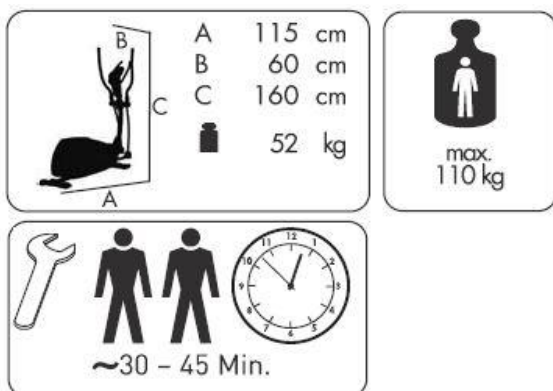


KETTLER



Instrukcja montażu ORBITREK CROSTRAINER KETTLER OPTIMA 100

Art.-Nr. CT1021-100

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 lub zamawiania części zamiennych.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO! Podczas montażu produktu trzymaj dzieci z daleka (istnieje ryzyko zadławienia – produkt posiada drobne części, które mogą zostać połknięte).

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

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

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (demontaż oryginalnych części, montowanie niedozwolonych części itp.) spowodować mogą zagrożenia dla użytkownika.

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

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

⚠ UWAGA! Wszystkie nieopisane w instrukcji zmiany / manipulacje na urządzeniu mogą prowadzić do uszkodzeń lub stanowić zagrożenie dla osób. Bardziej złożone prace na urządzeniu mogą przeprowadzać tylko pracownicy serwisu KETTLER lub przeszkolony przez firmę KETTLER personel.

⚠ UWAGA! Urządzenie treningowe 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.
- Urządzenie treningowe odpowiada normie DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-5, klasa HB. Nie nadaje się on zatem do stosowania terapeutycznego.
- Wątpliwości lub pytania kieruj do specjalistycznej placówki handlowej.
- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy zatem natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy wycofać z użytku. Stosuj wyłącznie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- W około 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 wtykowe 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.
- 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 (drogi, bramy, przejścia). Odstęp bezpieczeństwa wokół obszaru ćwiczeń musi wynosić przynajmniej 1 metr.
- Należy przestrzegać ogólnych przepisów i środków bezpieczeństwa obowiązujących dla obchodzenia się z urządzeniami elektrycznymi.
- Wszystkie urządzenia elektryczne emitują podczas pracy promieniowanie elektromagnetyczne. Należy zatem zwracać uwagę na to, aby w pobliżu komputera treningowego lub elektronicznego układu sterowania 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 110 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 ($M = xx \text{ Nm}$).
- 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.

MONTAŻ

⚠ NIEBEZPIECZEŃSTWO! Zatrzaszcz się o bezpieczne otoczenia miejsca pracy, na przykład nie rozkładaj beładnie narzędzi. Przykładowo opakowanie należy tak zdeponować, aby nie stanowiło ono źródła zagrożenia. **UWAGA:** folie i torby z tworzywa sztucznego stwarzają dla dzieci niebezpieczeństwo uduszenia się.

⚠ OSTRZEŻENIE! 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!

- 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 urządzenie zostało zakupione.
- Przypatrz się dokładnie rysunkom i zmontuj przyrząd zgodnie z kolejnością przedstawioną na ilustracji. Kolejność montażu zaznaczona jest na poszczególnych ilustracjach wielkimi literami.
- Montaż urządzenia musi być wykonany starannie i przez osobę dorosłą. W przypadku wątpliwości zwróć się o pomoc do osoby bardziej uzdolnionej technicznie.
- Materiał montażowy potrzebny do danej operacji montażowej przedstawiony jest na odpowiedniej ilustracji. Stosuj materiał montażowy dokładnie według ilustracji.

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.
- 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.
- Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z wszystkimi funkcjami oraz możliwościami regulacji przyrządu.

EKSPLOATACJA I KONSERWACJA

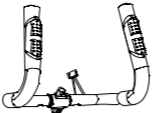
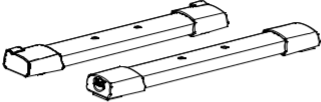


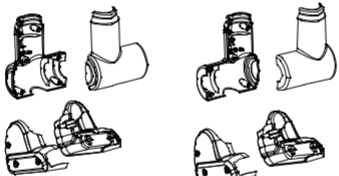
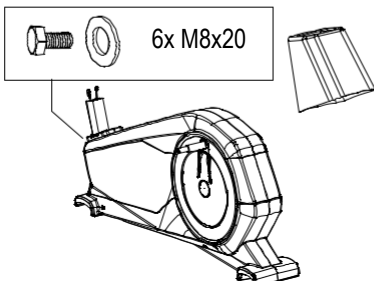

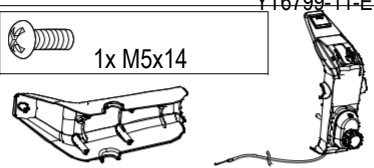
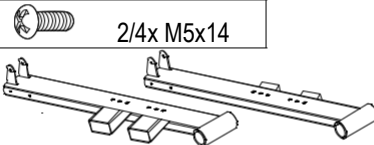

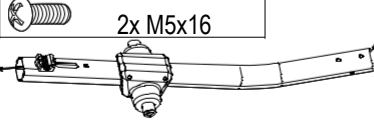
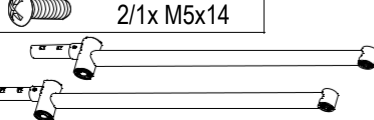
- Uszkodzone części mogą zagrozić Twojemu bezpieczeństwu i skrócić okres użytkowania przyrządu. Uszkodzone lub zużyte części należy natychmiast wymienić, a przyrząd aż do naprawy, wycofać z użytku. Stosuj jedynie oryginalne części zamienne firmy KETTLER.
- Celem trwałego zapewnienia konstrukcyjnie określonego poziomu bezpieczeństwa przyrząd powinien być regularnie (raz do roku) sprawdzany i konserwowany przez specjalistyczne jednostki handlowe.
- Należy koniecznie uważać, aby do wnętrza przyrządu lub na elementy jego układu elektronicznego nie przedostawały się żadne płyny. Dotyczy to także potu!
- Niniejszą instrukcję można pobrać ze strony: <http://www.sportpoland.com>

WSKAZÓWKA DOTYCZĄCA USUWANIA ODPADÓW

Produkty firmy KETTLER podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu używalności proszę oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).





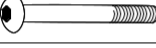
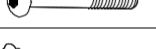















Lista kontrolna (zawartość opakowania)

	Ilość 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

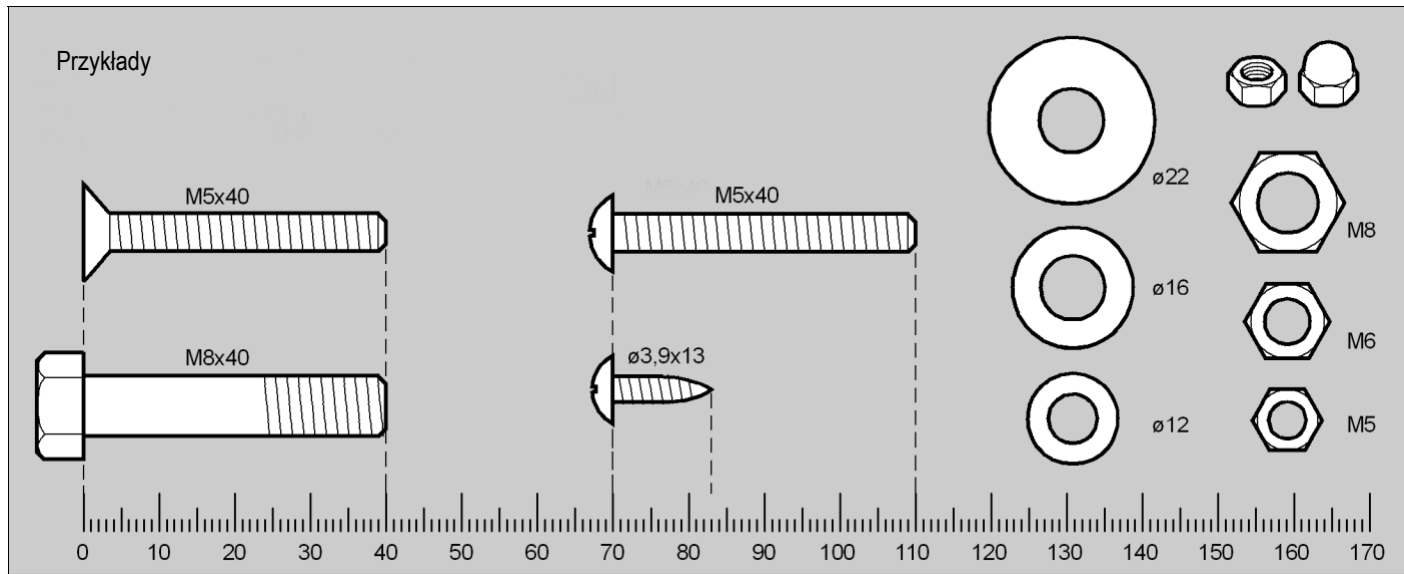
47



Pos. 41

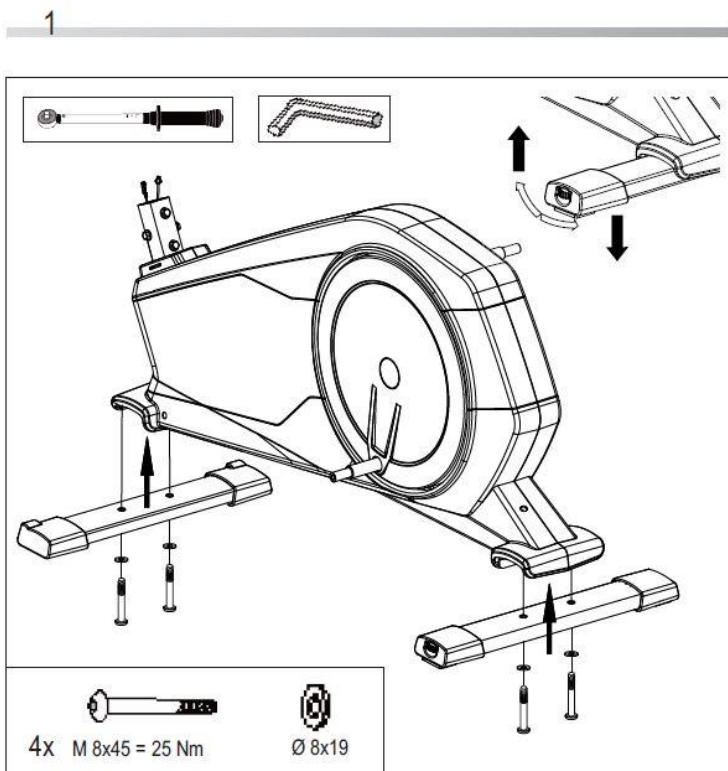
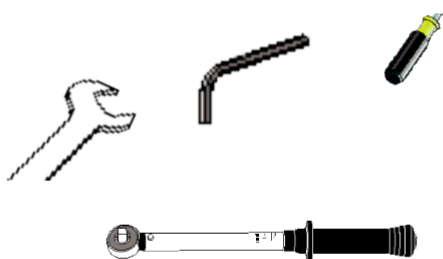
	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	Ø7	2
	Ø7	2
	Ø8x19	10
	Ø8,5x25	4
	Ø8	4
	Ø17.5x25	2
	Ø8x19	4
	M8	6
	Ø17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

Wzornik do połączeń śrubowych

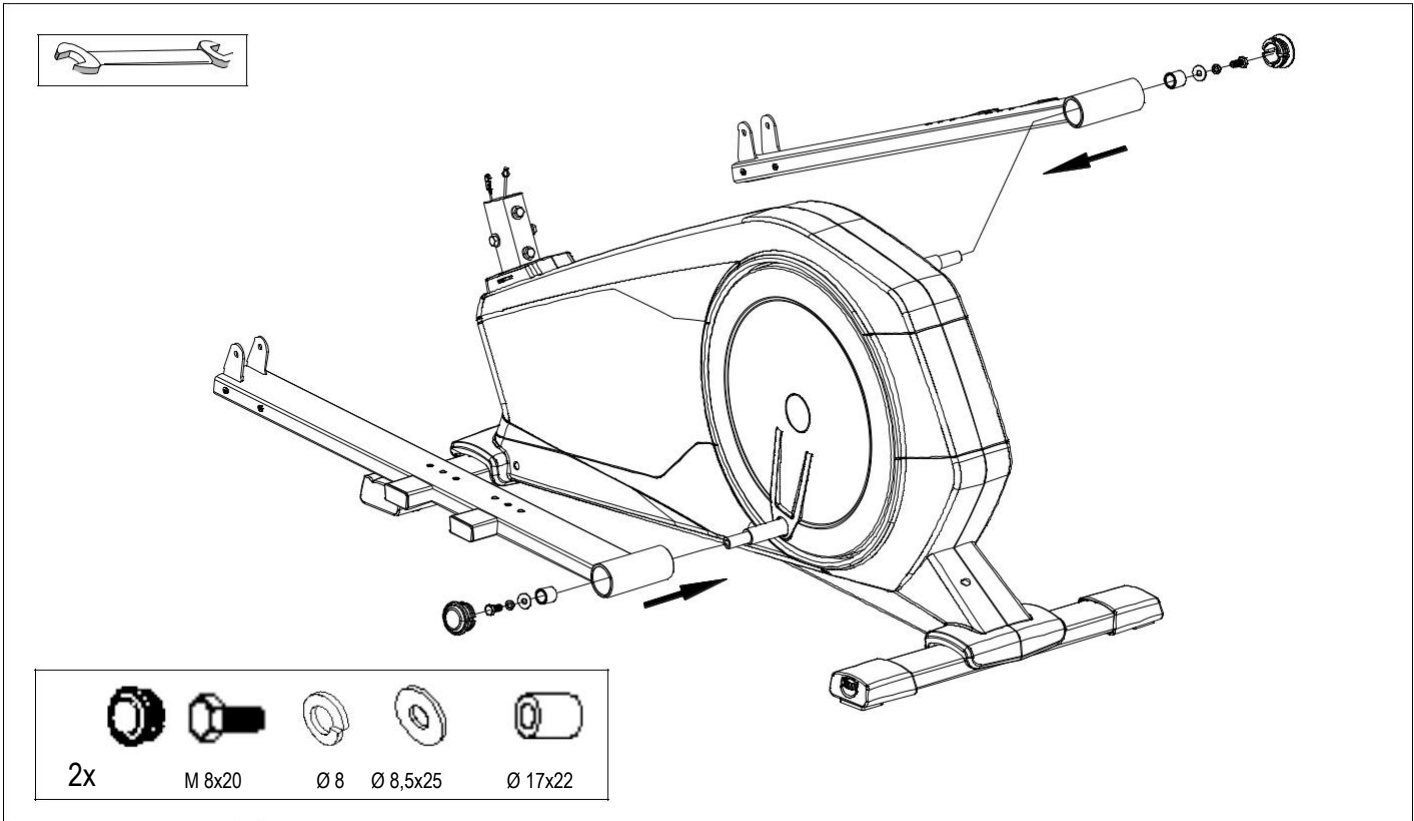


Połączenia śrubowe muszą być kontrolowane w regularnych odstępach czasu.

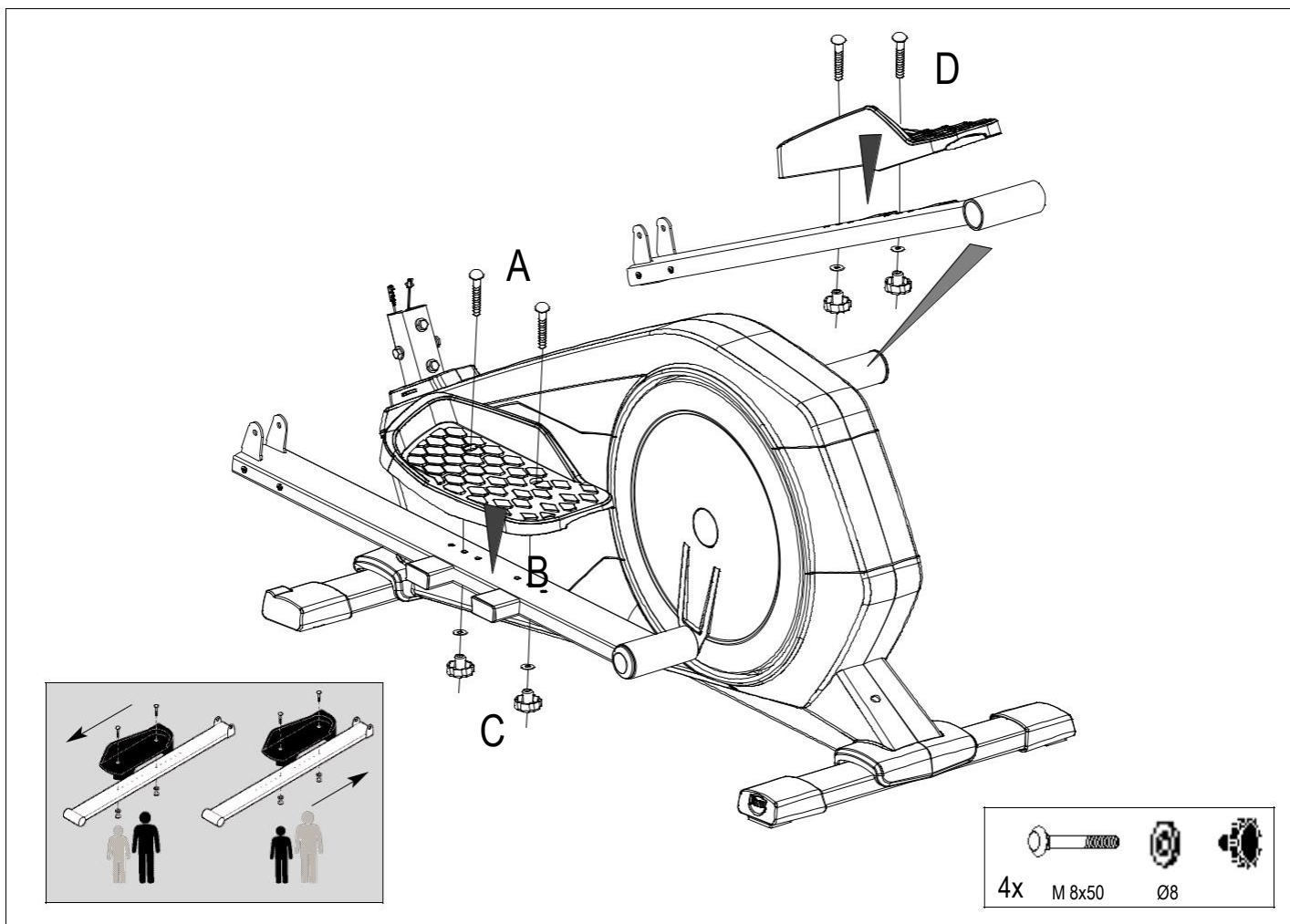
Narzędzia wymagane do montażu.
Nie są dołączone do urządzenia.



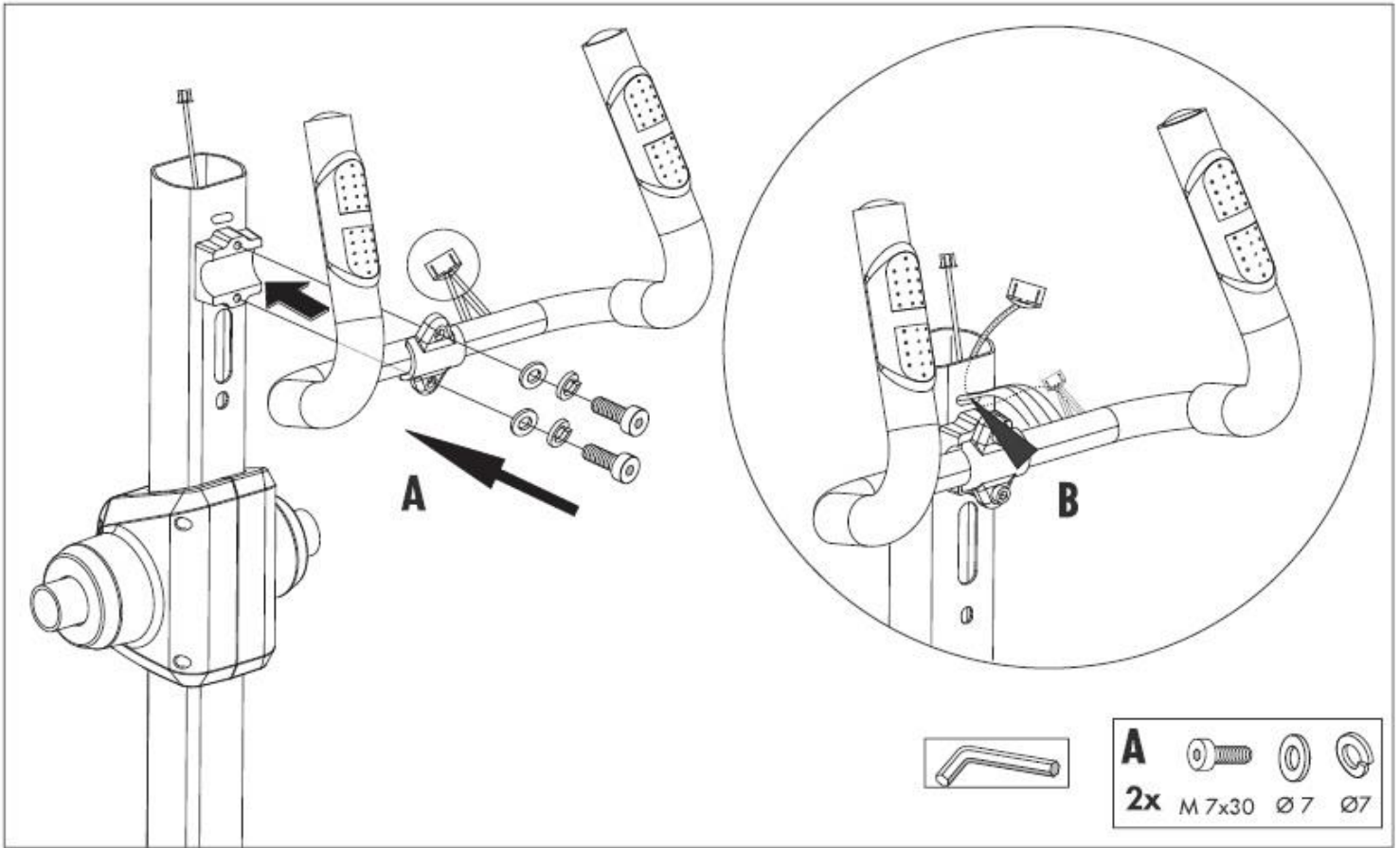
2



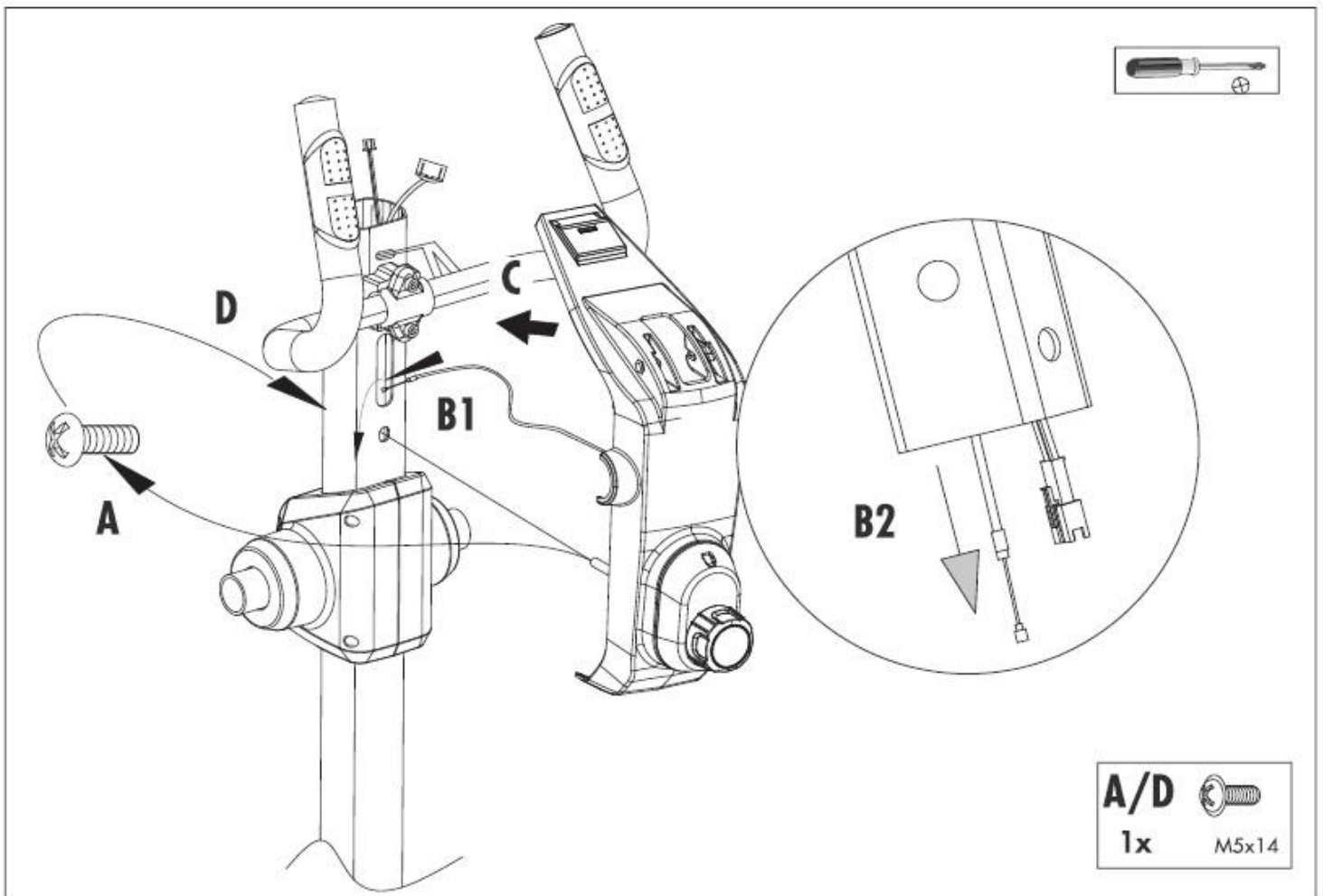
3

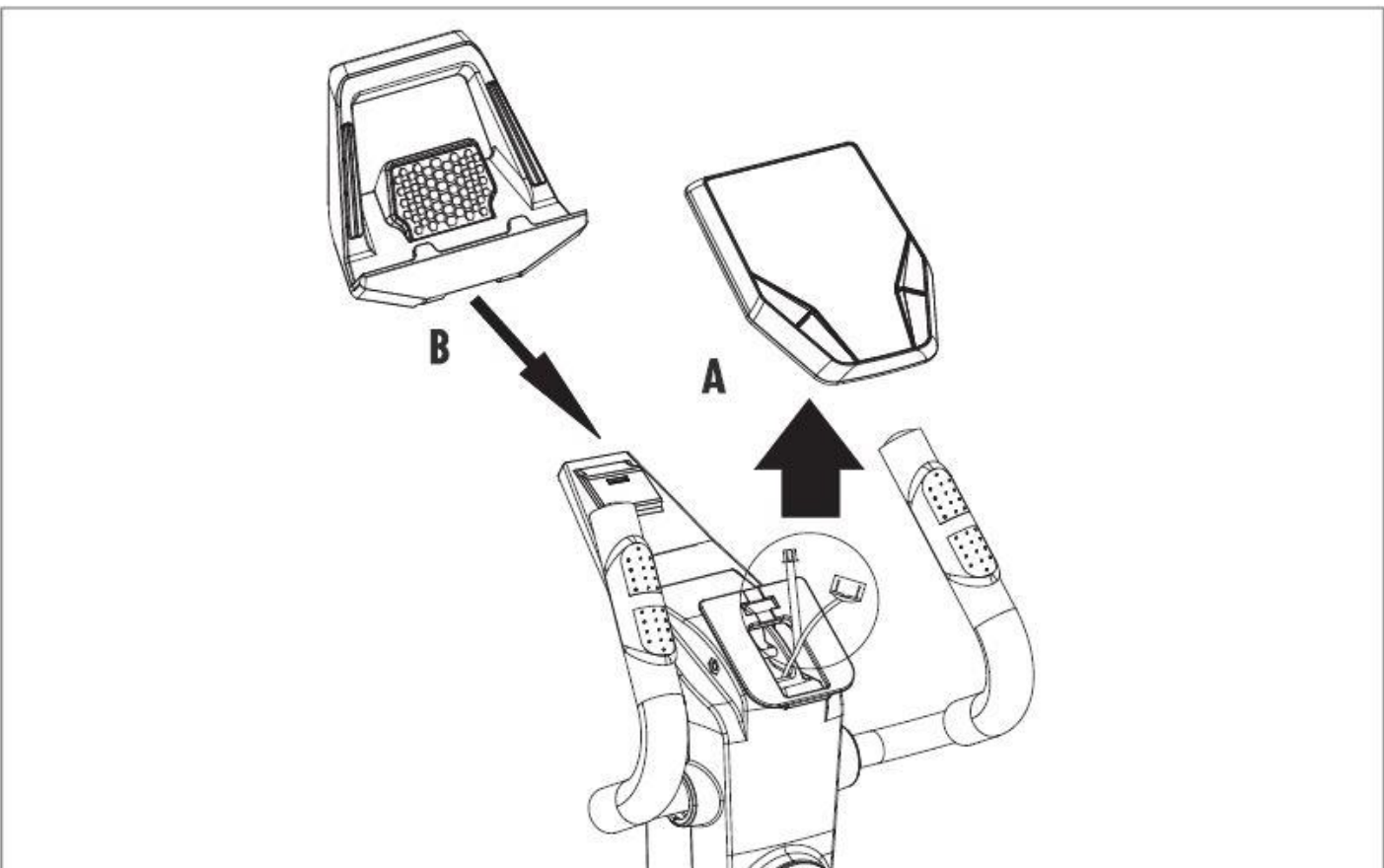
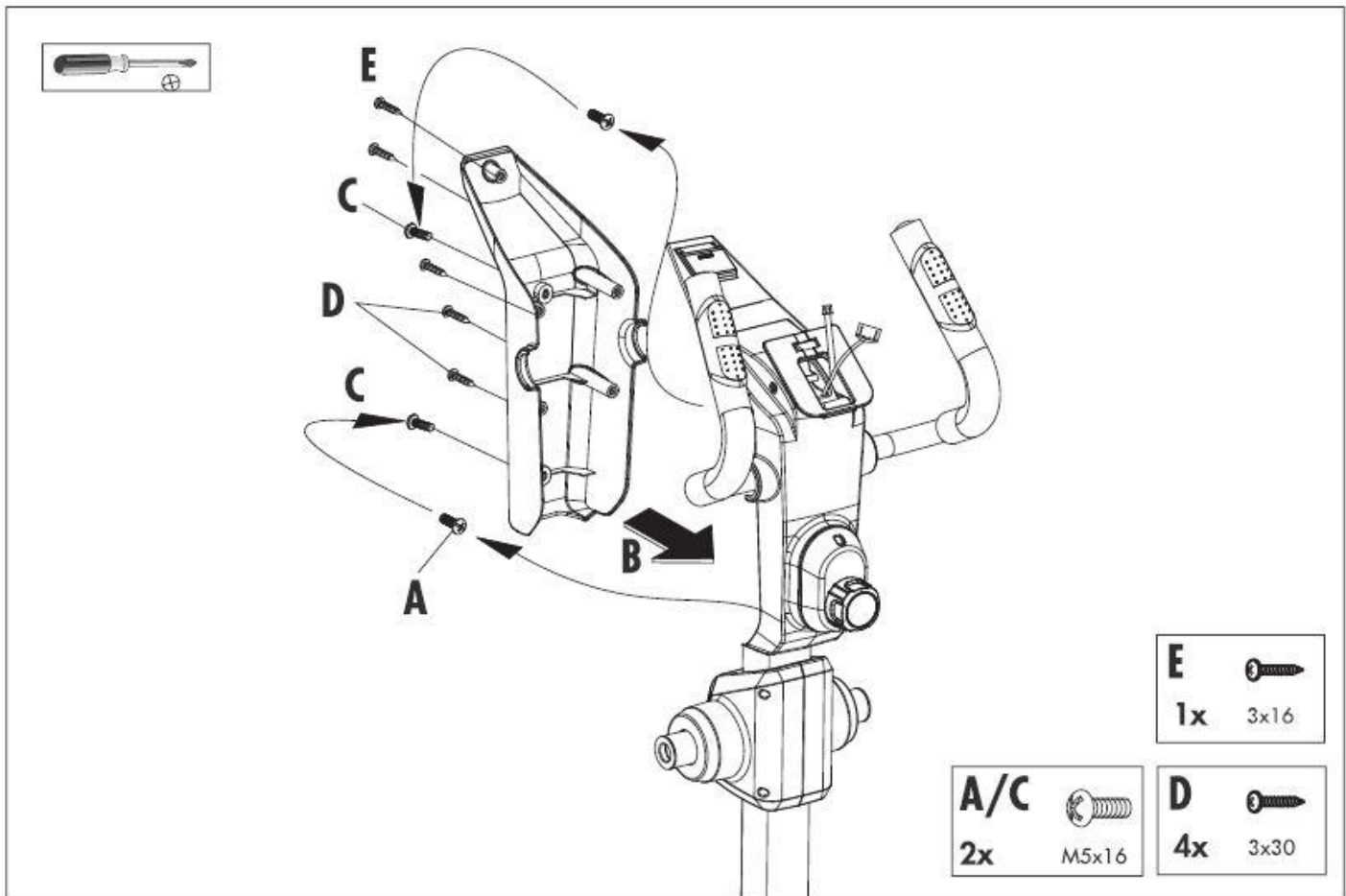


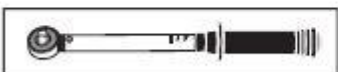
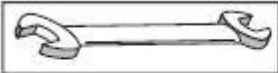
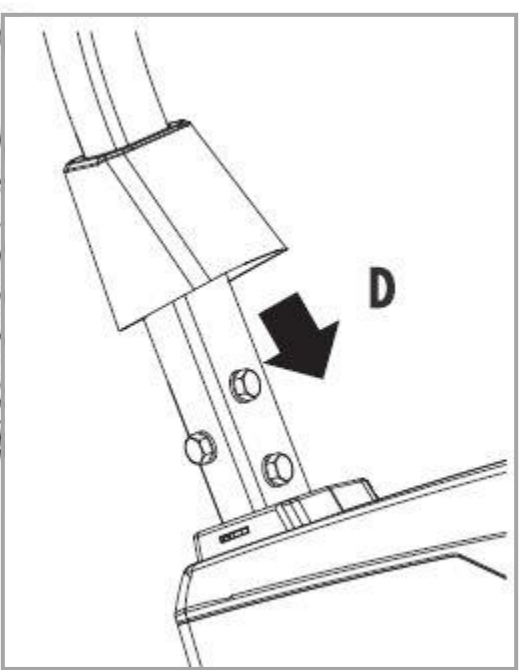
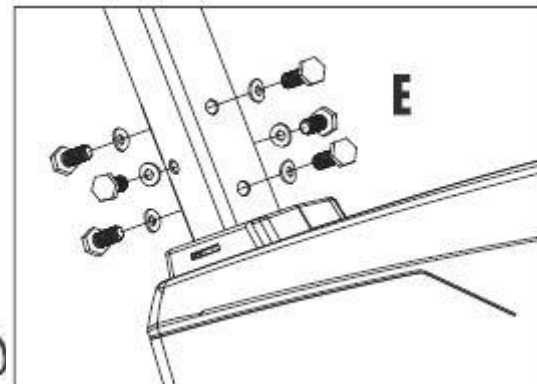
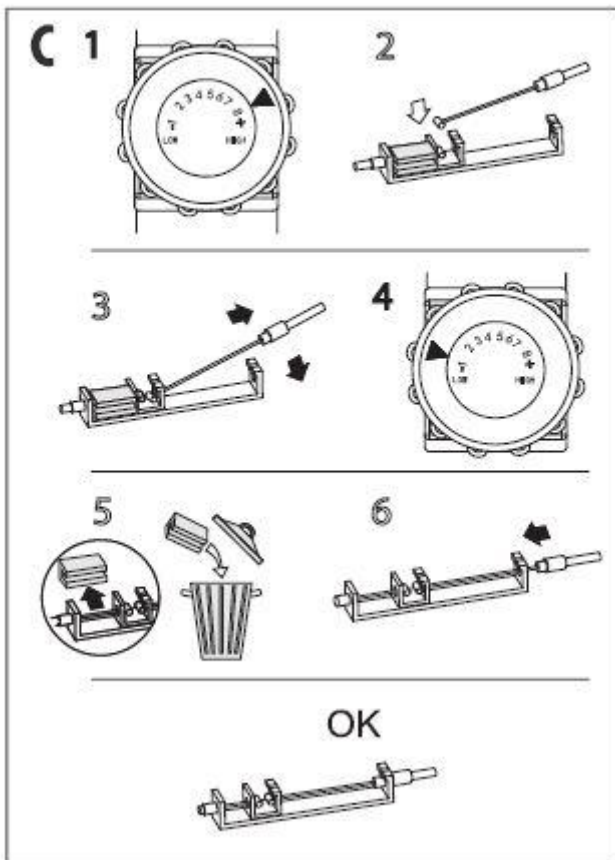
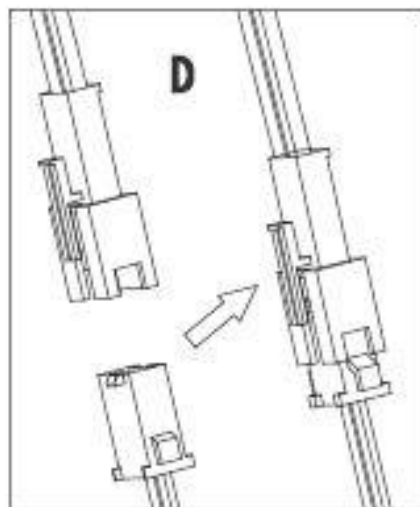
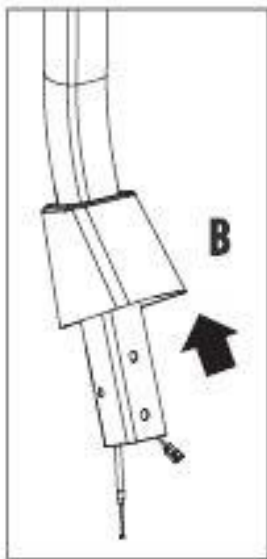
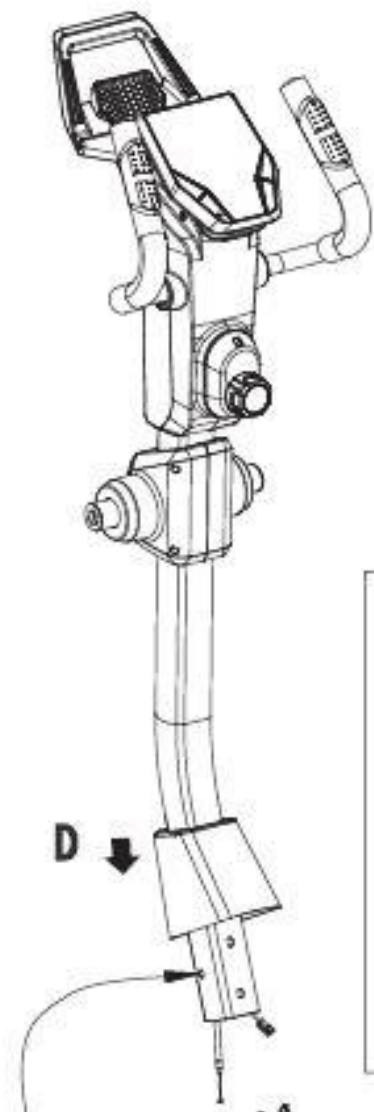
4



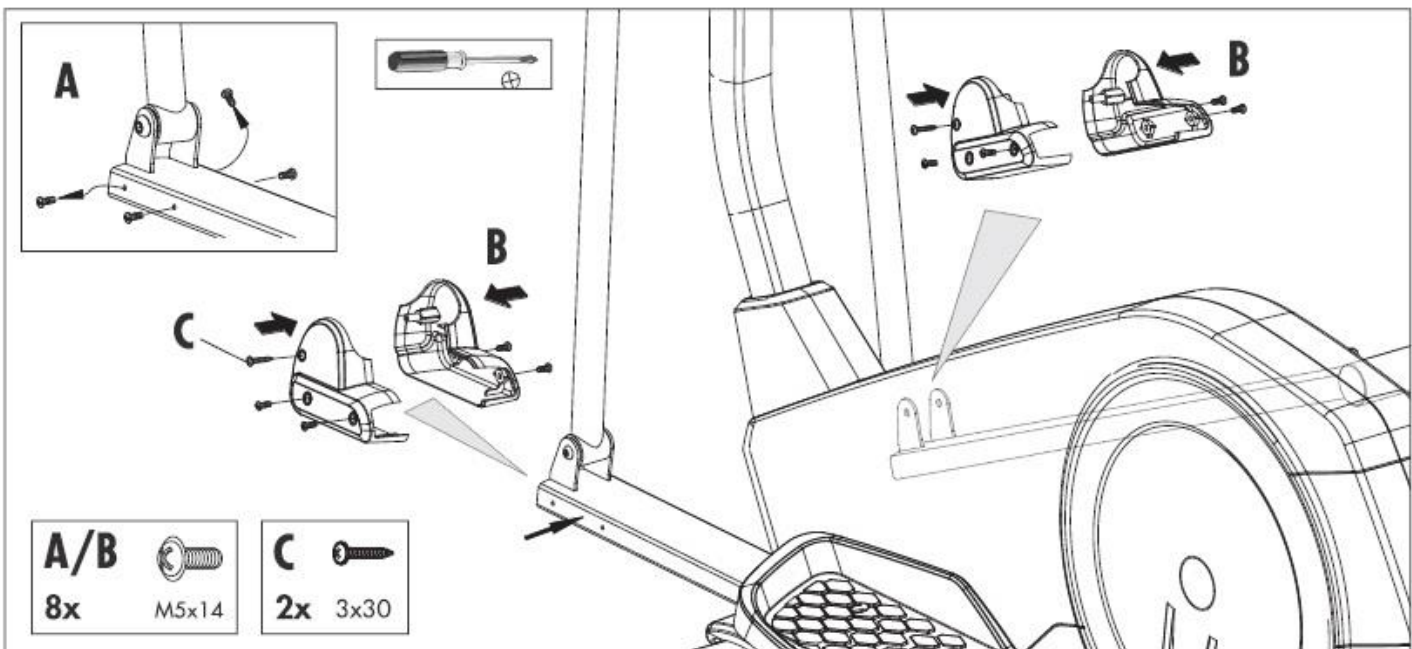
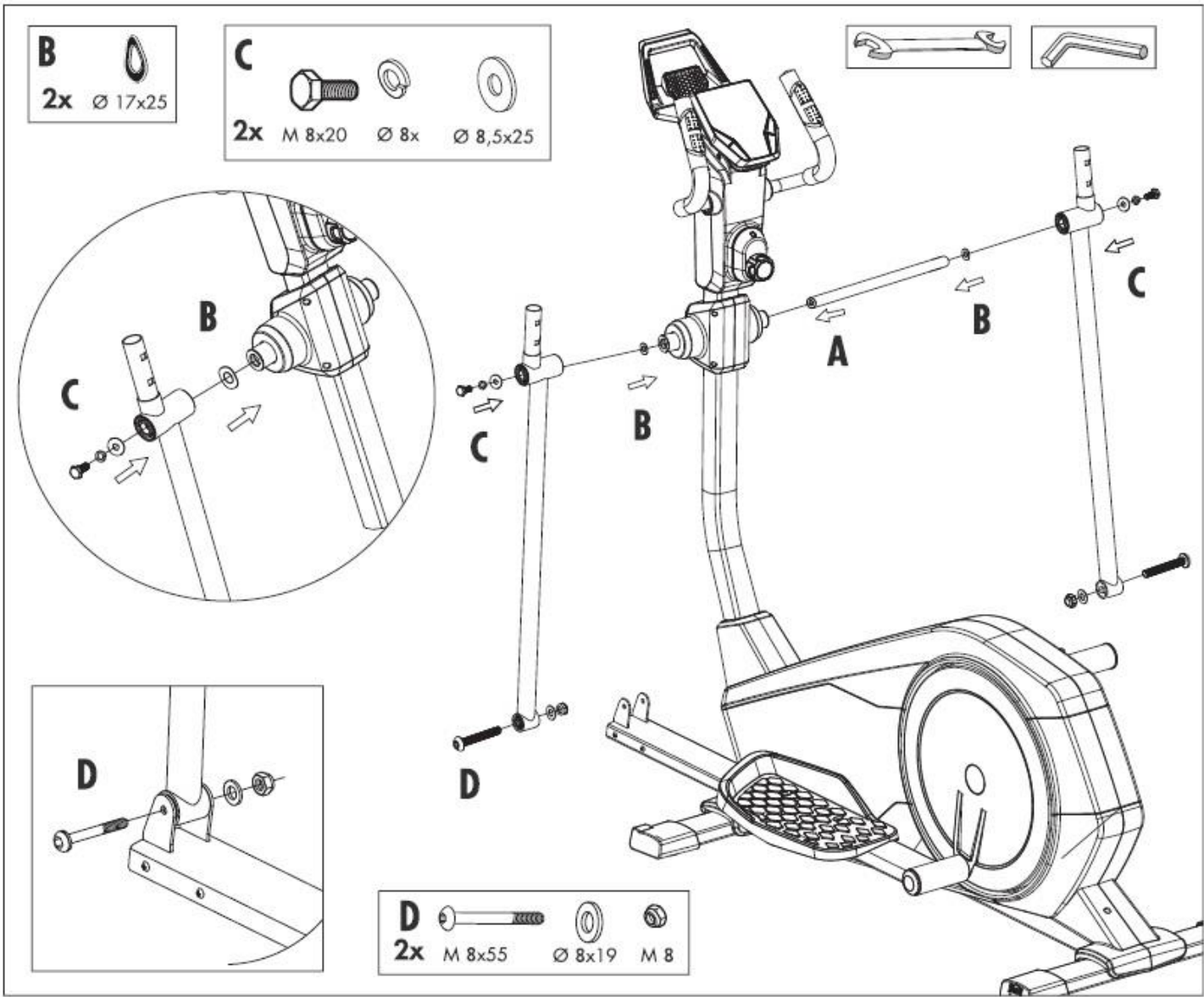
5



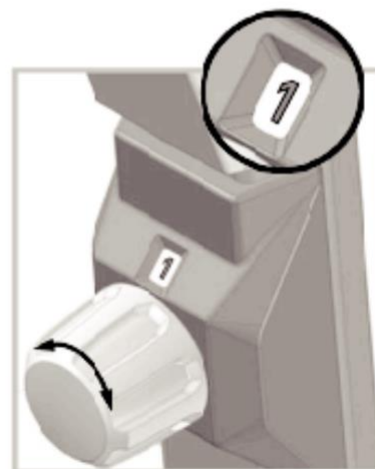
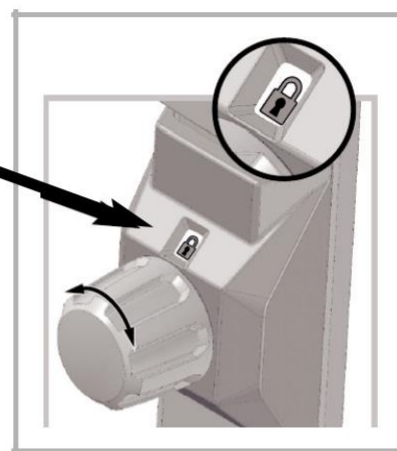




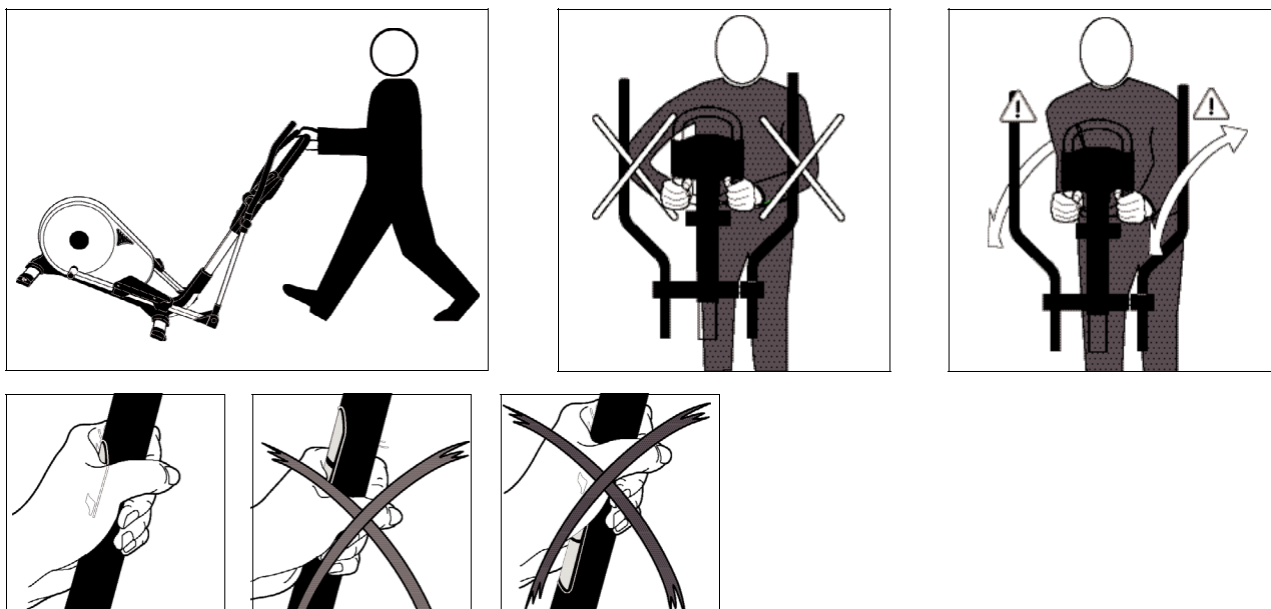
A/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19



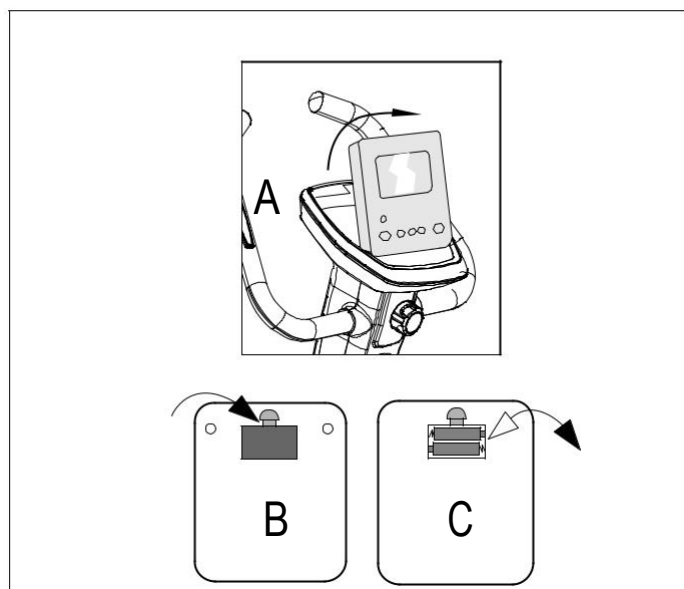
Obsługa



Obsługa



Wymiana baterii



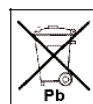
Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w następujący sposób:

- 1) Należy zdjąć osłonę baterii i zastąpić zużyte baterie dwoma nowymi bateriami typu AA 1,5 V.
- 2) Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie pojemnika na baterie.

- 3) Jeżeli po ponownym włączeniu komputera stwierdzi się niewłaścive działanie, należy baterie na chwilę wyjąć a następnie ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów



Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi.

Litery HG (rtęć) i PB (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii/akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%.

Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu. Poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce!

Jeżeli produkt nie działa, należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymacie Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

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 warianty 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.

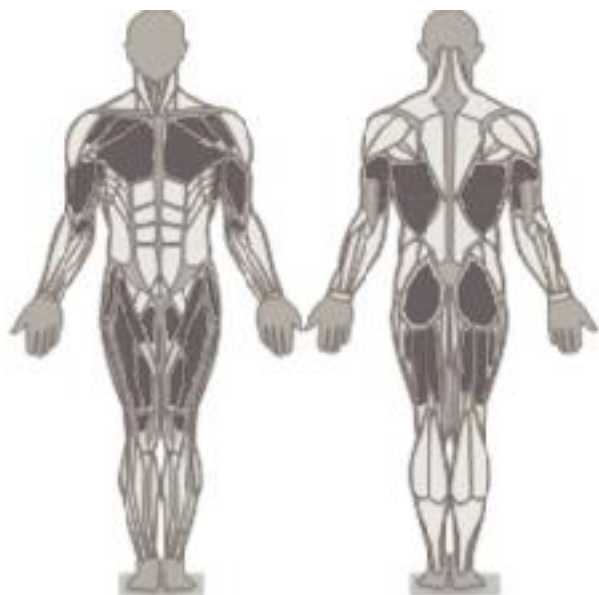
Trening górnych partii ciała przy użyciu ramion orbitreka angażuje dodatkowo mięśnie ramion, barków i pleców.

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

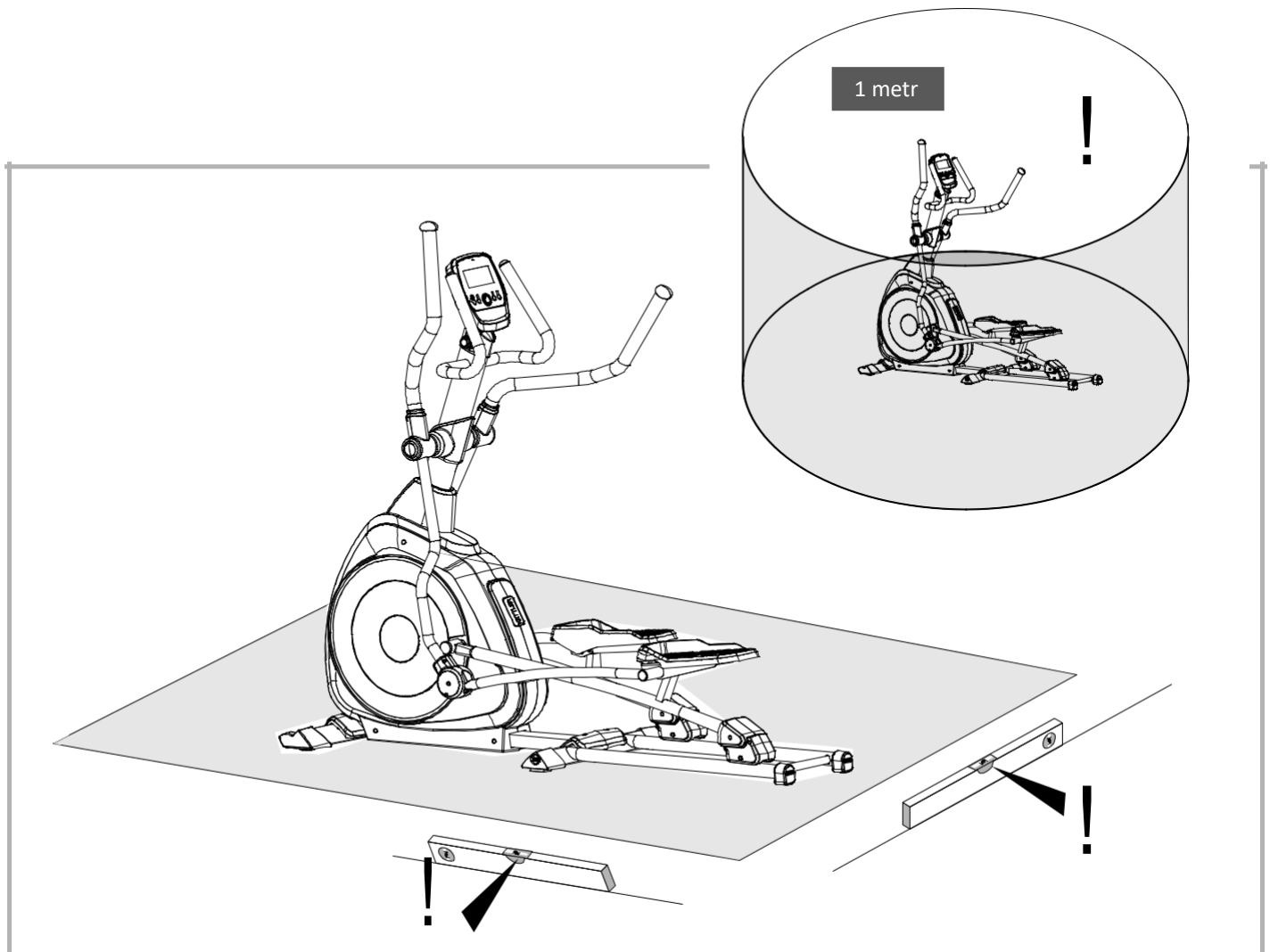
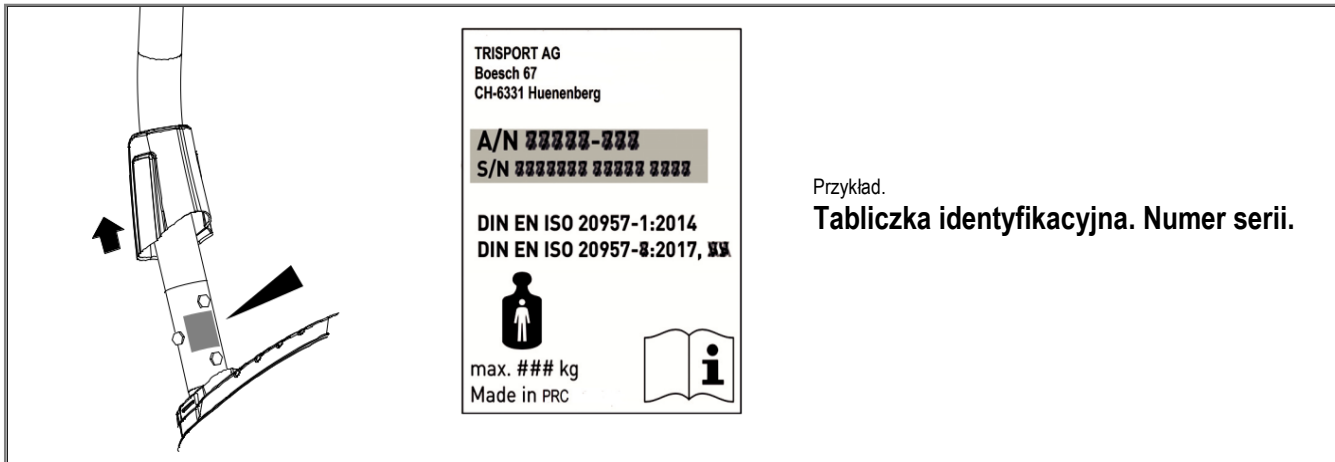
Crosstrainer orbitrek umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów ramionami pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

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

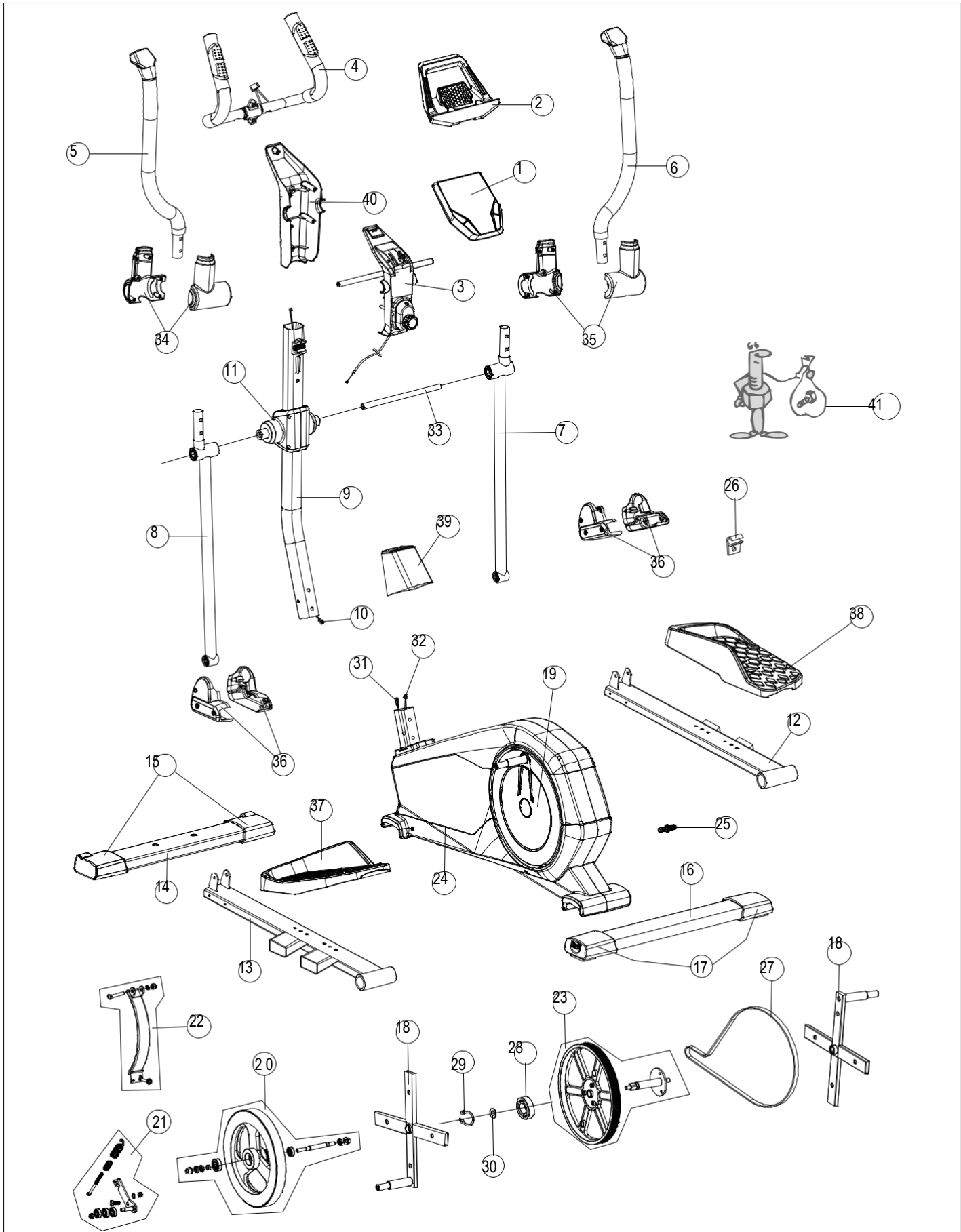
Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

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.

Tabliczka identyfikacyjna



Lista części



Lista części

OPTIMA 100 CT1021-100		
X	①	1x 68009914
X	②	1x 68009756
	③	1x 68009915
	④	1x 68009916
	⑤	1x 68009917
	⑥	1x 68009918
	⑦	1x 68009919
	⑧	1x 68009920
	⑨	1x 68009921
X	⑩	1x 68009922
	⑪	1x 68009923
	⑫	1x 68009924
	⑬	1x 68009925
	⑭	1x 68009926
X	⑮	1x 68009927
	⑯	1x 68009928
X	⑰	1x 68009929
	⑱	2x 68009930
	⑲	2x 68009931
	⑳	1x 68009932
X	㉑	1x 68009933
	㉒	1x 68009934
	㉓	1x 68009935
	㉔	1x 68009936
	㉕	1x 68009937
	㉖	1x 68009938
X	㉗	1x 68009939
	㉘	2x 68009940
	㉙	2x 68009941
	㉚	1x 68009942
X	㉛	1x 68009943
X	㉜	1x 68009944
	㉝	1x 68009945
	㉞	1x 68009946
	㉟	1x 68009947
	㊱	1x 68009948
X	㊲	1x 68009949
X	㊳	1x 68009950
	㊴	1x 68009951
	㊵	1x 68009952
X	㊶	1x 68009953

Zamówione części zamienne mogą się różnić kolorem. Nie stanowi to jednak podstawy do reklamacji.

KETTLER



Producent: KETTLER 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 CHWASZCZYNO
POLSKA
www.kettlersport.pl
Infolinia: 695 645 645