

- DE -
- EN -
- FR -
- NL -
- ES -
- IT -
- PL -
- CS -
- PT -
- DA -
- RU -
- AR -

Montageanleitung für

90,0 kg



Abb. ähnlich

Crosstrainer SKYLON 4

Art.-Nr. 07691-400

96,5 kg



Abb. ähnlich

Crosstrainer Ergometer SKYLON 6

Art.-Nr. 07691-600

98,2 kg



Abb. ähnlich

Crosstrainer Ergometer SKYLON 10

Art.-Nr. 07691-800

Auf 100% Altpapier gedruckt!



KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.net

MADE IN GERMANY

– EN – Important Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ This equipment can be used by persons of at least 14 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised or have been instructed regarding the safe use of the equipment and understand the resulting hazards.
- ⚠ Children are not allowed to play with the equipment. Children may not clean the equipment or carry out user maintenance without supervision.
- ⚠ Warning: Do not use rechargeable batteries.
- ⚠ Before removing the battery, disconnect the equipment from the power supply.
- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. – Connect the power cord with a grounded protective contact socket.
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
- ⚠ **RISK!** disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **RISK!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controls system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- ⚠ **RISK!** Ensure that the power cable is not pinched and that no one can trip over it.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
- ⚠ **WARNING!** If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards. Please check your pulse measuring system (ear clip, hand pulse or chest belt) so that the pulse signal of the electronics can be entered again.
- The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been

a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.

- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- The location for the device must be selected such that a sufficient and safe distance from any obstacles is maintained. In the immediate vicinity of the main operational directions, nothing else should be placed. There should be at least one meter of free space surrounding the exercise space.
Make sure that no one, other than the person who is training, is in the device space when the device is in motion.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
- Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.

Instructions for Assembly

- ⚠ **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!
- ⚠ **WARNING!** Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.
- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.

- The product is not suitable for use by persons weighing over 150 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).

07691-400 Skylon 4

- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, class HB. This stationary training equipment is not suitable for high accuracy purposes.
- ⚠ **Attention!** Only use with 9/24V original power supply. Otherwise this may result in damage
- ⚠ The device may only be used with the power supply units delivered (depending on the device, type (NCE / Kettler Typ: EW-AD0910001E).

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, class HA.
- ⚠ **Attention!** Only use with 24V original power supply. Otherwise this may result in damage
- ⚠ The device may only be used with the power supply units delivered (depending on the device, type NCE CP123A0240V2500 or 15.3819 or YS50-2402500).

- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.

- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- Calibration of the device can only be carried out by the manu-

facturer. Note: a calibration diagram is included.

07691-400 Skylon 4

- This device is an RPM-independent training device
- The training device has a magnetic brake system.

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

- The equipment is independent of revolutions per minute.
- The training device has a electromagnetic brake system.

Maintenance – Service – Spare Parts

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

Spare parts order

- When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07691-400 / spare-part no. 94318957 / 2 pieces / S/N

Waste Disposal



KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

GB KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL

www.kettler.co.uk

+44 1527 591901

+44 1527 62423

e-mail: sales@kettler.co.uk

USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453

www.kettlerusa.com

+1 888 253 8853

+1 888 222 9333

e-mail: info@kettlerusa.com

– FR – Instructions de montage

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

Pour votre sécurité

- ⚠ Cet appareil peut être utilisé par des personnes de 14 ans et plus ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissance du moment qu'elles sont surveillées ou instruites en ce qui concerne l'utilisation fiable de l'appareil et qu'elles comprennent les dangers pouvant en émaner.
- ⚠ Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance utilisateur à des enfants qui ne sont pas sous surveillance.
- ⚠ Avertissement : n'utilisez pas de piles rechargeables.
- ⚠ Débranchez l'appareil avant de retirer la pile.
- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
- ⚠ **DANGER!** L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. – Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.

- ⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- ⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
- ⚠ **DANGER!** N'intervenez jamais vous-même dans votre secteur mais engagez le cas échéant du personnel qualifié!
- ⚠ **DANGER!** Coupez la partie réseau de la prise lorsque vous réparez, entretenez ou nettoyez l'appareil.
- ⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.

⚠ DANGER! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.

⚠ DANGER! Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).

⚠ DANGER! Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.

⚠ AVERTISSEMENT! Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!

⚠ AVERTISSEMENT! Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.

⚠ AVERTISSEMENT! Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.

⚠ AVERTISSEMENT! En cas de perte du signal du pouls, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement. Veuillez vérifier votre système de mesure de pouls (capteur oreille, main ou ceinture thoracique) de manière à ce que le signal puisse de nouveau être saisi par le système électronique.

■ Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.

■ En cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.

■ En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.

■ Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.

■ Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.

■ Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).

■ Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.

■ Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer des distances de sécurité suffisantes par rapport aux obstacles. Éviter toute mise en place à proximité immédiate de sens de passage principaux. La zone libre doit comporter tout autour au moins 1 mètre de plus que la zone d'exercice.

Veillez à ce que personne ne se trouve dans la zone libre en dehors de la personne qui s'entraîne tant que l'appareil est en mouvement.

■ Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.

■ Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.

■ Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée

■ Cette article n'est pas approprié à des personnes pesant plus de 150 kg.

■ Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

■ N'exécuter sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.

■ Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.

■ Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($\bar{M}$ = xx Nm).

07691-400 Skylon 4

■ L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, classe HB et convient donc pour soins thérapeutiques

⚠ Attention! Exploiter uniquement l'appareil avec son 9V bloc secteur original. Sinon risque de détérioration.

⚠ N'utiliser l'appareil qu'avec les blocs d'alimentation fournis (selon le type de l'appareil NCE / Kettler Typ: EW-AD0910001E).

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

■ L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, classe HA.

⚠ Attention! Exploiter uniquement l'appareil avec son 24V bloc secteur original. Sinon risque de détérioration.

⚠ N'utiliser l'appareil qu'avec les blocs d'alimentation fournis (selon le type de l'appareil NCE CP123A0240V2500 ou 15.3819 ou YS50-2402500).

Consignes de montage

⚠ DANGER! Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!

⚠ AVERTISSEMENT! N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!

■ S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été four-

nies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.

■ Étudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.

■ L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.

■ La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée

en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.

- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide

d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté deserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.

- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétro-pédalage sont dus à la technique et absolument

sans conséquence.

- Pour le bon fonctionnement du capteur du poulx, la tension de la caisse de batterie doit être 2,7 V au moins (appareils sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Un calibrage de l'appareil ne peut être effectué que par le fabricant. À titre d'information : un diagramme de calibrage est fourni avec le produit.

07691-400 Skylon 4

- Cet appareil d'entraînement est un appareil travaillant indépendamment de la vitesse de rotation.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage magnétique.

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne indépendamment des rotations.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage électromagnétique.

Maintenance – Service – Pièces de rechange

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

Commande de pièces de rechange

- En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. 07691-400 / no. de pièce de rechange 94318957/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série

Remarque relative à la gestion des déchets



Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

(F) KETTLER france

(B) 46, rue du Faubourg de Saverne
F-67000 Strasbourg

www.kettler.fr



+33 388 475 580

+33 388 473 283

e-mail: comm@kettler-france.fr

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg
www.kettler.ch



Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

– ES – Indicaciones importantes

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

Para su seguridad

- ⚠ Este aparato puede ser utilizado por personas de a partir de 14 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento, siempre que sean supervisadas o hayan sido instruidas en el uso seguro del aparato y comprendan los riesgos resultantes
- ⚠ Los niños no deben jugar con el aparato. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- ⚠ Advertencia: No utilice baterías recargables.
- ⚠ Desconecte el aparato de la red eléctrica antes de sacar la batería.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠ **¡PELIGRO!** Para el aparato se necesita una tensión de alimentación de 230 V, 50 Hz. – Conecte el cable a la red con una caja de enchufe con tomatierra y protección de puesta a tierra.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Nunca efectúe manipulaciones en la red de alimentación, si fuera necesario encargue a profesionales técnicos.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Quite siempre la clavija antes de efectuar trabajos de reparación, mantenimiento o limpieza.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Sistemas de supervisión de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños de salud o provocar la muerte. Termine inmediatamente con el entrenamiento cuando sienta vértigo o debilidad.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Todos los aparatos eléctricos emiten una radiación electromagnética durante la operación. No deposite aparatos con una radiación especialmente intensa (p.e. móviles) cerca del cockpit o de los mandos de control, ya que en este caso se podrían falsificar los valores indicados (p.e. la medición del pulso).
- ⚠ **¡PELIGRO!** Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrado ni provoque peligro de caer.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato de fitness está diseñado exclusivamente para el uso doméstico
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Al perderse la señal de pulso la potencia del aparato permanecerá constante durante unos 60 segundos y luego será reducida paulatinamente. Por favor verifique su sistema de medición de pulso (clip de oreja, pulso de mano, correa de pecho), para que la señal de pulso pueda ser captada de nuevo electrónicamente.
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del asidero y del estribo y la fijación de los tubos.
- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede

provocar daños a su salud.

- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- La ubicación de la máquina debe elegirse de tal manera que se pueda garantizar la distancia de seguridad de los obstáculos. No debe instalarse nunca en proximidad inmediata a las direcciones principales. El espacio libre alrededor debe ser como mínimo de 1 metro mayor que el área de funcionamiento. Procure que nadie más que el personal formado esté en el espacio libre alrededor mientras la máquina esté en movimiento.
- Observe las normas y medidas generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- No use ningún alargador con caja de enchufes múltiples para la conexión. Si usa un cable de prolongación, éste tiene que cumplir las normas del VDE (normas de los electricistas alemanes).
- Tire el cable del aparato de la clavija si no lo utiliza durante un tiempo más largo.
- Artículo no es apropiada para personas con un peso corporal de más de 150 kg.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.

- En este aparato de entrenamiento solamente se deben realizar ejercicios comprendidos en el Manual de entrenamiento.
- El aparato de fitness debe colocarse sobre una superficie horizontal. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$)

07691-400 Skylon 4

- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.

⚠ **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 9V original. De lo contrario podría ocasionar daños.

⚠ El aparato solo se puede utilizar con las fuentes de alimentación suministradas (según el tipo de aparato NCE / Kettler Typ: EW-AD0910001E)

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1:2014 / DIN EN ISO 20957-9:2017, clase HA.

⚠ **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 24V original. De lo contrario podría ocasionar daños.

⚠ El aparato solo se puede utilizar con las fuentes de alimentación suministradas (según el tipo de aparato NCE CP123A0240V2500 o 15.3819 o YS50-2402500).

Instrucciones para el montaje

⚠ **¡PELIGRO!** Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!

⚠ **¡ADVERTENCIA!** Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.

- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.
- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (destrucción del frenado de tuerca) y tienen que ser sustituidas.
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Para el manejo

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como apa-

rato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.

- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha es debido simplemente a la con-

strucción del aparato y no afecta a sus funciones. Los ruidos que puedan producirse al pedalear hacia atrás también tienen motivos técnicos y son absolutamente inofensivos.

- Se necesita una tensión de por lo menos 2,7 voltios en los terminales para una correcta medición del pulso (aparatos sin clavija de red).
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- El calibrado del aparato solo puede ser llevado a cabo por el fabricante. Para información: Un diagrama de calibración incluido.

Mantenimiento – Servicio – Piezas de repuesto

- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!

Pedido de recambios

- Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número com-

07691-400 Skylon 4

- Se trata de un aparato de fitness que trabaja con independencia del número de revoluciones.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnéticos.

07691-600 Skylon 6 / 07691-800 Skylon 10

- En el Ergometro se trata de un aparato de entrenamiento que trabaja en independiente de las revoluciones por minuto.
- El aparato dispone de un sistema de frenos electromagnéticos.

pleto del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.Nº. 07691-400 / Recambio N°. 94318957 / 2 piezas / N° de control / N° de serie

Informaciones para la evacuación



Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entéguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

BM Sportech S.A.
C/Terracina, 12 PLA-ZA
E-50197 Zaragoza
www.bmsportech.es

 +34 976 460 909
 +34 976 322 453
e-mail: info@bmsportech.es

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych

- CS - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- PT - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA - Hjælp til måling af skruer
- RU - Размеры крепёжных материалов
- AR - قياسات مساعدة للبراغي

Beispiel

Exemples

Exemples

Voorbeeld

Ejemplos

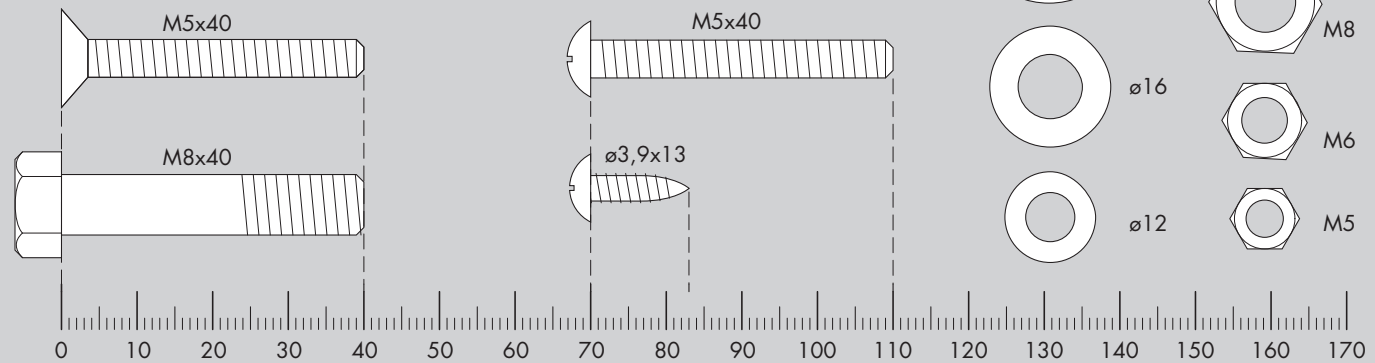
Esempio
Примеры

Przykład
مثال

Příklad

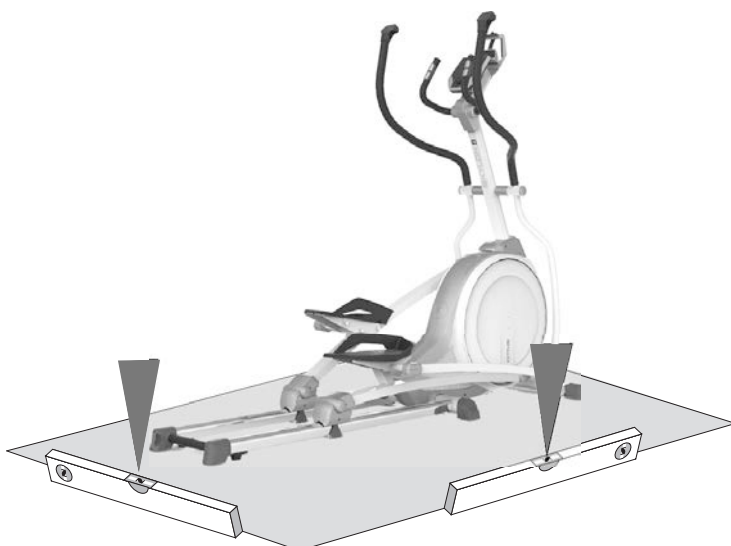
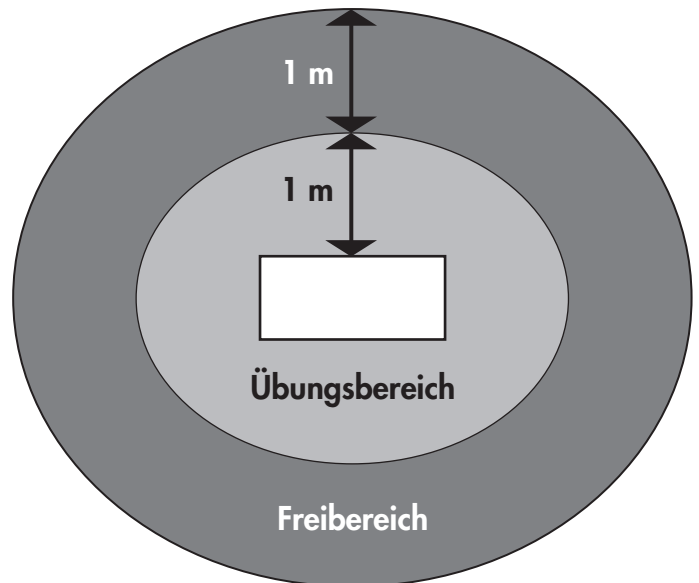
Exemplo

Eksempel



Übungsbereich / Freibereich

- EN - Exercise area / clearance area.
- FR - Zone pour exercices / Zone libre.
- NL - Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- ES - Espacio para ejercicios / espacio libre.
- IT - Area di allenamento / area libera
- PL - Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CS - Cvičební prostor / volný prostor
- PT - Área de exercício / área livre.
- DA - Øvelsesareal / friareal
- RU - Пространство для тренировки / свободное пространство.
- AR - مكان ممارسة التمارين / المنطقة الخالية

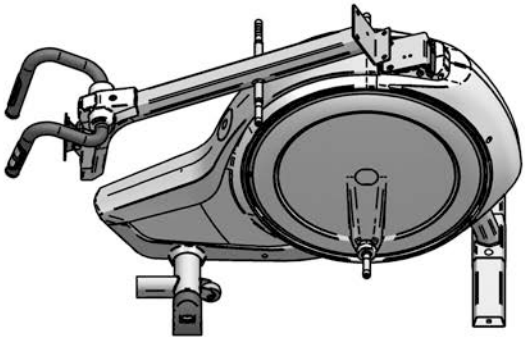
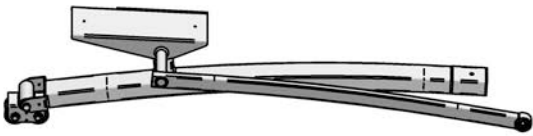
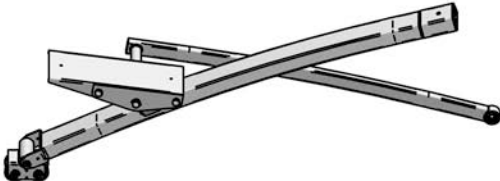
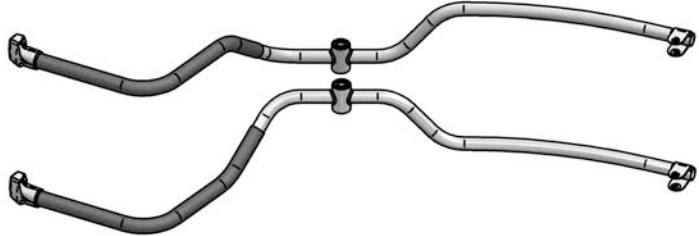
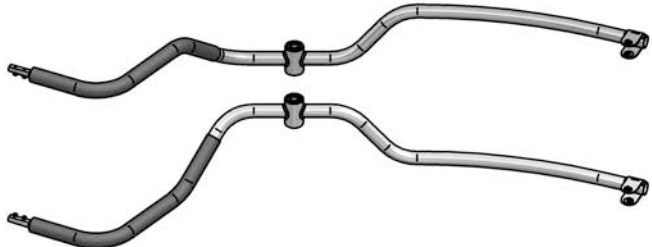
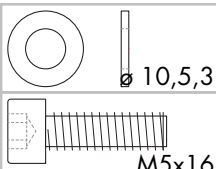


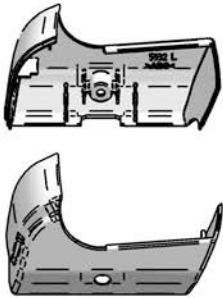
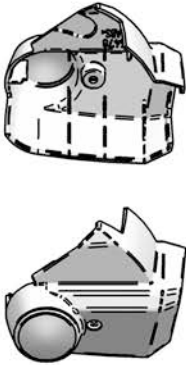
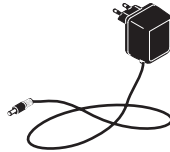
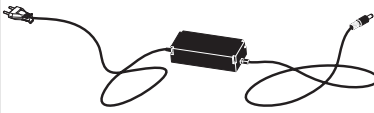
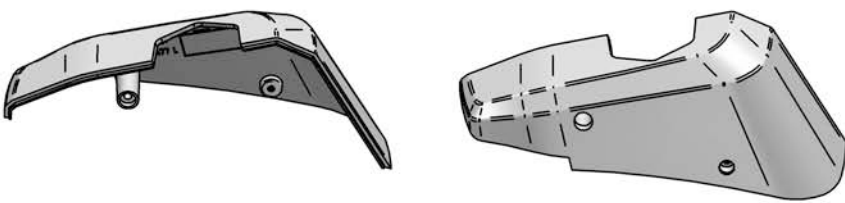
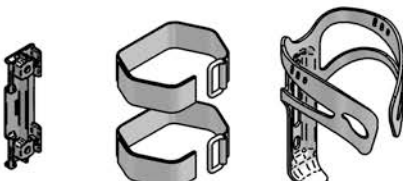
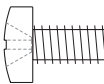
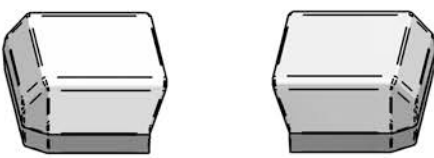
Checkliste (Packungsinhalt)

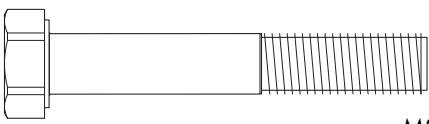
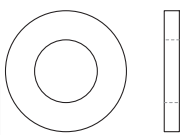
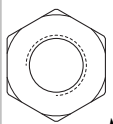
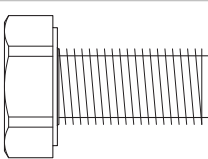
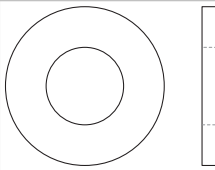
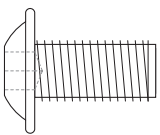
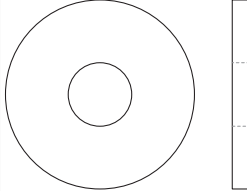
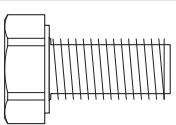
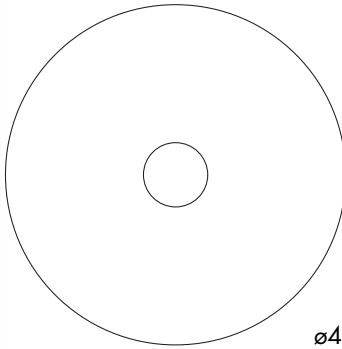
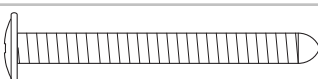
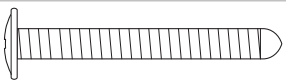
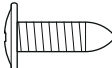
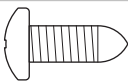
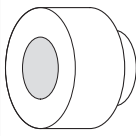
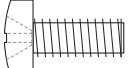
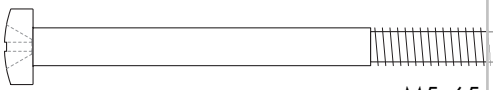
07691-400 / 07691-600 / 07691-800

- EN - Checklist (contents of packaging)
- FR - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL - Checklijst (verpakkingsinhoud)
- ES - Lista de control (contenido del paquete)
- IT - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)

- CS - Kontrolní seznam (obsah balení)
- PT - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DA - Checkliste (pakkens indhold)
- RU - Контрольный список
- AR - قائمة التدقيق (محتوى الطرد)

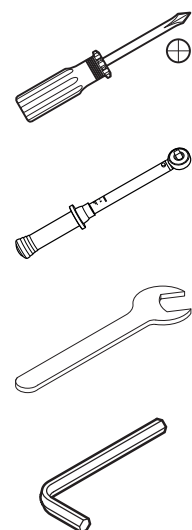
	1x		1x
	1x		1x
 			1x
			1x
			1x
07691-400 - Skylon 4 07691-600 - Skylon 6			
  4x 10,5,3 4x M5x16 			1x
07691-800 - Skylon 10			
			1x
07691-400 - Skylon 4 07691-600 - Skylon 6			
			1x
07691-800 - Skylon 10			

		2x			1x	
				07691-400 – Skylon 4		
		2x			1x	
				07691-600 – Skylon 6 07691-800 – Skylon 10		
		1x			4x	
		2x			2x	
		1x				
		1x				
					1x	
		1x			2x	
				M5x10		
					2x	
				M5		
					1x	

	M8x50	4x		ø16x8,3	4x		M8	4x
	M10x20	4x		ø21x10,5	4x		M5	4x
	M8x16	1x		ø25x8,4	8x			
	M8x16	6x		ø45x8,5	2x			
	4x40	5x						
	4x35	4x						
	3,9x13	2x						
	4,8x13	12x		ø16x12	4x			
	M5x12	4x						
	M5x65	4x						

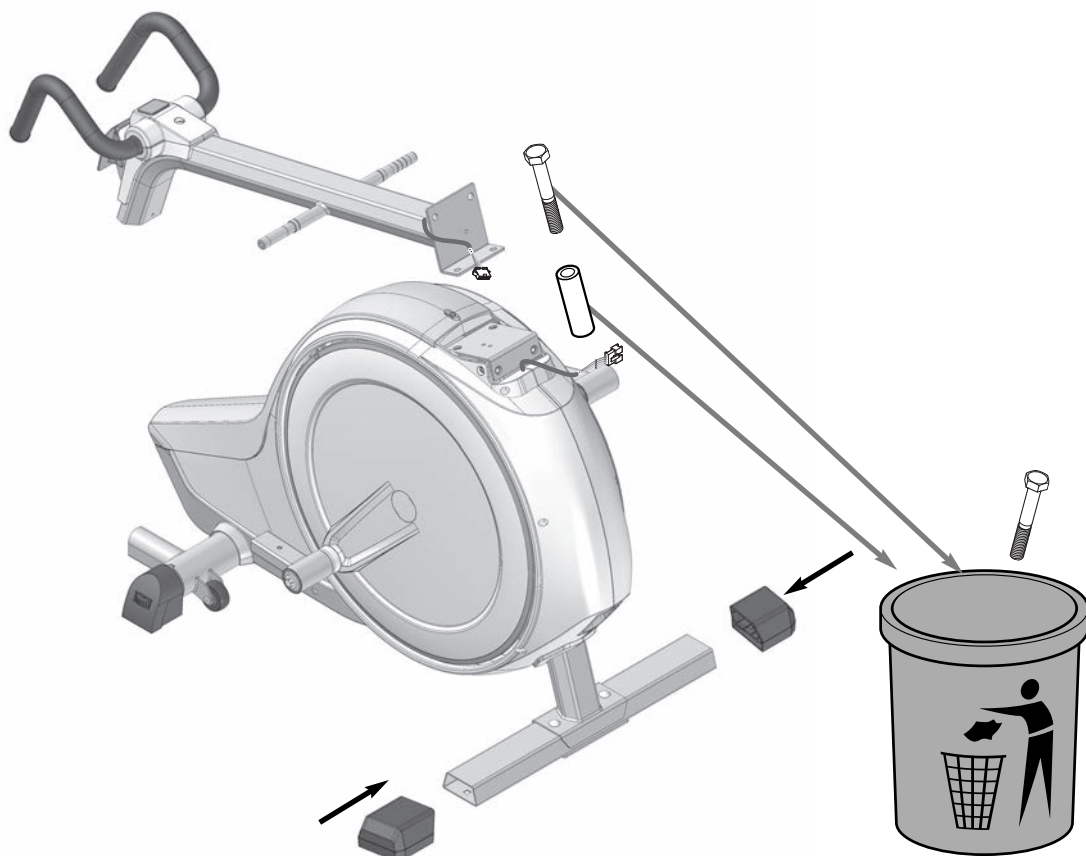
- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- FR - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky
- PT - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.

AR - الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المضافة

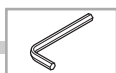




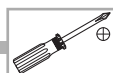
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



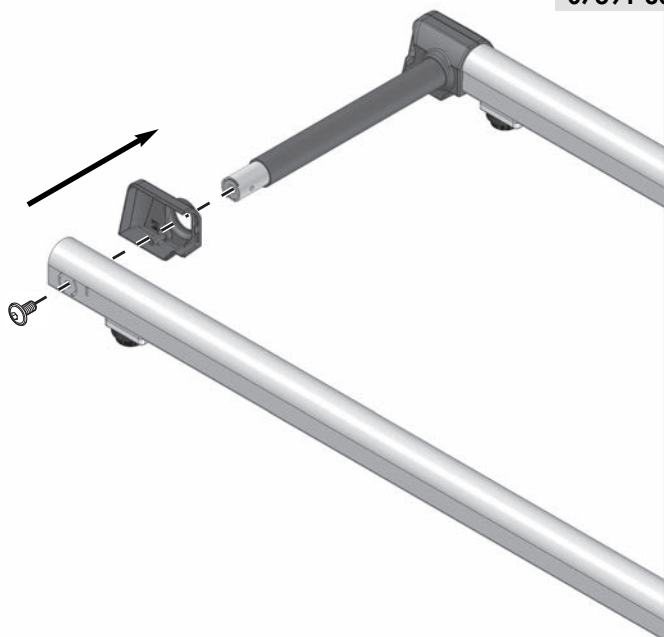
2 A



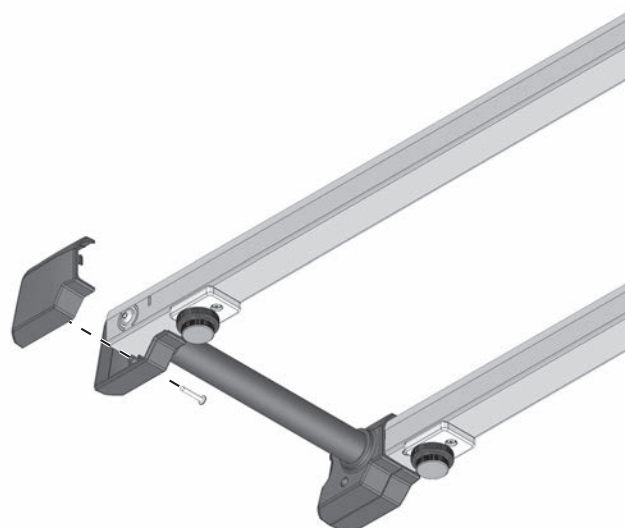
2 B



07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10

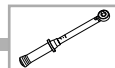


1x
M8x16

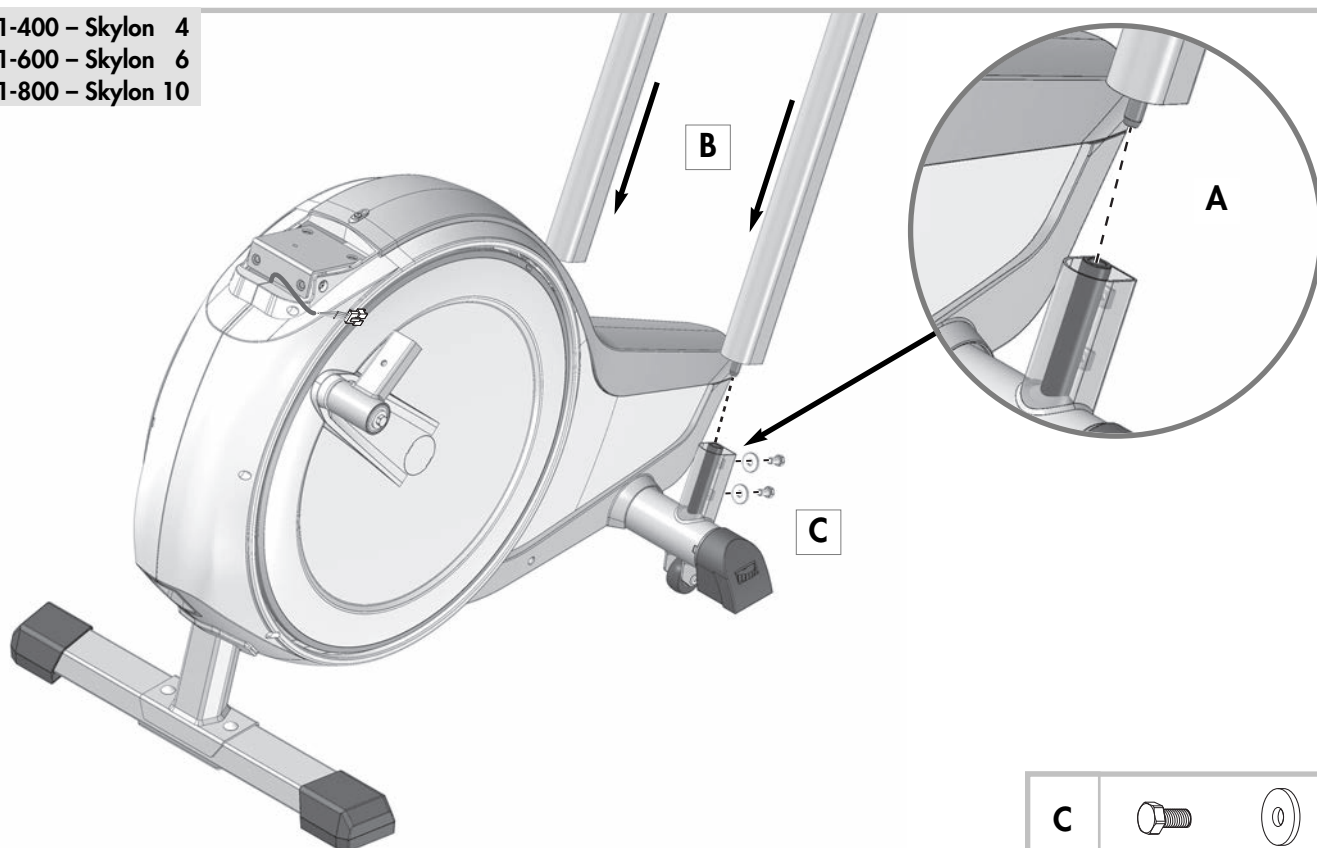


1x
4x35

2 C



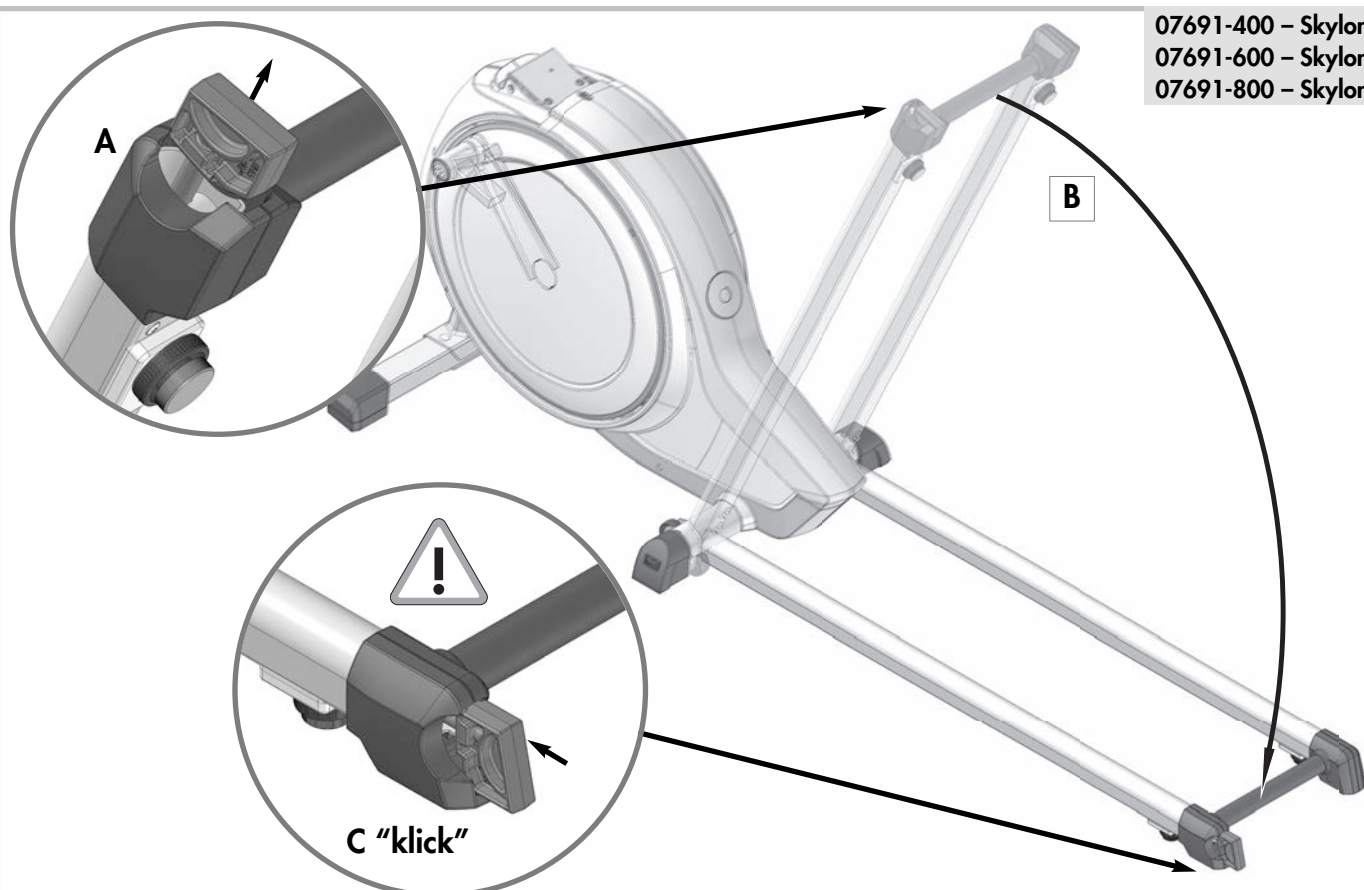
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



C 4x		
	M8x16 SW13	ø25x8,4 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$

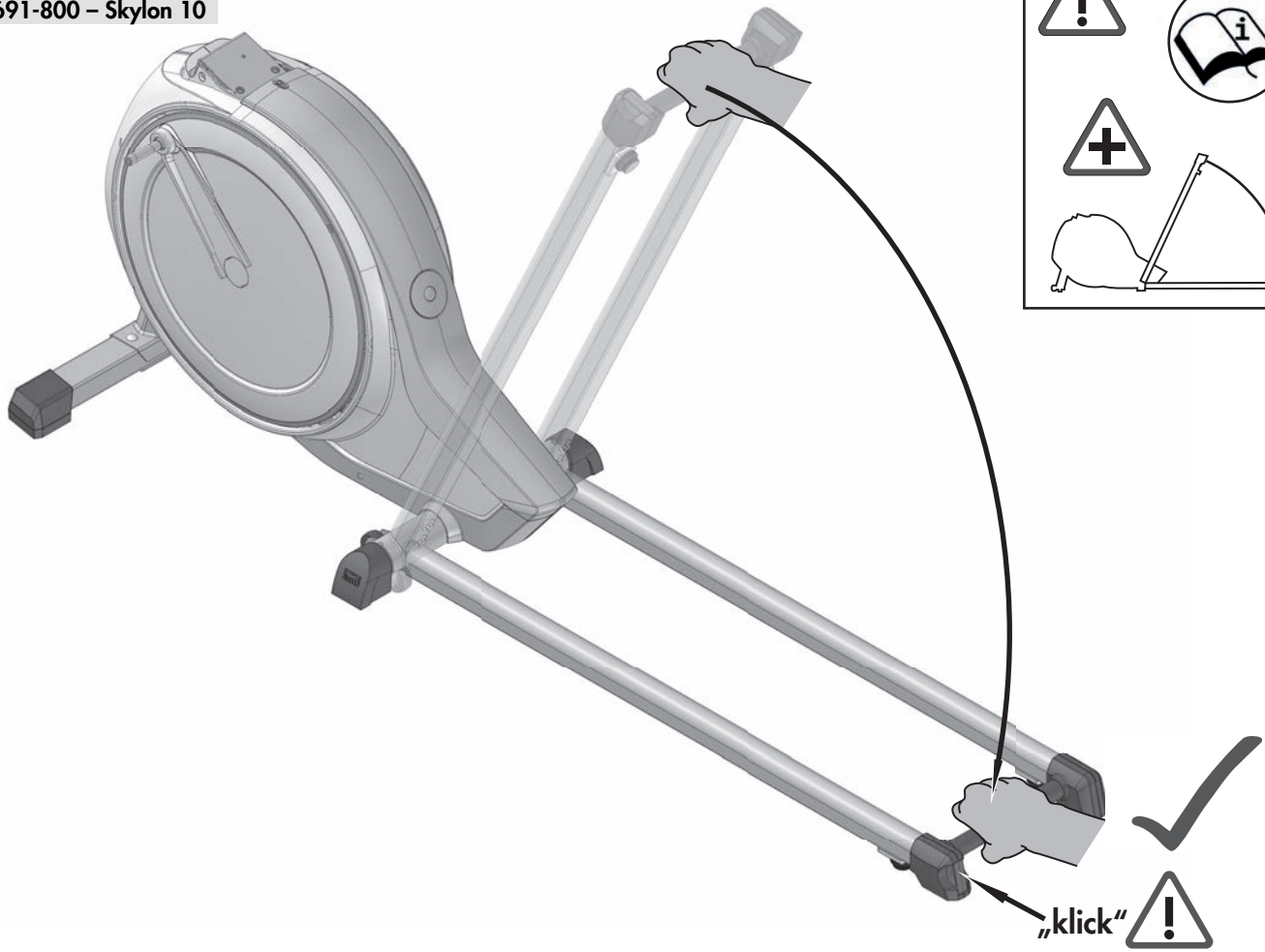
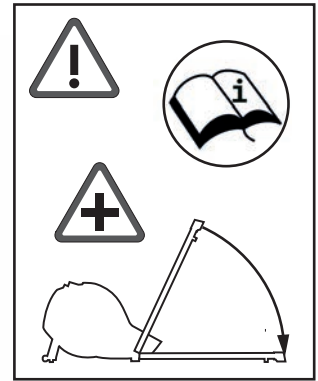
2 D

07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



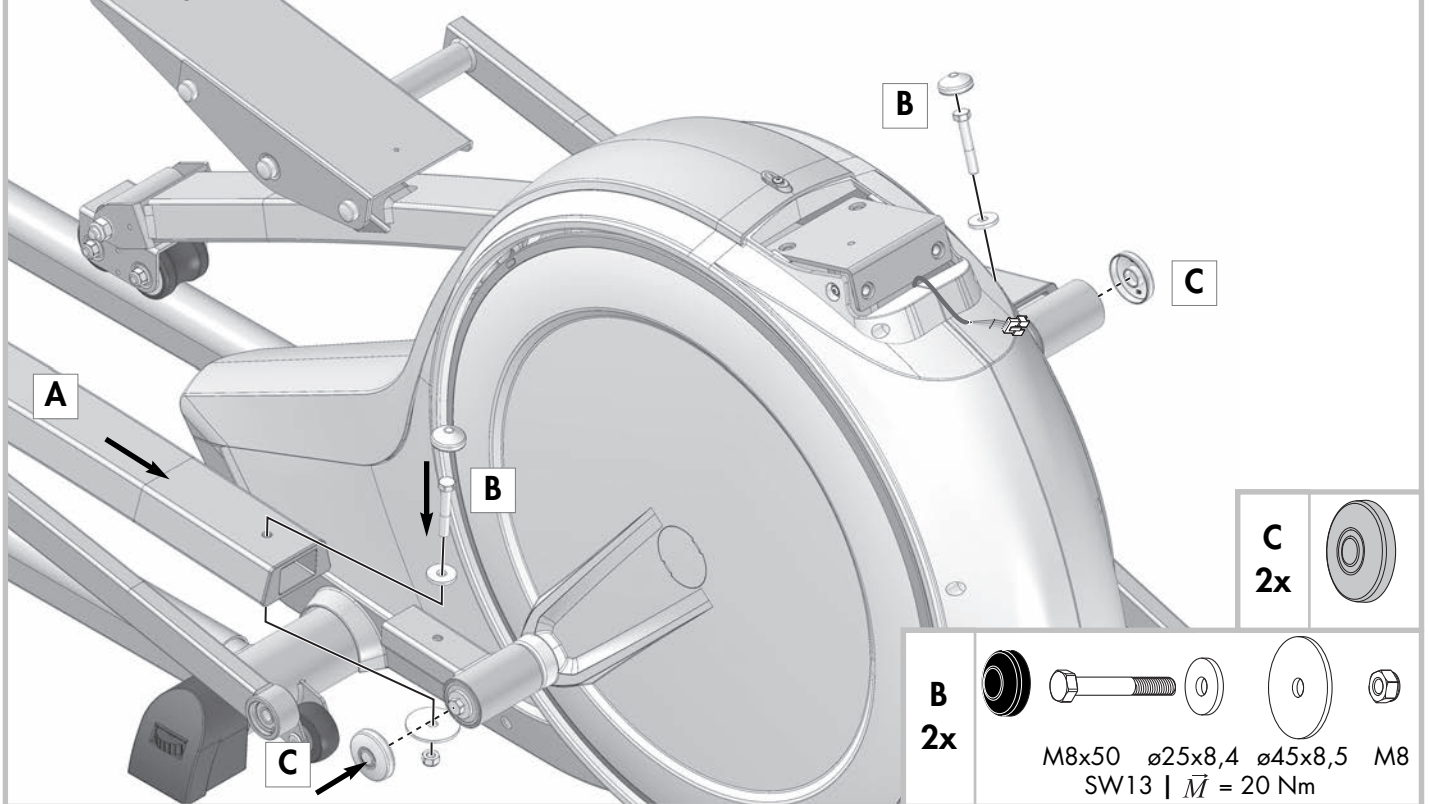


07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10

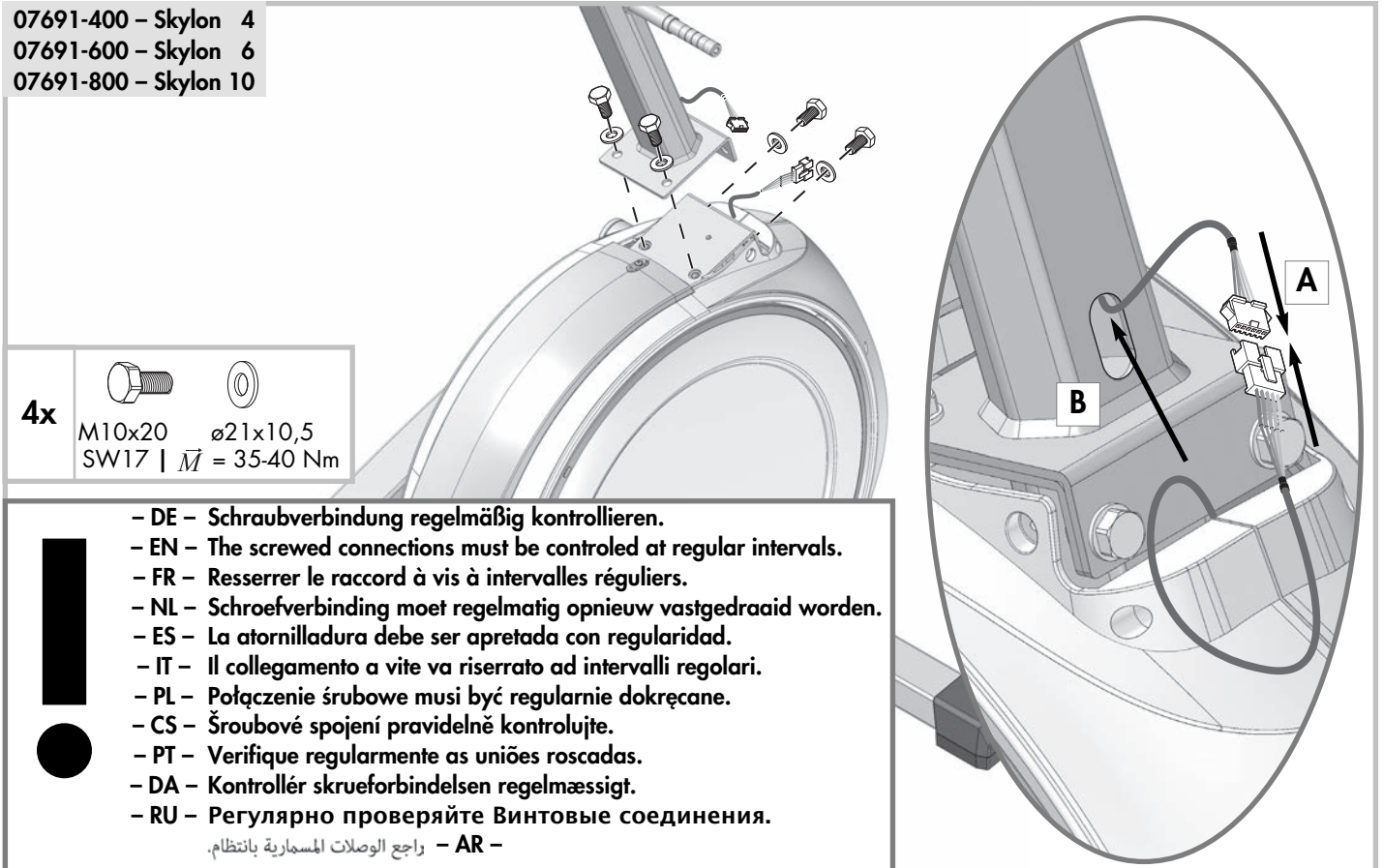




07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



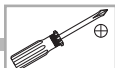
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



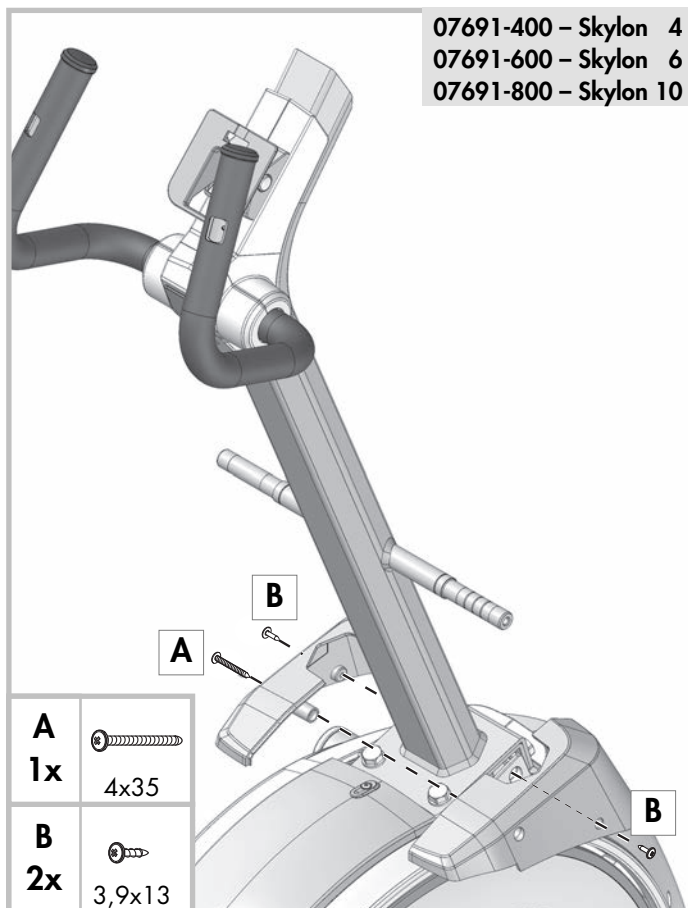
- DE – Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN – The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- FR – Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL – Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- ES – La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- IT – Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL – Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- CS – Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- PT – Verifique regularmente as uniões roscadas.
- DA – Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- RU – Регулярно проверяйте Винтовые соединения.

– AR – راجع الوصلات المساميرية بانتظام.

5

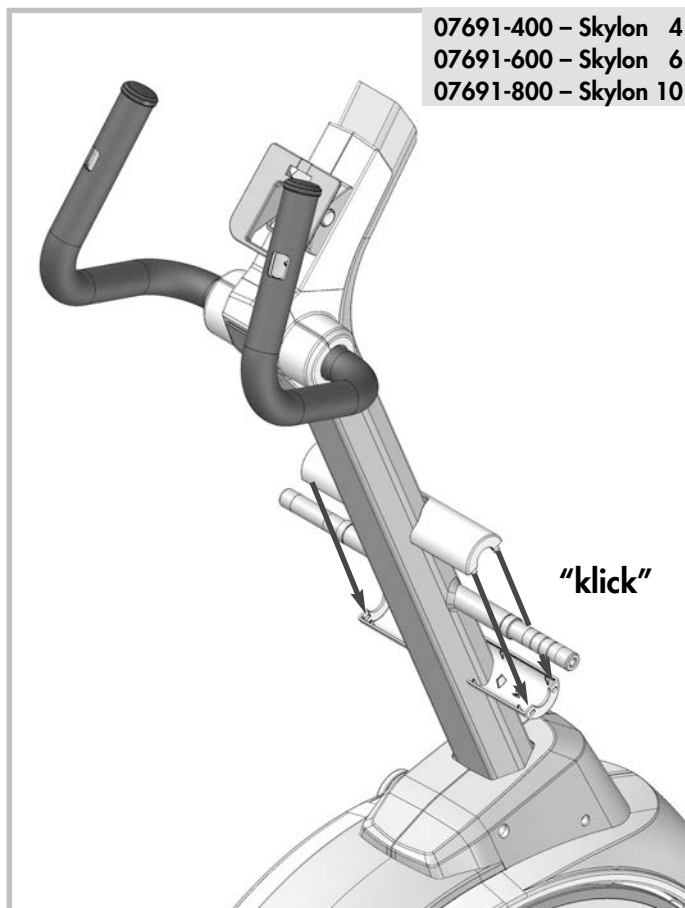


07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



6

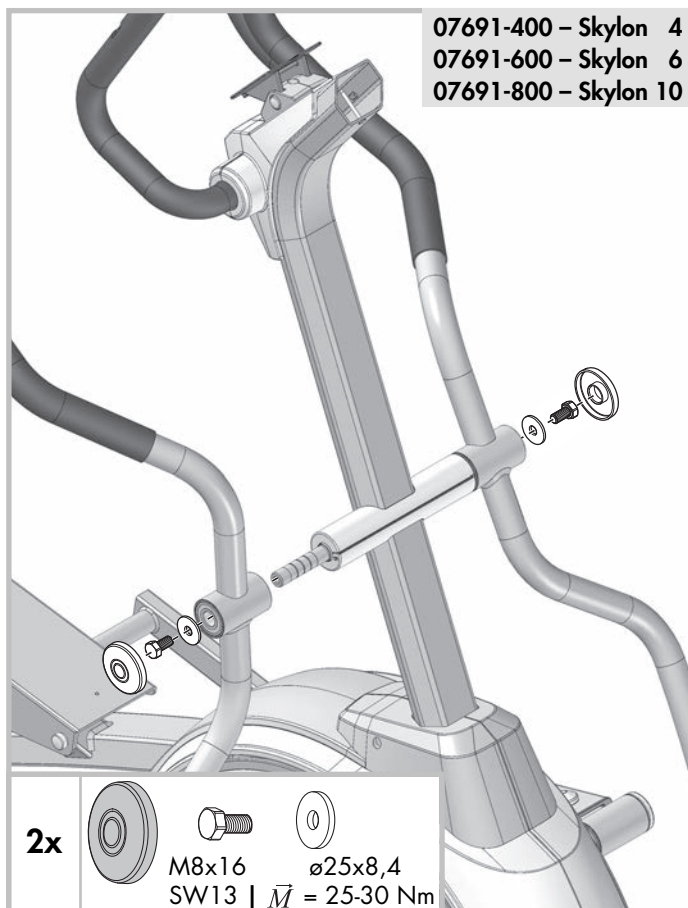
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



7



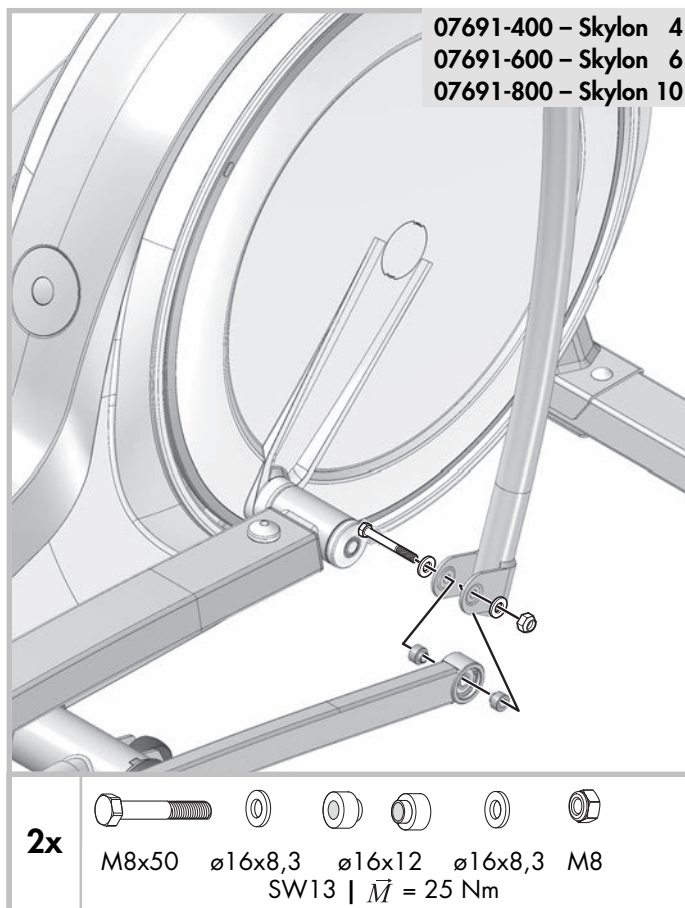
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



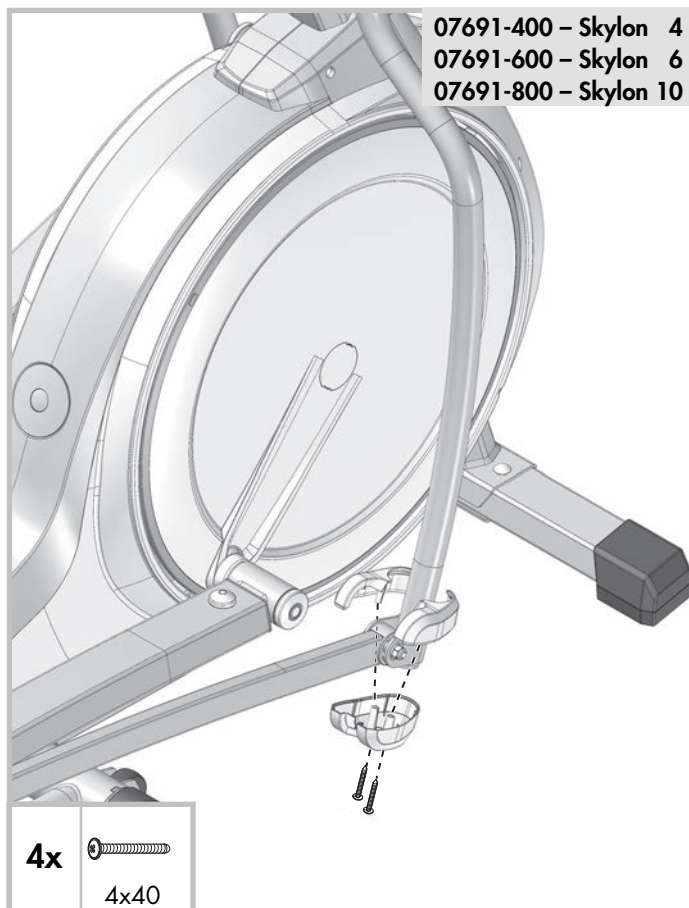
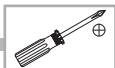
8



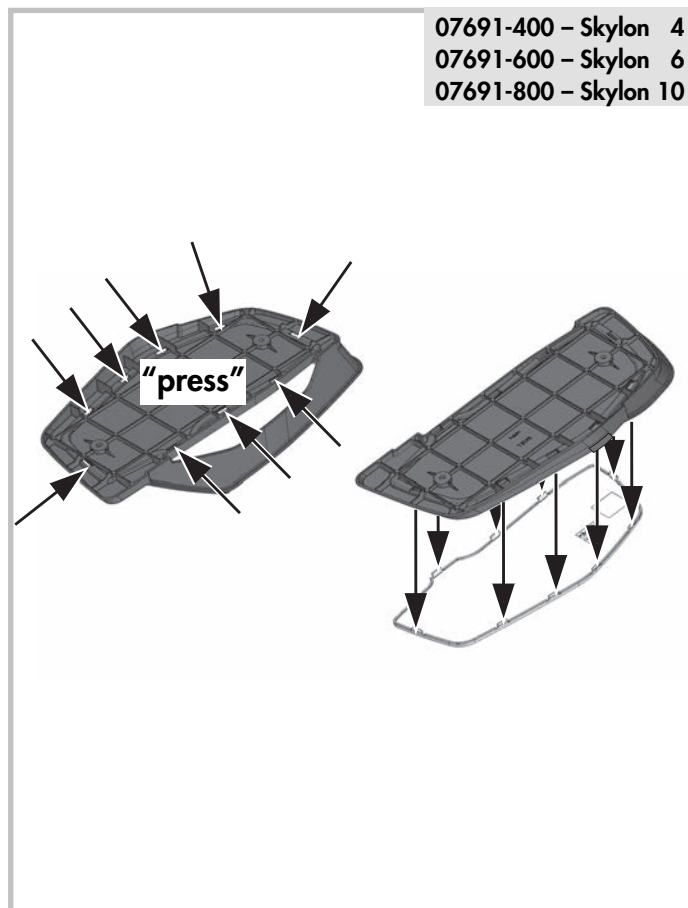
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10



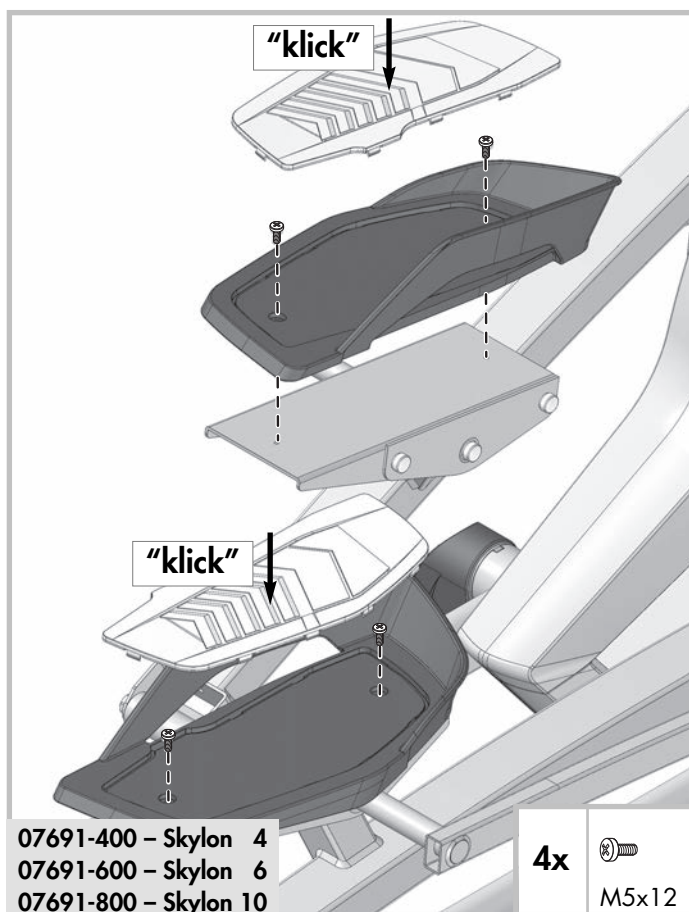
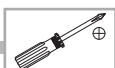
9

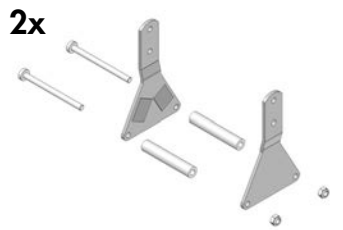
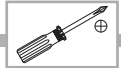


10



11





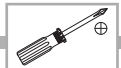
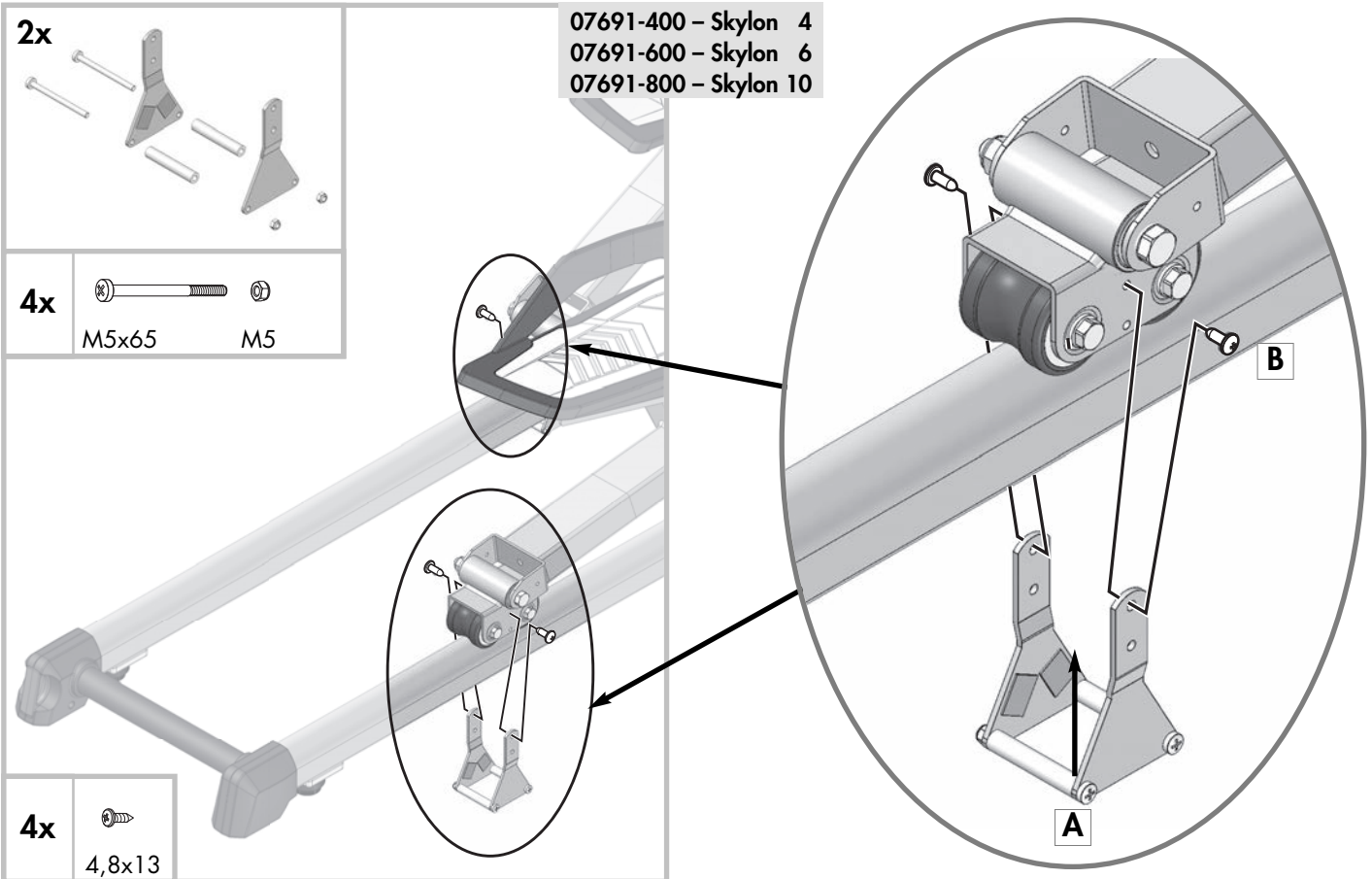
07691-400 – Skylon 4
07691-600 – Skylon 6
07691-800 – Skylon 10

4x

M5x65 M5

4x

4,8x13

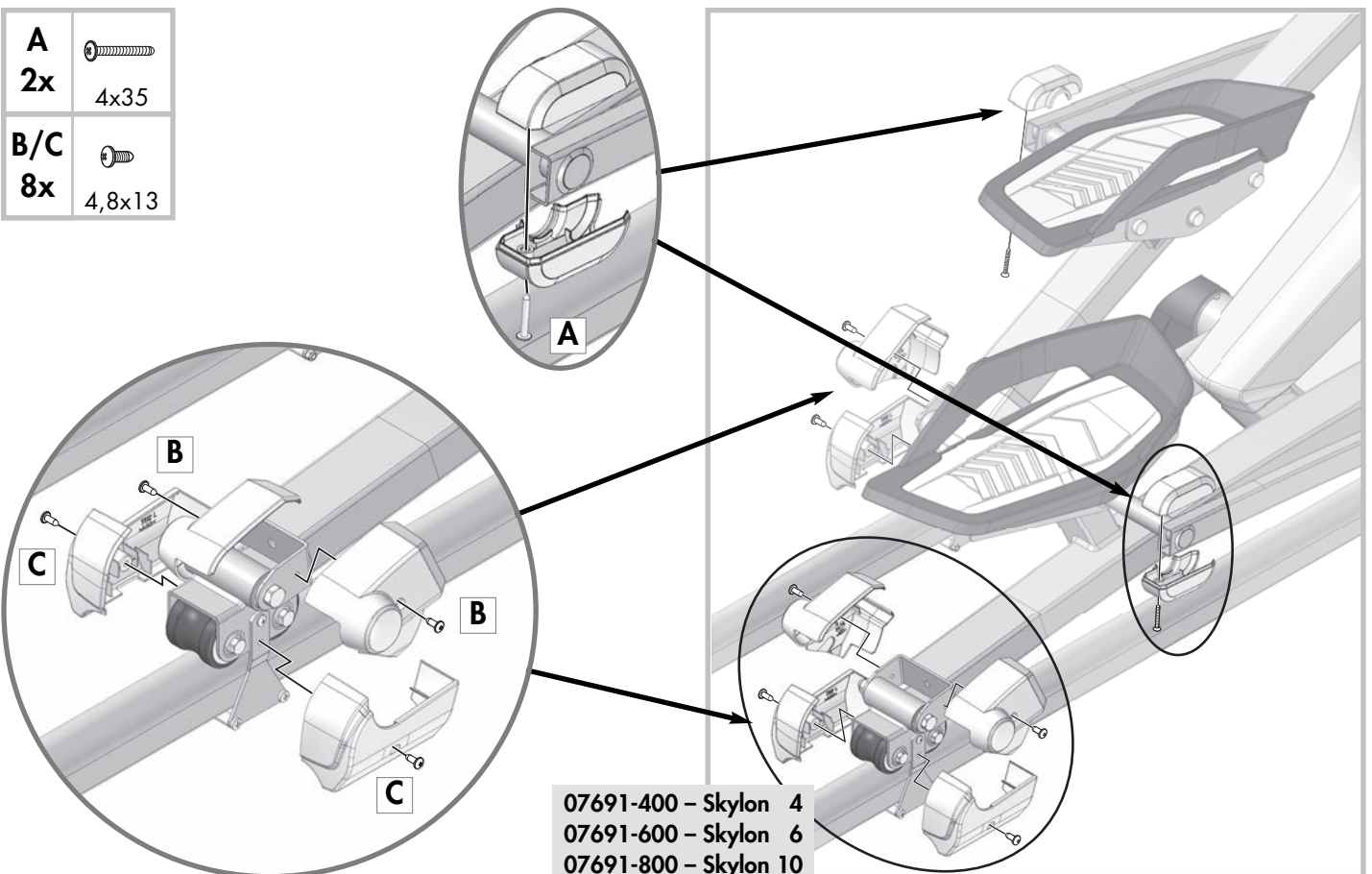


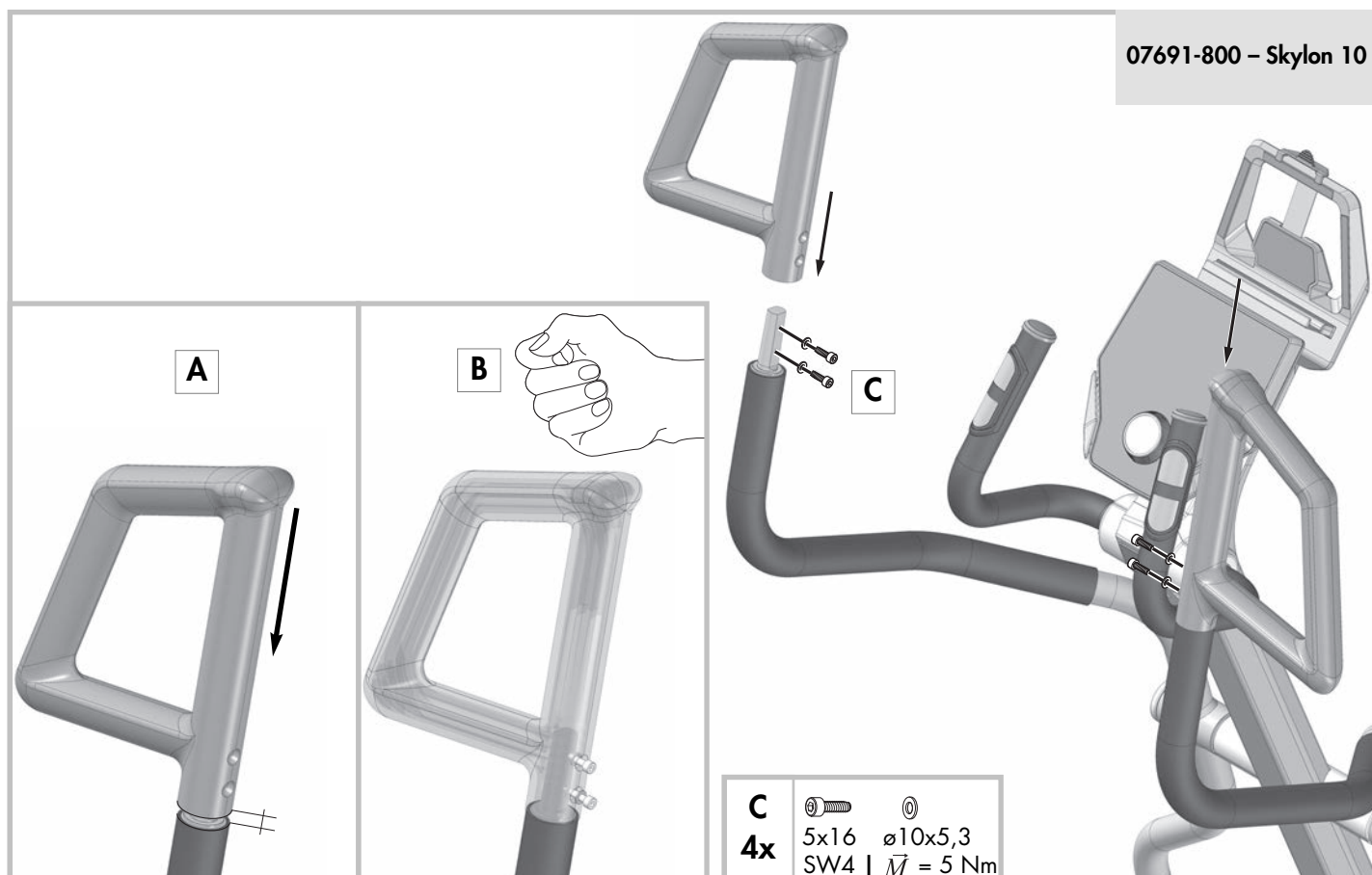
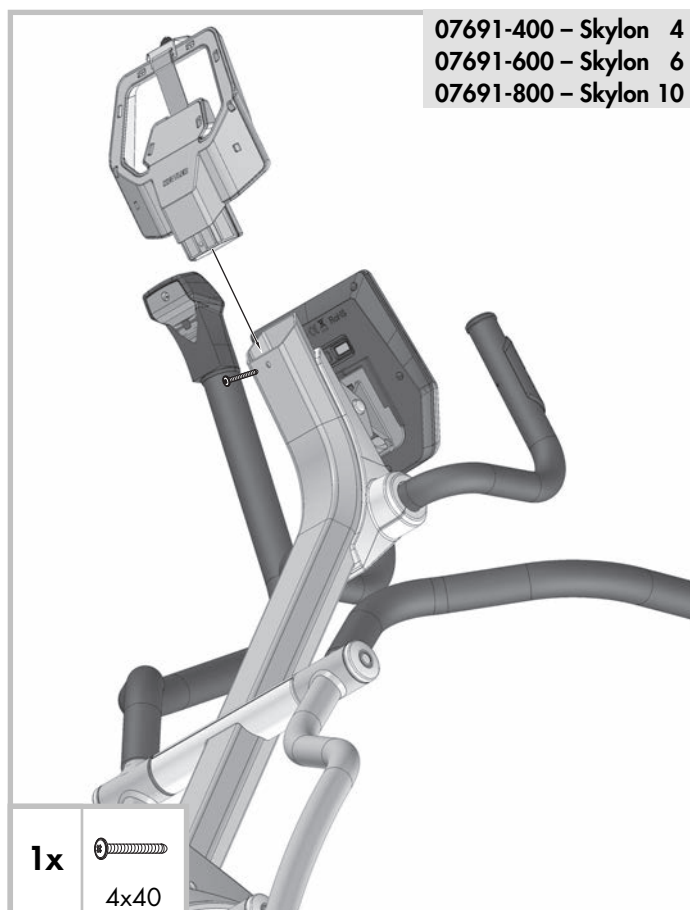
A

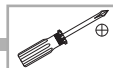
2x
4x35

B/C

8x
4,8x13

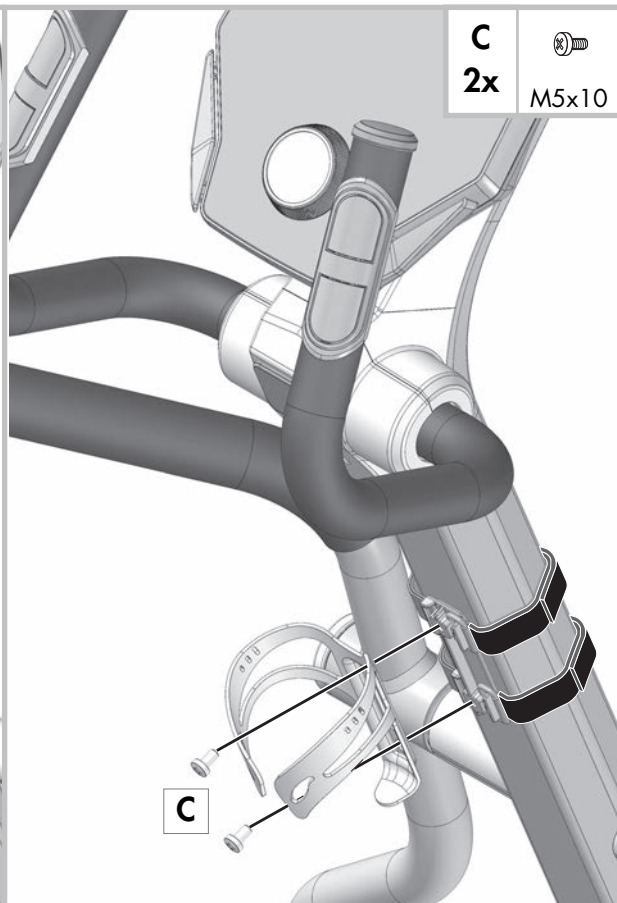
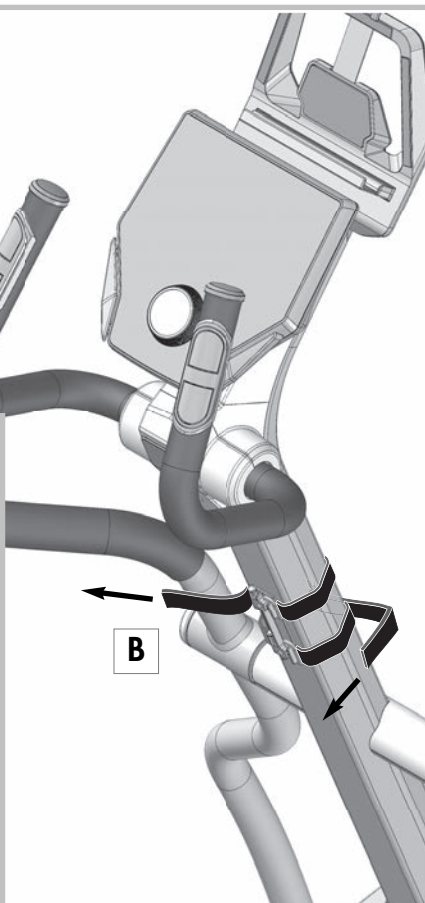
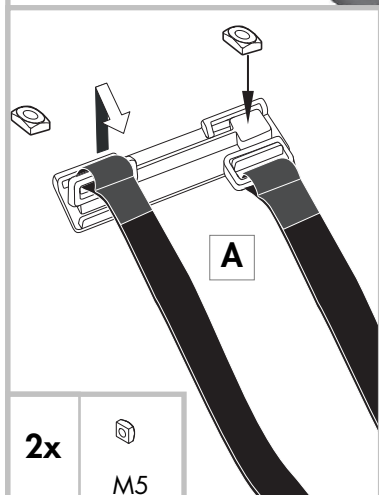






07691-800 – Skylon 10

C
2x
M5x10

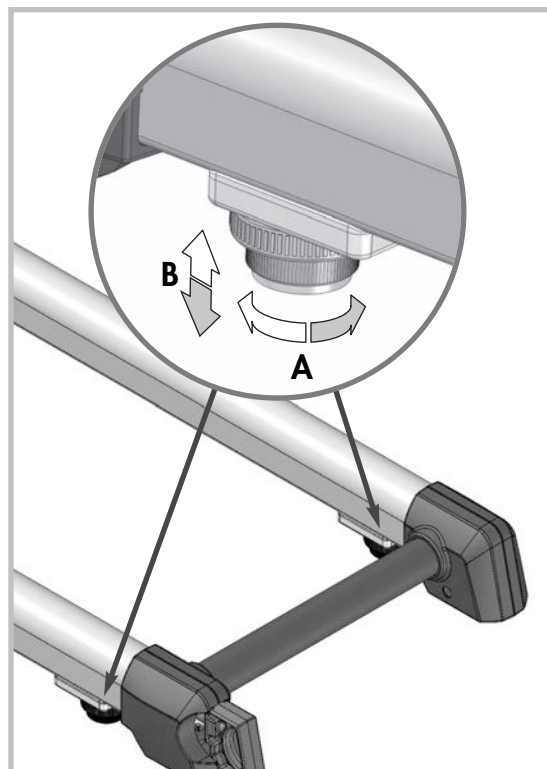
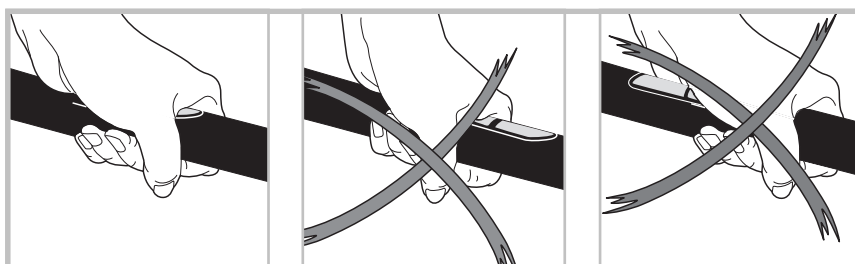
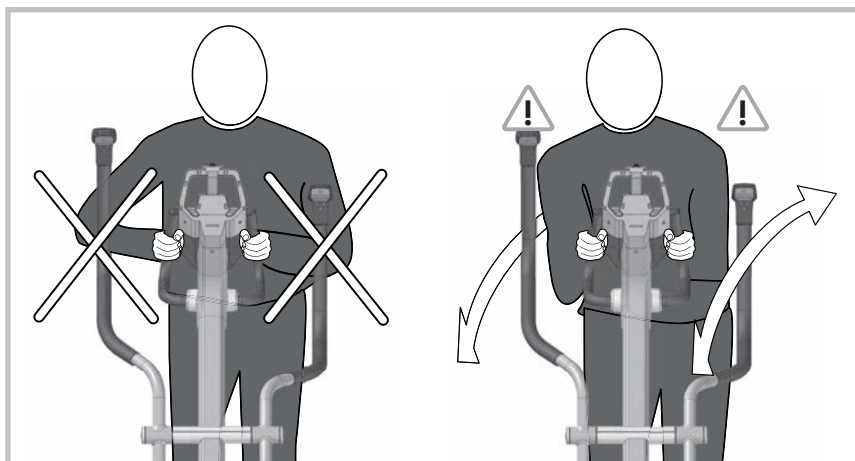


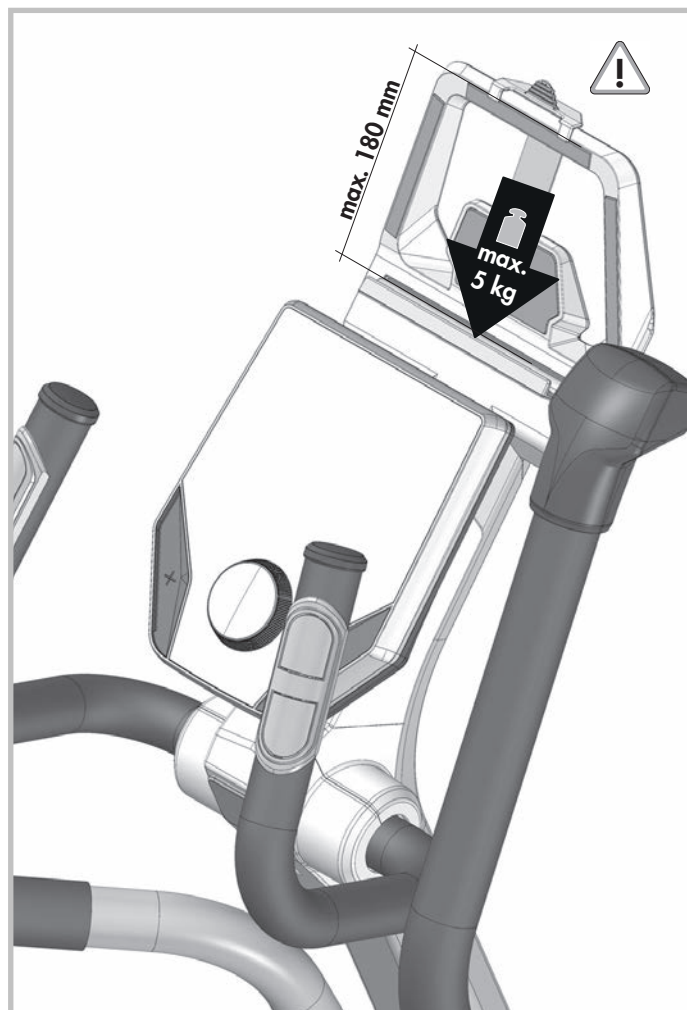
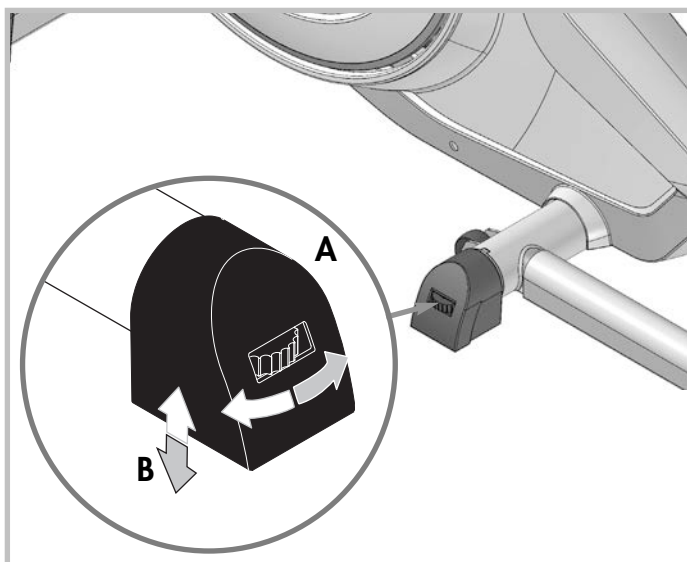
Handhabungshinweise

– EN – Handling
– FR – Utilisation
– NL – Handleiding
– ES – Aplicación

– IT – Utilizzo
– PL – Zastosowanie
– CS – Pokyny k manipulaci
– PT – Notas sobre o manuseamento

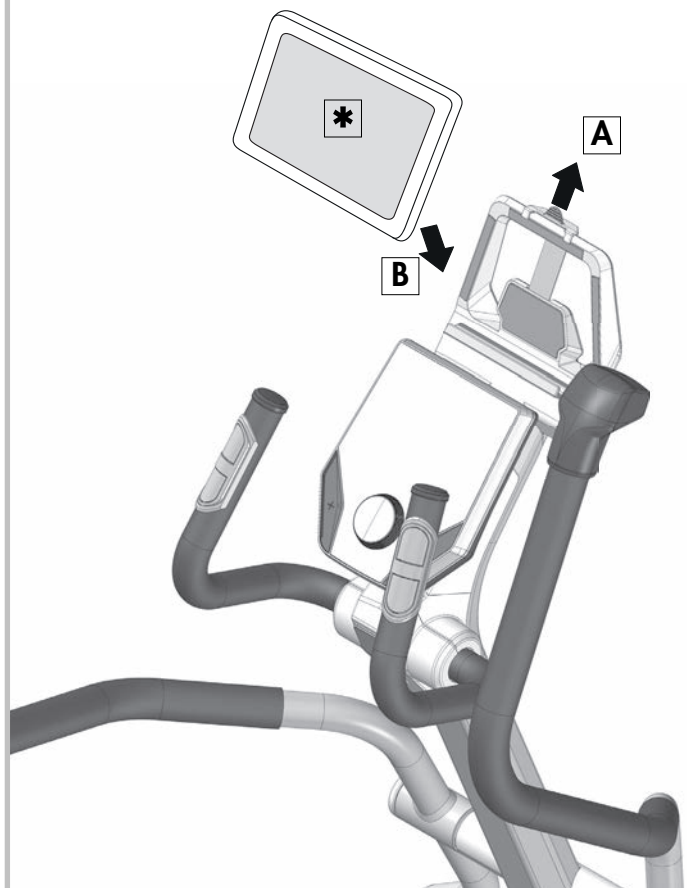
– DA – Håndtering
– RU – Указания по обращению
المطلوب تسليمها – AR –

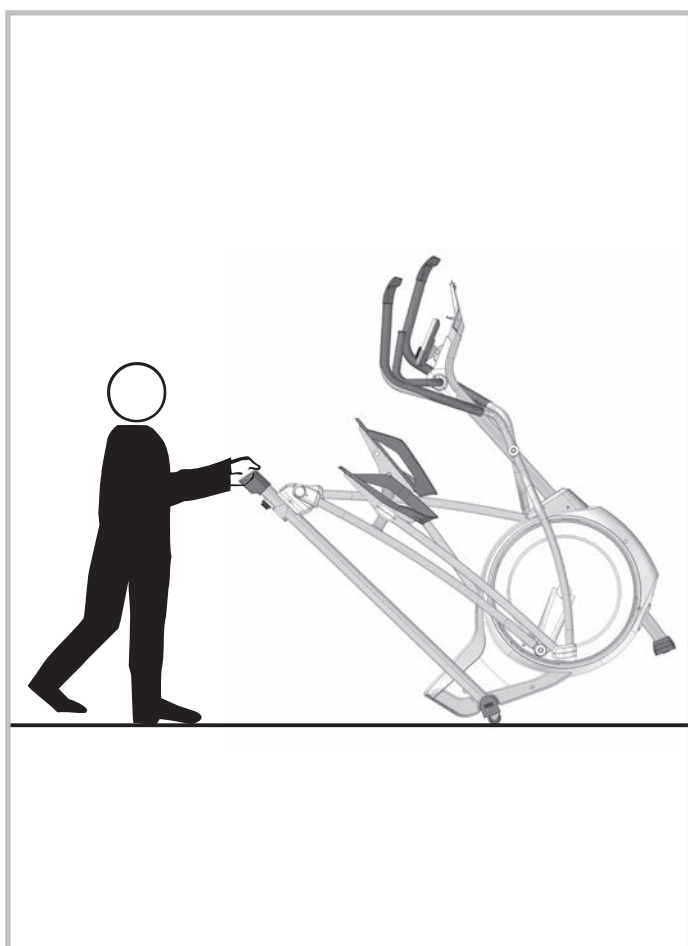
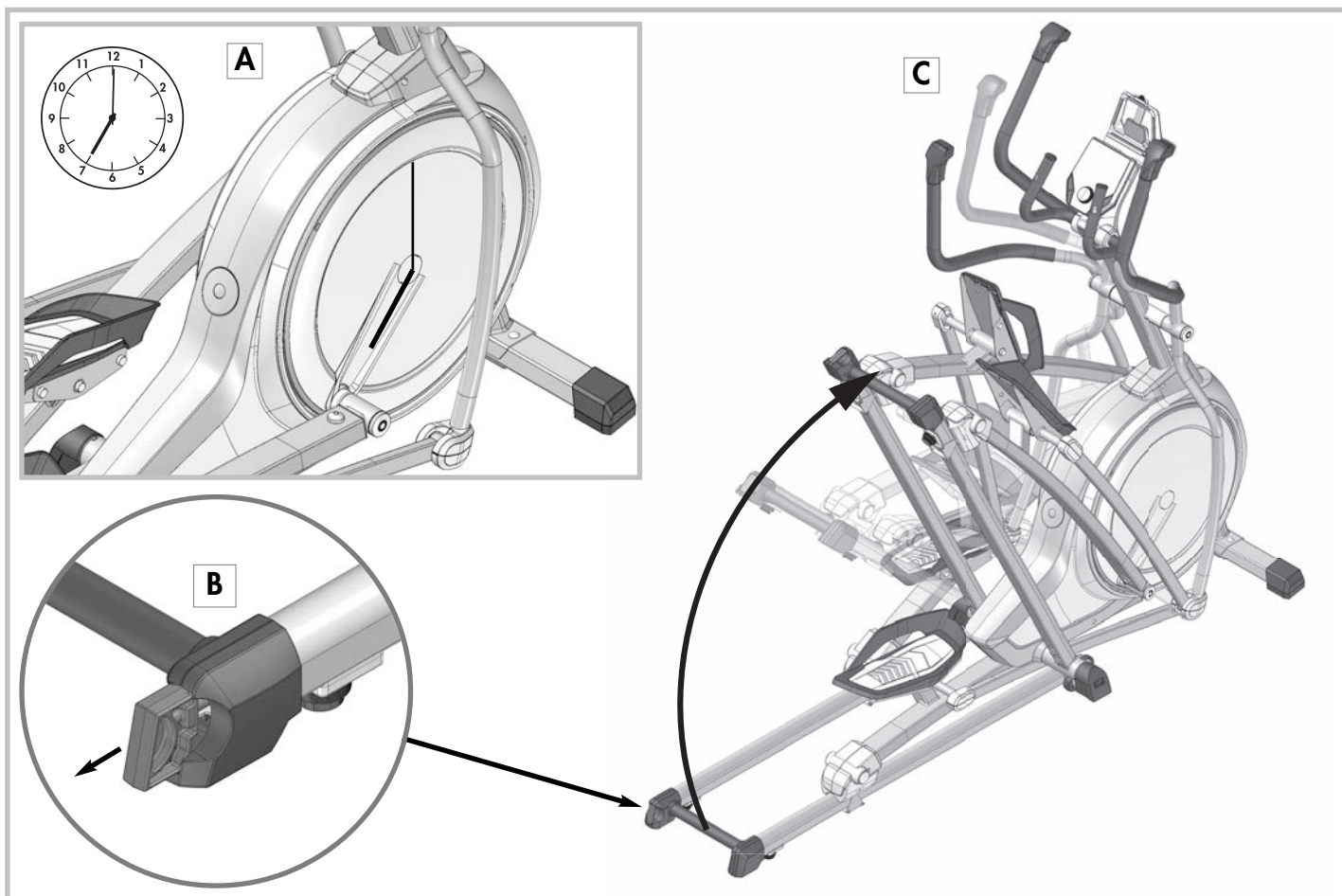




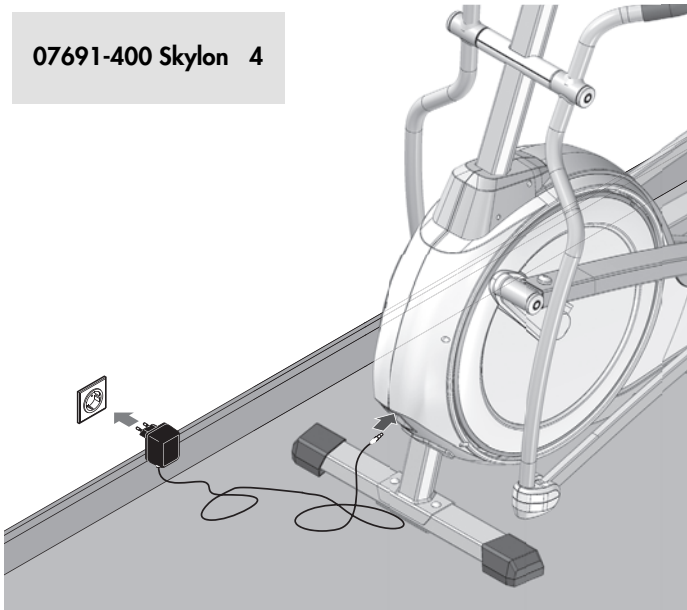
- DE - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Not included.
- FR - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nepatří do rozsahu dodávky.
- PT - Não está incluído nas peças fornecidas.
- DA - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - не входит в комплект поставки.

- AR - ليست ضمن حزمة الأشياء المرفقة.

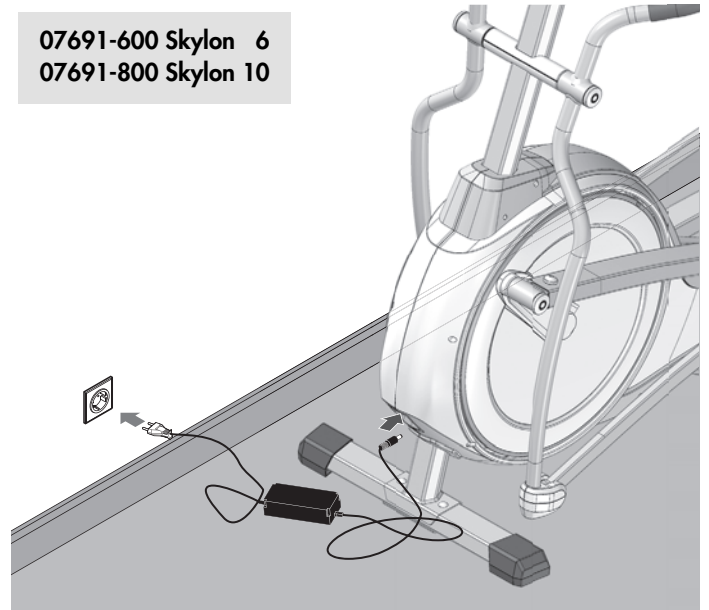




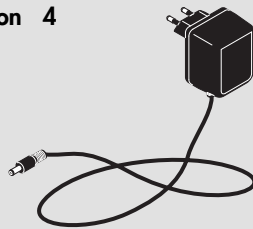
07691-400 Skylon 4



07691-600 Skylon 6
07691-800 Skylon 10

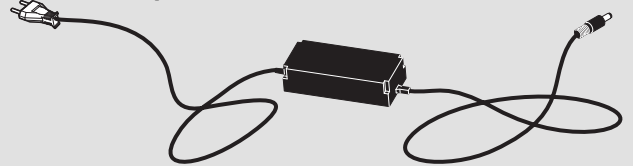


07691-400 Skylon 4



PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 0,6A
SEC: DC9V 1000mA

07691-600 Skylon 6
07691-800 Skylon 10



CP123A0240V2500 Art.Nr: 42860015
INPUT:100-240VAC 50-60Hz 1,3A
OUTPUT: 24VDC 2,5A

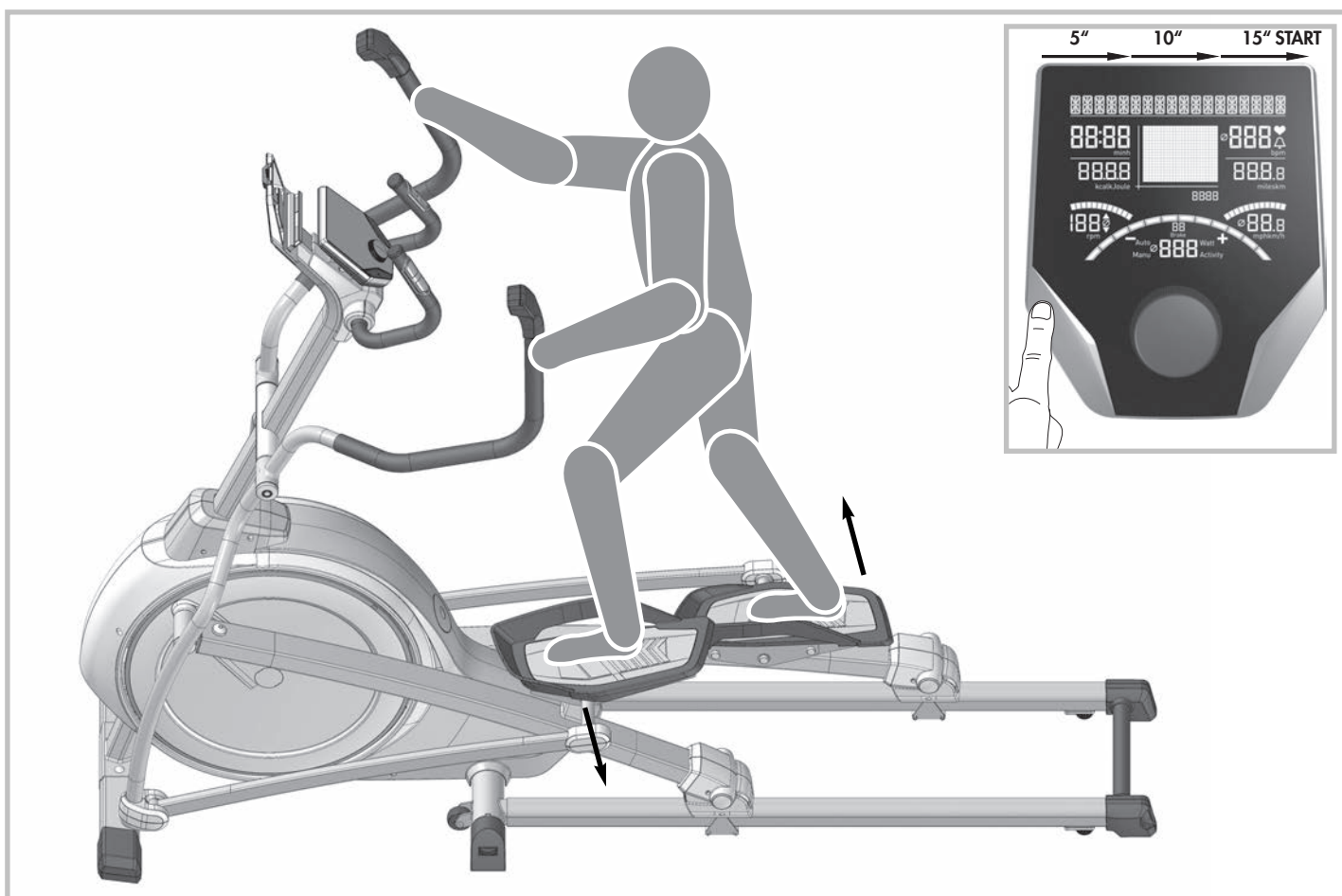
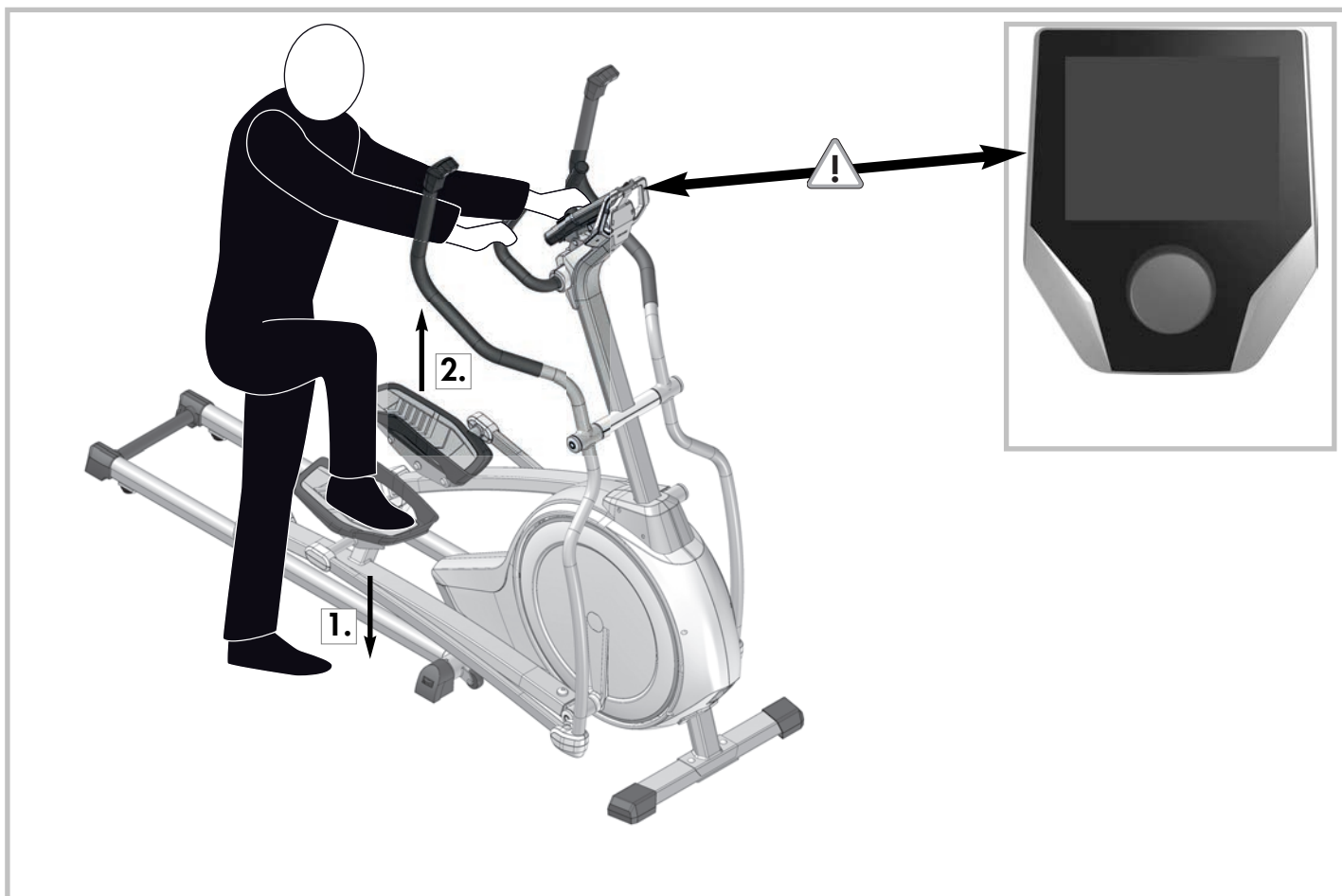
15.3819 P/N:428600023
INPUT:100-240VAC 50-60Hz 1,3-0,6A
OUTPUT: 24VDC 2,5A

YS50-2402500 P/N:428600025
INPUT:100-240VAC 50/60Hz 1,5A
OUTPUT: 24VDC 2,5A

- DE - **Achtung!** Betrieb nur mit Original KETTLER Netzteil zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN - **Attention!** Only use with KETTLER original power supply. **Otherwise this may result in damage.**
- FR - **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son KETTLER bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**
- NL - **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de originele KETTLER transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**
- ES - **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación KETTLER original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- IT - **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale KETTLER. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**

- PL - **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem KETTLER. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS - **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na KETTLER. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT - **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de KETTLER. **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA - **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original KETTLER netdel. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания KETTLER. **В противном случае существует опасность повреждения.**

- AR - تنبيه! لا يسمح بالتشغيل إلا باستخدام مهايئ أصلي بقوة ٦ فلت / ٩ فلت. وإلا فسوف يكون هناك خطر وقوع أضرار.



Cross trainers

Ideal for training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting. When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups. Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

The advantages:

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour

Fat burned: approx. 55-59 g per hour

Posture and how to work out correctly

Make sure you are standing firmly and securely on the footboards. The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bent during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

Workout options

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

Vélo elliptique

Idéal pour l'entraînement des grands groupes de muscles tels que les jambes, les bras, le tronc et les épaules.

Le déroulement elliptique du mouvement permet un entraînement ménageant les articulations. Le cross-training convient particulièrement aux personnes qui sont souvent assises pendant leur travail. Lors de l'entraînement sur le vélo elliptique, vous avez le dos droit. Cela soulage le dos et la colonne vertébrale. Différentes possibilités d'entraînement vous sont offertes : seulement l'entraînement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

Les avantages :

- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure

Posture et exécution du mouvement

Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds.

La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

Variantes d'entraînement

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple.

Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier.

Bicicleta elíptica

Ideal para ejercitar las principales zonas musculares como las piernas, los brazos, el tronco y los hombros.

Este ejercicio es especialmente beneficioso para las articulaciones gracias al movimiento elíptico. La bicicleta elíptica es ideal para personas que trabajan mucho tiempo sentadas. Al hacer ejercicio con la bicicleta elíptica se mantiene una posición erguida, de forma que se descarga la espalda y la columna vertebral.

Hay diferentes opciones para el entrenamiento: ejercitar solo las piernas y para ello mantener las manos en el manillar fijo, ejercitar todo el cuerpo usando los brazos de forma pasiva o bien usando los brazos de forma activa. Con la combinación de ejercicios de piernas y brazos se realiza un entrenamiento de todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.

Al hacer ejercicios de tronco con las barras se trabaja la musculatura de los brazos, los hombros y la espalda.

Ventajas:

- movimiento elíptico beneficioso para las articulaciones.
- se ejercita de forma efectiva todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.
- entrenamiento variado con movimiento hacia delante y hacia atrás.
- ideal para hacer ejercicio para mantenerse sano.

Consumo energético (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de grasa: aprox. 55-59 g por hora

Postura y ejecución de los movimientos

Procure mantener una posición estable y segura sobre los pedales.

La suela de los zapatos puede golpearse contra el borde delantero del pedal (especialmente en el caso de personas de menor estatura).

Debe agarrar las barras con las manos a la altura del pecho y doblar ligeramente los codos. El tronco queda de este modo en una posición erguida. Procure mantener siempre las rodillas y codos ligeramente doblados durante el ejercicio.

Al realizar movimientos hacia delante, intente moverse de forma similar a cuando corre, levantando los talones del suelo para asegurar que se trabaja la musculatura de las pantorrillas y que la sangre de los pies circula adecuadamente.

Variaciones de ejercicios

La bicicleta elíptica le ofrece una gran variedad de tipos de ejercicios. Al mover las barras de sujeción activa o pasivamente podrá ajustar usted mismo la intensidad de trabajo del tronco. De este modo puede, por ejemplo, ejercitar más la musculatura de las piernas y los glúteos si decide mover las barras de una forma más pasiva y relajada.

Para intensificar el trabajo del tronco, mueva las barras con los brazos de forma más dinámica.

En general, el ejercicio siempre será un trabajo del cuerpo entero, ya que, además de ejercitar los glúteos y los músculos de las piernas, también trabaja la musculatura de los hombros, brazos y espalda.

La bicicleta elíptica también le ofrece la posibilidad de no trabajar los brazos. Para ello debe agarrar con las manos el manillar fijo y dejar los codos en posición relajada pegados al tronco para que las barras puedan moverse sin obstáculos. En esta posición, trabaja exclusivamente la musculatura de las piernas y los glúteos.

Zubehörbestellung

- DE - Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettler.net
- EN - You can find the matching accessories by going to www.kettler.net
- FR - Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettler.net
- NL - Passende accessoires vindt u op www.kettler.net
- ES - Puede encontrar el accesorio adecuado en www.kettler.net
- IT - Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito www.kettler.net
- PL - Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie www.kettler.net
- CS - Odpovídající příslušenství naleznete na www.kettler.net
- PT - Pode encontrar os acessórios adequados em www.kettler.net
- DA - Passende tilbehør finder du under www.kettler.net
- RU - Подходящие принадлежности можно найти на www.kettler.net
- AR - يمكن إيجاد الملحقات المناسبة على www.kettler.net

Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
- FR - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- ES - Pedido de recambios
- IT - Ordine di pezzi di ricambio
- PL - Zamówienie części zamiennych
- CS - Objednání náhradních dílů
- PT - Encomenda de peças sobressalentes
- DA - Bestilling af reservedele
- RU - Заказ запчастей
- AR - لطلب قطع الغيار



KETTLER GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

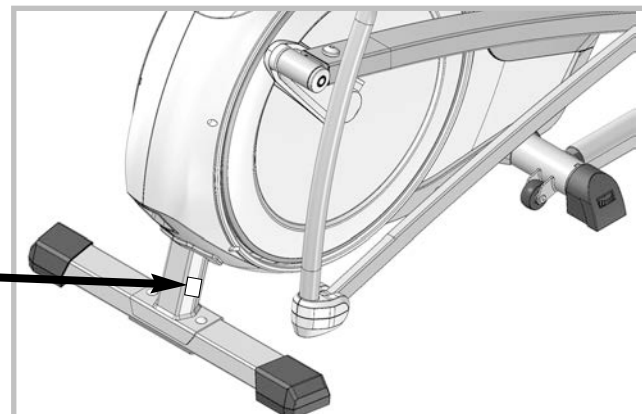
A/N 88655-858
S/N 3395035 X3522 0007

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



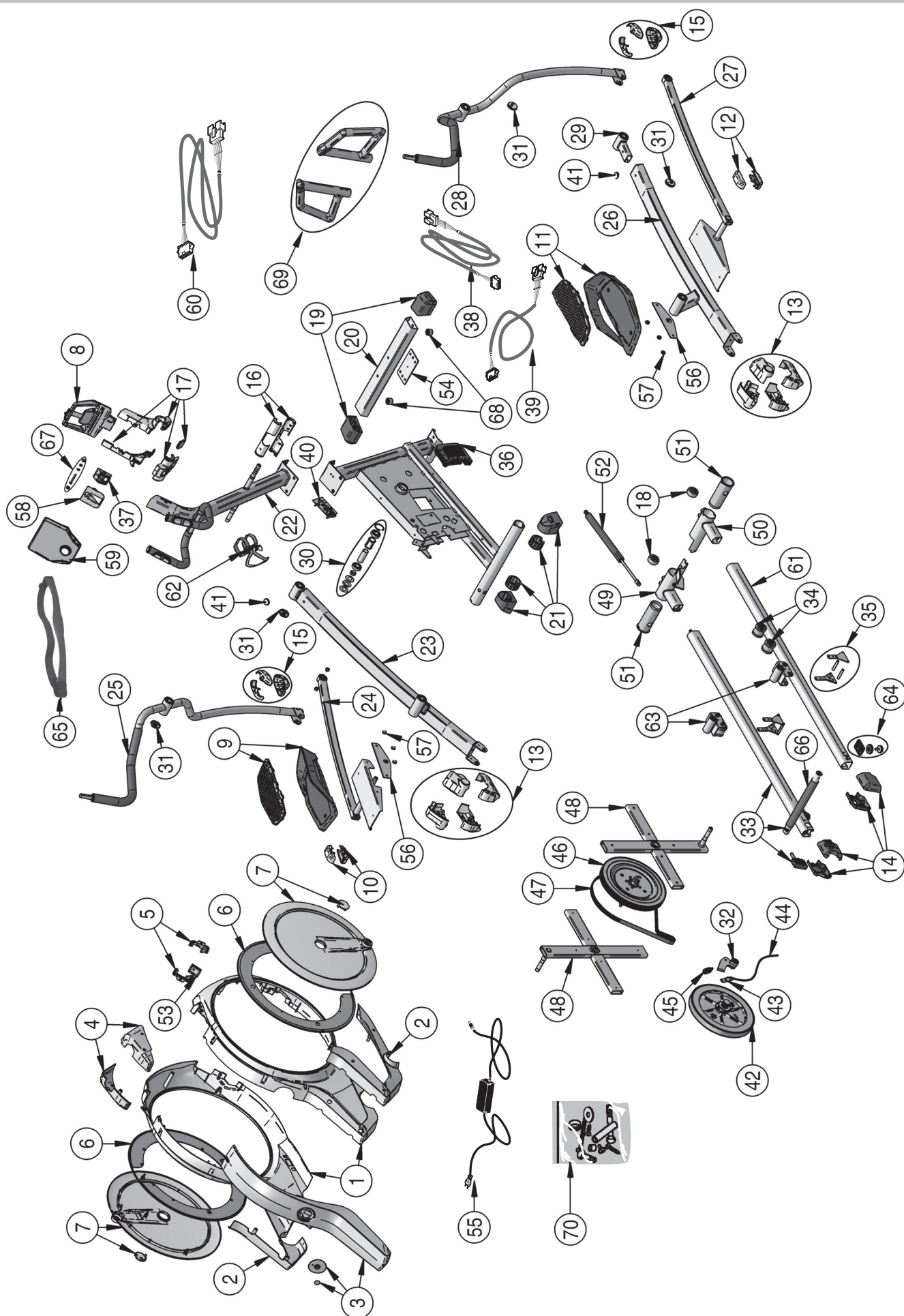
Max. ### kg

Made in Germany



		07691-800 CROSSTRAINER SKYLON 10
1	1x	94604693
2	1x	94604694
3	1x	94604695
4	1x	94604696
5	1x	94604697
6	2x	70101889
7	2x	94604698
8	1x	91170796
9	1x	94604719
10	1x	94604699
11	1x	94604720
12	1x	94604700
13	2x	94604701
14	1x	94604702
15	2x	94604703
16	2x	94604704
17	1x	94604705
18	2x	40814050
19	1x	94604706
20	1x	94318965
21	1x	94604708
22	1x	94604721
23	1x	94604710
24	1x	94604711
25	1x	94604722
26	1x	94604713
27	1x	94604714
28	1x	94604723
29	2x	94604716
30	1x	94600572
31	4x	95351114
32	1x	94604568
33	1x	94604718
34	1x	94600781
35	1x	94604658

		07691-800 CROSSTRAINER SKYLON 10
36	1x	91140486
37	1x	95350812
38	1x	67001003
39	1x	67001021
40	1x	67001009
41	2x	70102028
42	1x	91140481
43	1x	97200127
44	1x	67000670
45	1x	25635052
46	1x	91130138
47	1x	67000046
48	2x	94318961
49	1x	94318962
50	1x	94318963
51	2x	70133867
52	1x	67000009
53	1x	70103607
54	1x	97200256
55	1x	42860015
56	2x	94318974
57	6x	70102036
58	1x	67001404
59	1x	67001400
60	1x	67000126
61	1x	97100677
62	1x	91170790
63	2x	94604717
64	2x	94604527
65	1x	07930-610
66	1x	94604288
67	1x	94604657
68	2x	10121025
69	2x	10121500
70	1x	94318990





docu 4100a/11.17

KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.net