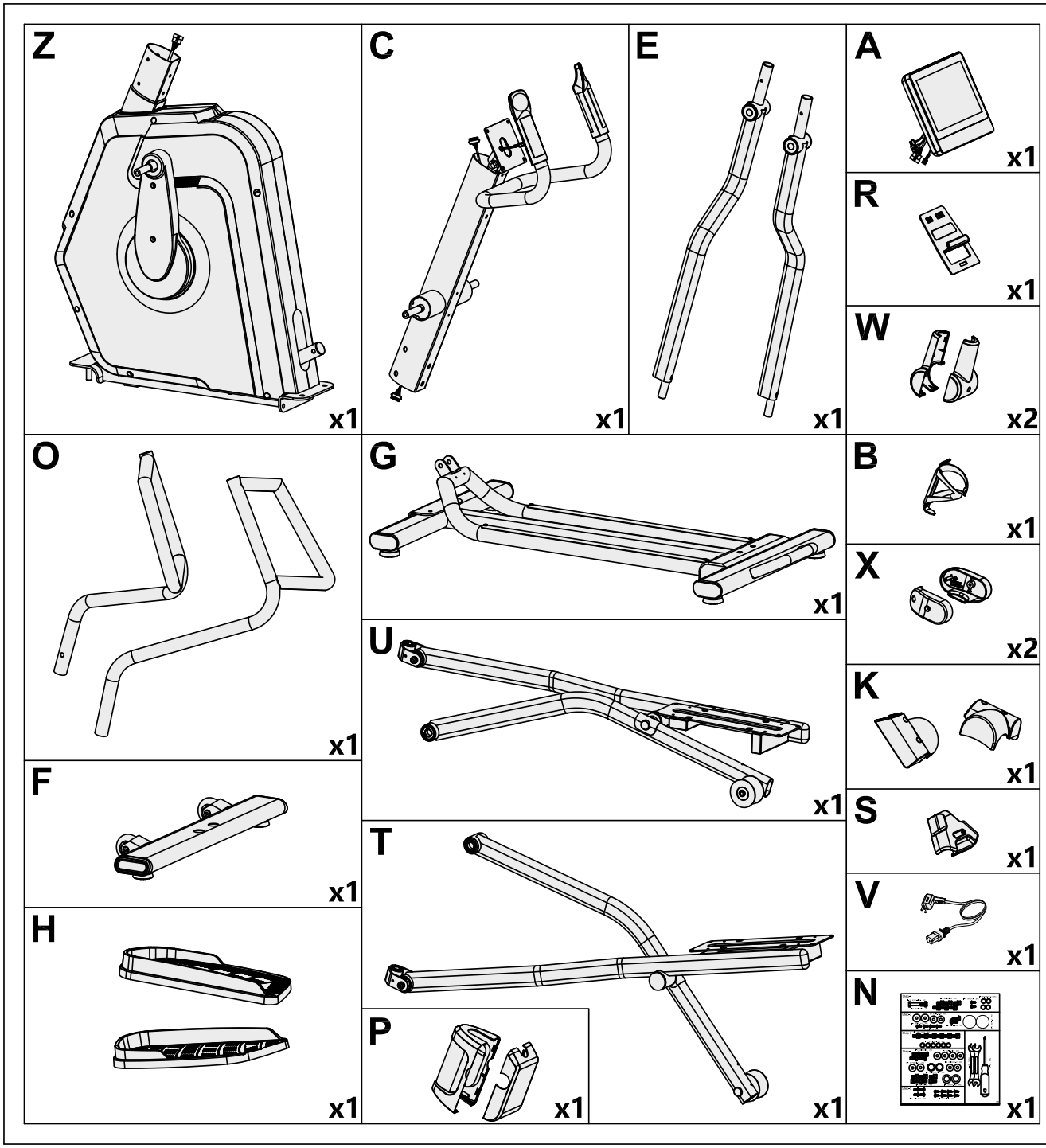
2.2 Zakres dostawy

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

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

ⓘ **UWAGA**
Wymagane narzędzia: Śrubokręt, klucz płaski




Z
x1
C
x1
E
x1
A
x1
R
x1
W
x2
O
x1
G
x1
B
x1
X
x2
U
x1
K
x1
F
x1
S
x1
V
x1
T
x1
H
x1
P
x1
N
x1

2.3 Montaż

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

ⓘ **UWAGA**

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

Krok 1: Montaż podstaw oraz regulacja ich ustawienia

Wymagane narzędzia: śrubokręt oraz oba klucze płaskie

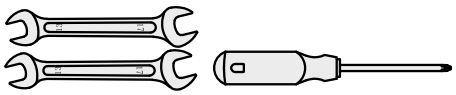
1. 1-1: Zamocuj przednią podstawę (F) do ramy głównej (Z) za pomocą dwóch śrub (N-1).
2. 1-3 a: Przetnij opaskę przy silniku regulacji nachylenia (D-7) i usuń ją.
3. 1-2: Zamocuj tylną podstawę (G) do ramy głównej (Z) za pomocą czterech śrub (N-1) oraz czterech zaślepek śrub (N-2).

⚠ **UWAGA**
Nie poruszaj silnikiem regulacji nachylenia.

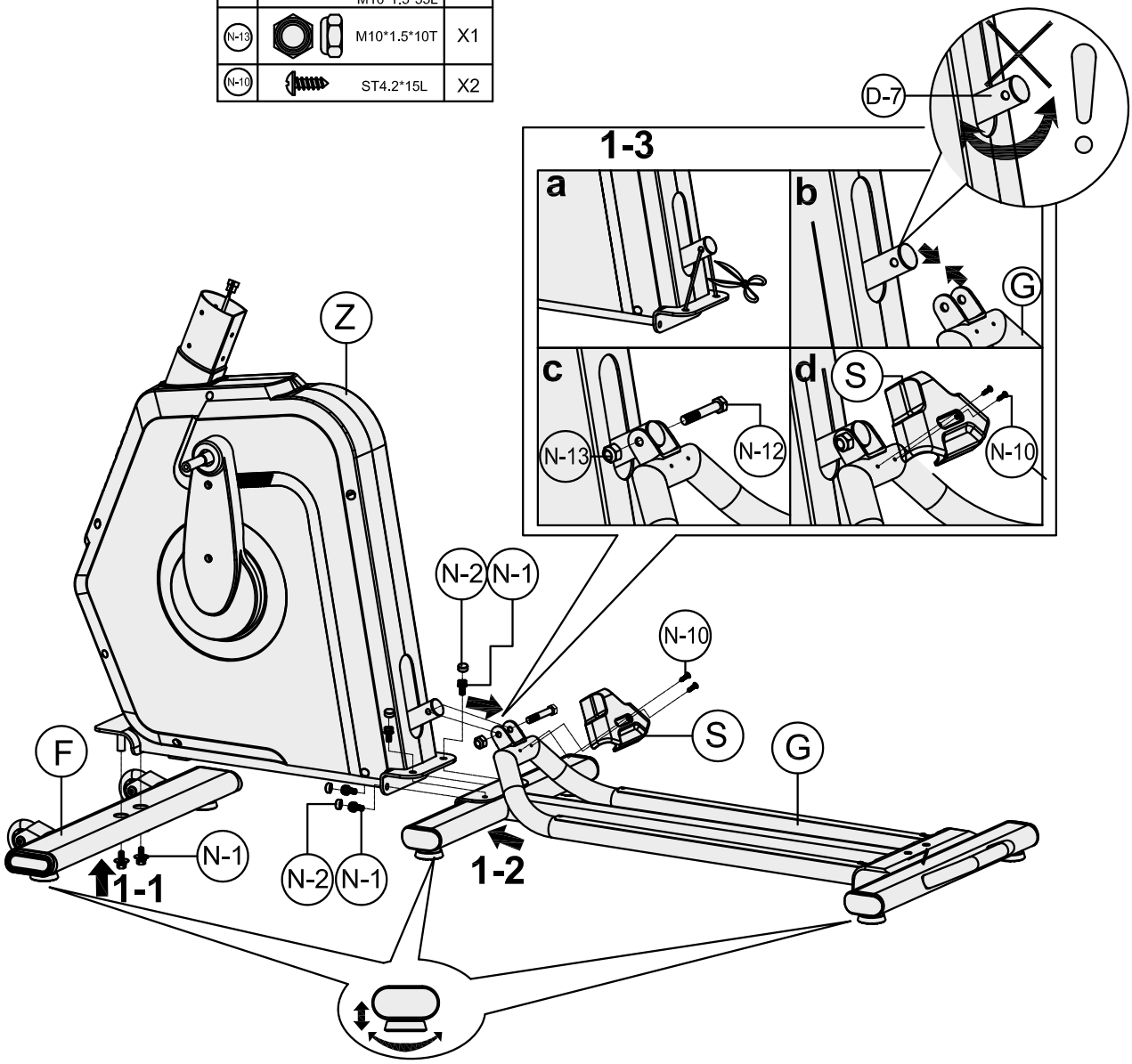
4. 1-3 b/c: Zamocuj tylną podstawę (G) do silnika regulacji nachylenia (D-7) za pomocą jednej śruby (N-12) i jednej nakrętki (N-13).
5. 1-3 d: Zamocuj osłonę (S) do tylnej podstawy (G) za pomocą dwóch śrub (N-10).

ⓘ **UWAGA**
W przypadku nierównego podłoża można ustabilizować urządzenie, obracając dwie śruby regulacyjne znajdujące się pod ramą główną.

6. Unieś urządzenie z wybranej strony i obracaj śrubę regulacyjną znajdującą się pod ramą główną.
7. Obracaj śrubę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby ją wykręcić i podnieść urządzenie.
8. Obracaj śrubę przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby obniżyć urządzenie.



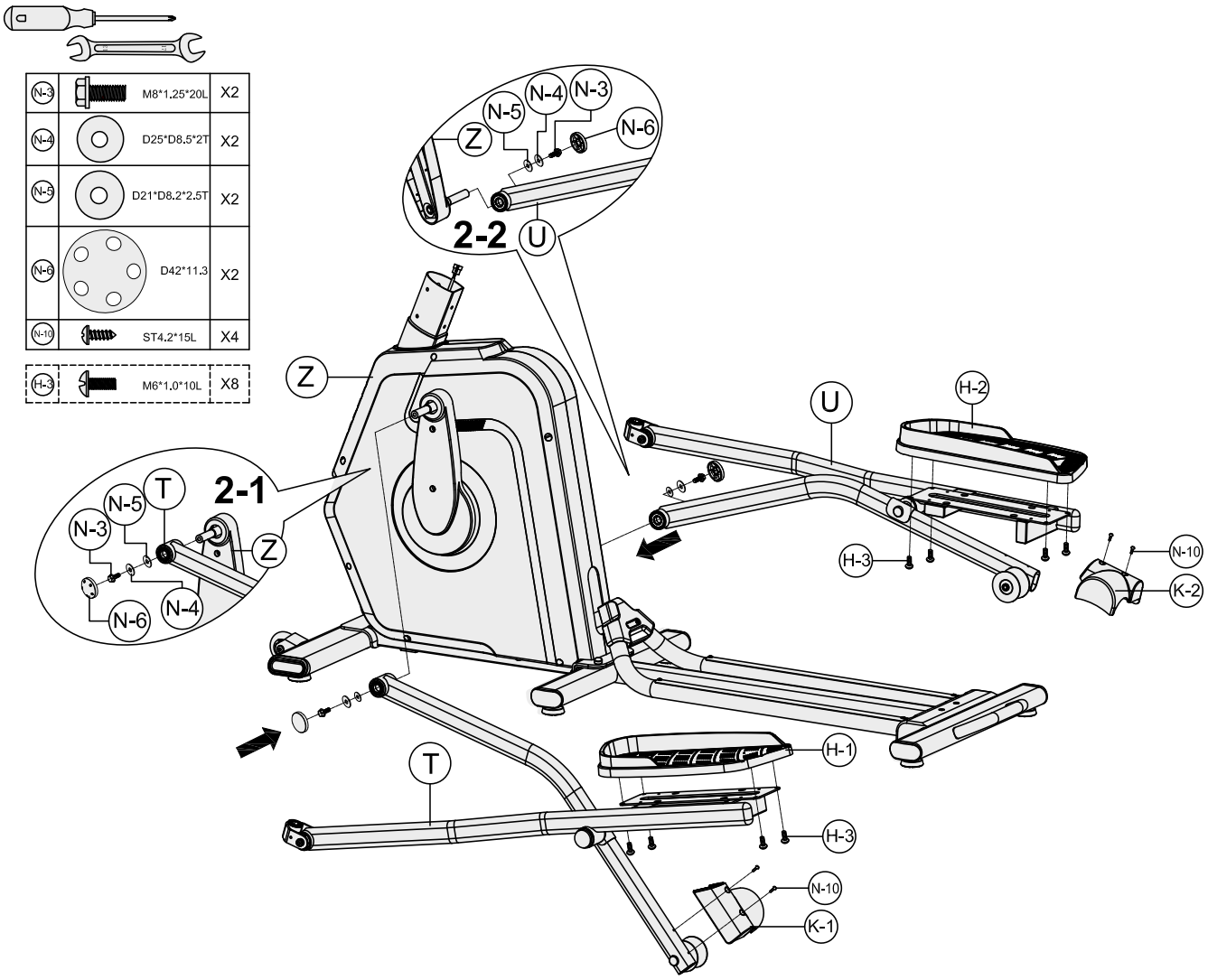
N-1	M8*1.25*20L	X6
N-2	D16.5*9.8*12.5	X4
N-12	M10*1.5*55L	X1
N-13	M10*1.5*10T	X1
N-10	ST4.2*15L	X2



Krok 2: Montaż pedałów

Wymagane narzędzia: śrubokręt i klucz płaski

1. 2-1: Zamocuj lewy drążek pedału (T) do ramy głównej (Z) za pomocą osłony osi (N-6), jednej śruby (N-3), jednej podkładki (N-4) oraz jednego odbojnika (N-5).
2. Zamocuj lewy pedał (H-1) do lewego drążka pedału (T) za pomocą czterech śrub (H-3)
3. Zamocuj lewą osłonę (K-1) do lewego drążka pedału (T) za pomocą dwóch śrub (N-10).
4. 2-2: Zamocuj prawy drążek pedału (U) do ramy głównej (Z) za pomocą osłony osi (N-6), jednej śruby (N-3), jednej podkładki (N-4) oraz jednego odbojnika (N-5).
5. Zamocuj prawy pedał (H-2) do prawego drążka pedału (U) za pomocą czterech śrub (H-3).
6. Zamocuj prawą osłonę (K-2) do prawego drążka pedału (U) za pomocą dwóch śrub (N-10).


N-3 M8*1.25*20L X2
N-4 D25*D8.5*2T X2
N-5 D21*D8.2*2.5T X2
N-6 D42*11.3 X2
N-10 ST4.2*15L X4
H-3 M6*1.0*10L X8
2-2
2-1
Z
U
T
H-1
H-2
H-3
K-1
K-2
N-10

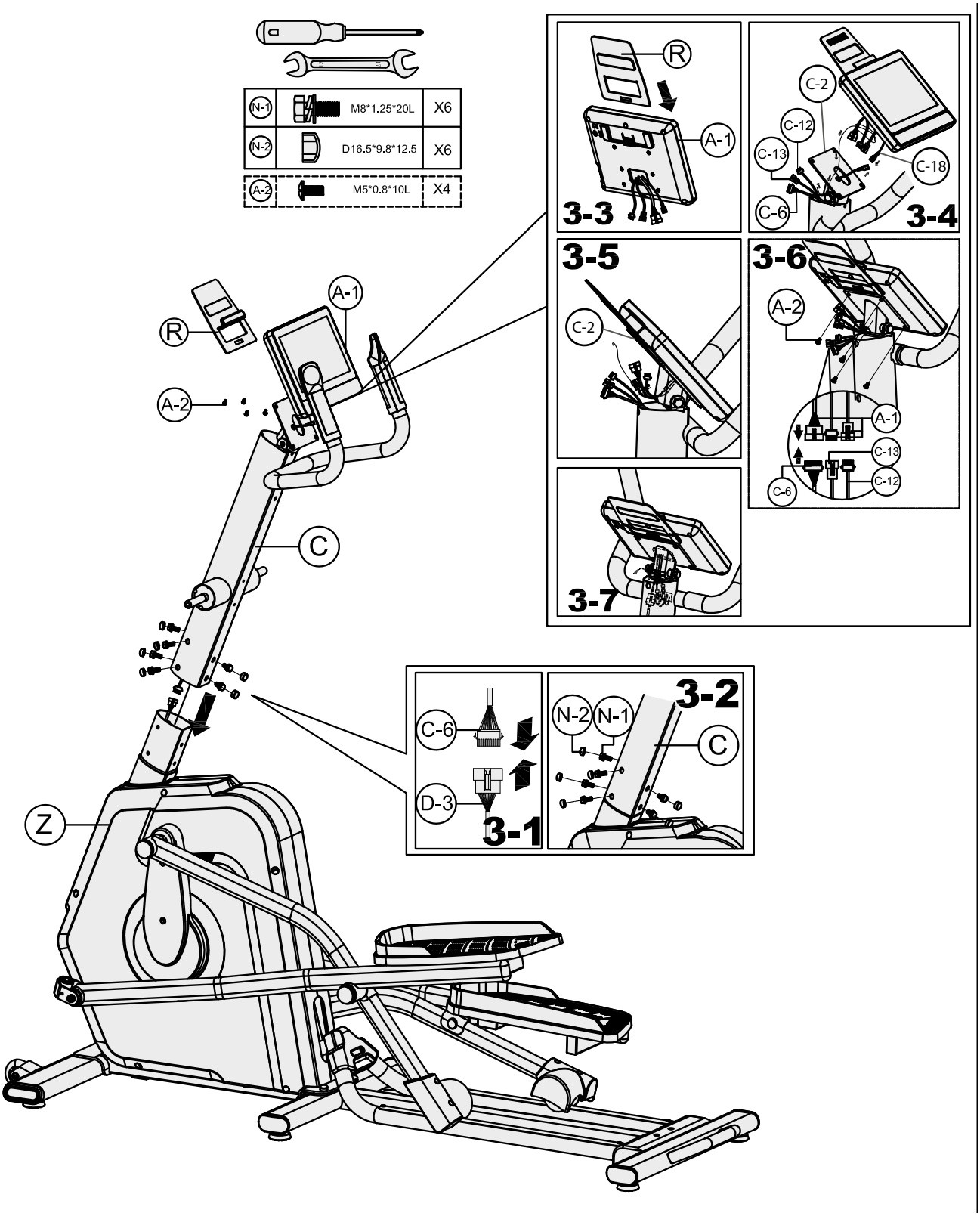
Krok 3: Montaż konsoli

Wymagane narzędzia: śrubokręt i klucz płaski

⚠ **UWAGA**

+ Upewnij się, że złącza przewodów są prawidłowo połączone
+ Uważaj, aby nie przytrzasnąć przewodów.

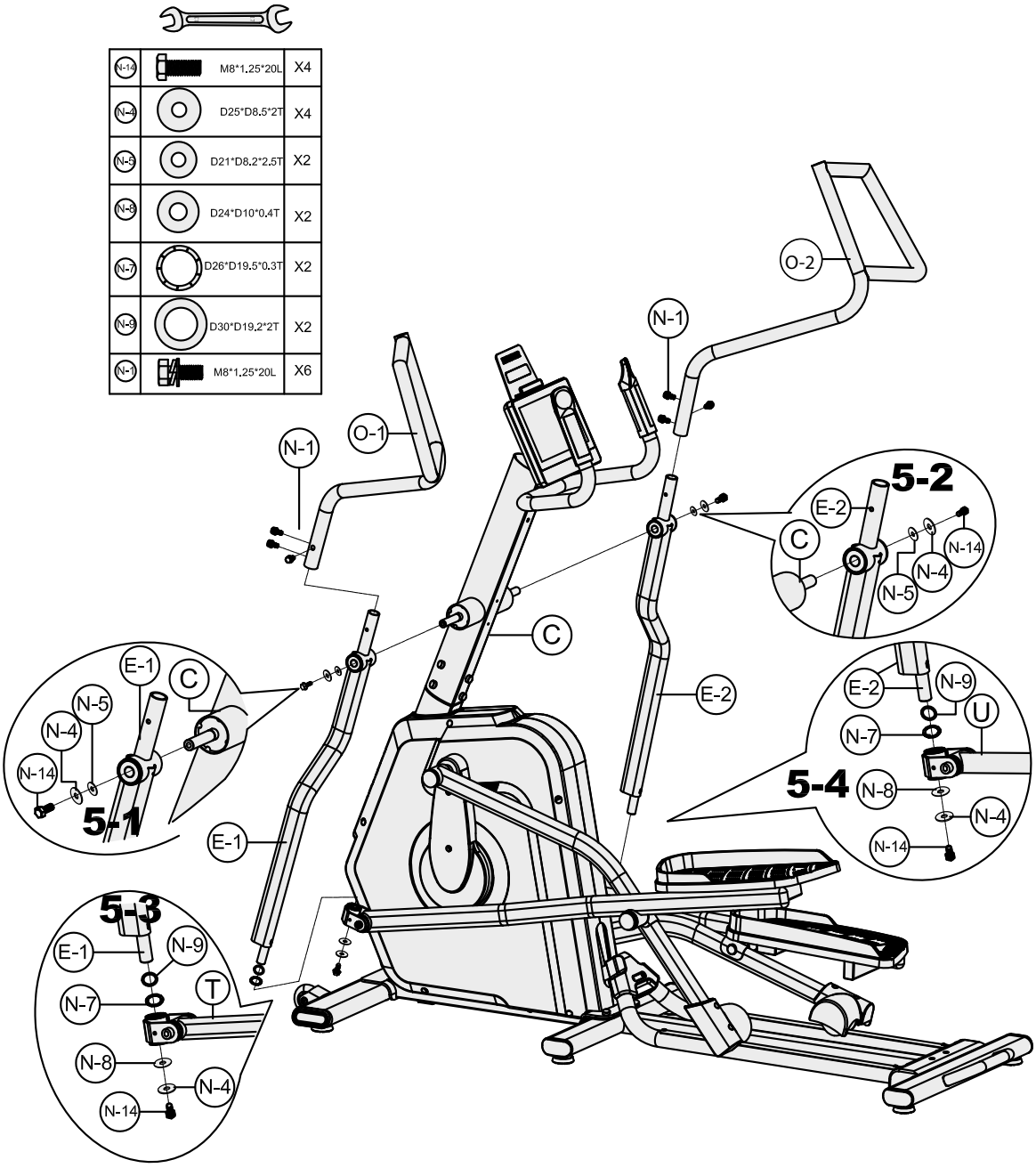
1. 3-1: Połącz przewód ramy głównej (D-3) z przewodem słupka konsoli (C-6).
2. 3-2: Zamocuj słupek konsoli (C) do ramy głównej (Z) za pomocą sześciu śrub (N-1) i sześciu zaślepek śrub (N-2).
3. 3-3: Wsuń uchwyt na tablet (R) w tylną część konsoli (A-1).
4. 3-4: Połącz przewód konsoli z przewodem słupka konsoli (C-18).
5. 3-5: Przeprowadź przewody konsoli przez otwór w płycie mocującej (C-2).
6. 3-6: Połącz przewody konsoli z przewodami słupka konsoli (C-6, C-12, C-13).
7. 3-6: Zamocuj konsolę (A-1) do słupka konsoli (C) za pomocą czterech śrub (A-2).


N-1 M8*1.25*20L X6
N-2 D16.5*9.8*12.5 X6
A-2 M5*0.8*10L X4
R
A-1
3-3
C-2
C-12
C-13
C-18
C-6
3-4
3-5
C-2
3-6
A-2
A-1
C-13
C-12
C-6
3-7
A-1
R
A-2
C
Z
C-6
D-3
3-1
N-2
N-1
3-2
C

Krok 4: Montaż uchwytów

Wymagane narzędzia: klucz płaski

1. 5-1: Zamocuj lewą ramę wsporczą (E-1) do słupka konsoli (C) za pomocą jednej śruby (N-14), jednej podkładki (N-4) i jednego odbojnika (N-5).
2. 5-2: Zamocuj prawą ramę wsporczą (E-2) do słupka konsoli (C) za pomocą jednej śruby (N-14), jednej podkładki (N-4) i jednego odbojnika (N-5).
3. 5-3: Zamocuj lewą ramę wsporczą (E-1) do lewego drążka pedału (T) za pomocą jednej śruby (N-14), jednej podkładki (N-4), jednej podkładki z tworzywa sztucznego (N-8), jednej podkładki sprężystej (N-7) i jednej podkładki (N-9).
4. 5-4: Zamocuj prawą ramę wsporczą (E-2) do prawego drążka pedału (U) za pomocą jednej śruby (N-14), jednej podkładki (N-4), jednej podkładki z tworzywa sztucznego (N-8), jednej podkładki sprężystej (N-7) i jednej podkładki (N-9).
5. Zamocuj lewy uchwyt (O-1) do lewej ramy wsporczej (E-1) za pomocą trzech śrub (N-1).
6. Zamocuj prawy uchwyt (O-2) do prawej ramy wsporczej (E-2) za pomocą trzech śrub (N-1).


N-14 M8*1.25*20L X4
N-4 D25*D8.5*2T X4
N-5 D21*D8.2*2.5T X2
N-6 D24*D10*0.4T X2
N-7 D26*D19.5*0.3T X2
N-9 D30*D19.2*2T X2
N-1 M8*1.25*20L X6
O-2
N-1
O-1
N-1
5-2
E-2
C
N-14
N-4
N-5
C
E-2
E-1
C
N-5
N-4
N-14
5-1
E-2
N-9
U
N-7
5-4
N-8
N-4
N-14
E-1
5-3
E-1
N-9
T
N-7
N-8
N-4
N-14

Krok 5: Montaż osłon

Wymagane narzędzia: śrubokręt

1. Zamocuj przednią i tylną osłonę słupka konsoli (P-1, P-2) do słupka konsoli (C) za pomocą dwóch śrub (N-10).
2. Zamocuj przednią i tylną osłonę uchwytu (W-1, W-2) do lewej ramy wsporczej (E-1) za pomocą dwóch śrub (N-10).
3. Zamocuj przednią i tylną osłonę uchwytu (W-1, W-2) do prawej ramy wsporczej (E-2) za pomocą dwóch śrub (N-10).
4. Zamocuj lewą i prawą osłonę (X-1, X-2) do lewego drążka pedału (T) za pomocą dwóch śrub (N-11) i jednej śruby (N-10).
5. Zamocuj lewą i prawą osłonę (X-1, X-2) do prawego drążka pedału (U) za pomocą dwóch śrub (N-11) i jednej śruby (N-10).
6. Zamocuj uchwyt na bidon (B) do słupka konsoli (C) za pomocą dwóch śrub (C-17).

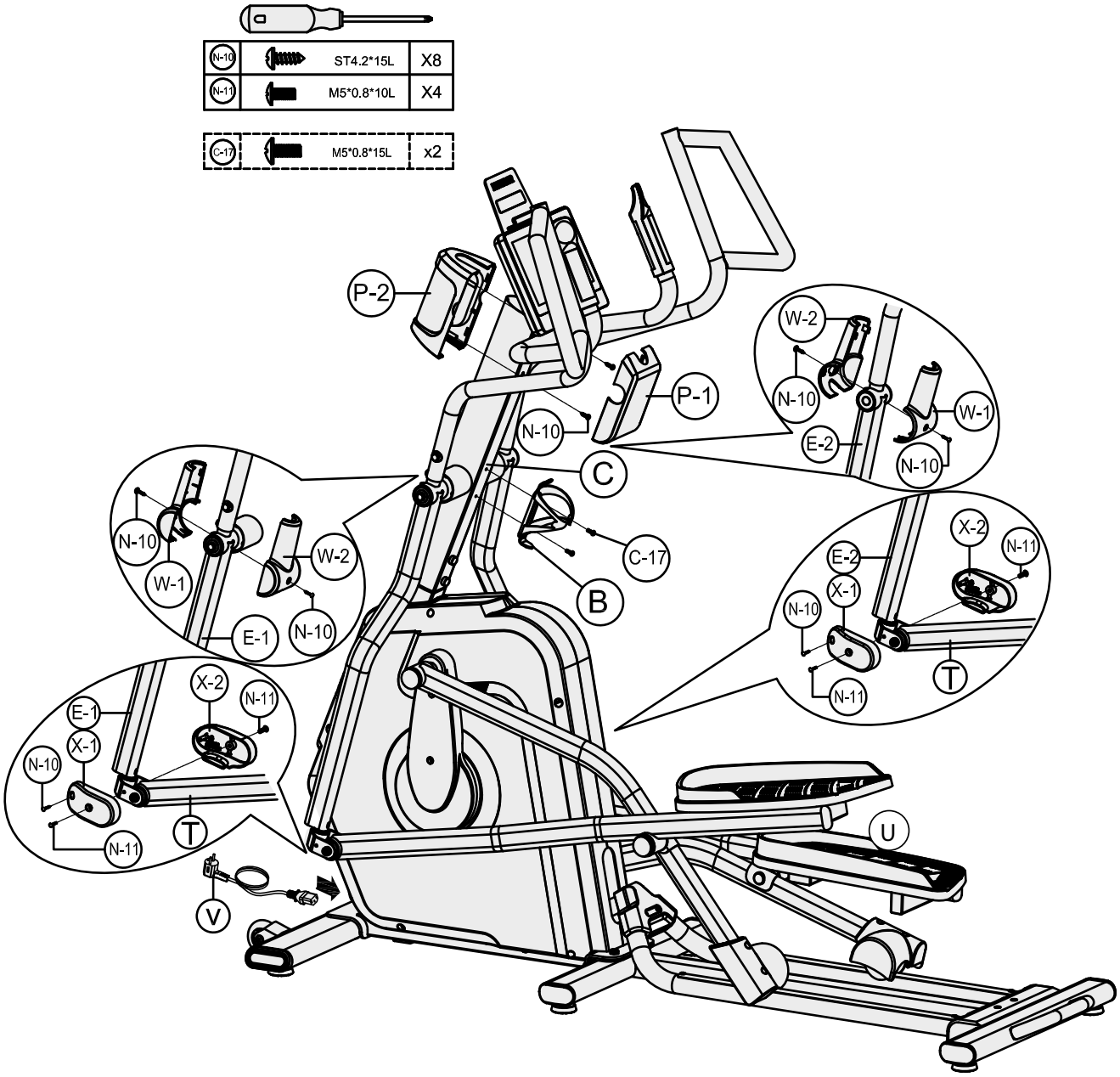
Krok 6: Podłączanie urządzenia do zasilania

► **UWAGA**
Urządzenie nie może być podłączony do listwy zasilającej, ponieważ nie ma pewności, że będzie ono otrzymywało wystarczającą moc. Może to prowadzić do błędów technicznych.

Wtyczkę zasilającą należy podłączyć do gniazdka ściennego, które spełnia wymagania opisane w rozdziale dotyczącym bezpieczeństwa elektrycznego.

Prawidłowe wchodzenie i schodzenie

1. Aby wejść, chwyć nieruchome rączki obiema rękami i najpierw wejdź na lewą platformę lewą stopą lub na prawą platformę prawą stopą, a następnie umieść stopę na drugiej platformie.
2. Aby zejść, należy chwycić nieruchome rączki obiema rękami i postawić jedną stopę obok urządzenia, a następnie drugą stopę.


N-10 ST4.2*15L X8
N-11 M5*0.8*10L X4
C-17 M5*0.8*15L x2
P-2
P-1
N-10
C
C-17
B
W-2
N-10
W-1
E-2
N-10
N-10
W-2
W-1
E-1
N-10
E-2
X-2
N-11
X-1
N-10
N-11
T
E-1
X-2
N-11
X-1
N-10
N-11
T
U
V

ⓘ **WSKAZÓWKA**

+ Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i możliwościami regulowania urządzenia. Należy zwrócić się do specjalisty o objaśnienie zasad prawidłowego używania produktu.
+ Trening należy zawsze rozpoczynać od niskiego obciążenia i zwiększać je równomiernie i delikatnie. Trening należy zakończyć fazą schładzania. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy skontaktować się z lekarzem rodzinnym.

3.1 Opis konsoli

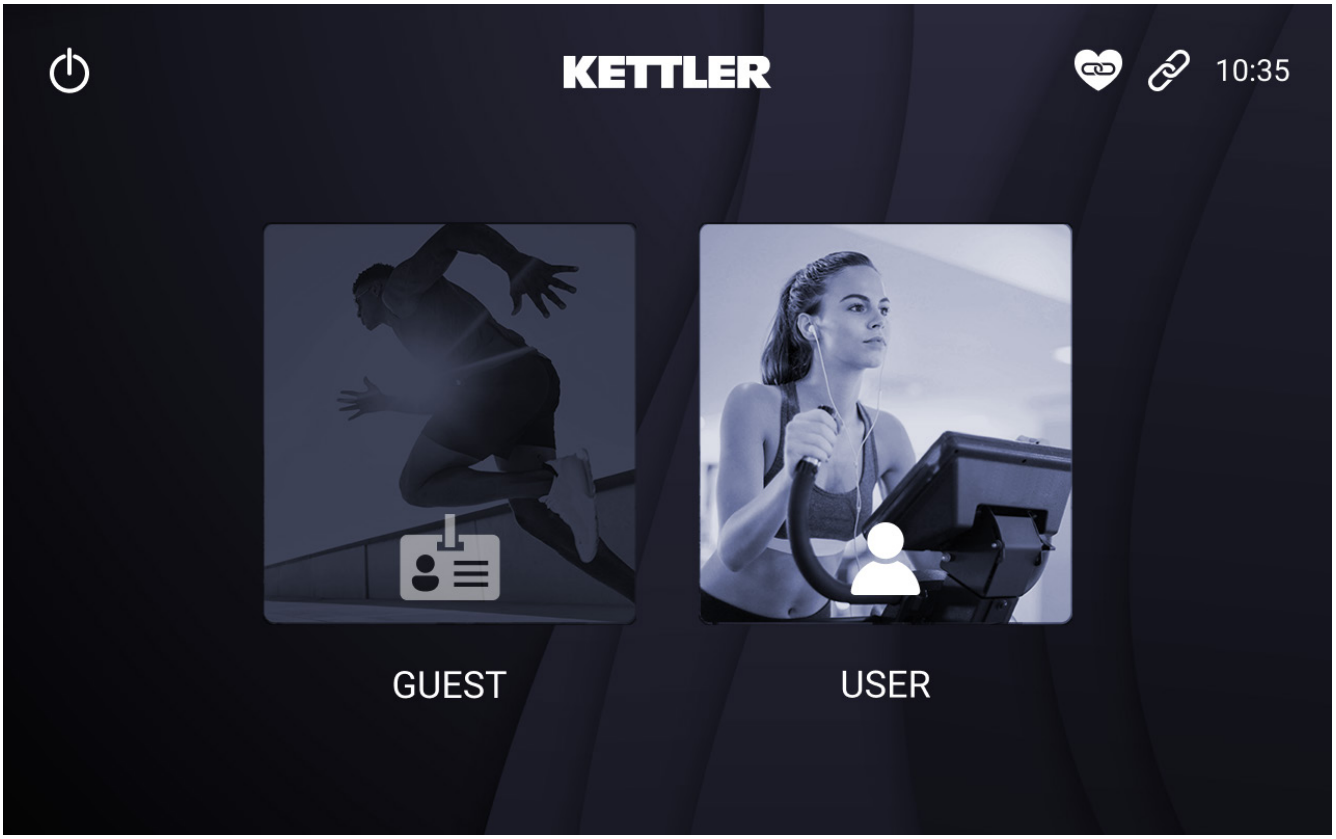


W kolejnych rozdziałach znajdziesz szczegółowy opis wszystkich funkcji konsoli.

3.2 Ekran startowy

Ekran startowy jest wyświetlany po włączeniu konsoli. Do wyboru dostępny jest profil gościa oraz zapisane profile użytkowników.

W kolejnych rozdziałach i podrozdziałach znajdziesz szczegółowy opis możliwości korzystania z konsoli.



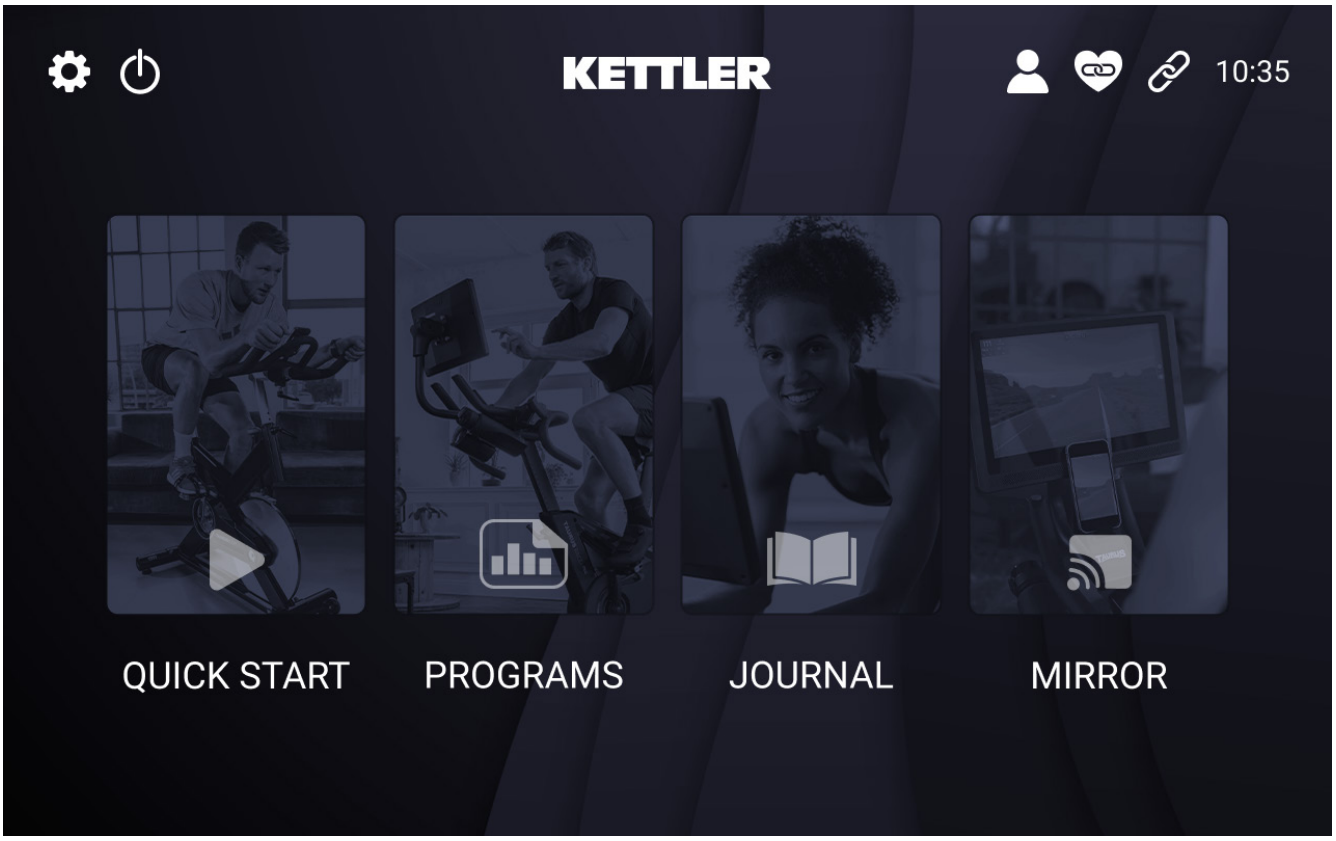
ⓘ **UWAGA**

Aby rozpocząć trening, należy zalogować się za pomocą profilu gościa lub zapisanego profilu użytkownika. W tym celu zapoznaj się z rozdziałem Profile treningowe.

3.3 Obszar główny (Home)

W obszarze głównym znajduje się przegląd możliwości korzystania z konsoli.

Warunek: Zaloguj się za pomocą profilu gościa lub profilu użytkownika, aby uzyskać dostęp do obszaru głównego. W tym celu zapoznaj się z rozdziałem Profile treningowe.



3.3.1 Wybór w obszarze głównym

W poniższej tabeli przedstawiono przegląd opcji dostępnych w obszarze głównym.

WYBÓR	OPIS
SZYBKI START	Rozpocznij trening bez wcześniejszych ustawień
PROGRAMY	Przejdź do wyboru programów
HISTORIA TRENINGÓW	Przejdź do dziennika treningów
DUBLOWANIE EKRANU	Wyświetl ekran urządzenia końcowego na konsoli

3.3.2 Przegląd nawigacji menu

Poniższa tabela przedstawia główne pozycje menu.

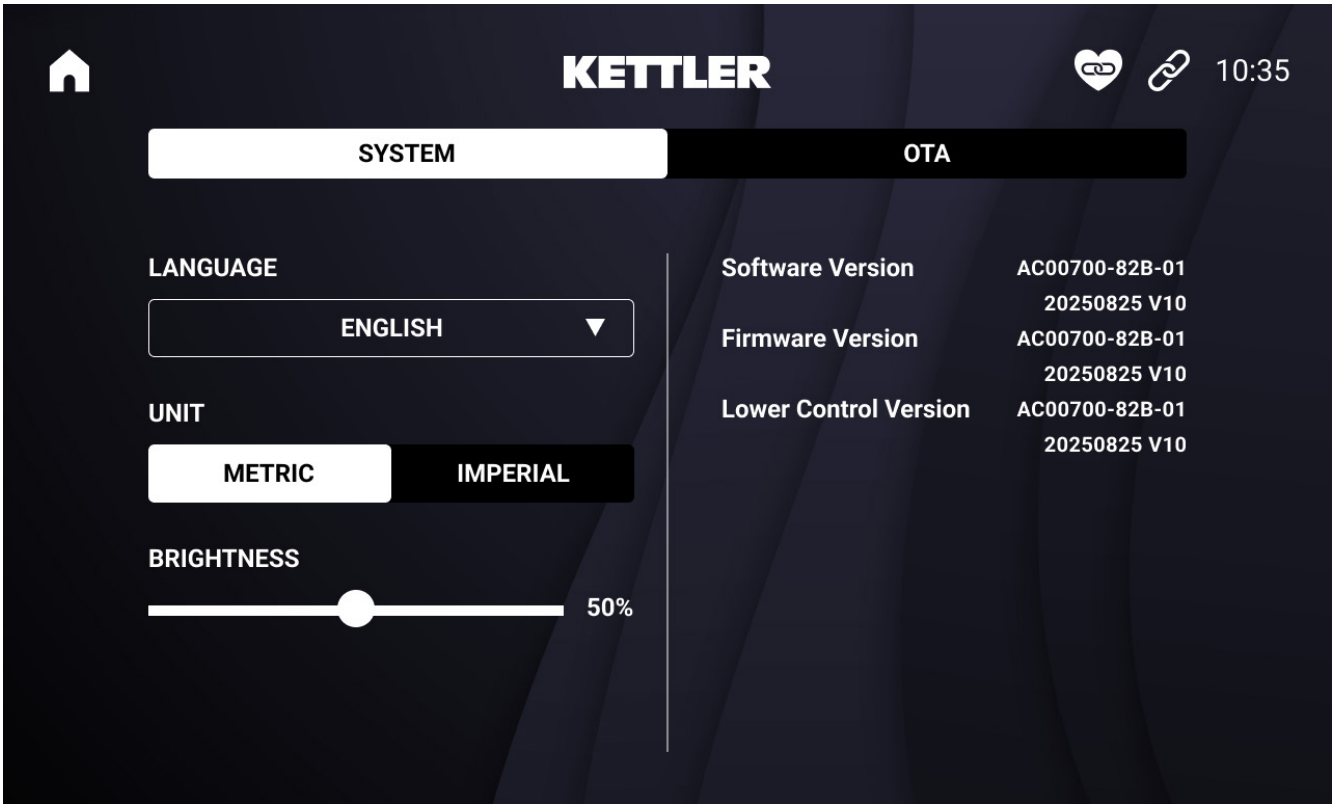
IKONA	WYBÓR	OPIS
	USTAWIENIA	Przejdź do ustawień systemowych i internetowych
	WYŁĄCZ	Przełącz konsolę w tryb czuwania
KA	**PROFIL UŻYTKOWNIKA / PROFIL GOŚCIA**	Przejdź do zalogowanego profilu użytkownika lub profilu gościa
	POŁĄCZENIE Z PASem PIERSIOWYM	Wyświetla informację, czy nawiązano połączenie z pasem piersiowym
	FTMS	Wyświetla informację, czy dostępne jest połączenie FTMS lub połączenie bezprzewodowe

3.4 Ustawienia

W ustawieniach można skonfigurować ustawienia systemowe, połączyć urządzenie z siecią WLAN oraz sprawdzić dostępność aktualizacji.

ⓘ **UWAGA**
Aby przejść do ustawień, dotknij ikony w obszarze głównym.

3.4.1 Ustawienia systemowe



UWAGA
W ustawieniach systemowych znajdują się informacje dotyczące wersji oprogramowania, oprogramowania sprzętowego (firmware) oraz wersji sterownika dolnego (Lower Control).

W ustawieniach systemowych można dokonać ogólnych zmian:

Zmiana języka:
1. Dotknij pola z aktualnie ustawionym językiem.

Zostanie rozwinięta lista wyboru.

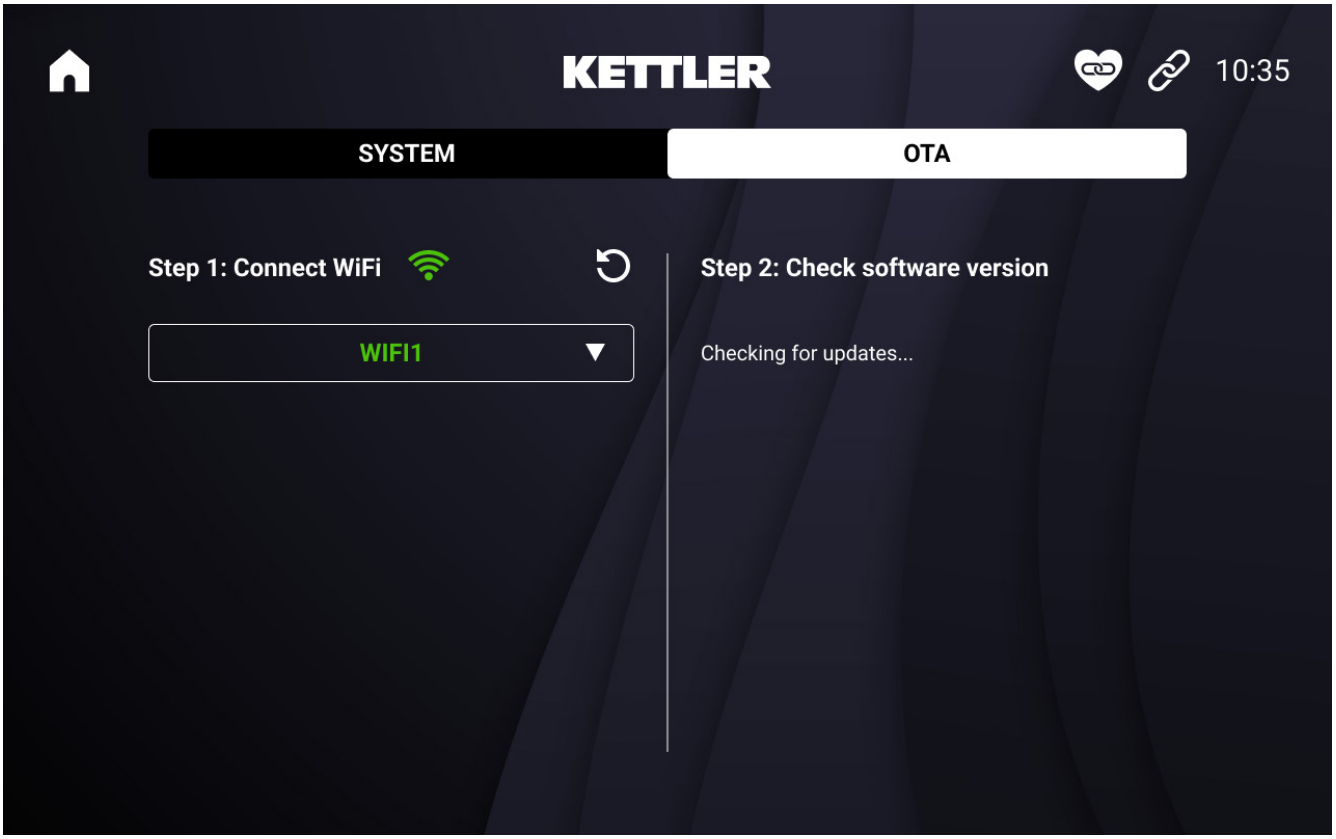
2. Wybierz żądany język.

Zmiana jednostki miary:
1. Wybierz pomiędzy jednostkami metrycznymi (kilometry) a imperialnymi (mile).

Zmiana jasności:
1. Dostosuj położenie suwaka.
2. Aby opuścić ustawienia i przejść do obszaru głównego, dotknij ikony .

→ ***Znajdujesz się teraz w obszarze głównym.***

3.4.2 Ustawienia: WLAN i aktualizacje



Łączenie z siecią WLAN:
1. Dotknij pola „Wi-Fi".
1.1. Dotknij ikony , aby odświeżyć listę wyboru.

2. Wybierz swoją sieć.
3. Wprowadź hasło do sieci Wi-Fi.
4. Potwierdź wprowadzone dane.

Połączono z siecią Wi-Fi.

5. Aby opuścić ustawienia i przejść do ekranu głównego, stuknij .

→ ***Jesteś na ekranie głównym.***

Aktualizacja wersji oprogramowania:

UWAGA
Pamiętaj, że do przeprowadzenia aktualizacji wymagane jest połączenie z siecią Wi-Fi.

1. Stuknij CHECK.

Jeśli dostępna jest aktualizacja, zostanie wyświetlony komunikat UPDATE. Jeśli aktualizacja nie jest dostępna, konsola ma zainstalowaną najnowszą wersję oprogramowania.

2. Stuknij UPDATE.

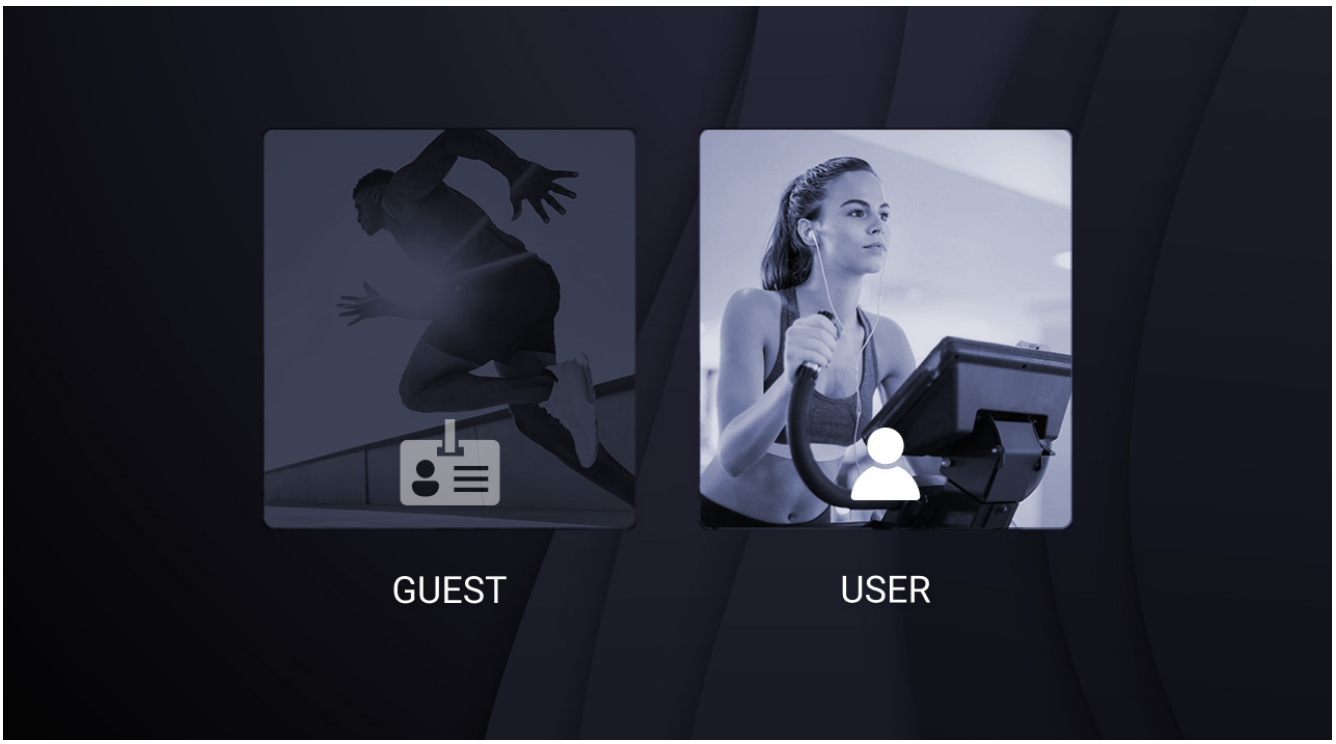
Konsola pobiera aktualizację.

3. Aby opuścić ustawienia i przejść do ekranu głównego, stuknij .

→ ***Jesteś na ekranie głównym.***

3.5 Profile treningowe

Możesz trenować jako gość lub jako zapisany użytkownik. Wyjaśnienie dotyczące profili treningowych znajduje się w kolejnych podrozdziałach.



UWAGA

Po włączeniu konsoli zostanie wyświetlony ekran wyboru profilu gościa lub użytkownika.

1. Na ekranie głównym stuknij , aby przejść do ustawień profilu gościa. Na ekranie głównym stuknij (KA), aby przejść do wyboru profilu użytkownika.

Zapoznaj się z poniższymi podrozdziałami.

3.5.1 Trening jako gość

Możesz trenować jako gość. W profilu gościa możesz wprowadzić swoje dane treningowe – będą one przechowywane do momentu ponownego uruchomienia lub wyłączenia urządzenia.

UWAGA

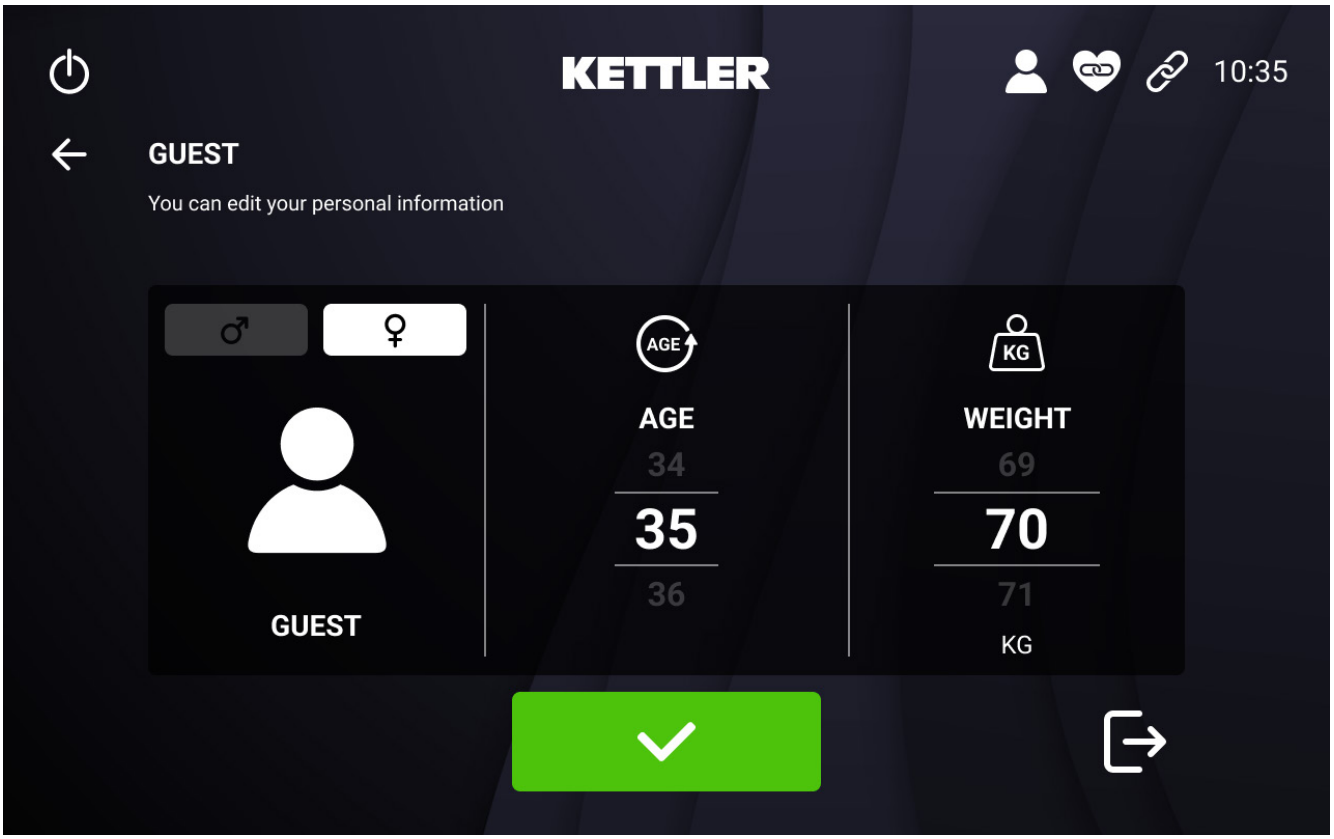
+ Utworzone programy użytkownika oraz wpisy w dzienniku treningowym pozostaną zapisane.
+ Aby powrócić do ekranu startowego bez zapisywania danych, stuknij .

Konfiguracja profilu gościa:

Warunek: *Znajdujesz się w ustawieniach profilu gościa.*

1. Wprowadź swoje dane.
2. Potwierdź, stukając .

→ ***Wprowadzone dane pozostaną zapisane do następnego ponownego uruchomienia urządzenia.***



W poniższej tabeli przedstawiono dostępne ustawienia profilu gościa:

WYBÓR	OPIS
PŁEĆ	**Wybór:** + Mężczyzna♂ + Kobieta♀
WIEK	**Wybór:** 10–99
MASA CIAŁA	**Wybór:** + 20–200 kg + 44–440 lb

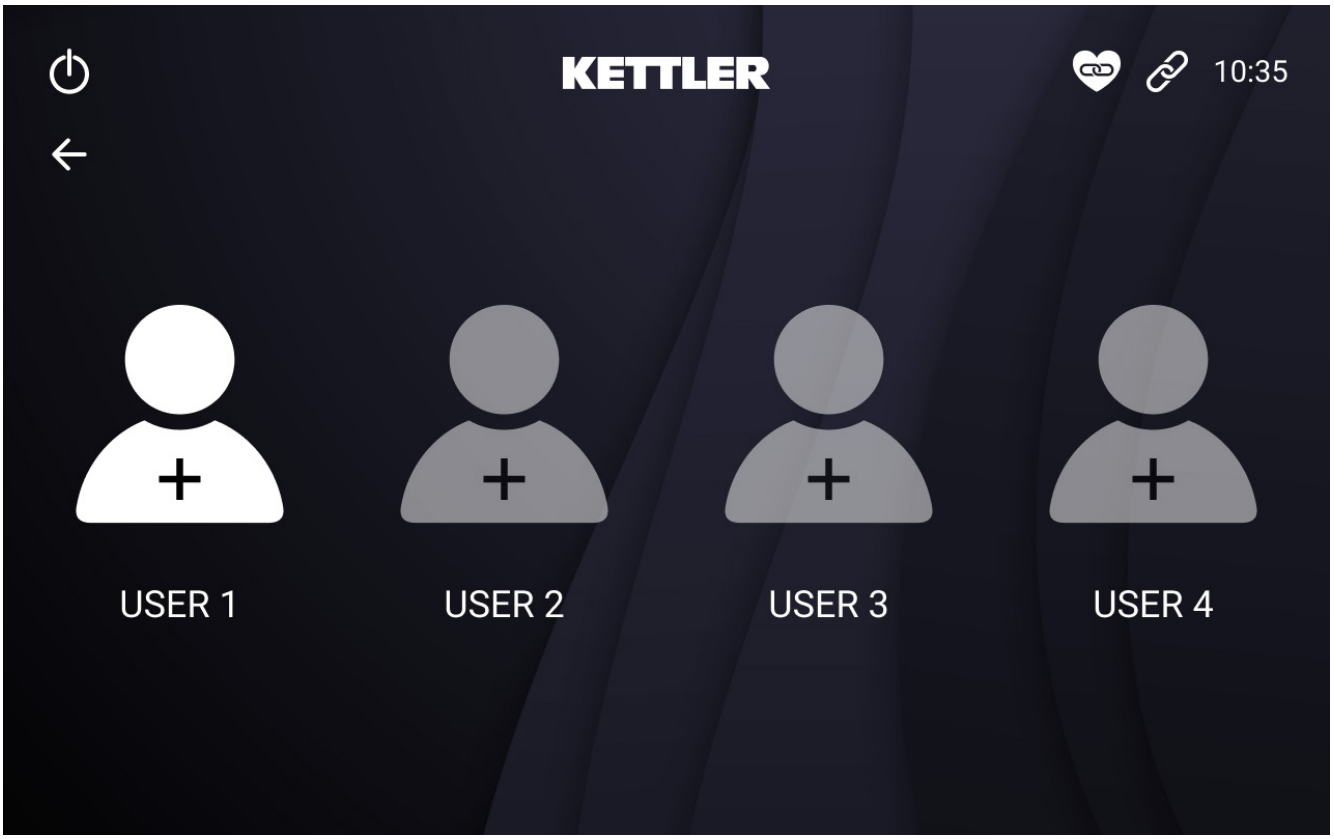
Wylogowanie z profilu gościa:

1. Otwórz profil gościa za pomocą .
2. Stuknij .

→ ***Profil gościa zostanie wylogowany i będzie można przełączyć się na profil użytkownika.***

3.5.2 Trening z użyciem profilu użytkownika

Możesz utworzyć maksymalnie cztery profile użytkownika, do których masz stały dostęp. Każdy profil może przechowywać maksymalnie cztery programy zdefiniowane przez użytkownika.



Tworzenie profilu użytkownika:

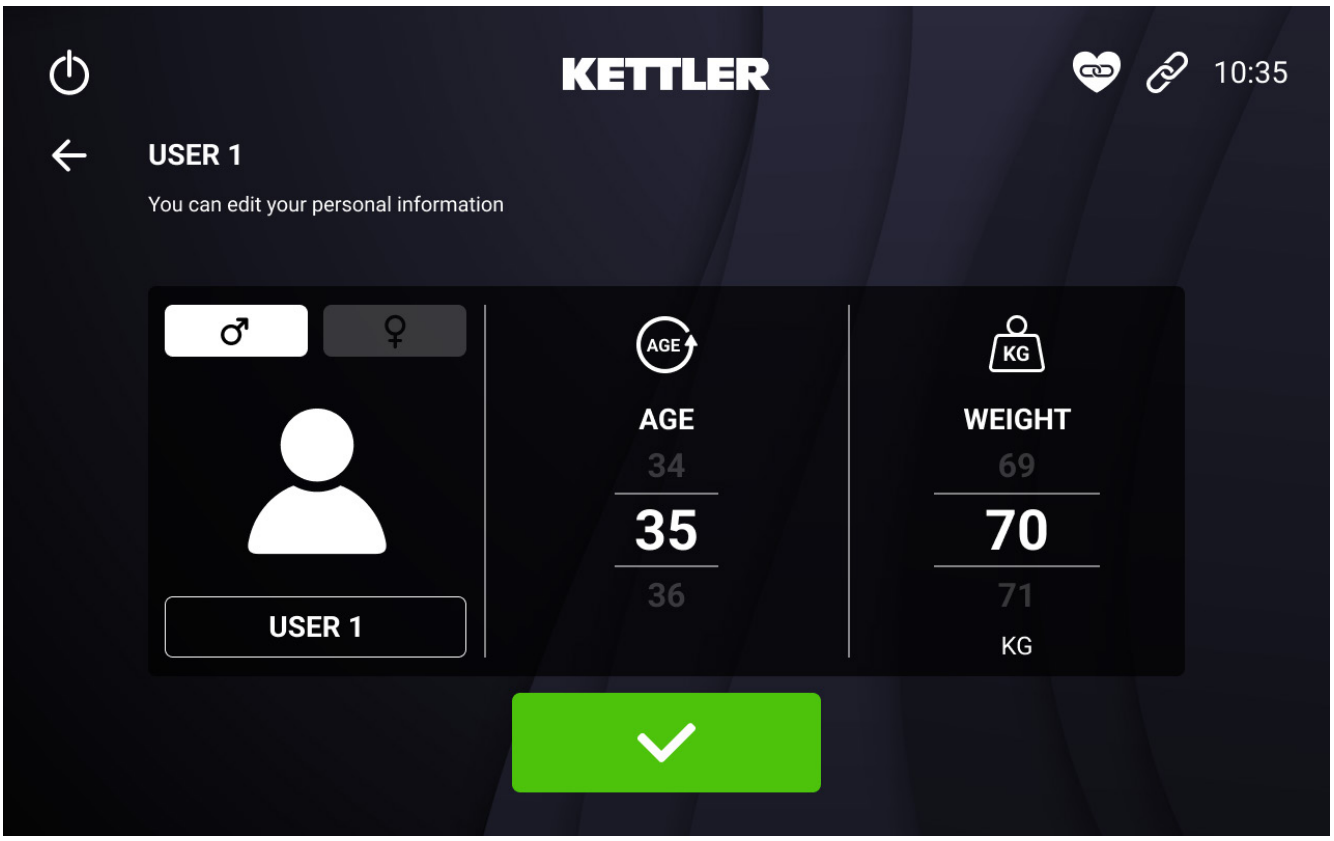
Warunek: Znajdujesz się na ekranie startowym.

1. Na ekranie startowym stuknij Użytkownik.
2. Stuknij niezapisany jeszcze profil użytkownika .

Zostaną otwarte ustawienia profilu.

3. Wprowadź swoje dane.
4. Potwierdź, stukając .

→ ***Twoje dane zostaną zapisane.***



W poniższej tabeli przedstawiono dostępne ustawienia profilu użytkownika:

WYBÓR	OPIS
PŁEĆ	**Wybór:** + Mężczyzna♂ + Kobieta♀
WIEK	**Wybór:** 10–99
MASA CIAŁA	**Wybór** + 20–200 kg + 44–440 lb

Wylogowanie użytkownika:

1. Otwórz swój profil na ekranie głównym za pomocą KA.
2. Stuknij .

→ ***Twój profil zostanie wylogowany i będzie można przełączyć się na profil gościa lub innego użytkownika.***

Usuwanie profilu:

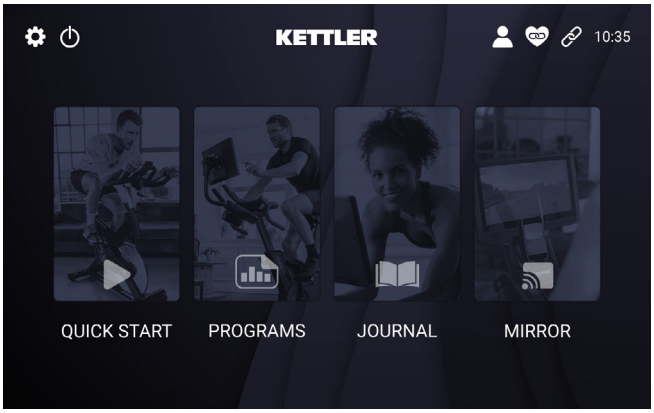
1. Otwórz swój profil za pomocą KA.
2. Stuknij .
3. Potwierdź operację.

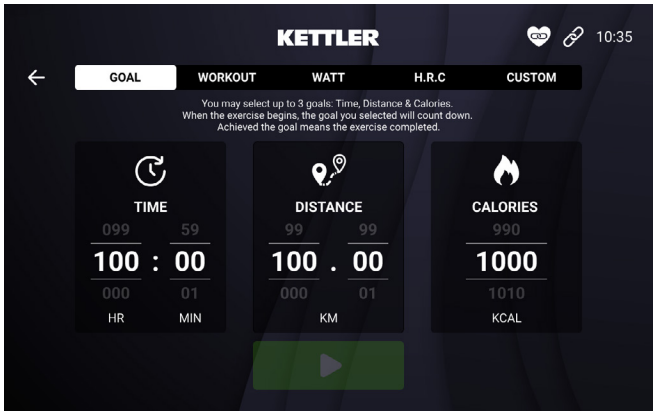
→ ***Profil zostanie usunięty. Możesz utworzyć nowy profil.***

3.6 Programy treningowe

Urządzenie oferuje szeroki wybór programów treningowych, które pomagają w osiąganiu celów treningowych. Poniżej znajduje się lista dostępnych programów treningowych.

***Warunek**: Zaloguj się do profilu gościa lub użytkownika, aby przejść do ekranu głównego.*



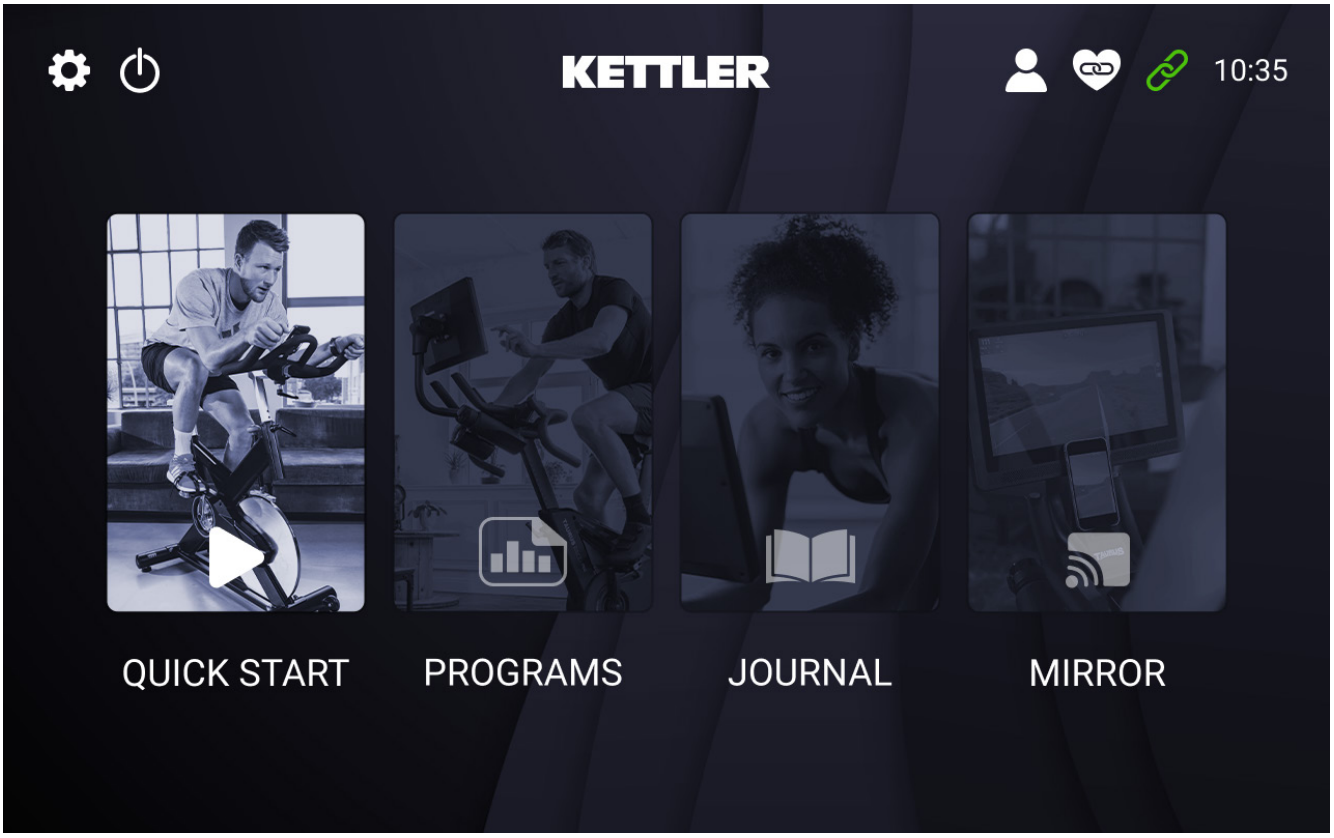


PROGRAM	OPIS	LICZBA
SZYBKI START	Trening ręczny bez wstępnie zdefiniowanych ustawień	1
CEL	Wprowadź wartość docelową treningu, która będzie odliczana w dół	3
STEROWANIE TĘTNEM	Opór jest automatycznie dostosowywany, aby osiągnąć ustawioną docelową wartość tętna	4
TRENINGI	Trening z predefiniowanym profilem. W razie potrzeby przed rozpoczęciem dostosuj parametry treningu	8

WATY	Opór jest automatycznie dostosowywany do prędkości pedałowania w celu utrzymania określonej wartości mocy (W)	1
PROGRAMY WŁASNE	Utwórz własny program treningowy	4

W kolejnych podrozdziałach znajduje się szczegółowy opis programów treningowych.

3.6.1 Szybki start



Aby rozpocząć trening bez wstępnie zdefiniowanych ustawień, wybierz program Szybki start.

ⓘ **UWAGA**
Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale Wyświetlanie danych treningowych.

Uruchamianie programu „Szybki start":

1. Stuknij Szybki start.

1.1. Lub: wybierz Szybki start z listy programów treningowych.

Program zostanie uruchomiony.

2. Ustaw żądany poziom oporu i żądany poziom nachylenia.
3. Stuknij ⏸, aby wstrzymać program.
4. Stuknij ▶, aby wznowić program.

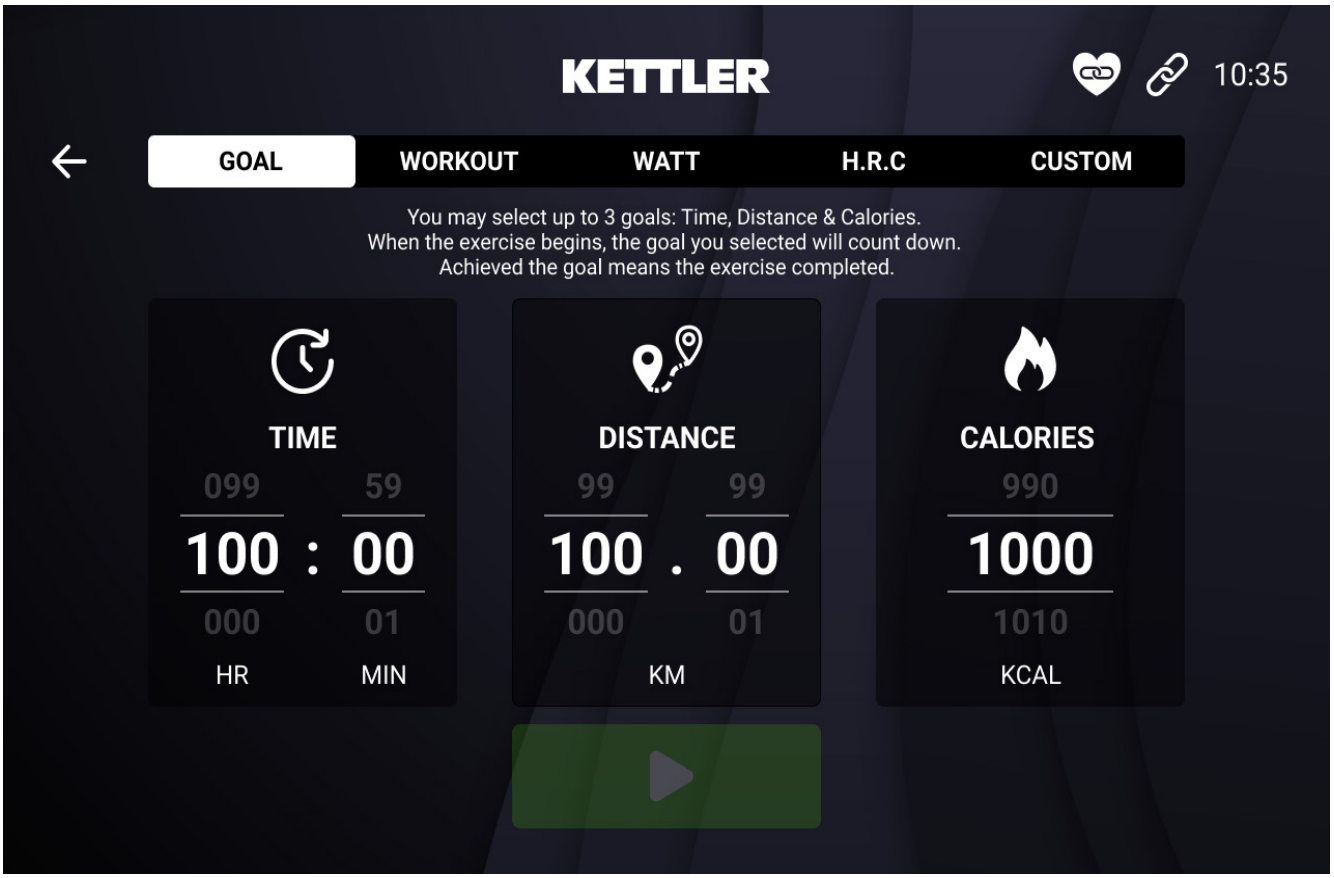
4.1. W trybie pauzy stuknij aby zakończyć program.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale ***Podsumowanie treningu.***

5. Stuknij aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.6.2 Program celu



Aby uruchomić program celu, wybierz jeden z trzech dostępnych parametrów. Przegląd wartości docelowych przedstawiono poniżej:

WYBÓR	OPIS
CZAS	+ Ustaw wartość docelową czasu. + Zakres ustawień: 000:00–100:59
DYSTANS	+ Ustaw wartość docelową dystansu. + Zakres ustawień: 000,00–100,99 km
KALORIE	+ Ustaw docelową liczbę kalorii. + Zakres ustawień: 10–9999 kcal

ⓘ **UWAGA**

+ Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale Wyświetlanie danych treningowych.

+ Pamiętaj, że zostanie zastosowana tylko ta wartość docelowa, którą ustawisz jako ostatnią.

Uruchamianie programu celu:

1. W menu wyboru programów stuknij Programy celu.
2. Ustaw żądaną wartość docelową.
3. Stuknij ▶.

Program zostanie uruchomiony.

4. Ustaw żądany poziom oporu i żądany poziom nachylenia.
5. Stuknij ⏸, aby wstrzymać program.
6. Stuknij ▶, aby wznowić program.

6.1. W trybie pauzy stuknij ■ aby zakończyć program.

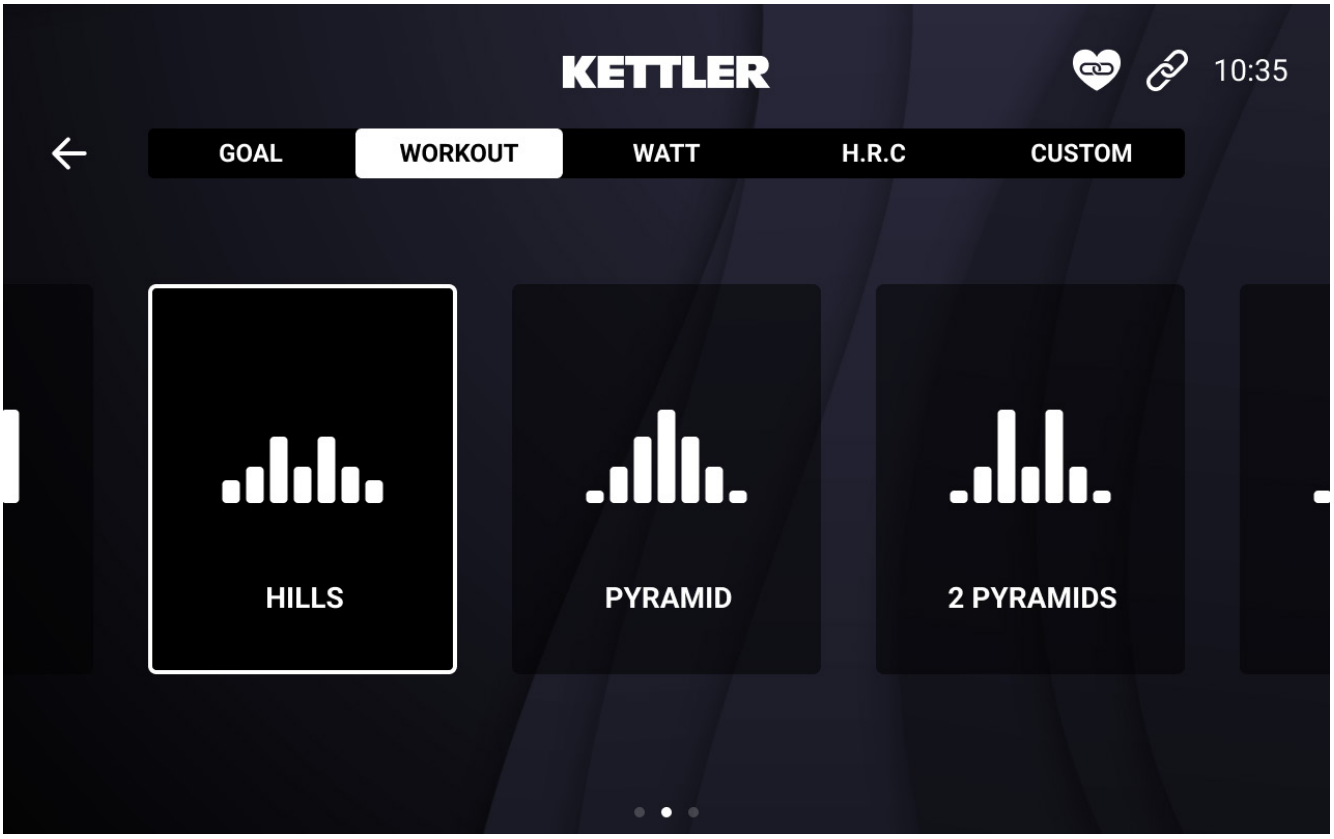
7. Program zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionej wartości docelowej.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale ***Podsumowanie treningu.***

8. Stuknij aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.6.3 Program treningowy (WORKOUTS)



Aby rozpocząć trening z predefiniowanymi ustawieniami, wybierz jeden z dziewięciu programów. Segmenty programu są równomiernie rozłożone na ustawiony czas treningu.

WYBÓR	OPIS
CZAS	+ Ustaw docelowy czas treningu. + Zakres ustawień: 000:01–100:59
MAKSYMALNY POZIOM OPORU	+ Ustaw maksymalny poziom oporu. + Zakres ustawień: 01–32

ⓘ **UWAGA**

+ Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale Wyświetlanie danych treningowych.
+ W tym programie segmenty zmieniają się automatycznie.

Uruchamianie programu z predefiniowanymi ustawieniami:

1. W menu wyboru programów stuknij WORKOUTS.
2. Wprowadź żądany czas treningu.
3. Podaj żądany maksymalny poziom oporu i żądany maksymalny poziom nachylenia.
4. Stuknij ▶.

Zostanie wyświetlony podgląd profilu treningu.

5. Stuknij ▶.

Program zostanie uruchomiony.

6. Ustaw żądany poziom oporu i żądany poziom nachylenia.
7. Stuknij ⏸, aby wstrzymać program.
8. Stuknij ▶, aby wznowić program.

8.1. W trybie pauzy stuknij ■ aby zakończyć program.

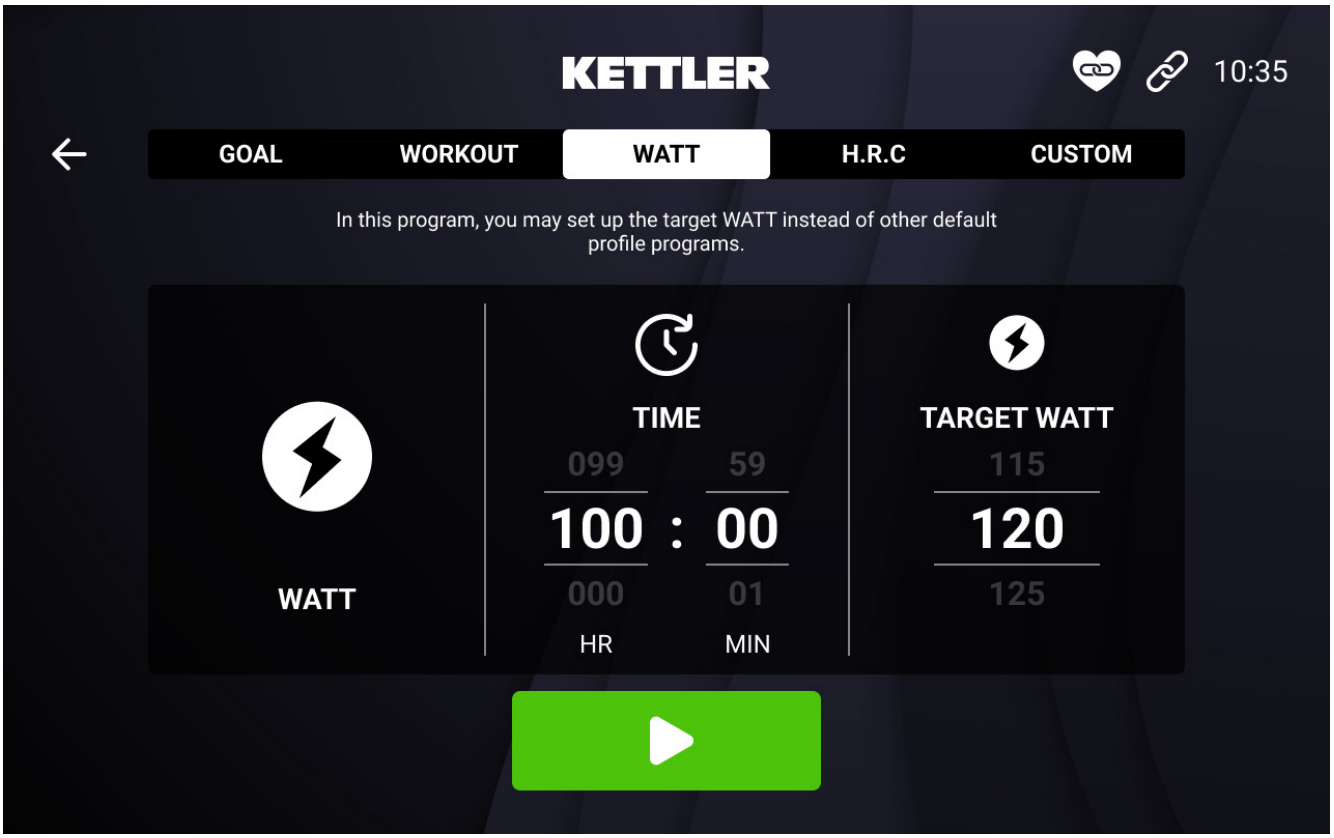
9. Program zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego czasu.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale ***Podsumowanie treningu.***

10. Stuknij ⌂ aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.6.4 Program WATY



W programie WATY trenujesz ze stałą mocą. Urządzenie automatycznie dostosowuje poziom oporu, aby utrzymać ustawioną wartość mocy (w watach) możliwie jak najbardziej stabilną, niezależnie od prędkości pedałowania.

WYBÓR	OPIS
CZAS	+ Ustaw docelowy czas treningu. + Zakres ustawień: 000:01–100:59
DOCELOWA WARTOŚĆ MOCY (W)	+ Ustaw żądaną docelową wartość mocy. + Zakres ustawień: 50–600 W

ⓘ **UWAGA**

+ Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale Wyświetlanie danych treningowych.
+ W tym programie poziom oporu jest dostosowywany automatycznie.

Uruchamianie programu WATY:

1. W menu wyboru programów stuknij WATY.
2. Wprowadź żądany czas treningu.
3. Wprowadź żądaną docelową wartość mocy.
4. Stuknij ▶.

Program zostanie uruchomiony.

5. Stuknij ⏸, aby wstrzymać program.
6. Stuknij ▶, aby wznowić program.

6.1. W trybie pauzy stuknij aby zakończyć program.

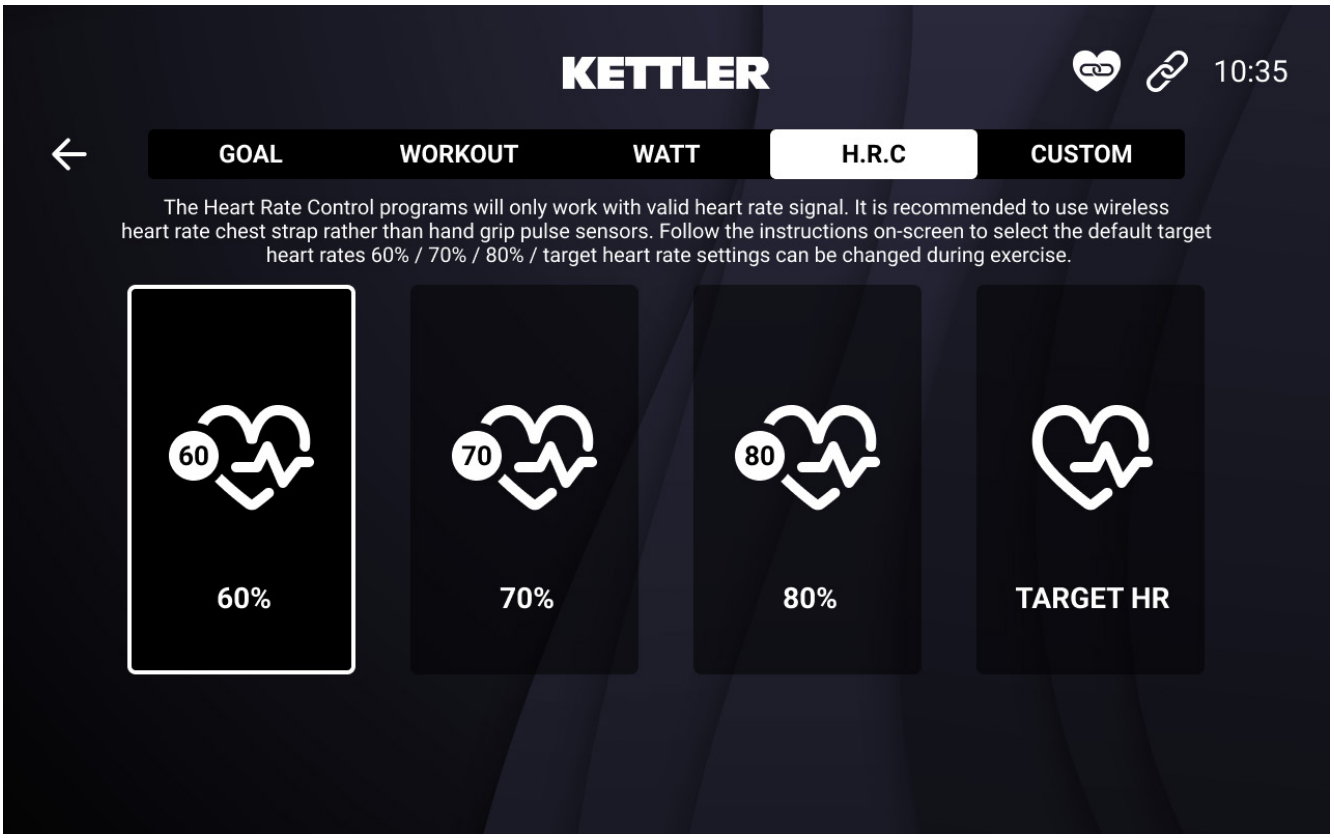
7. Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego czasu.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale ***Podsumowanie treningu.***

8. Stuknij aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.6.5 Program sterowania tętnem



⚠ **OSTRZEŻENIE**

Urządzenie treningowe nie jest urządzeniem medycznym. Wykonywany przez urządzenie pomiar tętna może być niedokładny. Wiele różnych czynników może mieć wpływ na dokładność wskazywania pulsu. Wskazywanie pulsu służy wyłącznie za pomoc w trenowaniu.

ⓘ **UWAGA**

+ Do monitorowania tętna używaj czujników tętna umieszczonych na uchwytach lub bezprzewodowego pasa telemetrycznego.
+ Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale **Wyświetlanie danych treningowych**.
+ Jeśli przez 30 sekund nie zostanie wykryte tętno, trening zostanie automatycznie zakończony.

W programie Sterowanie tętnem trening odbywa się z uwzględnieniem aktualnego tętna. Urządzenie automatycznie dostosowuje poziom oporu, aby utrzymać ustawione tętno docelowe. Dostępne są cztery programy tętna:

+ 60%
+ 70%
+ 80%
+ Własna wartość

Uruchamianie programu sterowania tętnem:

1. W menu wyboru programów stuknij Sterowanie tętnem.
2. Wybierz wartość procentową.

Zostanie otwarty ekran ustawień programu.

UWAGA
Zostaną zastosowane dane z profilu użytkownika. Jeśli jesteś zalogowany jako gość, wprowadź swoją płeć, wiek i masę ciała.

1. Wprowadź żądany czas treningu.
2. Ustaw docelową wartość tętna.
3. Stuknij ▶.

Program zostanie uruchomiony.

4. Poziom oporu będzie automatycznie dostosowywany w celu osiągnięcia ustawionej wartości docelowej.
5. Stuknij ⏸, aby wstrzymać program.
6. Stuknij ▶, aby wznowić program.

6.1. W trybie pauzy stuknij ■ aby zakończyć program.

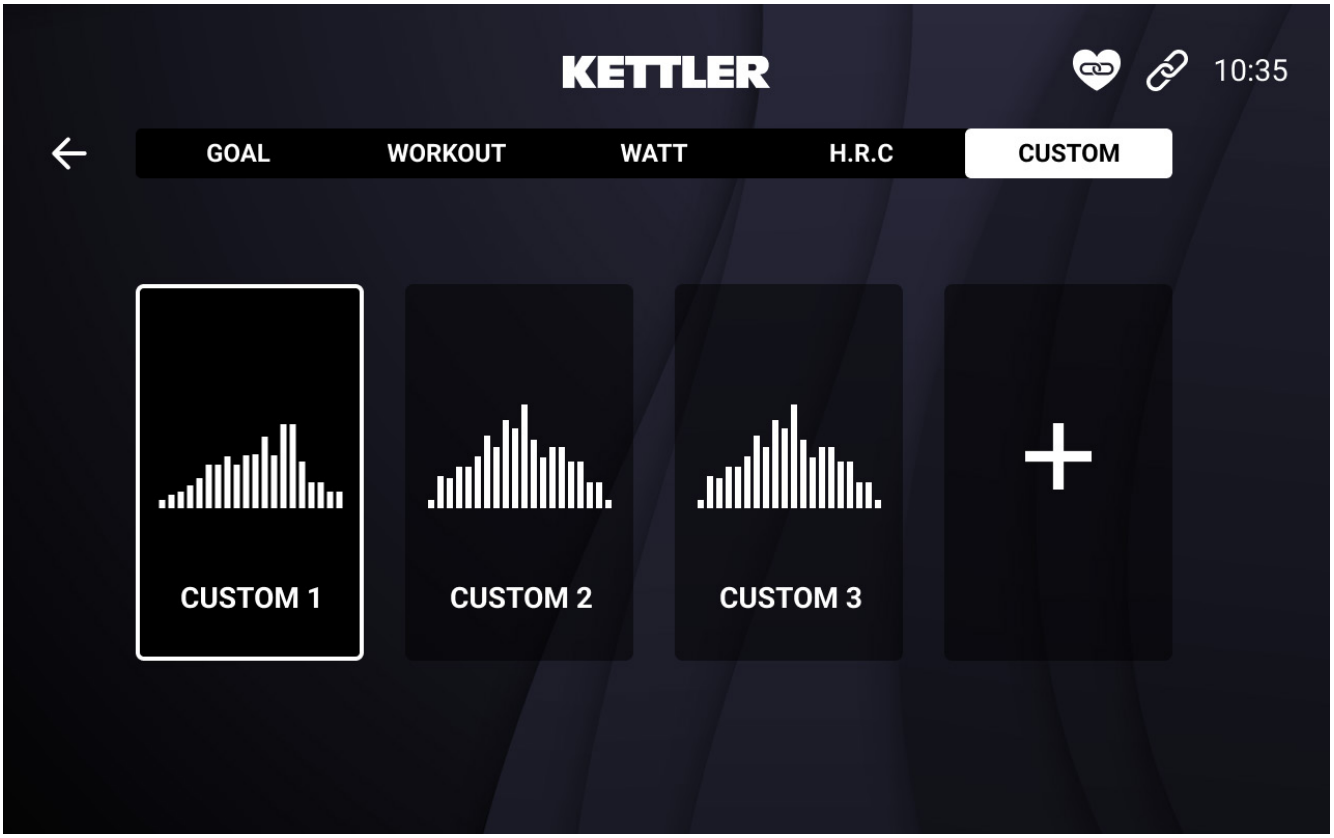
7. Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego czasu.

*Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale **Podsumowanie treningu.***

8. Stuknij ⌂ aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.6.6 Program własny



Programy własne umożliwiają tworzenie i trwałe zapisywanie własnych profili treningowych. Dostępne są cztery programy własne.

ⓘ **UWAGA**

+ Zapisane programy własne można w każdej chwili edytować.
+ Utworzony program zostaje zapisany natychmiast po rozpoczęciu treningu i może być w dowolnym momencie ponownie uruchomiony.
+ W profilu gościa można zapisać cztery własne programy. Każdy zapisany użytkownik może zapisać maksymalnie cztery własne programy.
+ Opis wyświetlanych danych znajduje się w rozdziale Wyświetlanie danych treningowych.

Tworzenie własnego programu treningowego:

1. W menu wyboru programów stuknij PROGRAMY WŁASNE.
2. Stuknij symbol +.

ⓘ **UWAGA**

Zostaną zastosowane dane z profilu użytkownika. Jeśli jesteś zalogowany jako gość, wprowadź swoją płeć, wiek i masę ciała.

3. Ustaw poziom oporu za pomocą ▼ ▲.
4. Ustaw czas trwania segmentu.
5. Przejdź do następnego segmentu za pomocą ▼ ▲.
6. Uruchom program, stukając ▶.

Program zostanie uruchomiony.

7. Ustaw żądany poziom oporu.
8. Stuknij , aby wstrzymać program.
9. Stuknij , aby wznowić program.
10. W trybie pauzy stuknij  aby zakończyć program.
11. Trening zakończy się automatycznie po osiągnięciu ustawionego czasu treningu.

Po zakończeniu treningu zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych. Informacje na ten temat znajdują się w rozdziale ***Podsumowanie treningu****.*

12. Stuknij  aby powrócić do ekranu głównego.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.7 Wyświetlanie danych treningowych

Podczas treningu wyświetlane są dane treningowe. Dostępne są trzy widoki:

+ Widok interwałów 
+ Widok czasu 
+ Widok okrążeń 

ⓘ **UWAGA**

+ Aby zmienić widok, stuknij odpowiedni przycisk.
+ W większości programów poziom oporu można zmieniać bezpośrednio na ekranie danych treningowych.
+ Przełączanie między wartością bieżącą a wartością średnią odbywa się za pomocą .

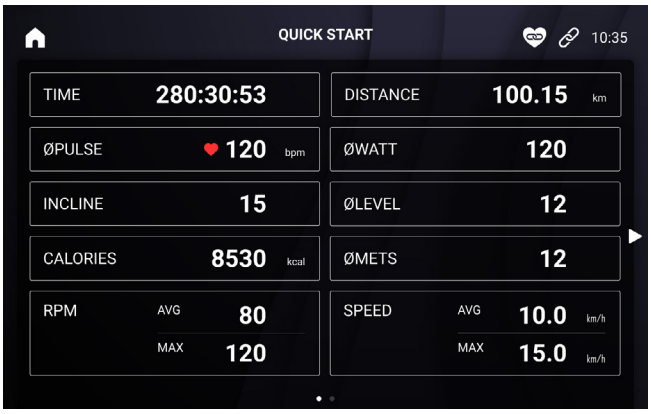


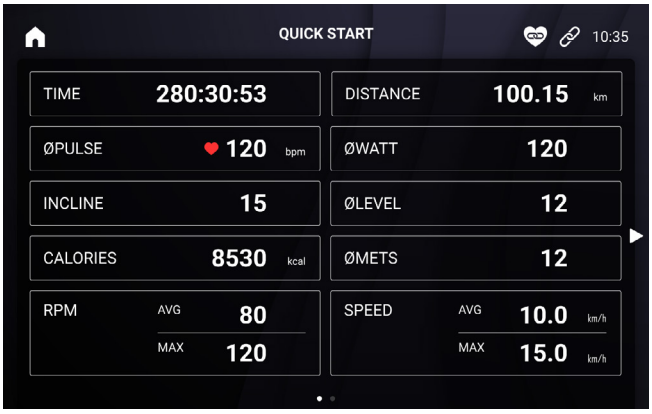
Poniższa tabela przedstawia wartości wyświetlane podczas treningu:

WYBÓR	OPIS
CZAS TRENINGU	Wyświetla czas treningu.
DYSTANS	Wyświetla przebyty dystans.
MOC (W)	Wyświetla bieżącą lub średnią wartość mocy (W).
TĘTNO	Wyświetla bieżącą lub średnią wartość tętna.
POZIOM OPORU	+ Wyświetla aktualny poziom oporu. + Umożliwia ustawienie poziomu oporu.
KALORIE	Wyświetla aktualnie lub średnio zużytą liczbę kalorii.
METS	Wyświetla wartość równoważnika metabolicznego (METS).
RPM	Wyświetla aktualną lub średnią częstotliwość pedałowania (RPM).
MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ	Wyświetla aktualną lub średnią prędkość.
NACHYLENIE	+ Wyświetla aktualny poziom nachylenia. + Ustaw poziom nachylenia.

3.8 Podsumowanie treningu

Po zakończeniu treningu w poniższym widoku zostanie wyświetlone podsumowanie danych treningowych.





WYBÓR	OPIS
PROGRAM	Wyświetla zrealizowany program.
CZAS TRENINGU	Wyświetla czas treningu.
DYSTANS	Wyświetla przebyty dystans.
ŚREDNIA MOC (W)	Wyświetla średnią wartość mocy (W).
ŚREDNIE TĘTNO	Wyświetla średnią wartość tętna.
ŚREDNI POZIOM OPORU	Wyświetla średni poziom oporu
ŚREDNIA LICZBA KALORII	Wyświetla średnią liczbę spalonych kalorii.
ŚREDNIA LICZBA METRÓW	Wyświetla średnią liczbę pokonanych metrów.
ŚREDNIA/MAKSYMALNA WARTOŚĆ RPM	Wyświetla średnią i maksymalną częstotliwość pedałowania (RPM).
ŚREDNIA/MAKSYMALNA PRĘDKOŚĆ	Wyświetla średnią i maksymalną prędkość.
NACHYLENIE	Wyświetla średni poziom nachylenia.

ⓘ **UWAGA**

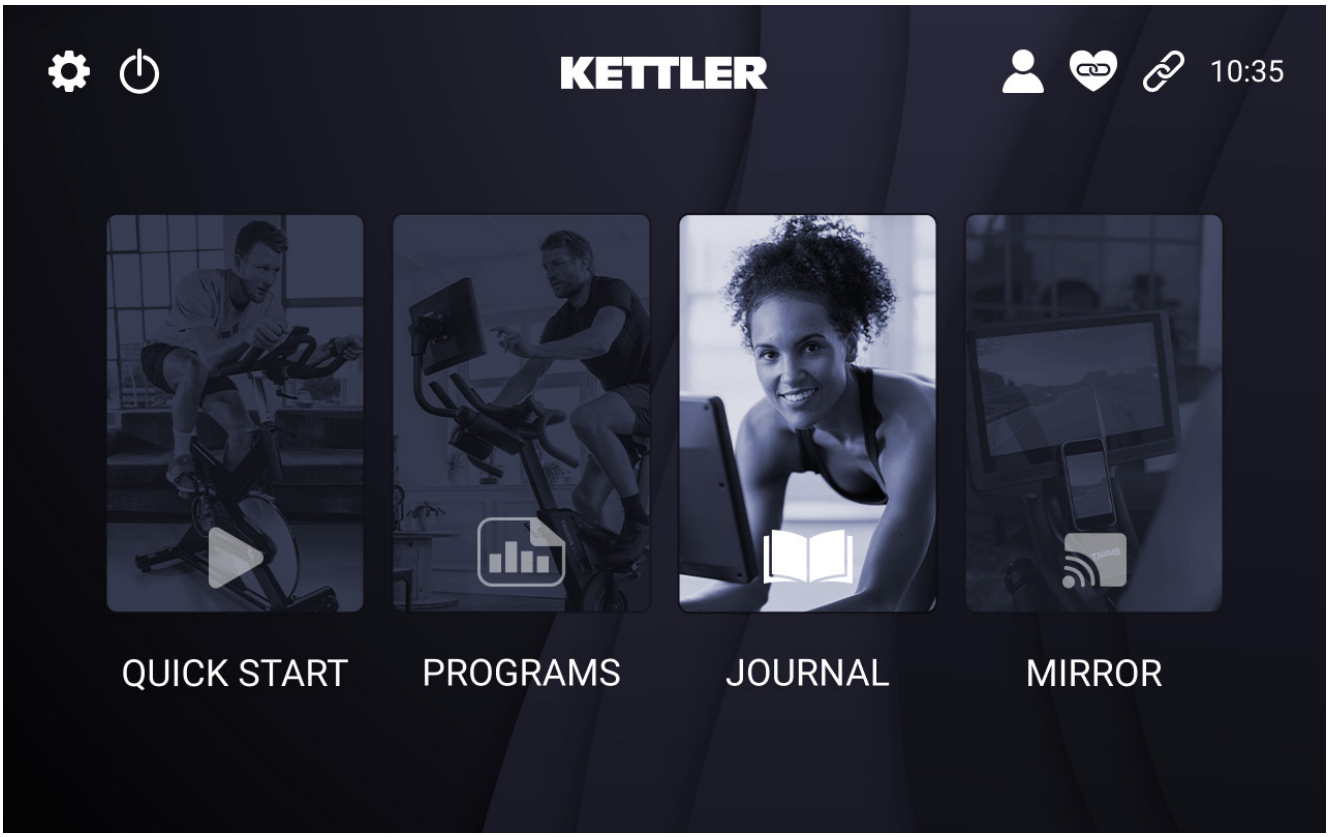
+ Jeśli w podsumowaniu treningu przez trzy minuty nie zostanie wykonana żadna czynność, urządzenie automatycznie powróci do ekranu głównego.
+ Stuknij ◀ ▶, aby przejść do kolejnej strony.

1. Aby opuścić podsumowanie treningu, stuknij ⌂.

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.9 Historia treningów

W historii treningów wyświetlane są zgromadzone dane treningowe. Dzięki temu możesz łatwiej śledzić swoje postępy treningowe.



***Warunek**: Znajdujesz się na ekranie głównym.*

1. Stuknij .

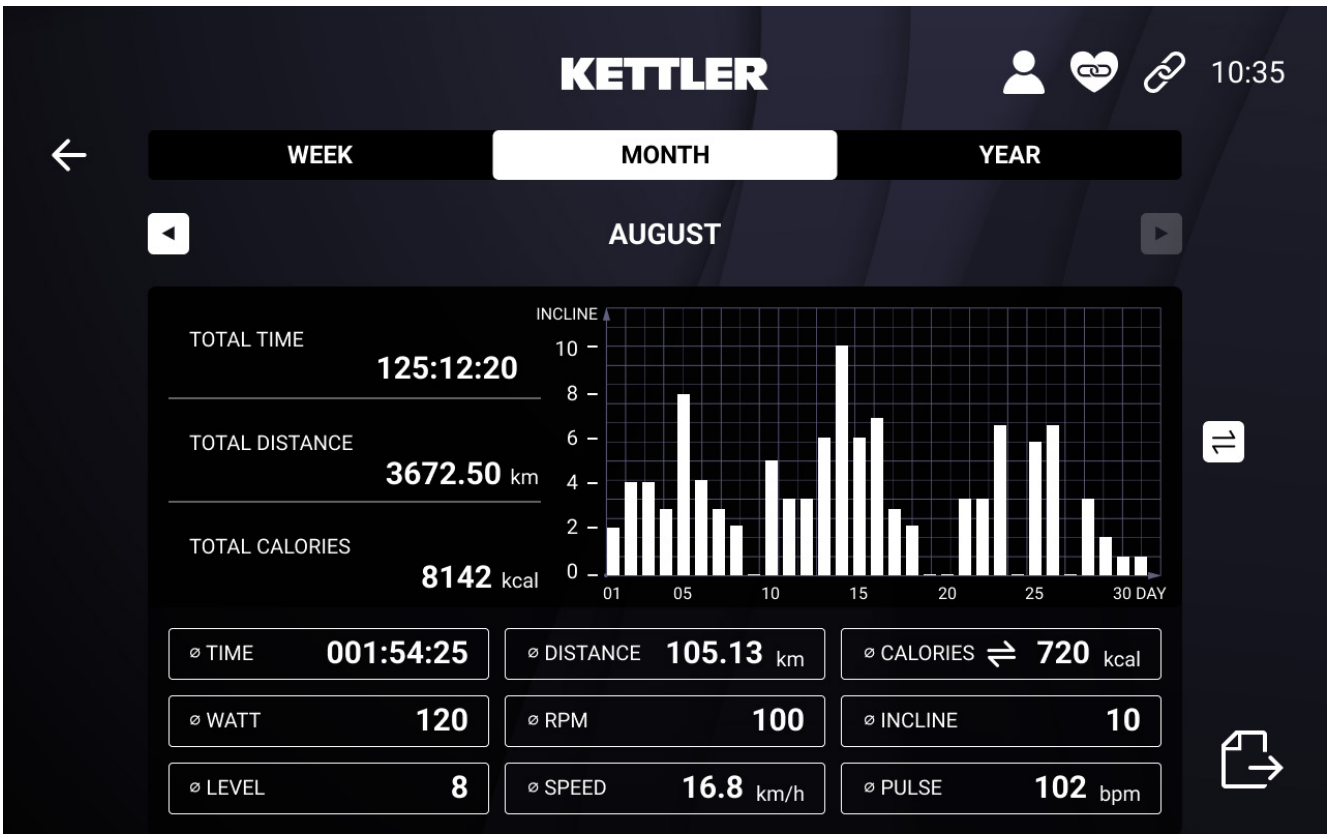
Zostanie otwarty widok dziennika treningowego.

UWAGA

+ Historia treningów zawiera podsumowanie sesji treningowych w ujęciu tygodniowym, miesięcznym i rocznym.
+ Aby wyeksportować dane, do konsoli musi być podłączony nośnik USB.
+ Plik zostanie wyeksportowany jako plik CSV i można go otworzyć np. w programie Excel lub OpenOffice.

2. Wyeksportuj swoje dane treningowe za pomocą .

3.9.1 Dziennik treningowy: okres



W poniższej tabeli przedstawiono przegląd danych wyświetlanych w dzienniku treningowym:

WYŚWIETLANIE		OPIS
Wartości średnie	**Ø CZAS**	Wyświetla wartości średnie dla treningu.
	Ø DYSTANS	
	Ø KALORIE	
	Ø MOC (W)	
	Ø RPM	
	Ø METRY	
	Ø POZIOM	
	Ø PRĘDKOŚĆ	
	Ø TĘTNO	
	Ø NACHYLENIE	
CAŁKOWITY CZAS		Wyświetla całkowity czas treningu.
CAŁKOWITY DYSTANS		Wyświetla całkowity przebyty dystans.
CAŁKOWITA LICZBA KALORII		Wyświetla liczbę spalonych kalorii.
MACIERZ		Wartości treningowe są przedstawiane na wykresie słupkowym.

ROK	Zapewnia przegląd całego roku treningowego.
MIESIĄC	Zapewnia przegląd Twojego miesiąca treningowego.
TYDZIEŃ	Zapewnia przegląd Twojego tygodnia treningowego.

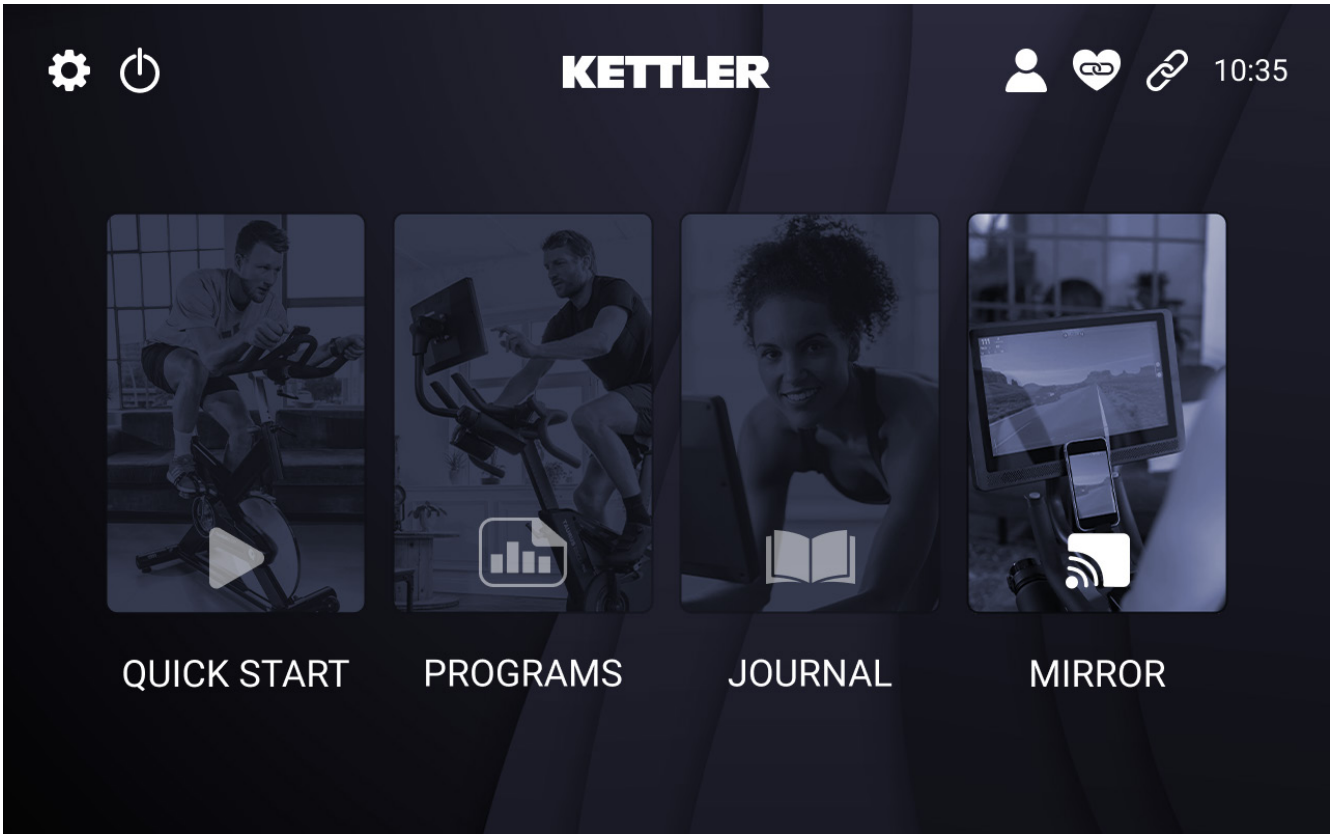
ⓘ **UWAGA**
W poszczególnych widokach wyświetlane są średnie wartości dla wybranego okresu (tydzień–miesiąc–rok).

1. Aby powrócić do ekranu głównego, stuknij .

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.10 Kopia ekranu

Wyświetl ekran swojego urządzenia mobilnego na konsoli.

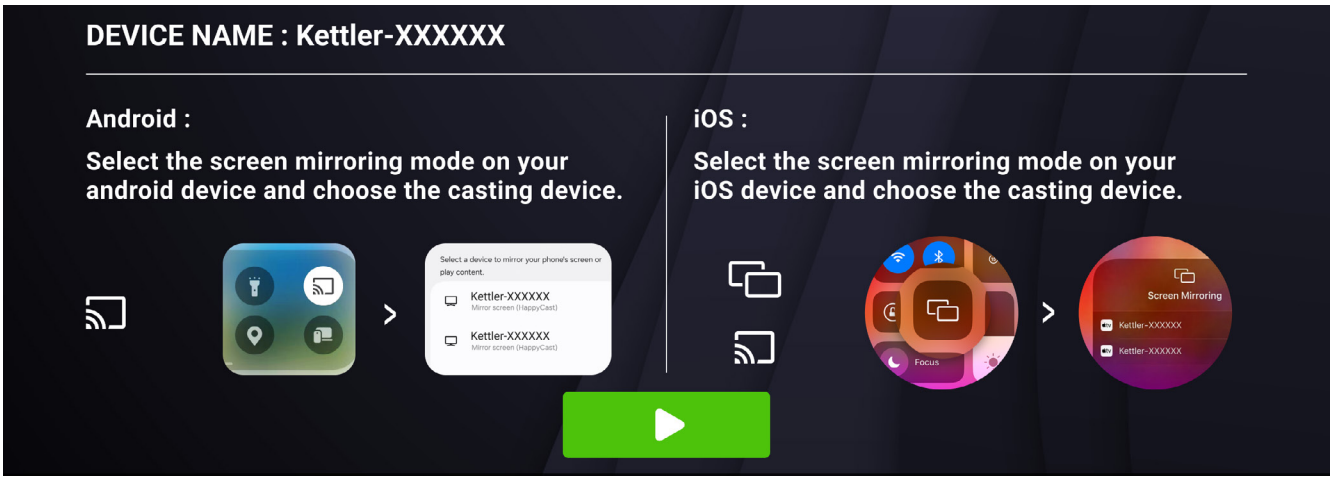


► **UWAGA**
Pamiętaj, że niektóre aplikacje nie zezwalają na funkcję kopiowania ekranu! W przypadku problemów skontaktuj się z dostawcą aplikacji.

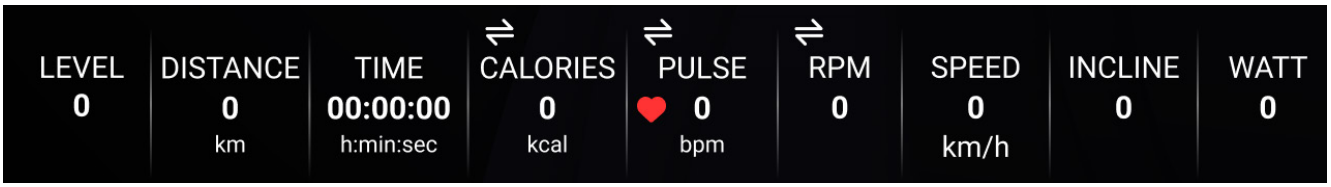
1. Stuknij .

ⓘ **UWAGA**
Postępuj zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi urządzenia z systemem iOS lub Android.

2. Po połączeniu urządzenia stuknij .

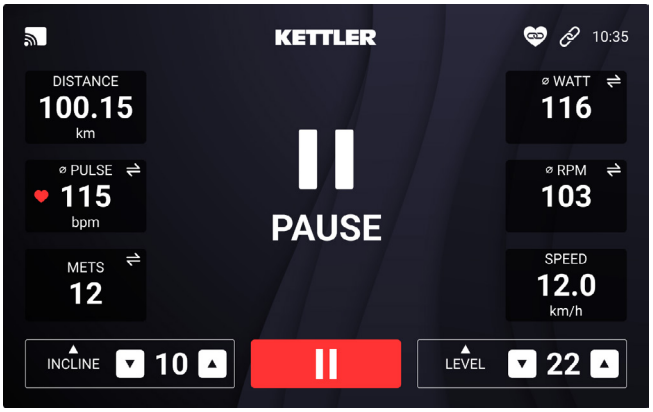


Trening zostanie uruchomiony.



3. Stuknij ⇌, aby przełączać się między widokami treningu.
4. Aby wyświetlić dane treningowe, stuknij .
5. Aby powrócić do lustrzanego ekranu, stuknij .

ⓘ **UWAGA**
Aby zakończyć kopiowanie ekranu, przejdź do ustawień swojego urządzenia mobilnego.



6. Stuknij , aby wstrzymać program.
7. Stuknij , aby wznowić program.

7.1. W trybie pauzy stuknij aby zakończyć program.

Zostanie wyświetlone podsumowanie treningu.

8. Aby opuścić podsumowanie treningu, stuknij .

→ ***Znajdujesz się na ekranie głównym.***

3.11 Złącze USB-C

Ta konsola jest wyposażona w złącze USB-C, którego można używać do ładowania urządzenia mobilnego.

ⓘ **UWAGA**

+ Aby naładować urządzenie mobilne za pomocą konsoli, potrzebny jest kabel USB-C.
+ Kabel USB-C nie jest dostarczany w zestawie.

3.12 Tabela mocy

Ta tabela przedstawia przegląd generowanych wartości mocy w zależności od poziomu oporu i kadencji.

OPÓR/RPM	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Level 1	6	11	15	19	20	29	35	40	46	52	57
Level 2	9	16	21	27	30	41	49	55	64	71	78
Level 3	12	20	28	36	40	53	63	71	81	91	99
Level 4	15	25	35	45	50	66	78	87	99	110	120
Level 5	17	30	42	53	60	78	92	103	116	129	141
Level 6	20	35	48	62	70	90	106	119	134	149	162
Level 7	23	39	55	71	80	103	120	135	151	168	183
Level 8	25	44	62	79	90	115	134	151	169	188	204
Level 9	28	49	69	88	100	128	148	167	186	207	225
Level 10	31	54	75	97	110	140	162	183	204	226	246
Level 11	33	58	82	105	120	152	176	199	221	246	267
Level 12	36	63	89	114	130	165	191	215	239	265	288
Level 13	39	68	96	123	141	177	205	231	256	285	309
Level 14	41	72	102	131	152	189	219	247	274	304	330
Level 15	44	77	109	140	163	202	233	262	291	324	352
Level 16	47	82	116	148	174	214	247	278	309	343	373
Level 17	50	87	123	157	185	227	261	294	326	362	394
Level 18	52	91	129	166	196	239	275	310	344	382	415
Level 19	55	96	136	174	207	251	290	326	361	401	436
Level 20	58	101	143	183	218	264	304	342	379	421	457
Level 21	60	106	150	192	229	276	318	358	396	440	478
Level 22	63	110	156	200	240	288	332	374	414	459	499
Level 23	66	115	163	209	251	301	346	390	432	479	520
Level 24	68	120	170	218	262	313	360	406	449	498	541
Level 25	71	125	177	226	273	325	374	422	467	518	562
Level 26	74	129	183	235	284	338	388	438	484	537	583
Level 27	76	134	190	243	295	350	403	453	502	556	604
Level 28	79	139	197	252	306	363	417	469	519	576	625
Level 29	82	143	204	261	317	375	431	485	537	595	646
Level 30	84	148	210	269	328	387	445	501	554	615	668
Level 31	87	153	217	278	339	400	459	517	572	634	689
Level 32	90	158	224	287	350	412	473	533	589	654	710

4.1 Ogólne wskazówki

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

4.1.1 Odzież treningowa

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

4.1.2 Rozgrzewka i rozciąganie

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

Ćwiczenia rozgrzewające:

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

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

4.1.3 Trening a przyjmowane leki

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

4.1.4 Używane grupy mięśni

Trening na tym urządzeniu angażuje następujące grupy mięśni:

+ Mięsień pośladkowy
+ Mięśnie nóg
+ 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 osiągania postępów i zachowania zdrowia w dłuższej perspektywie. Ciągłe ćwiczenia mogą wzmocnić mięśnie, poprawić wytrzymałość i poprawić ogólne samopoczucie. Pamiętaj, że nawet krótkie treningi wykonywane regularnie, mogą pomóc w osiągnięciu długoterminowych rezultatów.

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

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

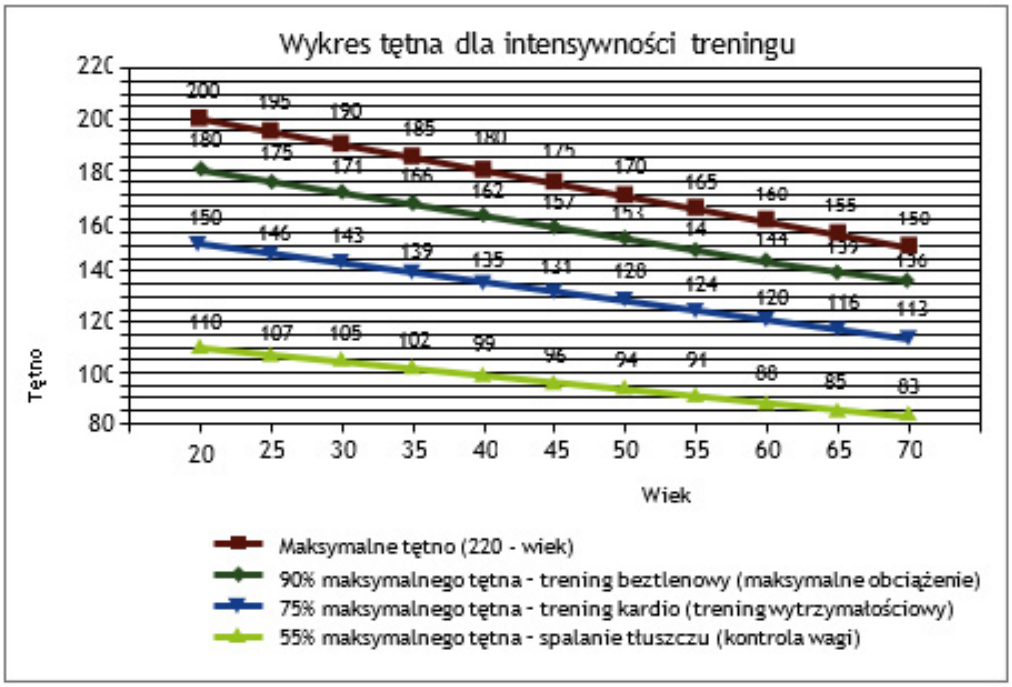
Trening kardio (trening wytrzymałościowy): Podstawowym celem jest zwiększenie wytrzymałości i sprawności fizycznej poprzez poprawę dostarczania tlenu przez układ sercowo-naczyniowy. Aby osiągnąć ten cel treningowy, wymagana jest średnia intensywność (około 75% maksymalnego tętna) oraz średni czas trwania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

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

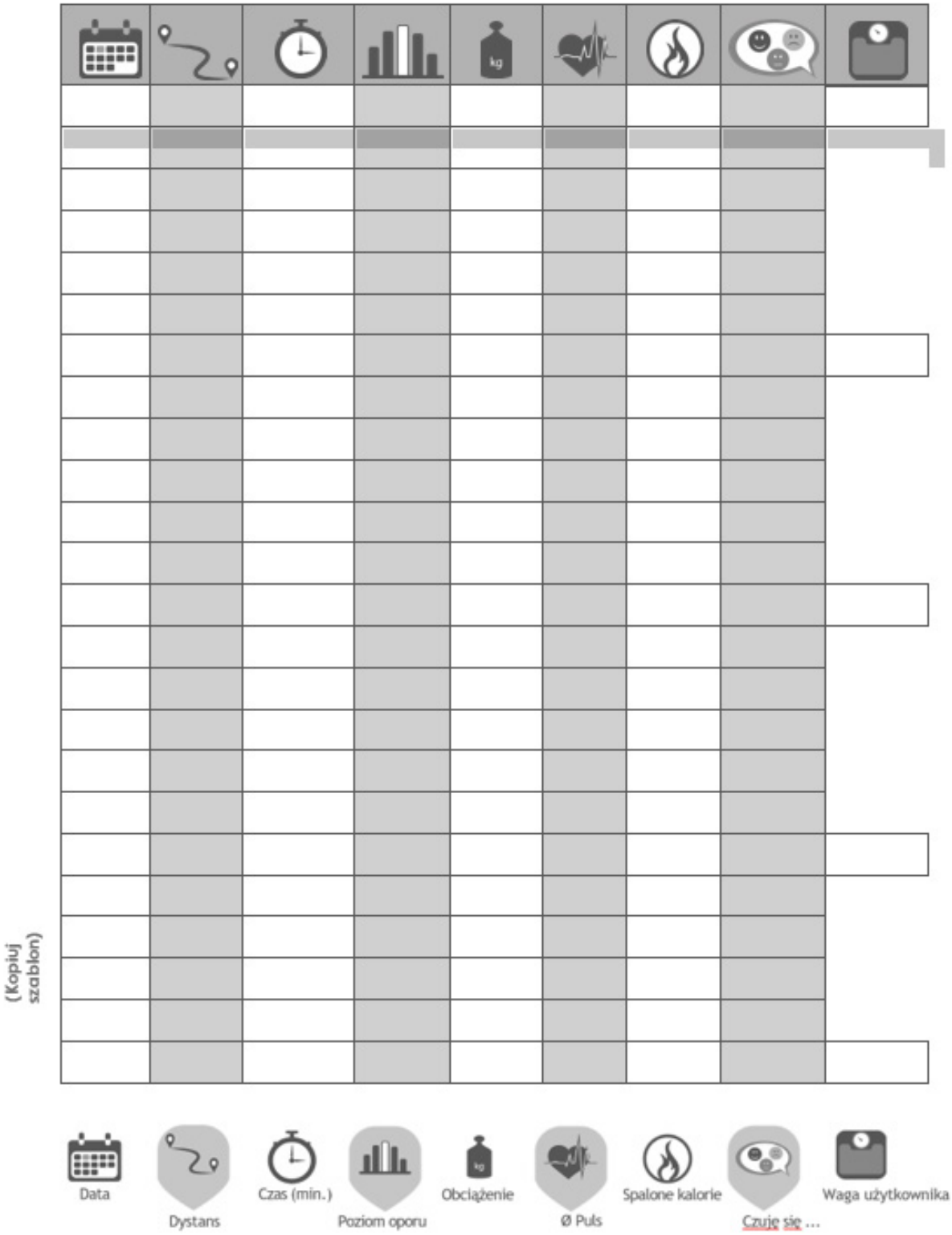
Przykład:

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

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



4.2 Dziennik treningowy



5.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

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

► **UWAGA**

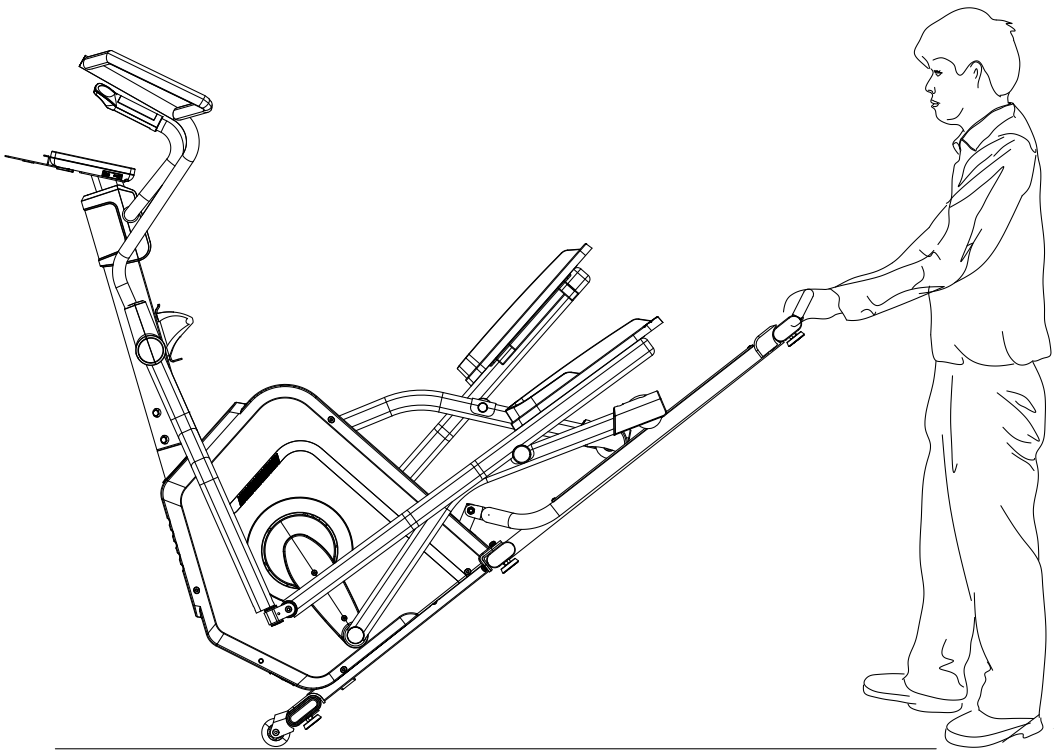
+ Upewnij się, że w wybranym miejscu przechowywania, urządzenie jest chronione przed wilgocią, kurzem i brudem. Miejsce to powinno być suche, dobrze wentylowane oraz mieć stałą temperaturę otoczenia między 10°C a 35°C.

5.2 Rolki transportowe

► **UWAGA**

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

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



6.1 Ogólne instrukcje

⚠ **OSTRZEŻENIE**

+ Nie należy dokonywać żadnych modyfikacji urządzenia.

⚠ **UWAGA**

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

► **UWAGA**

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

6.2 Diagnostyka usterek

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

Usterka	Przyczyna	Rozwiązanie
Osłony koła napędowego hałasują, lub ruszają się na boki	Poluzowana osłona koła napędowego	Dokręcić nakrętki (zwracając uwagę na lewy/prawy gwint).
Wyświetlacz nie wyświetla żadnych wartości/nie działa	Rozładowane baterie lub luźne połączenie kabla komunikacyjnego	Wymień baterie lub sprawdź połączenie kabla komunikacyjnego.
Urządzenie chwieje się na boki	Urządzenie nie jest wypoziomowane	Wyrównaj stopki podporowe.
Stuki/skrzypienie z okolicy platform	Poluzowane śruby mocowania platform	Dokręć śruby mocowania platform.
Stuki/skrzypienie podczas pracy urządzenia	Poluzowane lub zbyt mocno dokręcone połączenia śrubowe	Sprawdź połączenia śrubowe, ze szczególnym uwzględnieniem ramion i płóz.
Skrzypienie/ szorowanie rolek na prowadnicach	Prowadnice lub rolki są zabrudzone lub wymagają smarowania	Wyczyść prowadnice, rolki a następnie nasmaruj prowadnice cienką warstwą smaru silikonowego.

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

6.3 Kody błędów i rozwiązywanie problemów

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

W celu uzyskania pomocy technicznej należy skontaktować się z dystrybutorem.

6.4 Kalendarz konserwacji i przeglądów

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

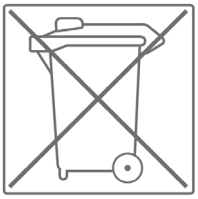
Poniższe rutynowe zadania muszą być wykonywane w określonych odstępach czasu:

Część urządzenia	**Co tydzień**	**Co miesiąc**	**Co kwartał**
Konsola - wyświetlacz	C	I	
Prowadnice*		C	
Smarowanie prowadnic i ruchomych części*			I
Plastikowe osłony	C	I	
Śruby i połączenia 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 wyrzuclć do zwykłych odpadów domowych. Zamiast tego, należy je przekazać do punktu zbiórki elektrośmieci. Więcej informacji można uzyskać w lokalnym punkcie recyklingu lub u władz gminnych odpowiedzialnych za gospodarkę odpadami.



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

8.1 Numer seryjny i oznaczenie modelu

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

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

Wprowadź numer seryjny w odpowiednim polu.

Numer seryjny:

Marka/kategoria:

Kettler / rowery stacjonarne

Nazwa modelu:

Skylon 600

Numer artykułu:

K-CT2004-100

8.2 Lista części

Nr	Nazwa (ENG)	Nr części u dostawcy	Ilość
A	Computer set		1
A-1	Computer	768S0-6-2501-B2	1
A-2	Bolt M5x0.8x10L	52605-2-0010-F0	4
B	Bottle holder	848B2-6-2074-00	1
C	Handlebar post complete assembly		1
C-1	Handlebar post welding set	768S0-3-2000-J1	1
C-2	Computer fixing plate	768S0-3-2725-02	1
C-3	Bolt M10*1.5*75L	50110-2-0075-F3	1
C-4	Flat washer D20*D11*2T	55110-1-2020-FA	1
C-5	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-FA	1
C-6	Upper computer cable 700L	768S0-6-2572-02	1
C-7	C ring S-17(1T)	55517-1-0010-00	2
C-8	Upper handle pulse cover	747S0-6-2517-B0	2
C-9	Lower handle pulse cover	747S0-6-2518-B0	2
C-10	Bolt M3*0.5*30L	54203-2-0030-F0	4
C-11	Bolt M3*0.5*12L	54203-2-0012-F0	2
C-12	Quick key lower cable (1)	734S5-6-2544-00	1
C-13	Quick key lower cable (2)	734S5-6-2536-00	1
C-14	Membrane button (LEVEL)	768S0-6-2533-00	1
C-15	Membrane button (INCLINE)	768S0-6-2534-00	1
C-16	Membrane button transfer board	734S5-6-2467-00	2
C-17	Screw M5*0.8*15L	52605-2-0015-F0	2
C-18	Grounding wire 1 50L	766S0-6-3486-00	1
C-19	Screw M5*0.8*10L	54805-2-0010-N0	1
D	Main frame set		1
D-1	Main frame	768S0-3-1000-J2	1
D-2	Bearing #6004ZZ-2RS(C0)	58006-6-1040-01	2
D-3	Lower computer cable 1000L	768S0-6-2573-02	1
D-4	Screw ST4*1.41*13L,D10	54704-2-0013-F0	1
D-5	Grounding wire 200L*4.8	753S0-6-3486-01	1
D-6	Sensor cable 450L	815G0-6-2576-00	1

D-7	Incline motor	768S0-6-5172-01	1
D-8	Control board	747S3-6-2597-00	1
D-9	Bolt M10*1.5*100L	50110-5-0100-F5	1
D-10	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	2
D-11	Live wire 300L	747S3-6-3480-00	1
D-12	Neutral wire 300L	747S3-6-3479-00	1
D-13	Flexible conduit 1 D10*300L	747S3-6-3483-00	1
D-14	Grounding wire 2 100L	26100-6-1788-00	1
D-15	Buffer D10*D25*2T	768S0-6-1081-B0	2
D-16	Magnetic ring (big)	755S0-6-2979-00	1
D-17	Magnetic ring (small)	755S0-6-2977-00	1
D-18	Filter	755S0-6-3289-00	1
D-19	Magnetic ring (Square)	755S0-6-2978-00	1
D-20	Live wire 100L	768S0-6-1789-00	1
D-21	Neutral wire 100L	768S0-6-1791-00	1
D-22	Bushing	755S0-6-2288-00	2
D-23	Screw ST3*20L	50903-2-0020-D0	2
C-5	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-FA	1
E	Supporting tube for moveable handlebar set		1
E-1	Supporting tube for left movable handlebar	768S0-3-3710-J1	1
E-2	Supporting tube for right movable handlebar	768S0-3-3711-J1	1
E-3	Bearing #6003-2RS	58006-6-1018-01	4
E-4	Bolt M6*1.0*10L	54006-5-0010-F0	2
F	Front stabilizer assembly set		1
F-1	Front stabilizer	768S0-3-2100-J1	1
F-2	Oval cap 40*100*46.3L	755S0-6-2173-B0	2
F-3	Round wheel	846C2-6-2175-00	2
F-4	Adjustable wheel	76100-6-2174-B0	2
F-5	Bolt M8*1.25*40L	50308-5-0040-F3	2
F-6	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-FA	2
G	Slide beam assembly set		1
G-1	Rear stabilizer welding set	768S0-3-2112-J1	1
G-2	Slide beam welding set	768S0-3-5100-J1	1
G-3	Flat washer D30*D8.5*2T	55108-1-3020-FA	4

G-4	Oval cap 40*80*33L	55333-3-4080-B8	4
G-5	Rear stabilizer cover	742D2-6-2188-B0	1
G-6	Screw ST4*1.41*12L	52804-2-0012-F0	2
G-7	Slide beam guiding plate	768S0-6-5171-00	2
G-8	Screw M6*1*12L	54806-2-0012-N0	4
G-9	Fixing axle	742S2-6-3821-N0	2
G-10	Bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-UF0	4
F-4	Adjustable wheel	76100-6-2174-B0	4
H	Pedal set		1
H-1	Left pedal	58029-6-1172-B0	1
H-2	Right pedal	58029-6-1173-B0	1
H-3	Bolt M6*1*10L	52606-2-0010-F0	8
I	Crank set		1
I-1	Crank welding set	768S0-3-2700-J0	2
I-2	Crank cover	76100-6-4524-B0	2
I-3	C-key	76702-6-3107-00	2
I-4	Bolt M10*1.5*65L	50110-28-0065-FA	2
I-5	Nut M10*1.5*8T	55210-A-2008-FA	4
I-6	Spring washer D17.8*D10.2*3T	55110-2-1730-FA	2
C-17	Bolt M5*0.8*15L	52605-2-0015-F0	4
J	Chain cover set		1
J-1	Left chain cover	768S0-6-4501-B0	1
J-2	Right chain cover	768S0-6-4502-B0	1
J-3	Gasket	768S0-6-4510-B0	1
J-4	Pin D6*26.5*7.7	71600-6-4586-60	9
J-5	Switching mode power supplier	755S0-6-2559-00	1
J-6	Screw ST2.9*13L	51029-2-0013-F0	2
J-7	Power supply cover	768S0-6-4527-B0	1
D-10	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	10
K	Moving wheel cover		1
K-1	Left moving wheel	742S2-6-6005-01	1
K-2	Right moving wheel	742S2-6-3898-B0	1
L	Idle wheel fixing plate set		1
L-1	Fixing plate of idle wheel	742G0-6-1601-N1	1

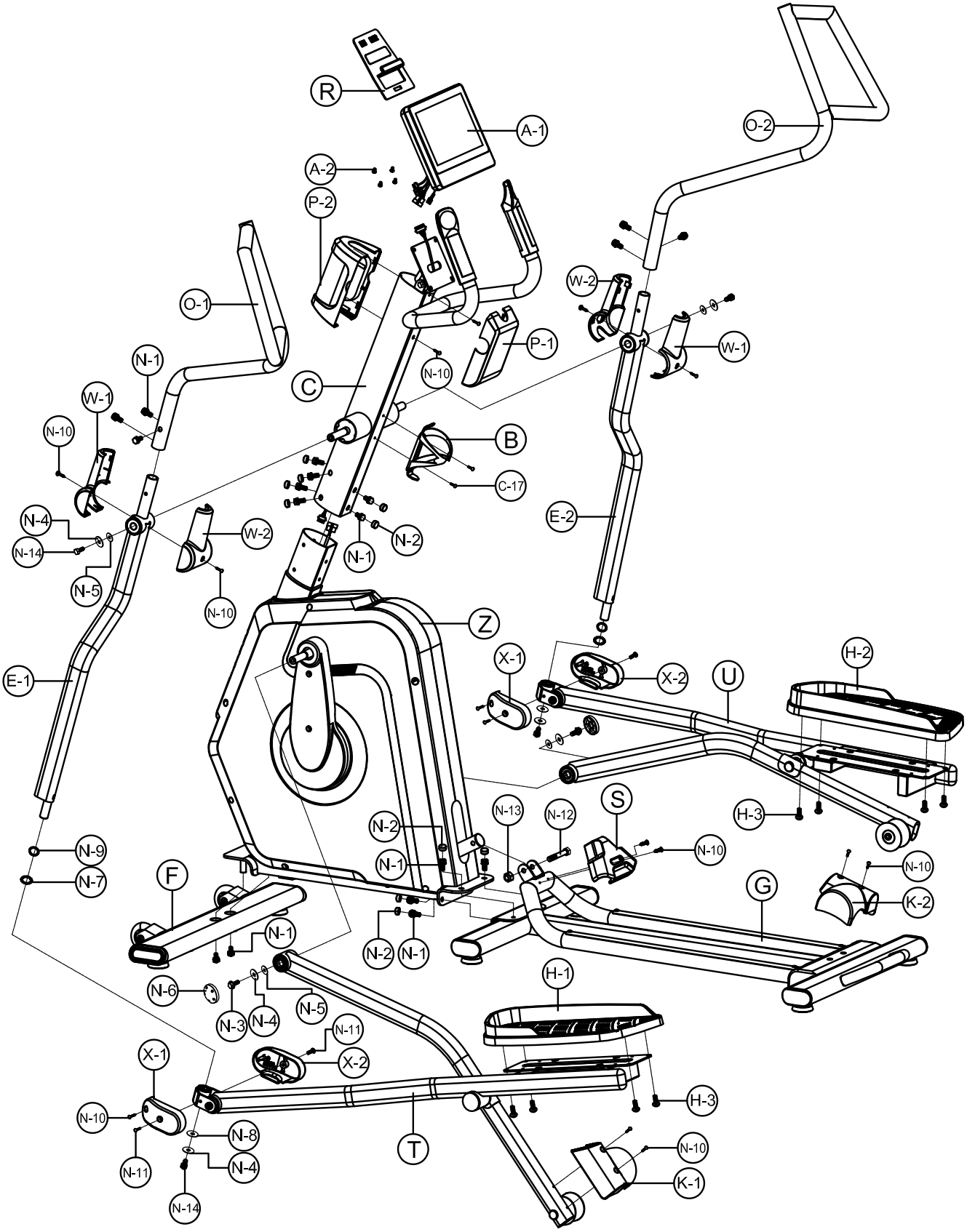
L-2	Flat washer D24*D16*1.5T	55116-1-2415-NA	1
L-3	Bearing #99502	58006-6-1016-00	2
L-4	Bolt M8*1.25*30L	50308-5-0030-C0	1
L-5	Plastic washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	2
L-6	Flat washer D28*D8.5*3T	55108-1-2830-NA	1
L-7	Idle wheel axle	731S1-6-1602-01	1
L-8	Nut M8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	2
L-9	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	2
L-10	Bolt MM6*65L	50106-2-0065-N0	1
L-11	Fixing plate	815G0-6-1673-N0	2
L-12	Bolt M6x1.0x15L	50106-5-0015-C0	2
L-13	Nut M6*1*5T	55206-2-2005-NA	3
L-14	Bolt M8*1.25*16L	51608-5-0016-F0	1
F-6	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-FA	1
M	Belt wheel set		1
M-1	Crank axle welding set	76702-3-2903-00	1
M-2	Belt wheel	58008-6-1028-00	1
M-3	Belt 430,PJ6	58004-6-1141-00	1
M-4	C ring D22.5*D18.5*1.2T	55519-1-2312-DA	2
M-5	Waved washer D27*D20.3*0.5T	55120-5-2705-DA	1
M-6	Flat washer D26*D21*1.5T	55120-1-2615-NA	1
M-7	Flat washer D25*D5.2*2T	55105-1-2520-FA	2
M-8	Bolt M5*0.8*10L	54005-5-0010-F0	2
M-9	Round magnet	742G0-6-2574-00	1
L-9	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	4
L-12	Bolt M6x1.0x15L	50106-5-0015-C0	4
N	Assembly kit	768S0-3-8100-00	1
N-1	Bolt M8x1.25x20L	75402-6-3191-F0	18
N-2	Bolt cover	75402-6-2779-B0	10
N-3	Bolt M8*1.25*20L	50108-2-0020-U0	2
N-4	Flat washer D25xD8.5x2T	55108-1-2520-FA	6
N-5	Buffer D21*D8.2*2.5T	747S0-6-1081-B0	4
N-6	Axle cover	196A0-6-3876-B0	2
N-7	Waved washer D26*D19.5*0.3T	55119-5-2603-DA	2

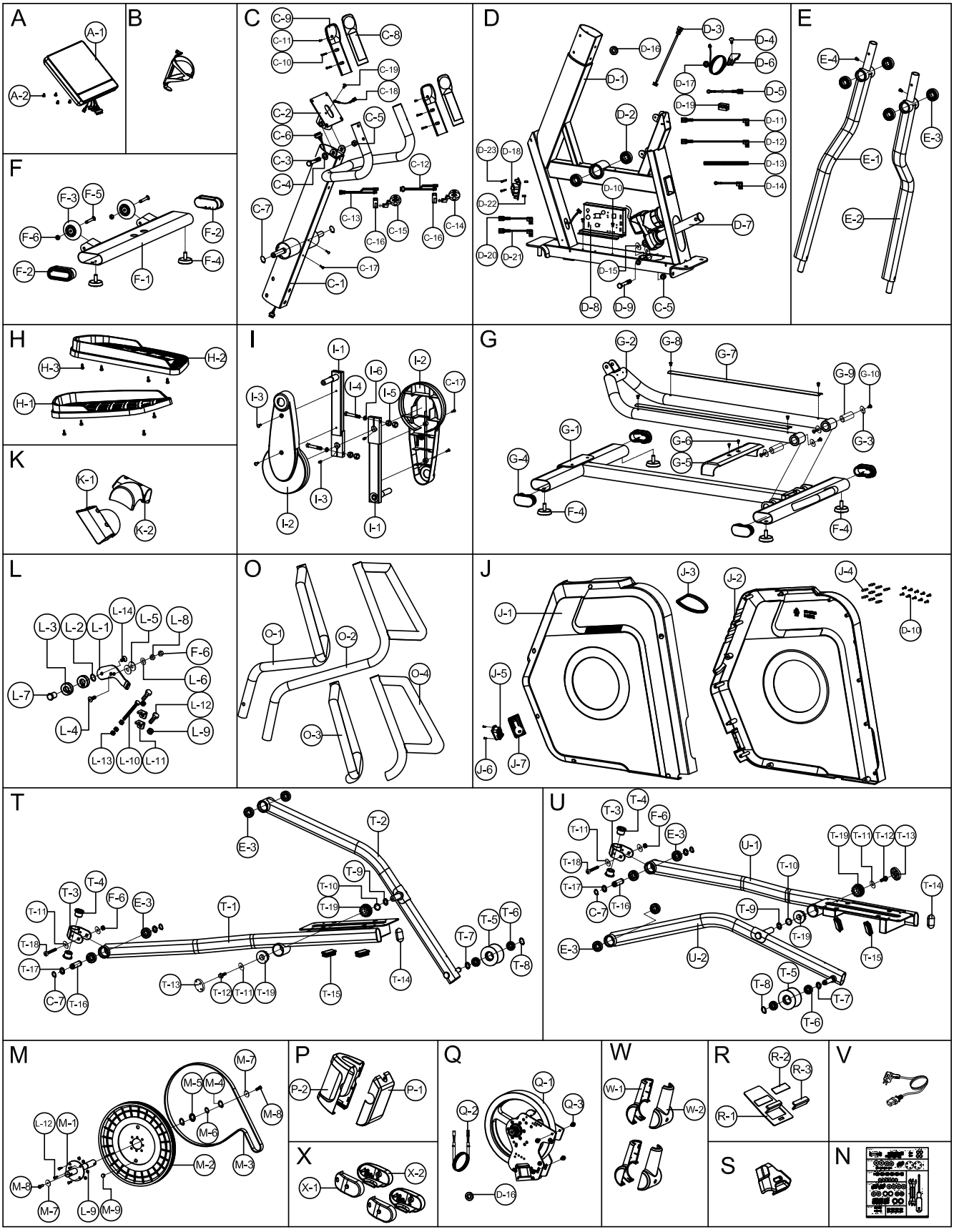
N-8	Plastic washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	2
N-9	Flat washer D30*D19.2*2T	55119-1-3020-FA	2
N-10	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	14
N-11	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-F0	4
N-12	Bolt M10*1.5*55L	50110-5-0055-F3	1
N-13	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-FA	1
N-14	Bolt M8x1.25x20	50108-5-0020-UF0	4
N-15	Open wrench 135*5T	58030-6-1068-C0	2
N-16	Cross Screwdriver PH2*100	58030-6-1058-B0	1
O	Moveable handlebar set		
O-1	Handlebar(Left)	768S0-3-2430-J0	1
O-2	Handlebar(Right)	768S0-3-2450-J0	1
O-3	Left dip foam	58015-6-1458-B0	1
O-4	Right dip foam	58015-6-1459-B0	1
P	Computer bracket set		1
P-1	Front computer bracket	747S0-6-2592-B0	1
P-2	Rear computer bracket	747S0-6-2593-B0	1
Q	Flywheel set		1
Q-1	EMS magnet system	768S0-2-3100-00	1
Q-2	System connecting cable 500L	738G0-6-3177-00	1
Q-3	Screw M6*1.0P*16L	815S1-6-3191-F0	4
D-16	Magnetic ring (big)	755S0-6-2979-00	1
R	Pad holder Set		1
R-1	Pad holder	75402-6-2466-J0	1
R-2	Buffer strip 1	75402-6-2088-B0	1
R-3	Buffer strip 2	75402-6-2089-B0	1
S	Slide Beam cover	768S0-6-4080--B0	1
T	Left Pedal supporting tube set		1
T-1	Left pedal welding set	768S0-3-6000-J1	1
T-2	Supporting tube for left pedal	768S0-3-3810-J0	1
T-3	Pedal bottom bracket welding set	76702-3-3804-J0	1
T-4	Bushing D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	58002-6-1051-B0	2
T-5	Moving wheel	73800-6-3886-B3	1
T-6	Bearing 6002 ZZ	58006-6-1032-00	2

T-7	Washer D15*D21*0.3T	55115-5-2103-DA	1
T-8	C ring S-15(1T) D15	768S0-6-3872-00	1
T-9	Waved washer D26*D19.5*0.3T	55119-5-2603-DA	1
T-10	Flat washer D30*D19.2*2T	55119-1-3020-FA	1
T-11	Flat washer D25xD8.5x2T	55108-1-2520-FA	3
T-12	Bolt M8x1.25x20	50108-2-0020-U0	1
T-13	Axle cover	196A0-6-3876-B0	1
T-14	Oval cap	55328-3-2550-B1	1
T-15	Square cap	55310-2-2550-B8	2
T-16	Short axle	768S0-6-3890-N0	1
T-17	Waved washer D22xD17x0.3T	55117-5-2203-DA	2
T-18	Screw M8*1.25*75L	54008-5-0075-F0	1
T-19	Axle sleeve	768S0-6-2090-B0	2
C-7	C ring S-17(1T)	55517-1-0010-00	1
E-3	Bearing #6003-2RS	58006-6-1018-01	4
F-6	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-FA	1
U	Right Pedal supporting tube set		1
U-1	Right pedal welding set	768S0-3-6025-J1	1
U-2	Supporting tube for right pedal	768S0-3-3811-J0	1
T-3	Pedal bottom bracket welding set	76702-3-3804-J0	1
T-4	Bushing D19.15x(D25.6x32)xL(17+3)	58002-6-1051-B0	2
T-5	Moving wheel	73800-6-3886-B3	1
T-6	Bearing 6002 ZZ	58006-6-1032-00	2
T-7	Washer D15*D21*0.3T	55115-5-2103-DA	1
T-8	C ring S-15(1T) D15	768S0-6-3872-00	1
T-9	Waved washer D26*D19.5*0.3T	55119-5-2603-DA	1
T-10	Flat washer D30*D19.2*2T	55119-1-3020-FA	1
T-11	Flat washer D25xD8.5x2T	55108-1-2520-FA	3
T-12	Bolt M8x1.25x20	50108-2-0020-U0	1
T-13	Axle cover	196A0-6-3876-B0	1
T-14	Oval cap	55328-3-2550-B1	1
T-15	Square cap	55310-2-2550-B8	2
T-16	Short axle	768S0-6-3890-N0	1
T-17	Waved washer D22xD17x0.3T	55117-5-2203-DA	2

T-18	Screw M8*1.25*75L	54008-5-0075-F0	1
T-19	Axle sleeve	768S0-6-2090-B0	2
C-7	C ring S-17(1T)	55517-1-0010-00	1
E-3	Bearing #6003-2RS	58006-6-1018-01	4
F-6	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-FA	1
V	Power cable 1700L	26100-6-1775-02	1
W	Handlebar cover set		1
W-1	Front handlebar cover	768S0-6-3780-B0	2
W-2	Rear handlebar cover	768S0-6-3781-B0	2
X	Pedal tube cover set		1
X-1	Left cover for pedal tube	768S0-6-3888-B0	2
X-2	Right cover for pedal tube	768S0-6-3889-B0	2

8.3 Schemat urządzenia




A
A-1
A-2
B
C
C-9
C-11
C-10
C-8
C-19
C-18
C-2
C-5
C-6
C-3
C-12
C-4
C-7
C-13
C-15
C-16
C-14
C-17
C-1
D
D-3
D-16
D-4
D-6
D-1
D-17
D-5
D-19
D-2
D-11
D-12
D-23
D-18
D-13
D-10
D-14
D-22
D-7
D-20
D-21
D-15
D-8
D-9
C-5
E
E-4
E-3
E-1
E-2
F
F-3
F-5
F-6
F-2
F-2
F-4
F-1
H
H-2
H-3
H-1
I
I-1
I-6
I-2
I-4
I-5
C-17
I-3
I-3
I-2
I-1
G
G-2
G-8
G-7
G-9
G-10
G-1
G-6
G-3
G-4
G-5
F-4
F-4
K
K-1
K-2
L
L-14
L-3
L-2
L-1
L-5
L-8
F-6
L-6
L-7
L-12
L-4
L-9
L-13
L-10
L-11
O
O-1
O-2
O-4
O-3
J
J-3
J-2
J-4
J-1
D-10
J-5
J-6
J-7
T
E-3
T-2
T-9
T-3
T-4
F-6
E-3
T-10
T-19
T-11
T-1
T-18
T-17
C-7
T-16
T-5
T-6
T-7
T-8
T-13
T-12
T-11
T-19
T-15
T-14
U
T-3
T-4
F-6
T-11
E-3
T-19
T-11
T-12
T-13
U-1
T-18
T-10
T-14
T-17
C-7
T-16
T-9
T-19
E-3
T-15
U-2
T-5
T-8
T-7
T-6
M
M-7
M-5
M-4
M-8
M-6
L-12
M-1
M-2
M-3
M-8
M-7
L-9
M-9
P
P-2
P-1
X
X-2
X-1
Q
Q-1
Q-2
Q-3
D-16
W
W-1
W-2
R
R-2
R-3
R-1
S
V
N

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

SKYLON 600