

KETTLE

CROSSTRAINER ELIPSO P

ART.-NR CT1018-100

INSTRUKCJA MONTAŻU



~30 – 45 Min.



max.
130 kg



A 185 cm

B 68 cm

C 164 cm



75 kg

Instrukcja

montażu | monitora



Przed montażem i pierwszym użyciem należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję. Zawiera ona ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania i konserwacji urządzenia. Instrukcję należy zachować, aby również później możliwe było skorzystanie z zawartych w niej informacji dotyczących konserwacji urządzenia lub zamawiania części zamiennych.

UWAGA! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (Ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

UWAGA! Przyrząd wolno stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, to znaczy do treningu fizycznego osób dorosłych.

UWAGA! Każde inne zastosowanie jest niedopuszczalne i może być niebezpieczne. Producenta nie można pociągać do odpowiedzialności za szkody spowodowane niewłaściwym stosowaniem.

UWAGA! Przed przystąpieniem do jakiegokolwiek naprawy, prac konserwacyjnych oraz czyszczenia należy koniecznie wyciągnąć adapter sieciowy z gniazdka.

UWAGA! Obecne przy treningu osoby (zwłaszcza dzieci) należy uprzedzić o ewentualnych zagrożeniach.

UWAGA! Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) może spowodować zagrożenie dla użytkownika.

UWAGA! Systemy kontroli częstotliwości uderzeń serca mogą być niedokładne. Nadmierny trening może prowadzić do poważnego uszczerbku dla zdrowia lub do śmierci. W przypadku uczucia zawrotu głowy lub osłabienia natychmiast zakończ trening.

UWAGA! Przed rozpoczęciem treningu należy zapoznać się i przestrzegać zawartych w instrukcji uwag dotyczących przeprowadzania treningu.

UWAGA! Wszystkie nie opisane w instrukcji zmiany na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone naprawy mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu firmy KETTLER lub przeszkoleni przez firmę KETTLER personel.

UWAGA! Należy zwracać uwagę, aby przewód elektryczny nie został przynięciony i aby niemożliwe było potknięcie się o niego.

UWAGA! Urządzenie treningowe jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

- Trenujesz na urządzeniu skonstruowanym zgodnie z najnowszymi zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa. Elementy niebezpieczne mogące być źródłem ewentualnych obrażeń zostały wyeliminowane lub względnie zabezpieczone.

- Crosstrainer odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.

- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.

- W okolo jedno- lub dwumiesięcznych odstępach czasu należy kontrolować wszystkie elementy przyrządu, a zwłaszcza śruby, wkręty i nakrętki. Dotyczy to zwłaszcza zamocowania uchwytu, płóz oraz przedniej części ramy.

- Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem i wyjaśnij, czy nie ma przeciwwskazań zdrowotnych do treningu na tym przyrządzie. Opinia lekarza powinna stanowić podstawę dla opracowania Twojego programu treningowego. Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić wszystkie połączenia śrubowe i tytkowe oraz zabezpieczenia pod względem ich prawidłowego osadzenia.

- Podczas treningu należy nosić odpowiednie obuwie (buty sportowe).

- Nasze produkty podlegają stałym innowacyjnym działaniom dla zapewnienia ich wysokiej jakości. Wynikają z tego zmiany techniczne, które sobie niniejszym zastrzegamy.

- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.

- Urządzenie wymaga zasilania napięciem sieciowym 230V, 50 Hz. Połącz kabel sieciowy z gniazdkiem wyposażonym w zestyk ochronny. Do przyłączania nie stosuj rozdzielaczy. W przypadku stosowania przedłużacza musi on odpowiadać dyrektywom VDE (Związków Elektrotechników Niemieckich).

- W przypadku dłuższego nieużytkowania wtyczkę sieciową urządzenia wyciągnij z gniazdka.

- Przyrząd treningowy może być używany WYŁĄCZNIE z modułem zasilania dostarczonym przez firmę KETTLER wraz z przyrządem.

- Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu kokpitu lub elektronicznego układu sterowniczego nie odkładać urządzeń intensywnie emitujących takie promieniowanie (na przykład telefonów komórkowych), ponieważ w przeciwnym razie wskazywane wartości (na przykład tętno) mogą ulec zniekształceniu.

- Urządzenie nie może być użytkowane przez osoby przekraczające wagę 130 kg.

- Podczas treningu nikt nie może się znajdować w obrębie poruszania się aktualnie trenującej osoby.

- Na tym urządzeniu treningowym wolno wykonywać jedynie ćwiczenia z instrukcji treningowej.

- Przyrząd treningowy należy ustawić na równym podłożu odpornym na uderzenia. Do amortyzacji uderzeń należy stosować odpowiedni podkład (np. maty gumowe, puzzle).

- Podczas montażu produktu proszę przestrzegać zalecanych wartości momentu dokręcania ($M = xx \text{ Nm}$).

- Miejsce ustawienia urządzenia należy dobrać w taki sposób, aby zagwarantować wystarczające bezpieczne odległości od przeszkód. Urządzenia nie można ustawiać w bezpośrednim pobliżu głównych ciągów komunikacyjnych (dróg, drzwi, korytarzy).

- Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.

- Urządzenie może być używane przez dzieci powyżej 14. roku życia i przez osoby o ograniczonych możliwościach fizycznych lub mentalnych wyłącznie, jeżeli zostały one wcześniej poinstruowane w zakresie obsługi i bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia. Nie wolno pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem. Dzieciom nie wolno czyścić ani konserwować urządzenia.

- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: www.sportpoland.com

MONTAŻ

! **OSTROŻNIE!** Zastosz się o bezpieczne otoczenie miejsca montażu, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, by nie stanowiło ono źródła zagrożenia. Uwaga: folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się!

- Sprawdź, czy są wszystkie części należące do zakresu dostawy (patrz lista kontrolna) i czy nie nastąpiły szkody transportowe. W przypadku zastrzeżeń zwróć się do specjalistycznej placówki handlowej, w której przyrząd został zakupiony.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż przyrządu musi być wykonany starannie i przed dorosłą osobą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Proszę mieć na uwadze, że przy każdym używaniu narzędzi i pracy ręcznej zawsze zachodzi niebezpieczeństwo skaleczenia się. Przyrząd należy zatem montować starannie i z zachowaniem wszelkiej ostrożności!

OBSŁUGA

- Należy zadbać o to, aby treningu nie rozpoczęto przed prawidłowym montażem i kontrolą.
- Ze względu na możliwość rdzewienia nie zaleca się stosowania przyrządu w pobliżu wilgotnych pomieszczeń. Należy też zwracać uwagę na to, by do elementów przyrządów nie przedostawały się płyny (napoje, pot itp.), gdyż może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd jest przeznaczony dla osób dorosłych i w żadnym razie nie jest zabawką dla dzieci. Pamiętaj, że z naturalnej potrzeby zabawy oraz temperamentu dzieci mogą wyniknąć nieprzewidywalne sytuacje, wykluczające odpowiedzialność producenta. Jeżeli mimo to pozwolisz używać dzieciom przyrządu, to należy je zapoznać z prawidłowym stosowaniem i nadzorować.
- Przyrząd sportowy jest przyrządem treningowym działającym zależnie od prędkości obrotowej

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.

- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.
- Na początku należy poprzykręcać wszystkie części luźno i sprawdzić ich prawidłowe osadzenie. Nakrętki samozabezpieczające dokręć ręcznie do chwili, aż opór stanie się odczuwalny, a następnie mocno dokręć kluczem przeciwko oporowi (zabezpieczenie zaciskowe). Po tej fazie montażu skontroluj wszystkie połączenia śrubowe pod względem prawidłowego montażu. Uwaga: poluzowane ponownie nakrętki samohamowne stają się bezużyteczne (następuje zniszczenie zabezpieczenia zaciskowego) i należy je wymienić na nowe.
- Ze względów technologicznych zastrzegamy sobie wstępny montaż niektórych elementów (na przykład zatyczek rurowych).

- Występujące ewentualne ciche szумы wynikające z rodzaju konstrukcji a występujące przy ruchu bezwładnym masy zamachowej nie mają żadnego wpływu na działanie przyrządu. Ewentualne szумы przy kręceniu pedałami w przeciwnym kierunku, są uwarunkowane technicznie i nie wywołują żadnych negatywnych skutków.
- Przyrząd wyposażony jest w magnetyczny system hamowania. Mechanizm oporu jest regulowany.
- Do prawidłowego działania pomiaru i rejestracji tętna potrzebne jest napięcie co najmniej 2,7 V na zaciskach baterii (dotyczy tylko komputerów, które pracują na baterie).
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

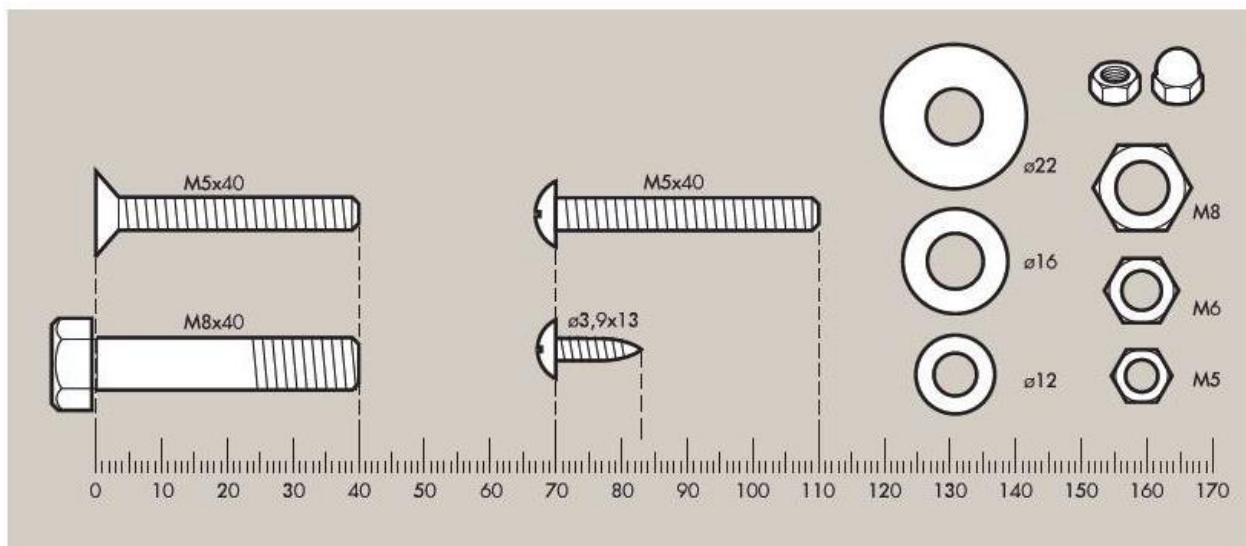
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu.



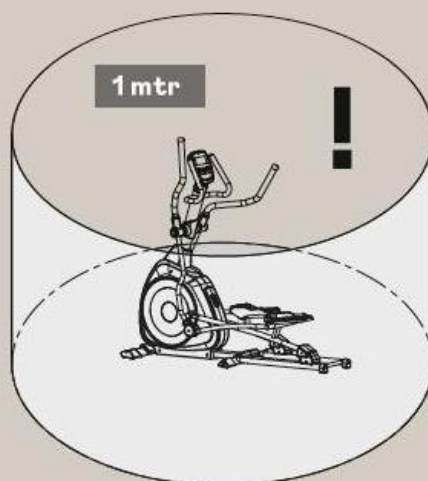
WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu.

Przykłady



Narzędzia wymagane do montażu. Nie są dołączone do urządzenia.



Połączenia śrubowe muszą być regularnie dokręcane.

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

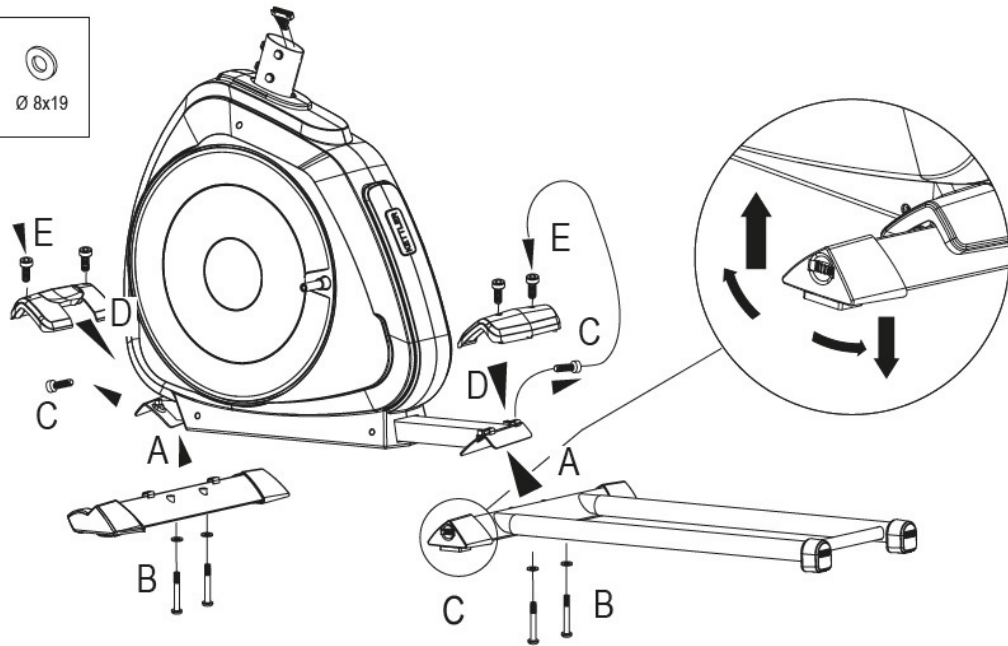
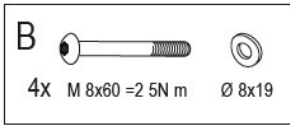
39



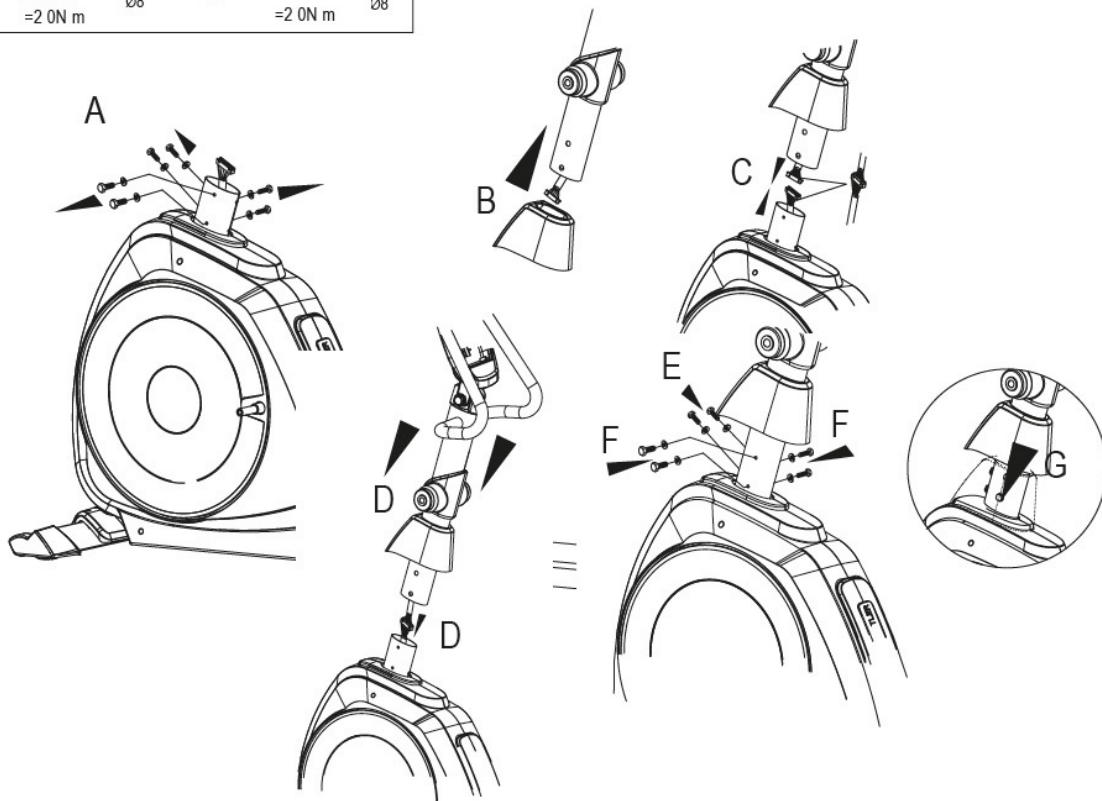
59

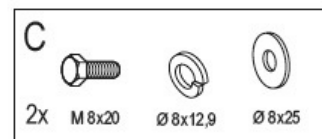
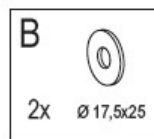
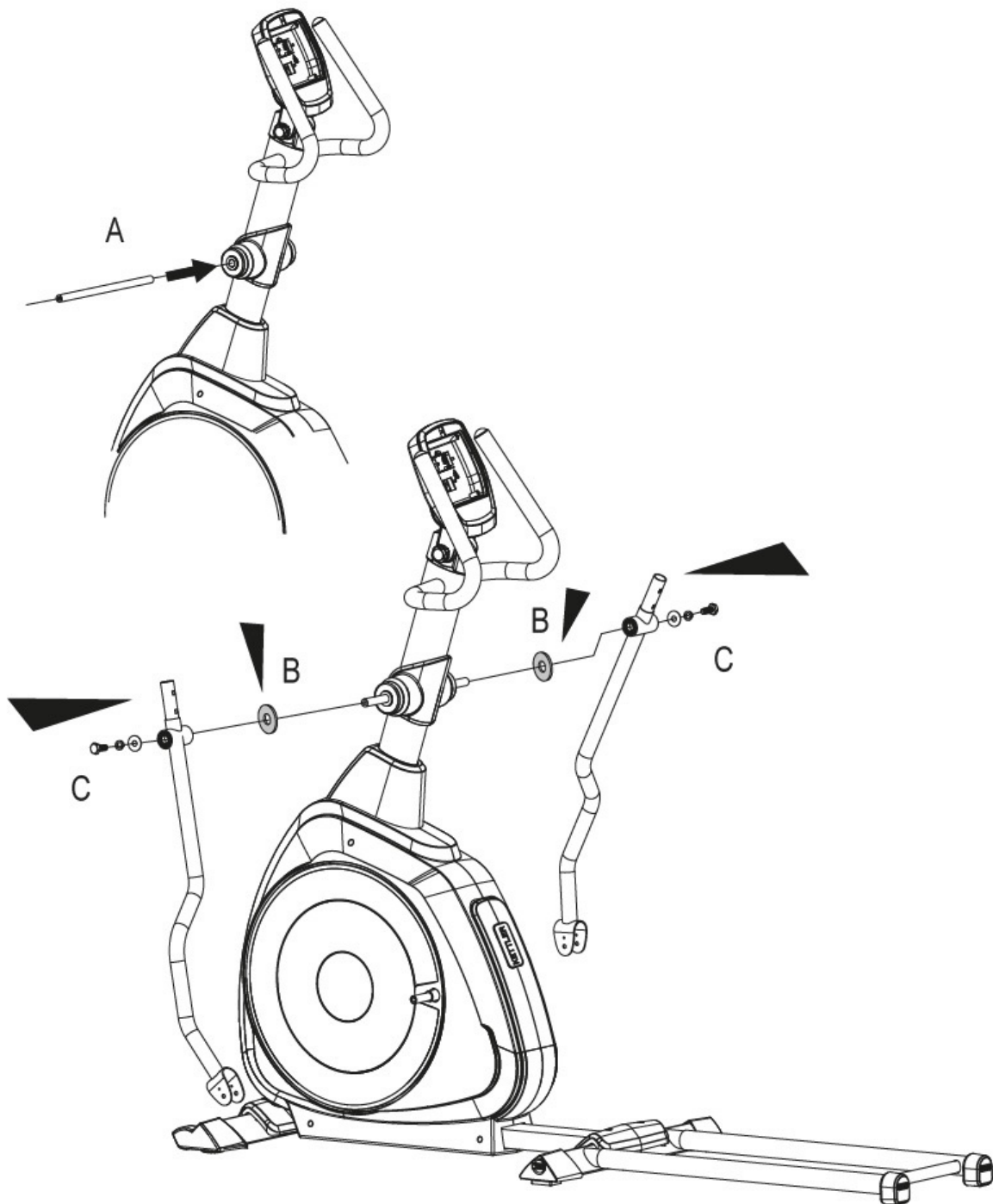
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x16	6
	M8x20	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8x19	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	8
	M 8	6
	ST3x16	14

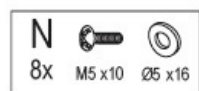
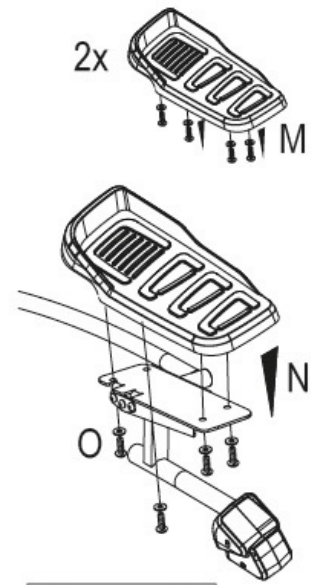
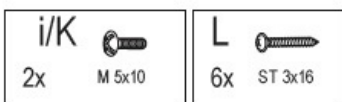
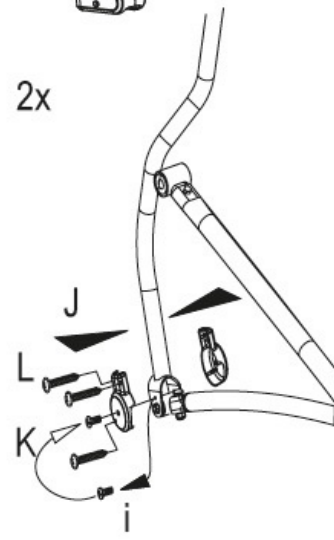
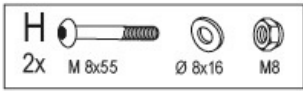
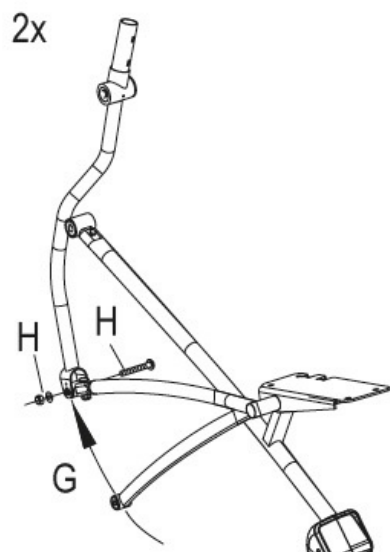
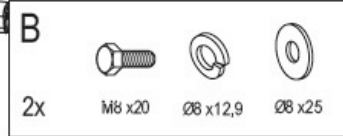
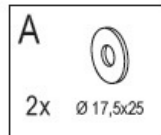
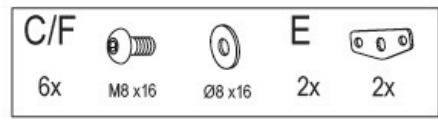
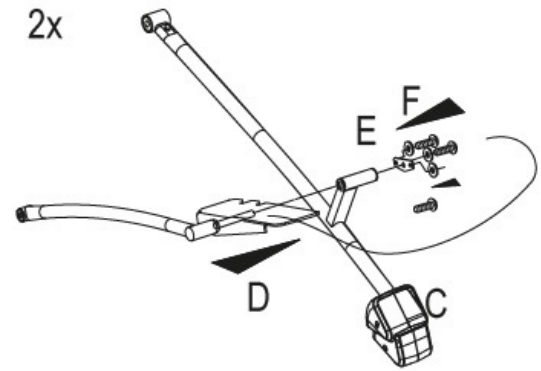
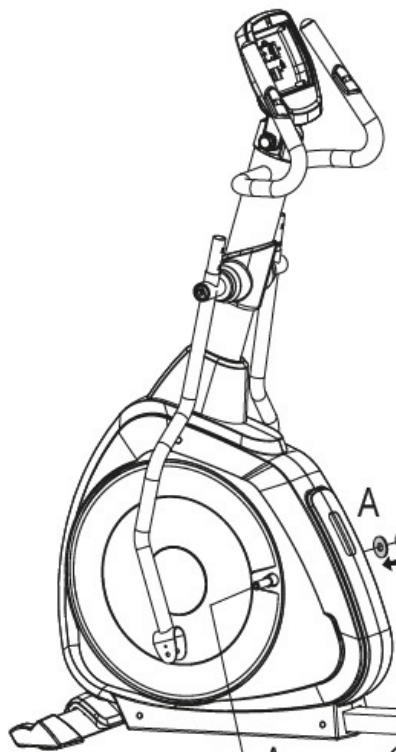
1



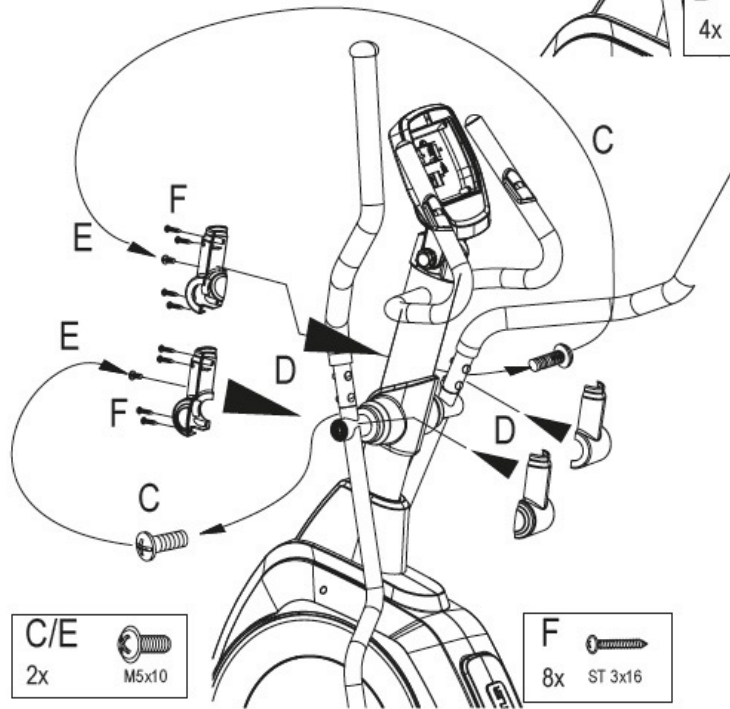
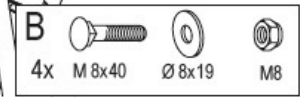
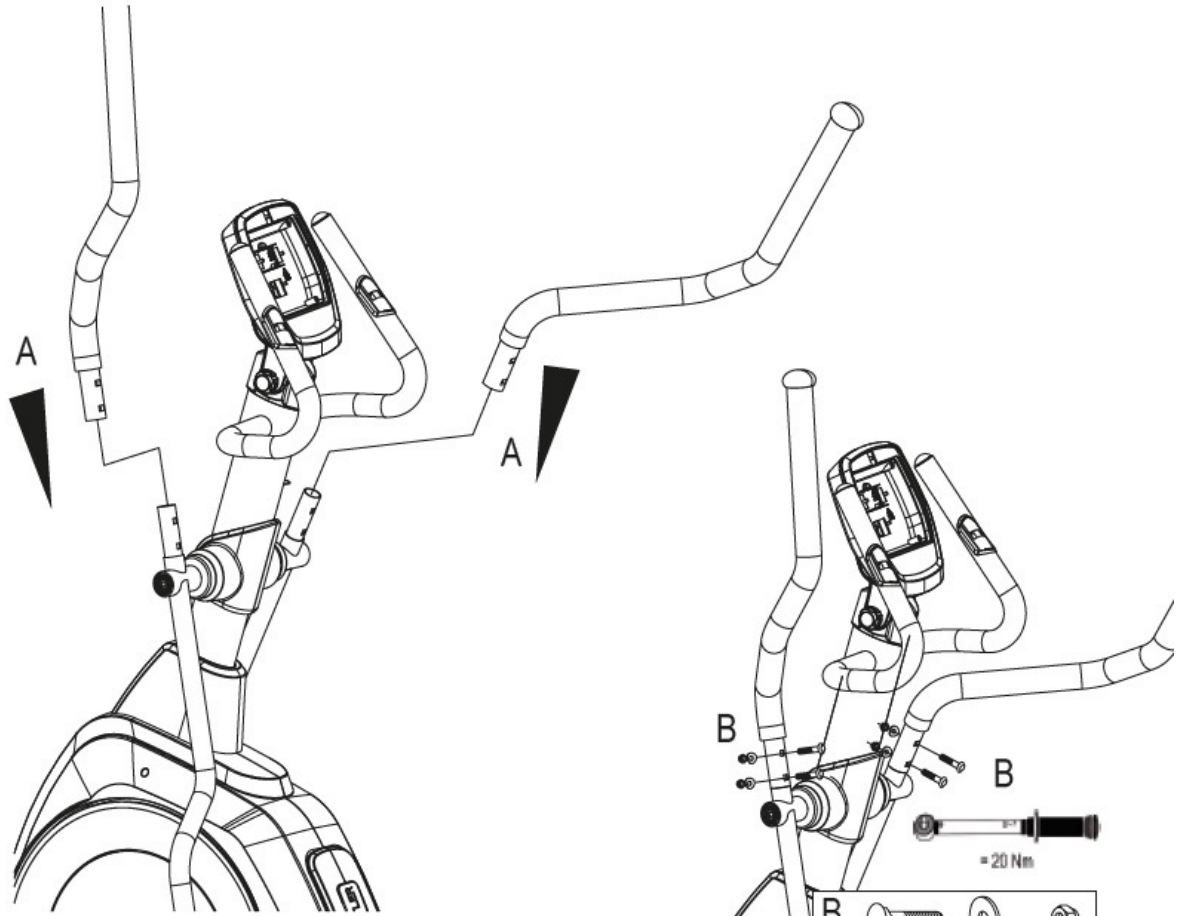
2

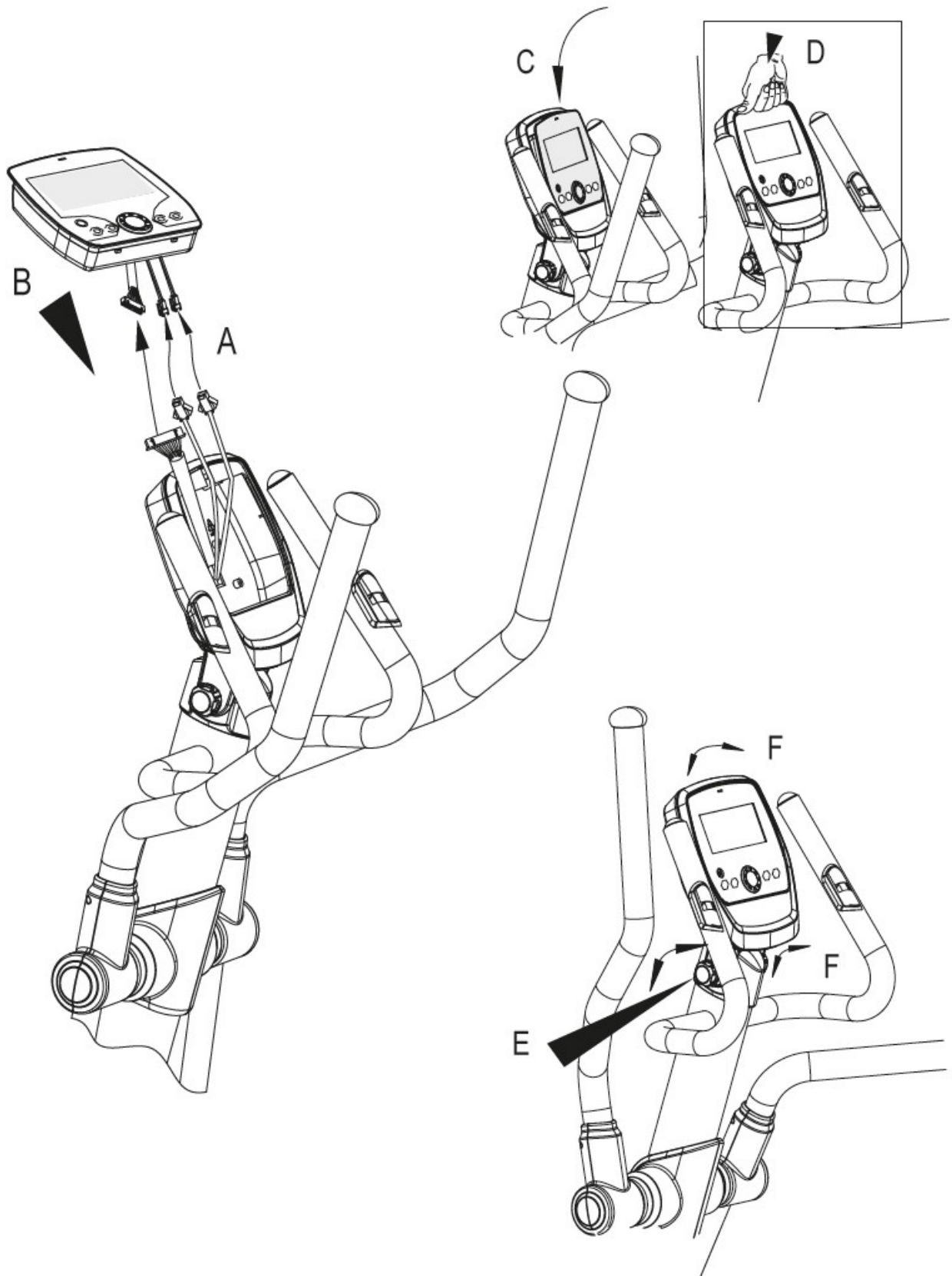


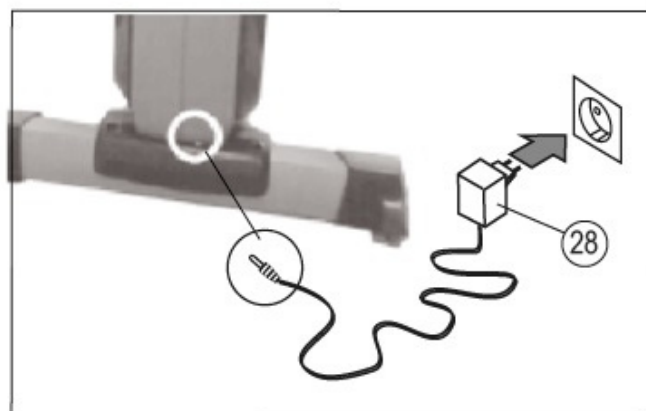
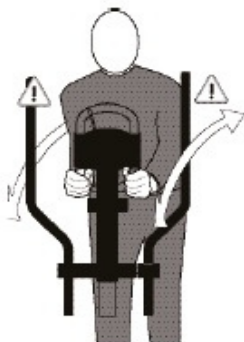
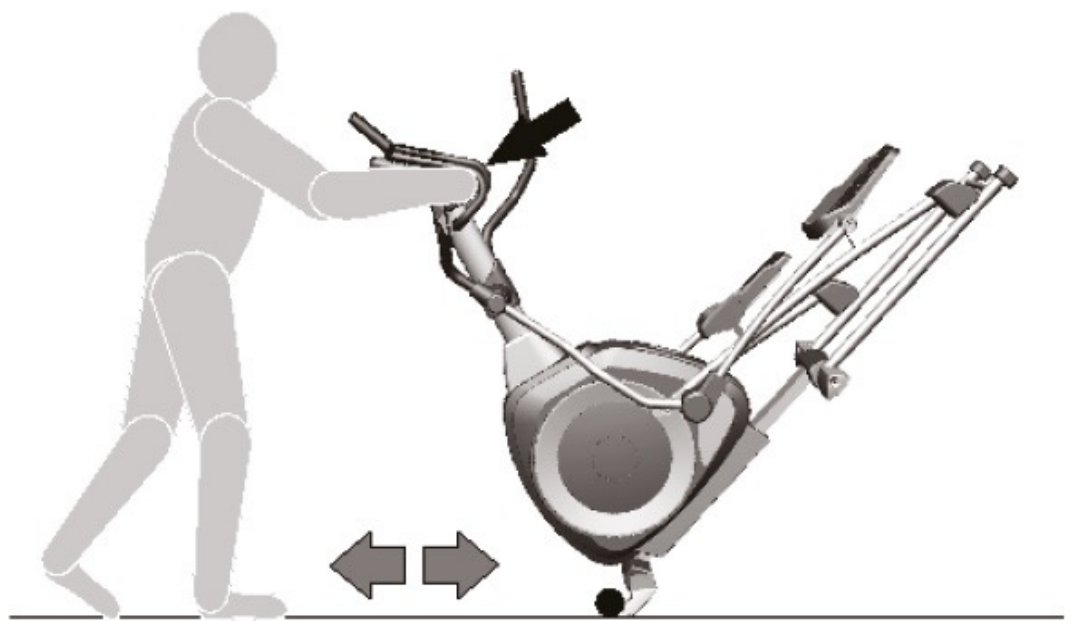




5







Crosstrainer

Idealny do treningu dużych grup mięśniowych, takich jak nogi, ramiona, tułów czy barki.

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone.

Istnieją różne wariant obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych ramionach urządzenia, trening całego ciała z pasywną pracą ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion crosstrainera angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

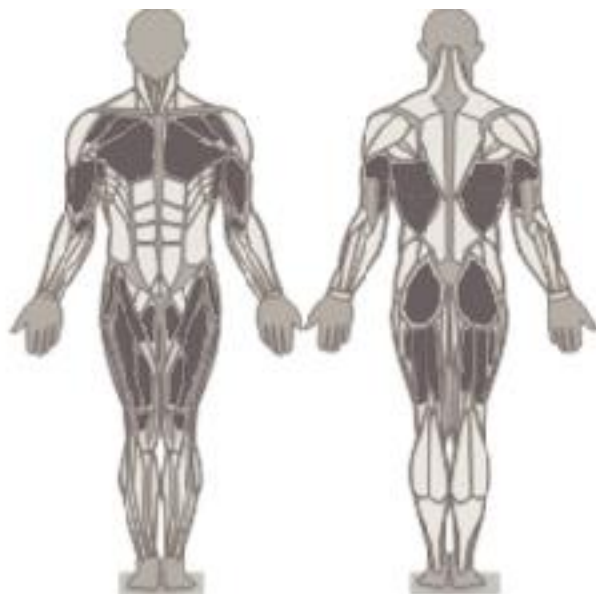


Korzyści:

- Eliptyczny ruch nie obciąża stawów.
- Efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych.
- Wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył.
- Idealny jako zdrowotny trening fitness.

Zużycie energii: ok. 700 kcal/h

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g/h



Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne i bezpieczne ułożenie stop na pedałach. Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź platformy na stopy (ryzyko istnieje zwłaszcza u osób o niskim wzroście).

Ręce trzymają ramiona na wysokości klatki piersiowej, a łokcie są lekko ugięte. Górna część ciała znajduje się w pozycji wyprostowanej. Upewnij się, że podczas treningu kolana i łokcie są zawsze lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód, należy zwrócić wagę aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia sobie treningu mięśni łydek oraz poprawie ukrwienia stóp.

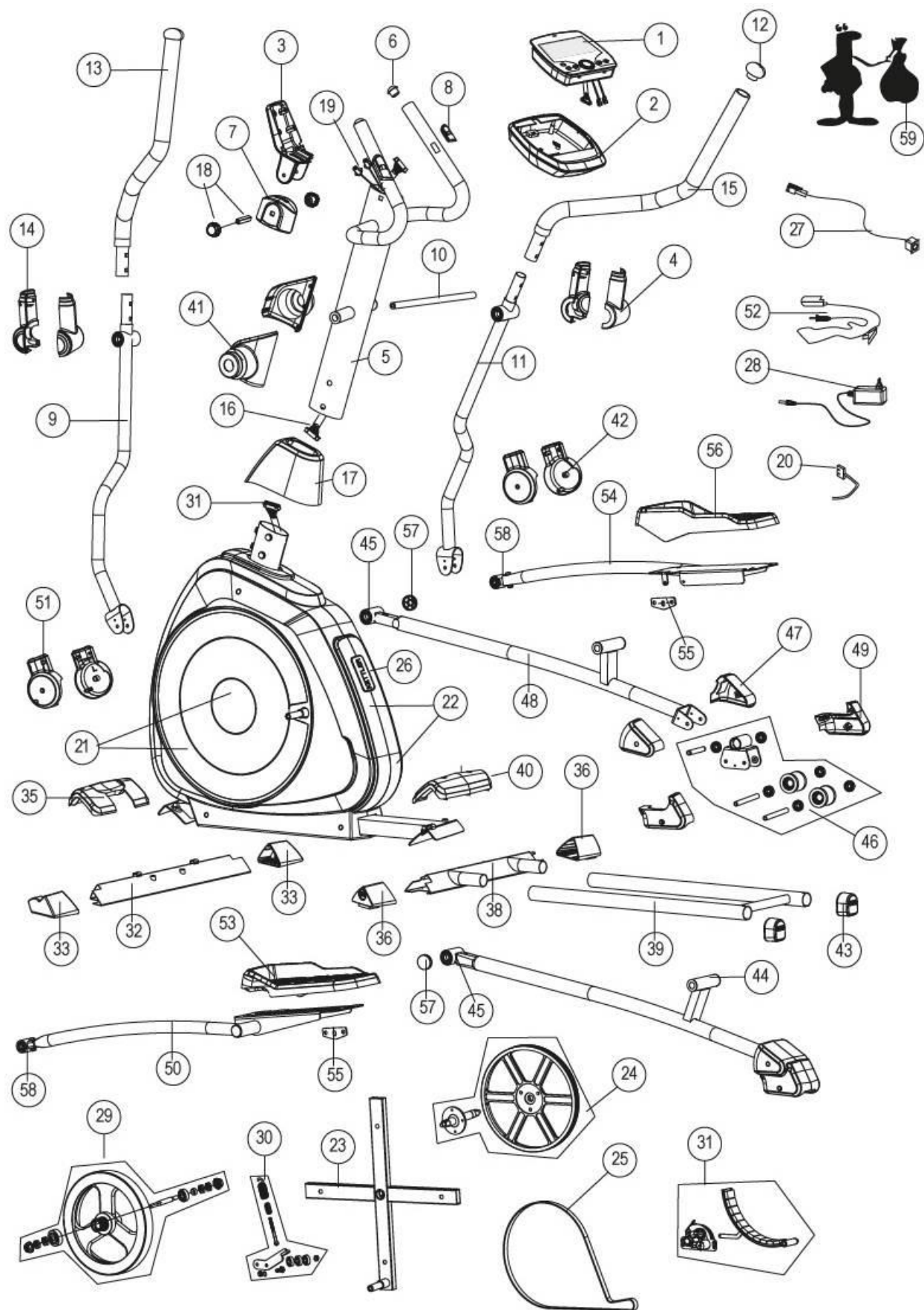
Warianty treningu

Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać ramionami crosstrainera bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

Urządzenie crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki przy komputerze treningowym. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, a ramiona urządzenia poruszają się swobodnie. W takiej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.



1	1x	68009380	x
2	1x	68009380	
3	1x	70001214	
4	1x	70001215	
5	1x	68009423	
6	1x	68009423	
7	1x	70001216	
8	1x	68009236	
9	1x	68009425	
10	1x	68009238	
11	1x	68009426	
12	1x	68009107	
13	1x	68009427	
14	1x	70001217	
15	1x	68009429	
16	1x	68009243	
17	1x	70001218	
18	1x	68009446	
19	2x	68009246	
20	1x	68009247	
21	1x	70001219	
22	1x	70001220	
23	1x	68009447	
24	1x	68009251	
25	1x	68009252	x
26	1x	70001221	
27	1x	68009254	x
28	1x	68009376	x
29	1x	68009255	
30	1x	68009138	x
31	1x	68009256	x
32	1x	68009433	
33	1x	68009018	x
35	1x	70001222	
36	1x	68009021	x
38	1x	68009435	
39	1x	68009260	
40	1x	70001223	
41	1x	70001224	

42	1x	70001225	
43	1x	68009264	
44	1x	68009438	
45	1x	68009439	
46	1x	68009416	x
47	1x	7001226	
48	1x	68009440	
49	1x	70001227	
50	1x	68009441	
51	1x	70001228	
52	1x	68003531	
53	1x	68009274	x
54	1x	68009443	
55	2x	68009276	x
56	1x	68009277	x
57	1x	68009448	
58	1x	68009444	
59	1x	68009445	x



TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

A/N #####-###
S/N #####

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, **XX**


max. ### kg
Made in PRC



Przykład.
**Tabliczka identyfikacyjna.
Numer serii.**

KETTTLER



Producent: KETTTLER Sport and Fitness Europe by
TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

Dystrybutor: SPORTPOLAND.COM SP. Z O.O.
GDYŃSKA 45
80-209 TUCHOM
POLSKA
www.sportpoland.com
Infolinia: 695 645 645