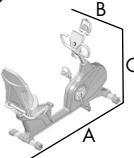


- DE -
- EN -
- FR -
- NL -
- ES -
- IT -
- PL -
- CS -
- PT -
- DA -
- RU -

	A	168 cm
	B	55,5 cm
	C	129 cm
		69 kg

	max. 150 kg
---	----------------

  	~30 – 40 Min.
--	---------------



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Ergometer „R10“

Art.-Nr. 07688-200

– 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.
- ⚠ The equipment may only be used with the power supply units included in the scope of delivery (NCE / Kettler type: CP123A0240V2300 or with FRIWO Gerätebau GmbH type: 15.3819).
- ⚠ Warning: Do not use rechargeable batteries.
- ⚠ Before removing the battery, disconnect the equipment from the power supply.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems can be imprecise. Excessive training may lead to serious health damage or death. If you feel giddy or weak, please stop the training immediately.
- ⚠ **WARNING!** The device may only be properly used for its intended purpose, e.g. for physical training by mature persons at least 14 years of age.
- ⚠ **WARNING!** 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.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** 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).
- ⚠ **WARNING!** Ensure that the power cable is not pinched and that no-one can trip over it.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
- The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. Connect the power cord with a protective contact socket.
- 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.
- Exercise 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.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- 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 applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.
- 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!
- 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.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors). The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- 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 ($\overline{M}$ = xx Nm).
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 20957-5, class HA.

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!
- 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.
 - 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.
 - 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.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
 - First, please screw all parts loosely together and make sure they are properly positioned. Turn the self-locking nuts, first by hand, until resistance is felt, continuing subsequently against the resistance (security clamp) with an appropriate tool, according to the indicated torque, until firm. Check all screw/bolt connections for firm fit according to the assembly step. Attention: self-locking nuts which are loosened once again will become unusable (destruction of clamping system) and must be replaced with new ones.
 - For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

Handling the equipment

- ⚠ ATTENTION!** 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.
- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
 - Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
 - 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.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
 - To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
 - The equipment is dependent of revolutions per minute.
 - Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
 - Always wear suitable shoes when using.
 - For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
 - Nobody may be in the moving range of a training person during training

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-part number, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07688-200 / spare-part no. 67001009 / 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: sales@kettler.co.uk

– 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.
- ⚠ N'utiliser l'appareil qu'avec les blocs d'alimentation fournis (NCE / Kettler, type : CP123A0240V2300 ou FRIWO Gerätebau GmbH, type : 15.3819).
- ⚠ Avertissement : n'utilisez pas de piles rechargeables.
- ⚠ Débranchez l'appareil avant de retirer la pile.
- ⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
- ⚠ **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.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** N'utiliser l'appareil que conformément à sa finalité, c.-à-d. pour l'entraînement physique de personnes adultes à partir de 14 ans.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement. mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** 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 électro magnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.
- L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon.
- 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.
- 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.
- Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
- On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
- Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer un écart de sécurité suffisant par rapport aux obstacles. Ne pas installer l'appareil à proximité immédiate de points de circulation importants (chemins, portails, passages). L'écart de sécurité doit comporter sur tout le tour au moins 1 m de plus que la zone d'exercice.
- 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 ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, classe HA et donc adapté à des fins thérapeutiques.

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!
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies 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.
- Etudier 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.
- 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!
- 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.
- Veuillez tout d'abord ne raccorder toutes les pièces qu'en les vissant légèrement et contrôler qu'elles sont bien en place. Serrez tout d'abord les écrous autobloquants à la main jusqu'à perception de la résistance, puis serrez-les fermement contre la résistance (blocage de sécurité) à l'aide d'un outil approprié et en tenant compte du moment de couple indiqué. Contrôlez, après l'étape de montage, que tous les raccords à vis sont bien serrés. Attention : les écrous de sécurité de nouveau desserrés ne sont plus utilisables (destruction du blocage de sécurité) et doivent être remplacés par des écrous de sécurité neufs.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- ⚠ **ATTENTION!** 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.
- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- 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 pédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du poul, la tension de la caisse de batterie doit être 2,7 V au moins (appareils sans fiche de contact).
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- 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).
- Réglez le guidon et la selle de façon à obtenir une position d'entraînement confortable adaptée à votre taille.
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

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. 07688-200 / no. de pièce de rechange 67001009/ 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) 5, Rue du Château

Lutzelhouse

F-67133 Schirmeck Cédex

www.kettler.fr

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67

CH – 6331 Hümenberg

www.kettler.ch



+33 388 475 580



+33 388 473 283

e-mail: comm@kettler-france.fr



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.
- ⚠ El aparato solo debe ser utilizado con las fuentes de alimentación suministradas (NCE / Kettler modelo: CP123A0240V2300 o con FRIWO Gerätebau GmbH modelo: 15.3819).
- ⚠ Advertencia: No utilice baterías recargables.
- ⚠ Desconecte el aparato de la red eléctrica antes de sacar la batería.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠ **¡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.
- ⚠ **¡ATENCIÓN!** El aparato solo puede utilizarse para su finalidad prevista, es decir, para el entrenamiento del cuerpo de personas adultas a partir de 14 años.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** 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).
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrotado ni provoque peligro de caer.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato de fitness está diseñado exclusivamente para el uso doméstico.
- 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 toma-tierra.
- 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.
- 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.
- Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la fijación del sillín y del manillar.
- 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.
- 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.
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- La ubicación del aparato debe elegirse de manera que se garanticen las suficientes distancias de seguridad con obstáculos. Evitar la ubicación en las inmediaciones de zonas principales de tránsito (caminos, puertas, pasos). La distancia de seguridad debe ser al menos un metro mayor que el área de ejercicio en todo el contorno.
- 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 ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$)
- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-5, clase HA. Por lo tanto es adecuado para el uso terapéutico.

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!
- 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.
- 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.
- 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.
- Atornille primero todas las piezas sueltas y asegúrese de que están en la posición adecuada. Gire las tuercas autoblocantes con la mano hasta notar resistencia y, a continuación, fíjelas contra la resistencia (dispositivo de seguridad) con la herramienta adecuada y los pares de apriete indicados. Compruebe que todas las uniones atornilladas están firmemente apretadas después del montaje. Atención: las tuercas de seguridad aflojadas no se pueden volver a utilizar (destrucción del dispositivo de seguridad) y se deben reemplazar por unas nuevas.
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el pre-montaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Para el manejo

- ⚠ **¡ATENCIÓN!** 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.
- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha; es debido simplemente a la construcción 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.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnético.
- 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).
- El entrenador de casa es un aparato de entrenamiento que trabaja en función de las revoluciones por minuto.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillo 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).
- Por favor, ajuste el manillar y el sillín para obtener una posición de entrenamiento adecuada a su altura.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.

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 completo 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. 07688-200 / Recambio N°. 67001009 / 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.

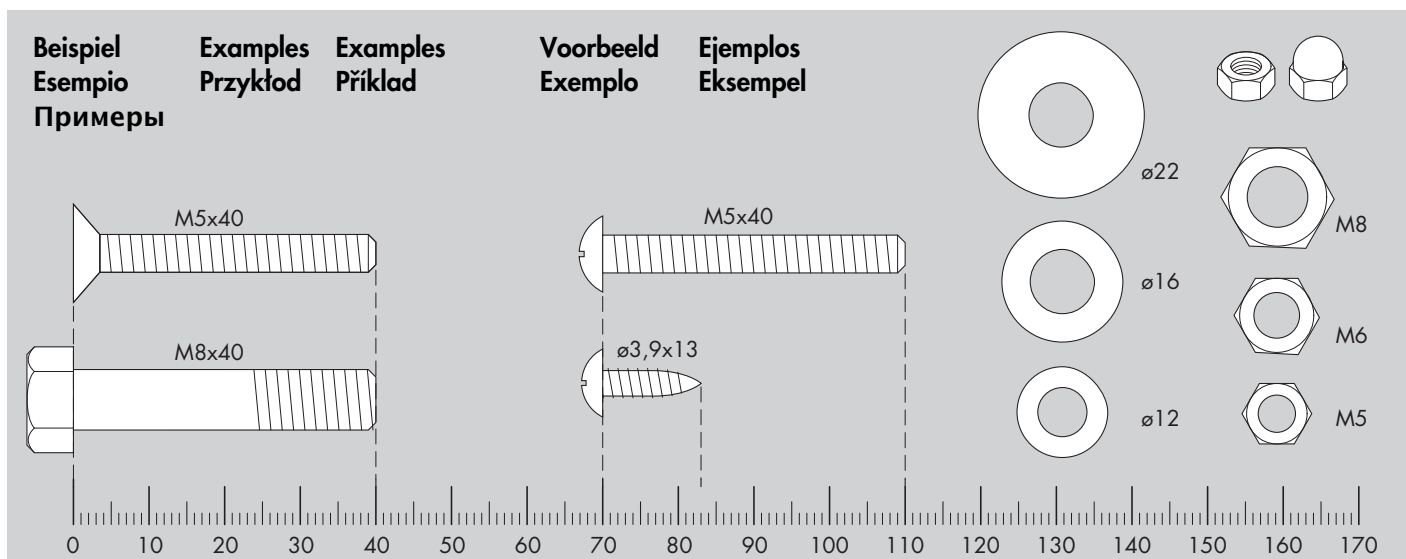
BM Sportech S.A.
C/Terracina, 12 PLA-ZA
E-50197 Zaragoza
www.bmsportech.es

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

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

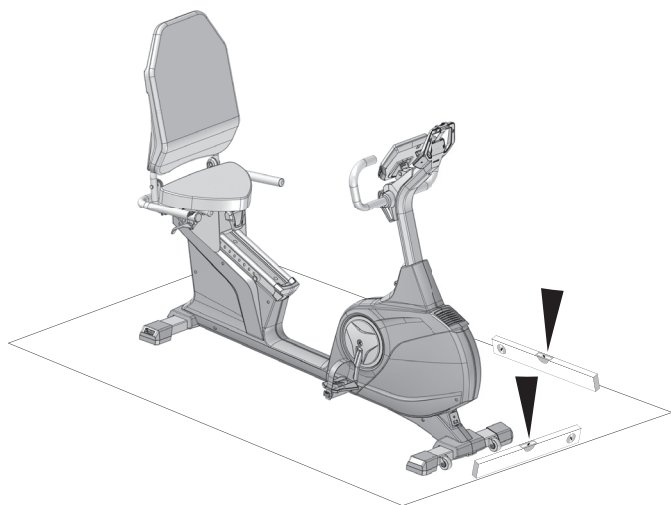
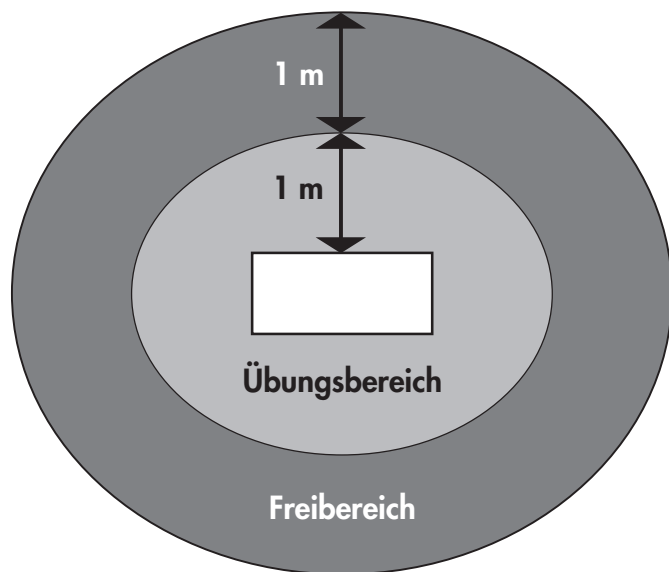
- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrage
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento

- 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

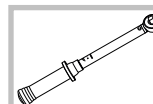
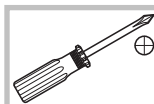
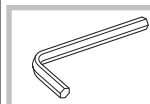


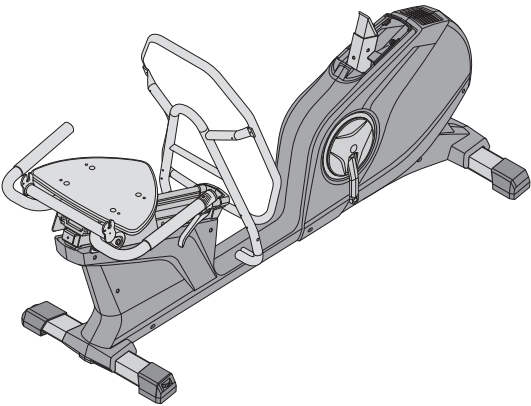
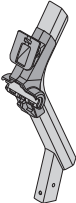
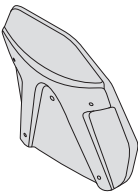
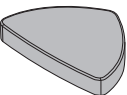
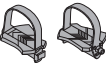
Übungsbereich / Freibereich

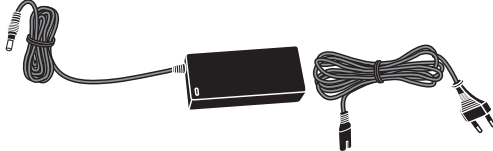
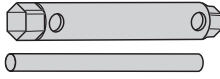
- EN - Exercise area / clearance area.
- FR - Zone pour exercices / Zone libre.
- NL - Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- ES - Espacio para ejercicios / espacio libre.
- IT - Area di allenamento / area libera
- PL - Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CS - Cvičební prostor / volný prostor
- PT - Área de exercício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

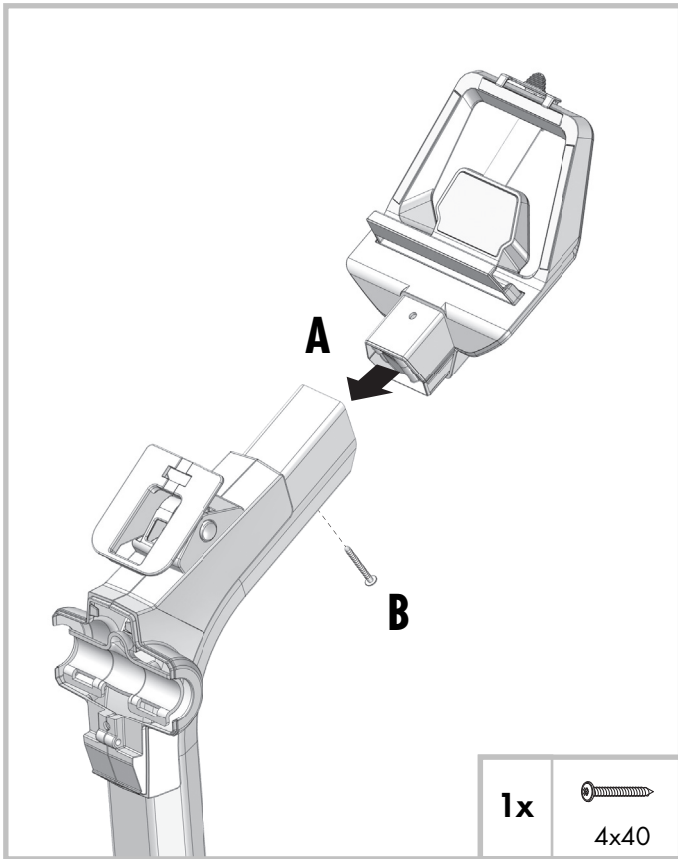
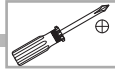
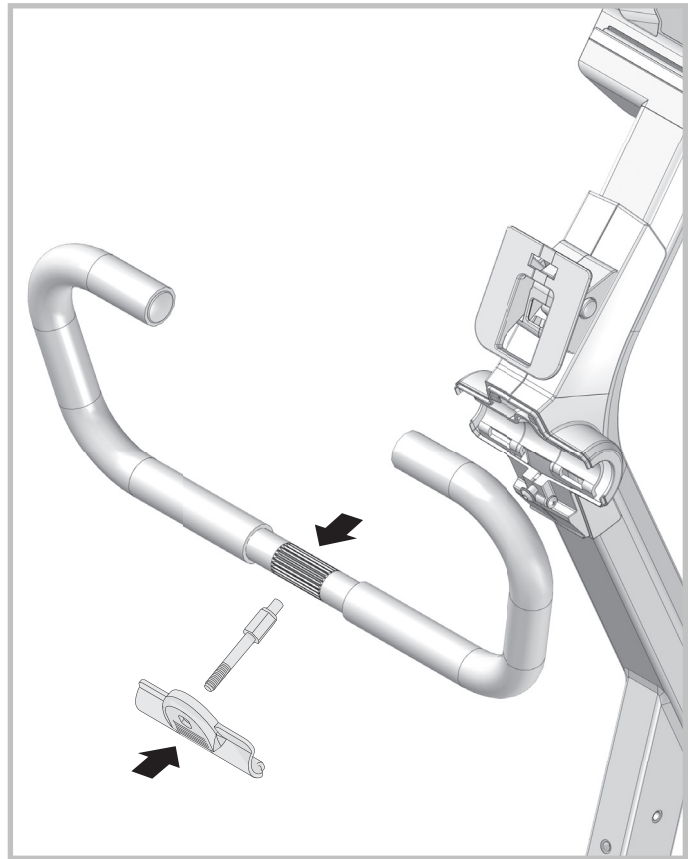
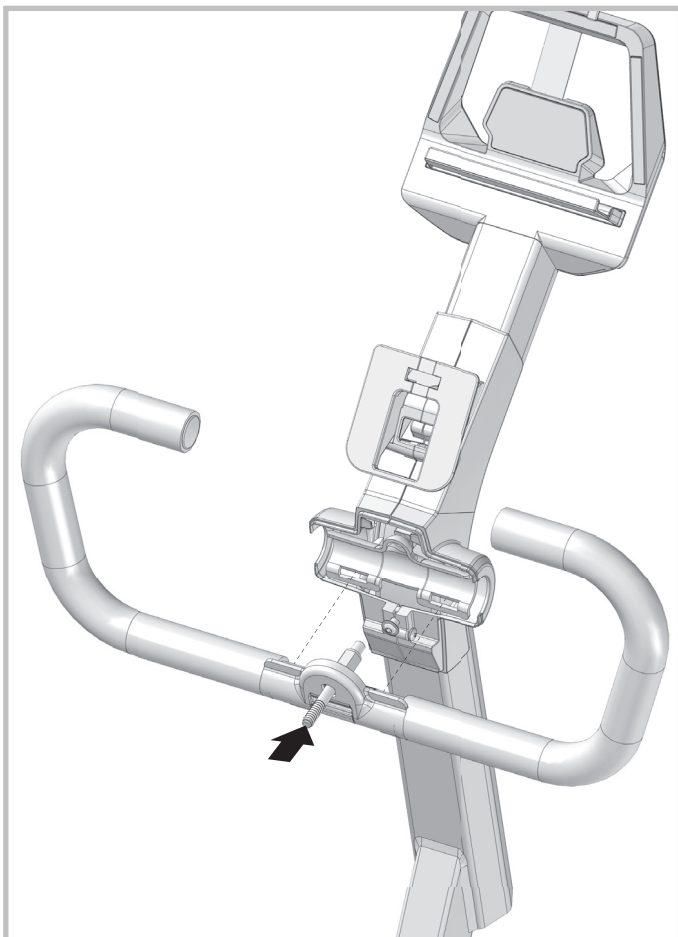
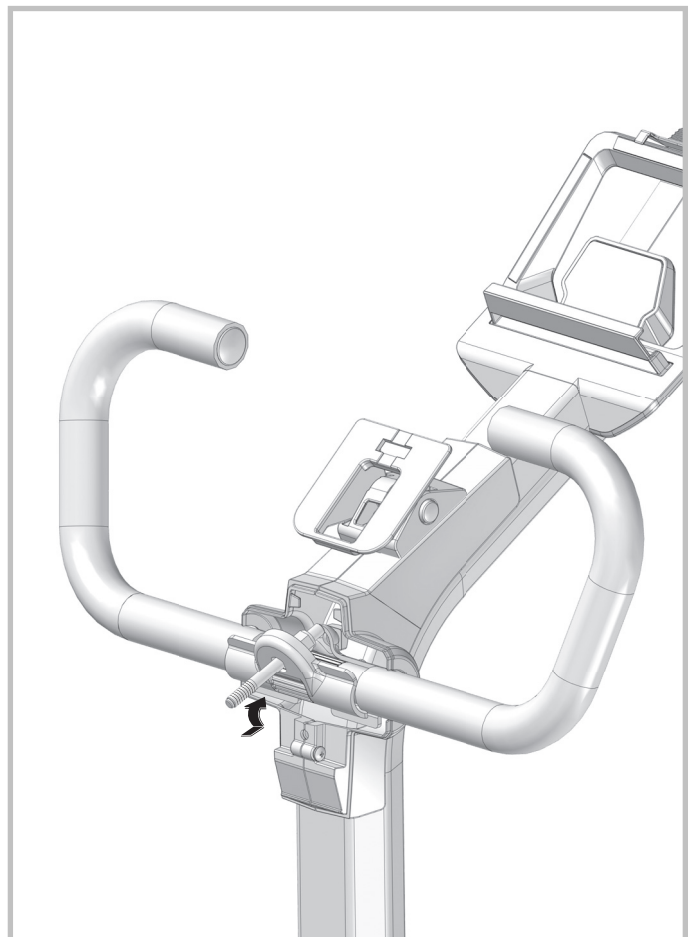


- DE - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Not included.
- FR - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - No forma parte del volumen de entrega.
- IT - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nepatří do rozsahu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

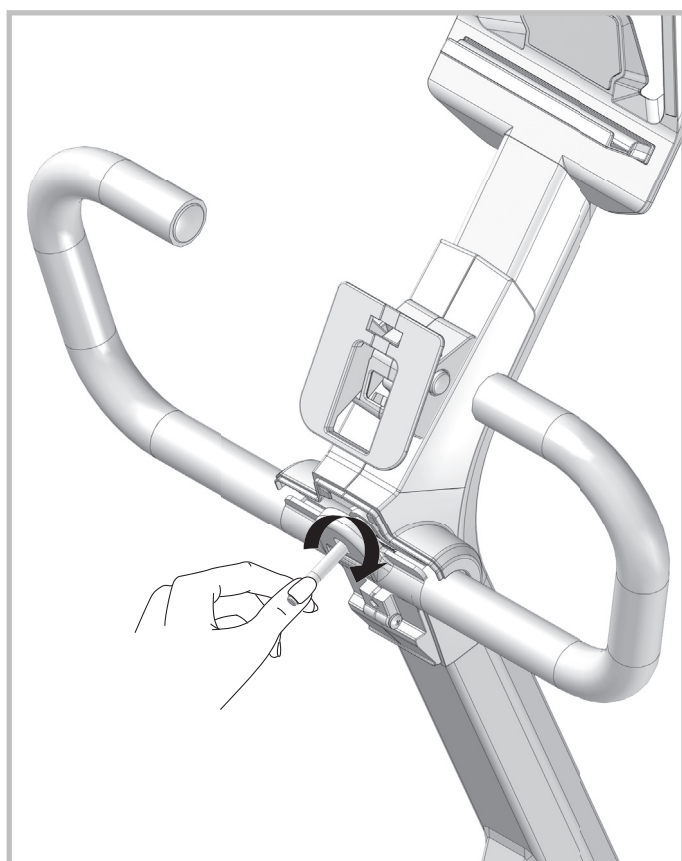


	Stck.	
	1	✓
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1	
	1/1	
	1	
	1	
	2	
	1	
	1	
	1/1	

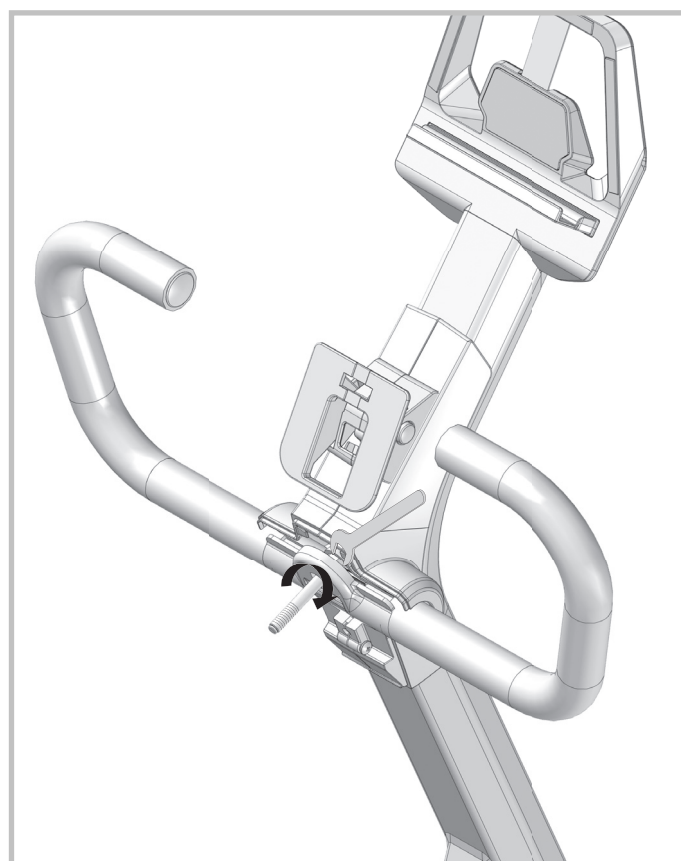
		1	
	M 8 x 16	2	
	ø 25/8	2	
	4 x 40	1	
	M 5 x 25	4	
	4,8 x 19	4	
	4,8 x 22	1	
	M6 x 16	1	
	M 8	2	
	ø 8,4x16x1	2	
		2	
		2	
		1	
	SW 15	1	
		1	

1**2a****2b****2c**

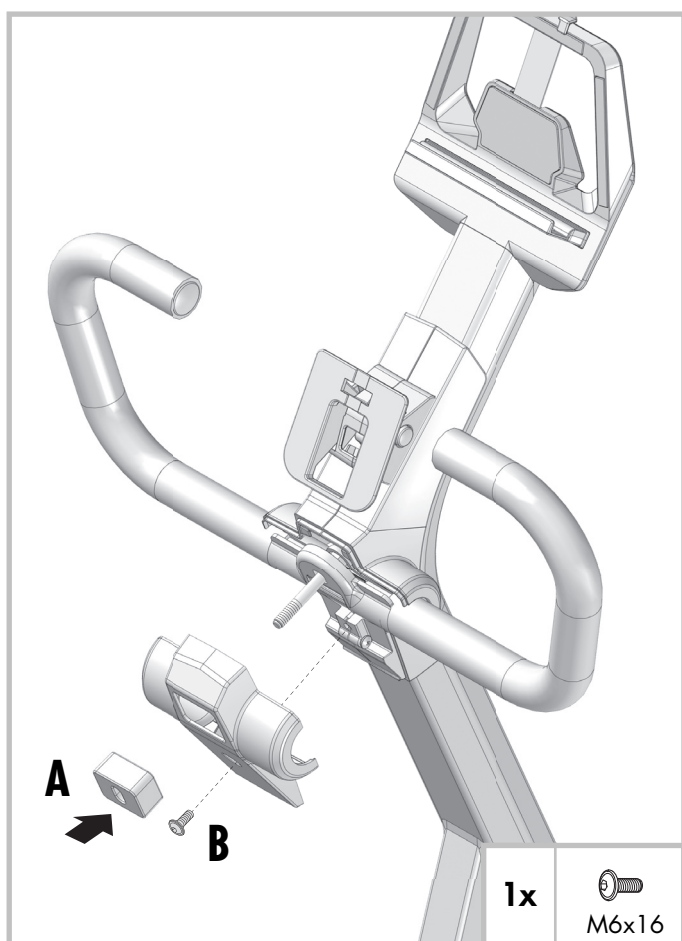
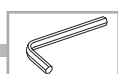
2d



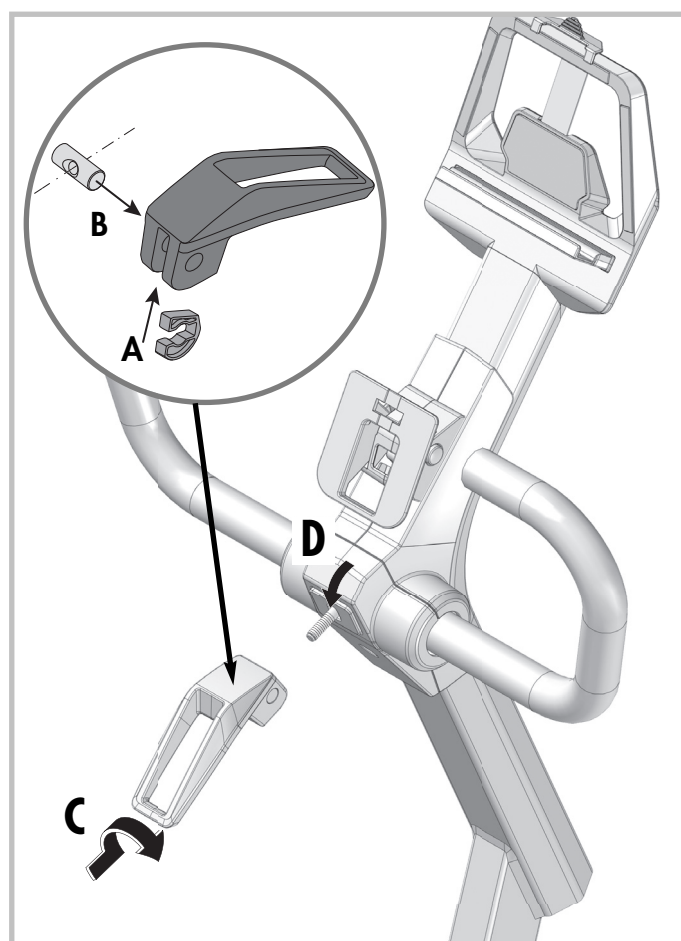
2e



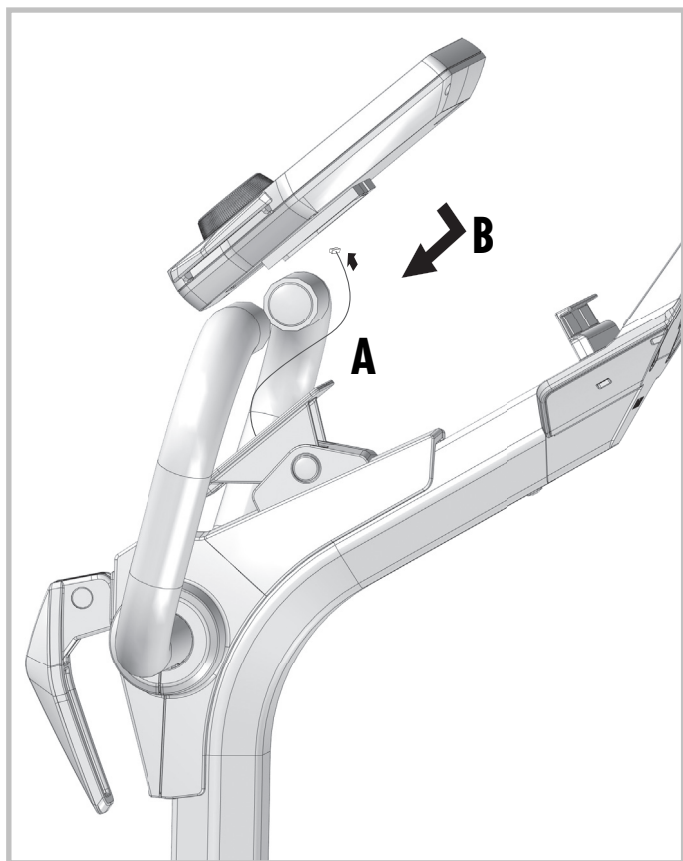
3a



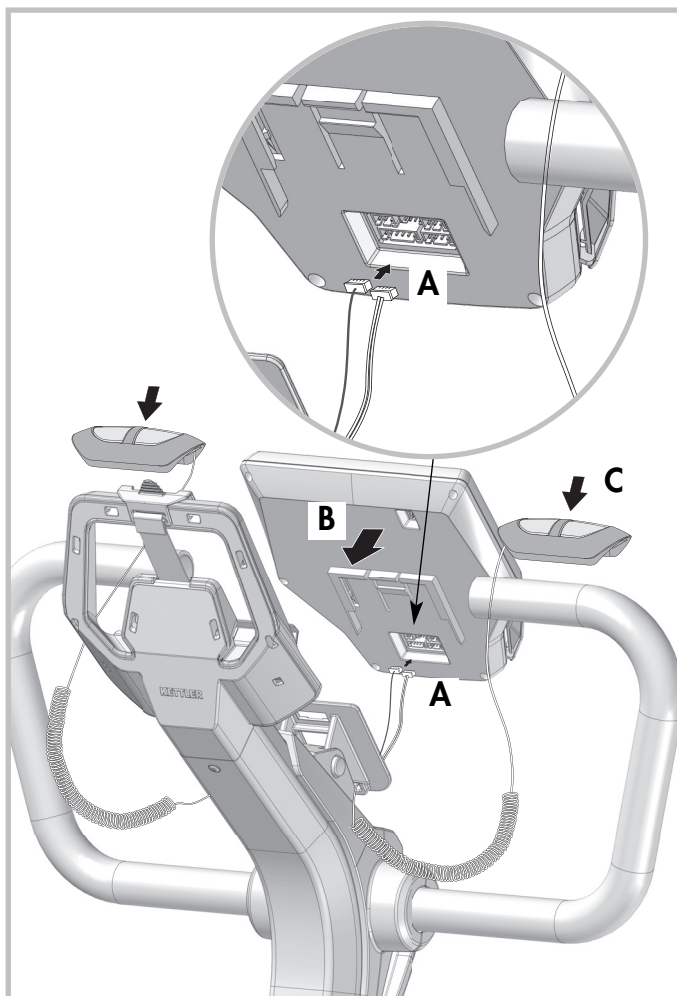
3b



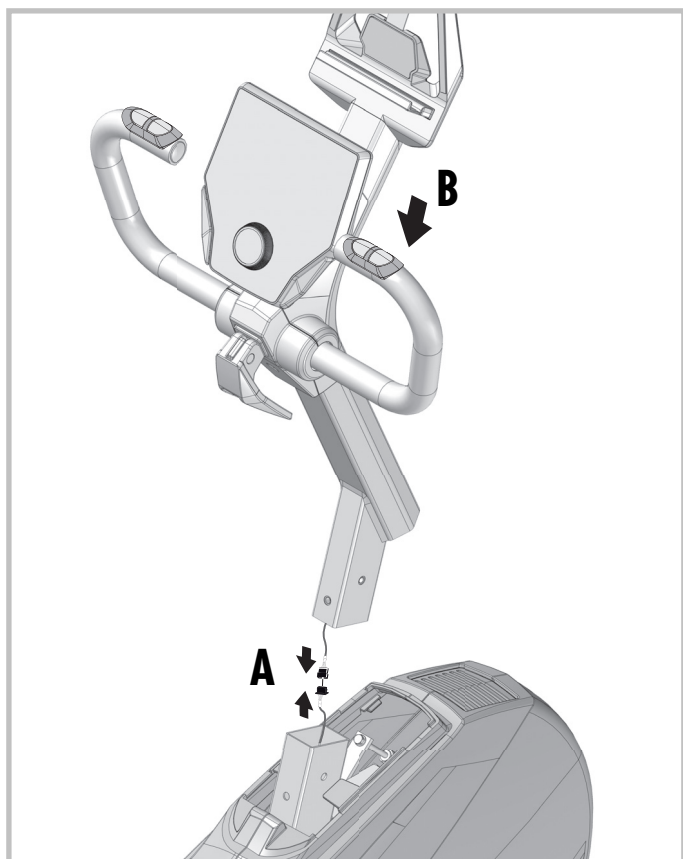
4a



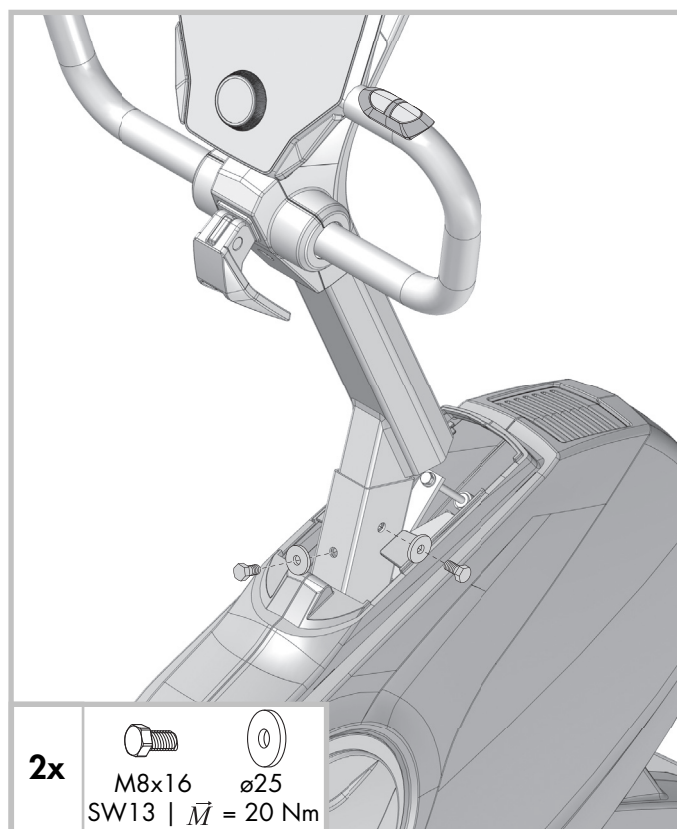
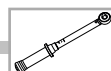
4b



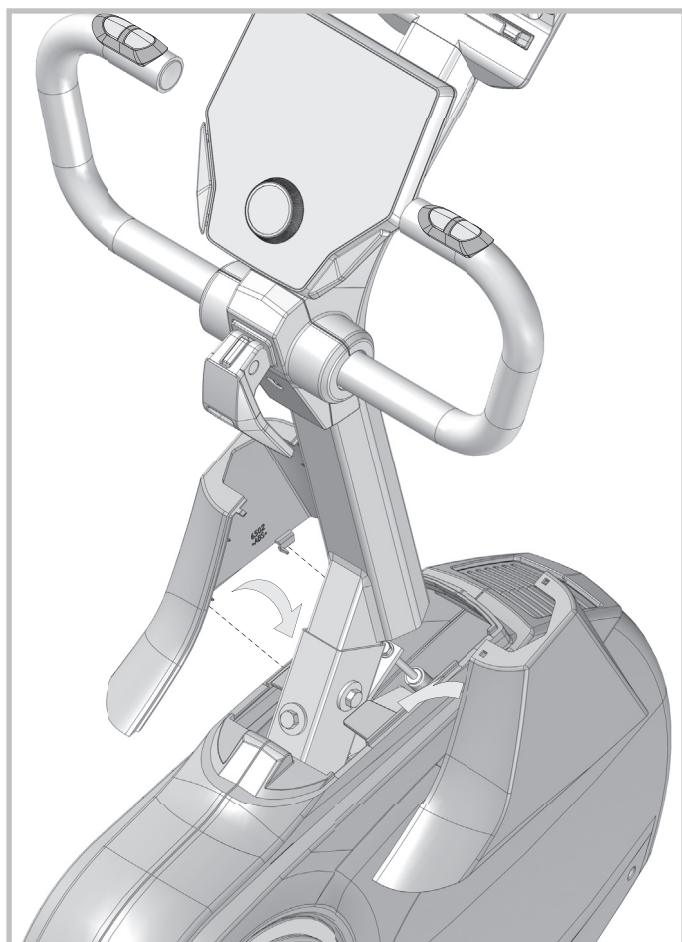
5a



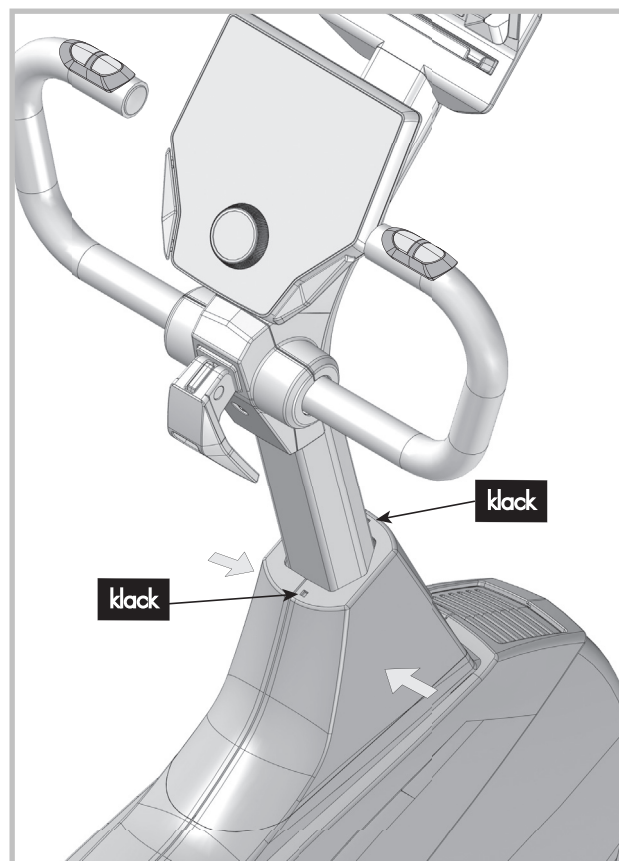
5b



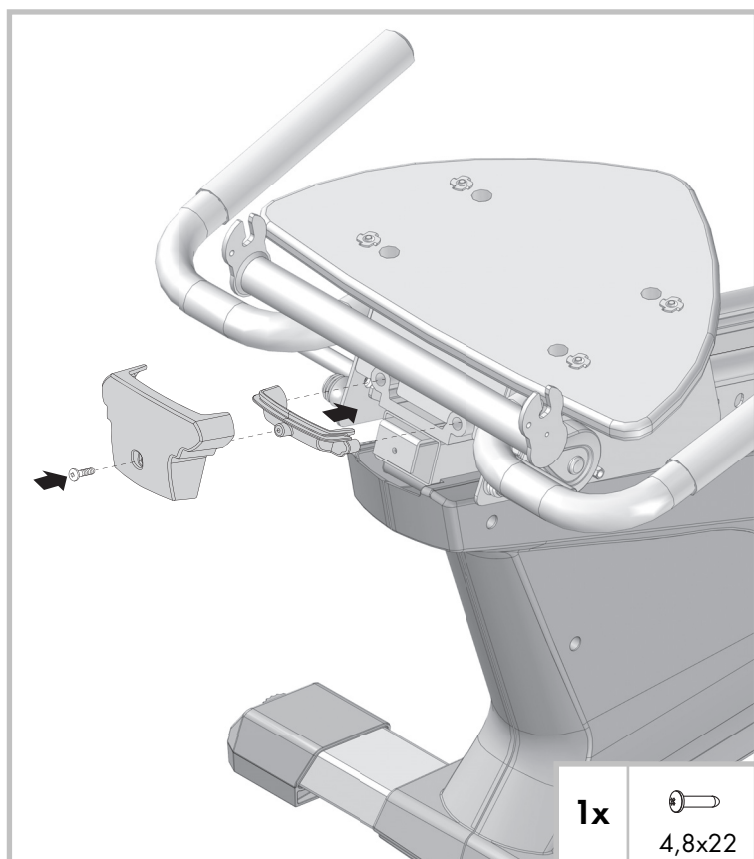
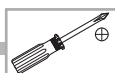
6a

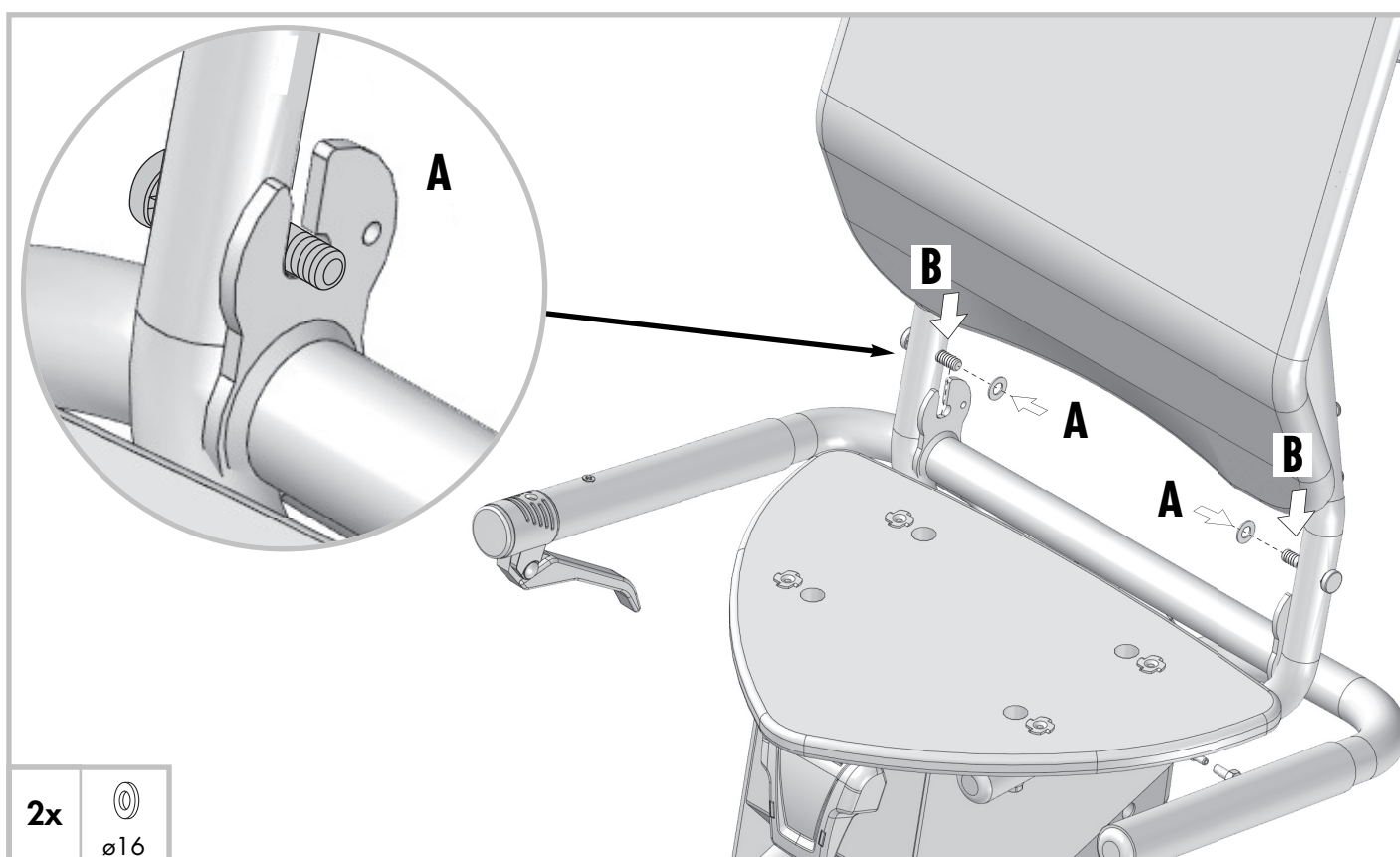
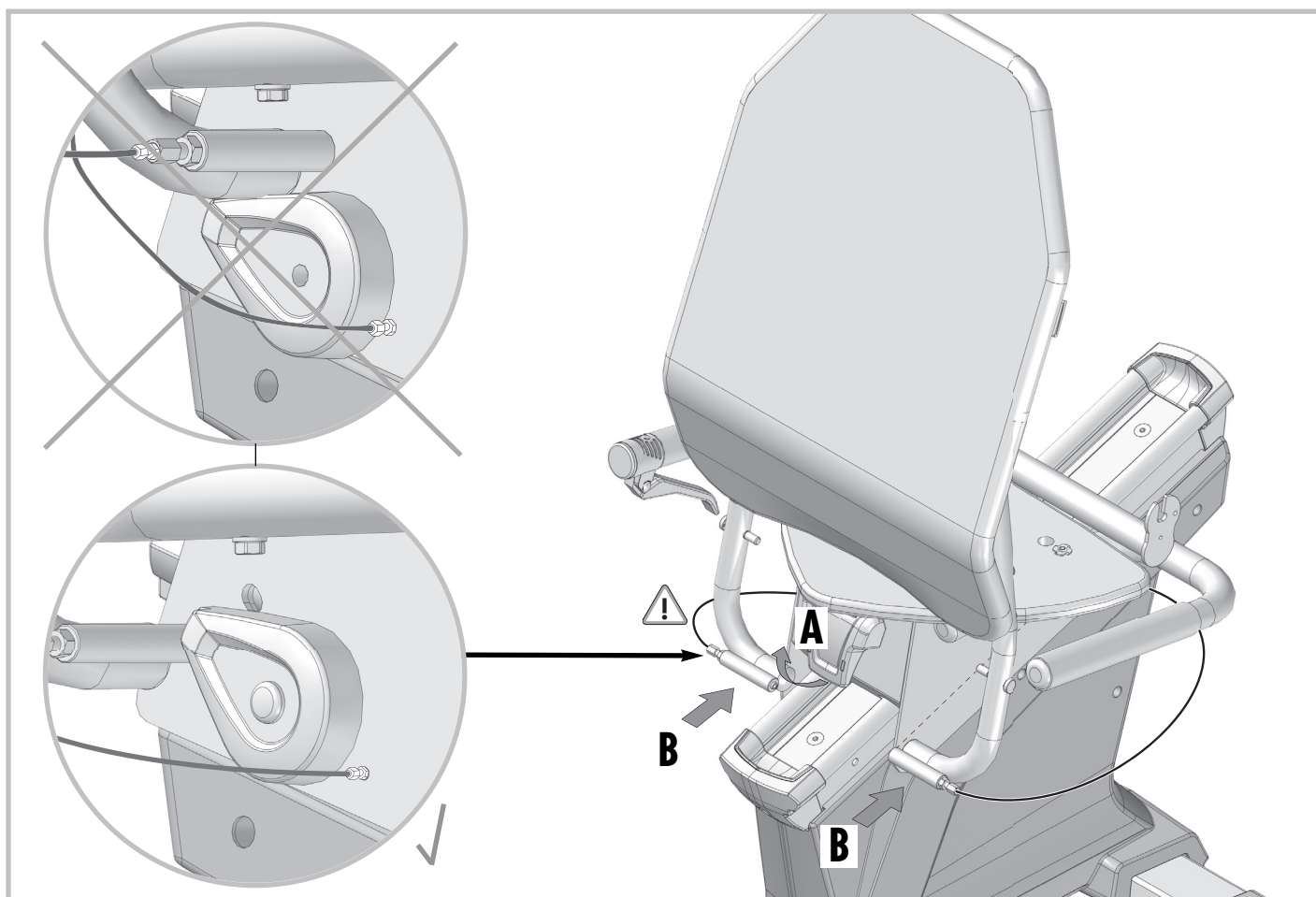


6b

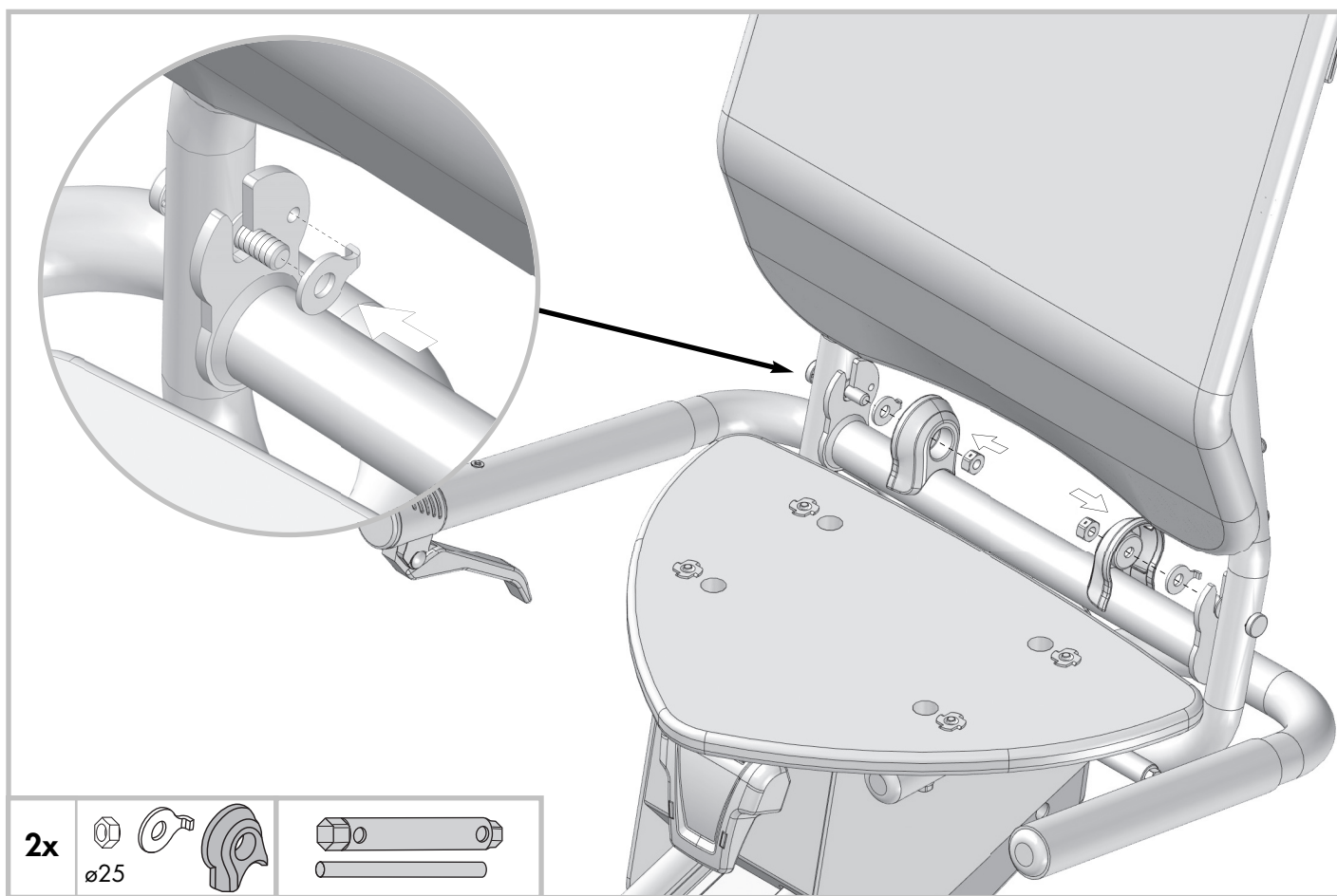


7

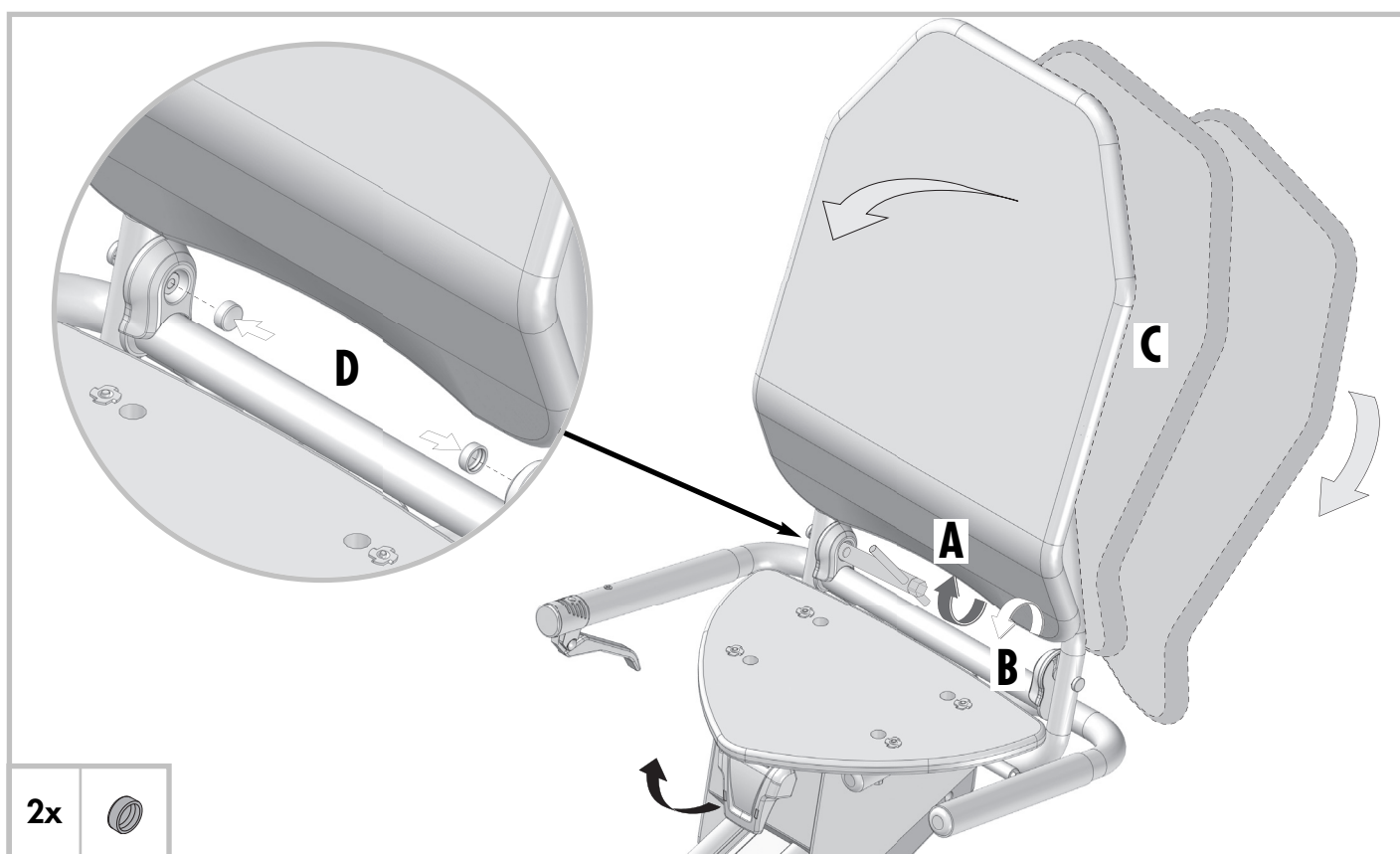


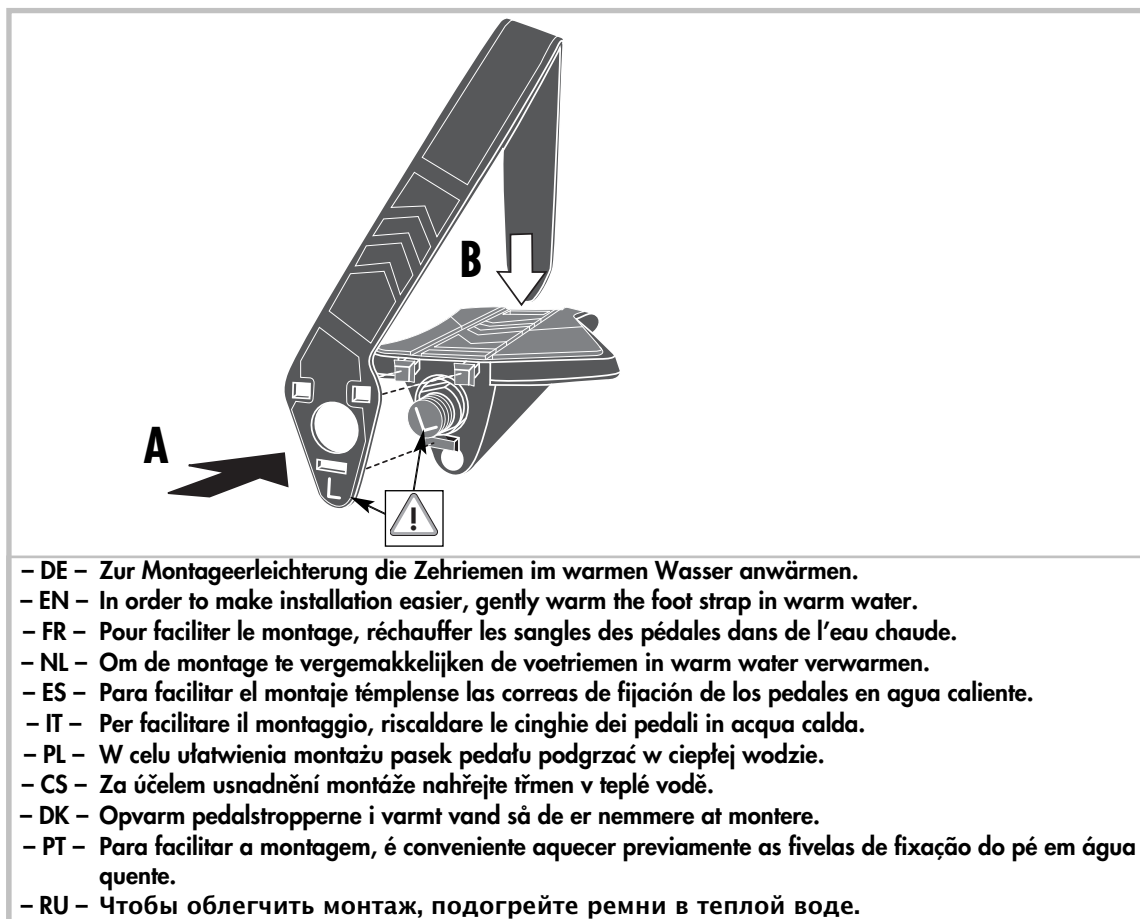
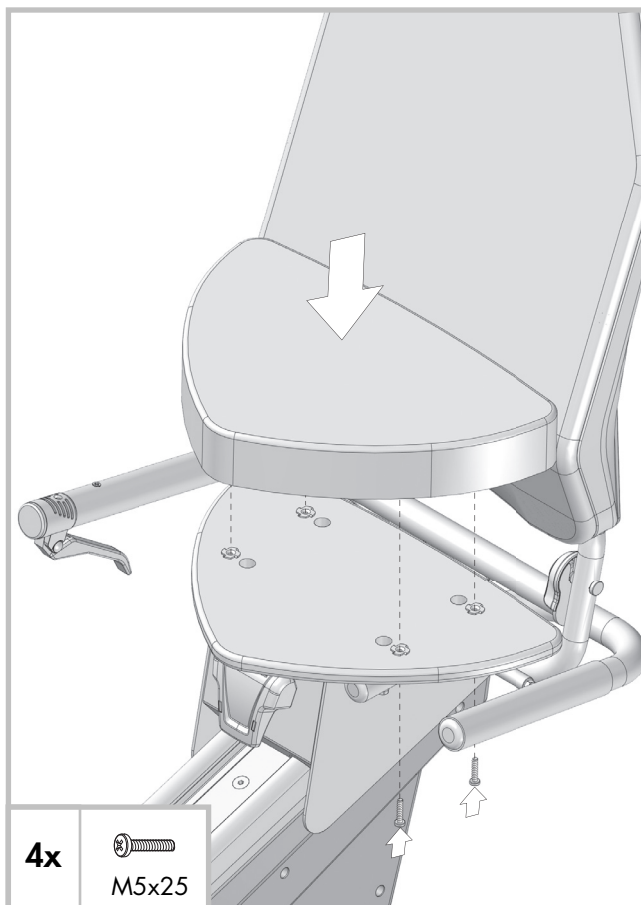
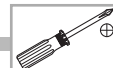
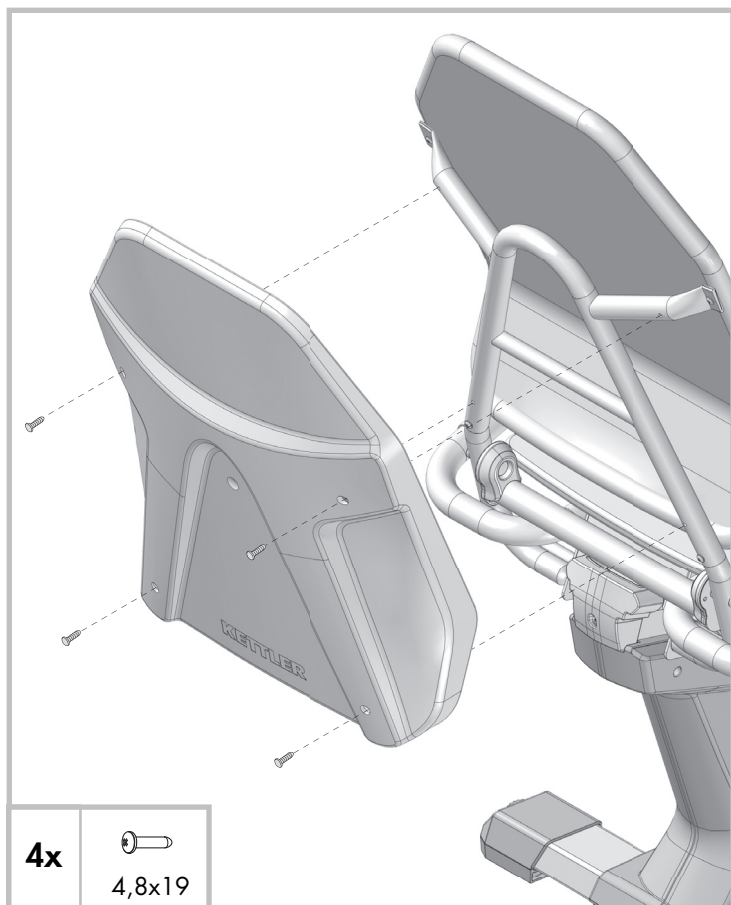
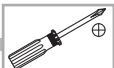


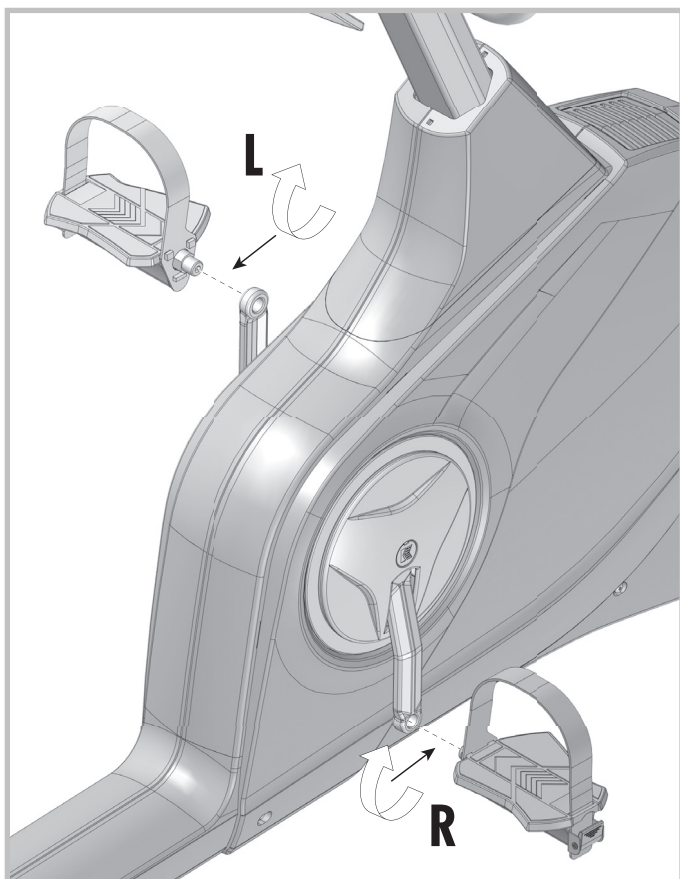
9b



9c





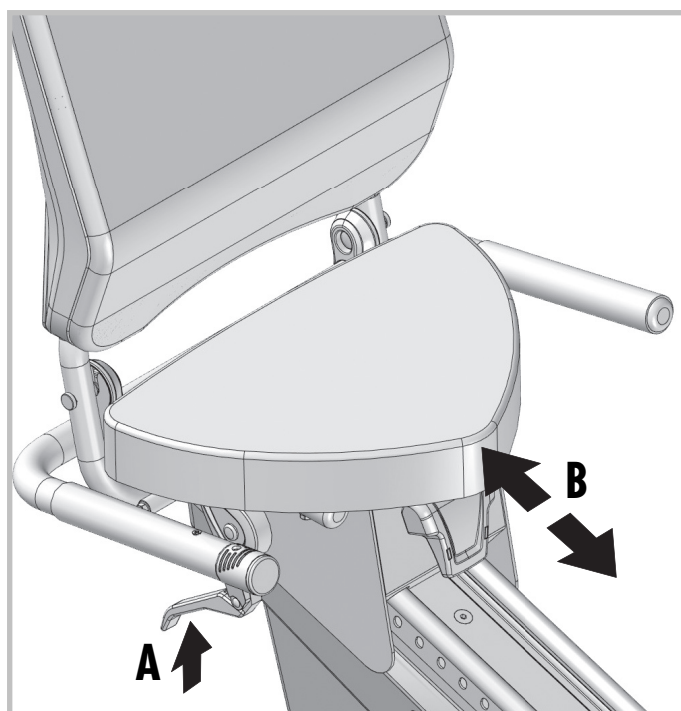
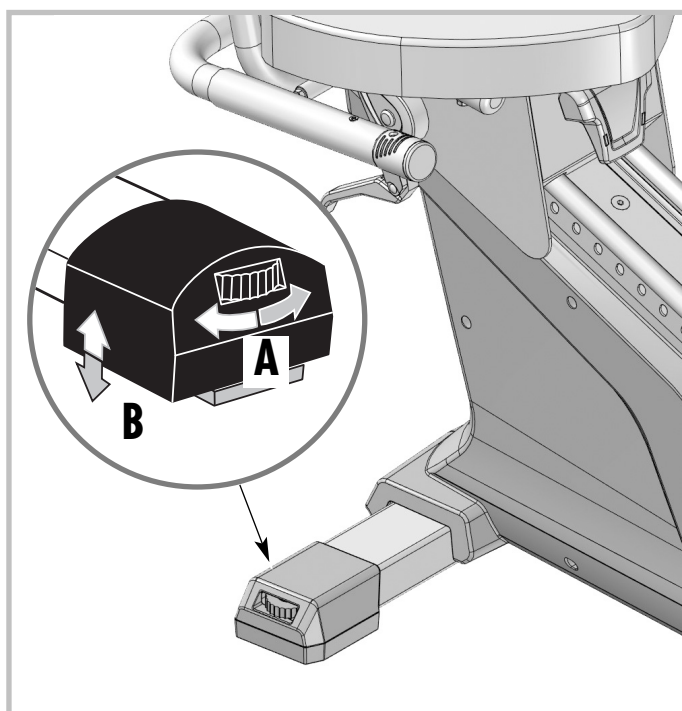


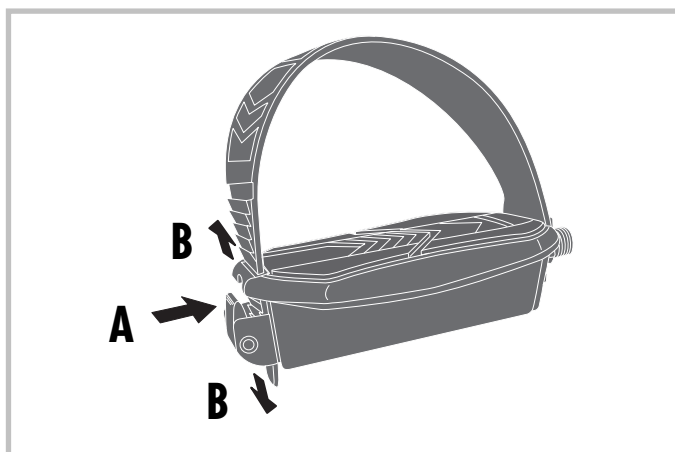
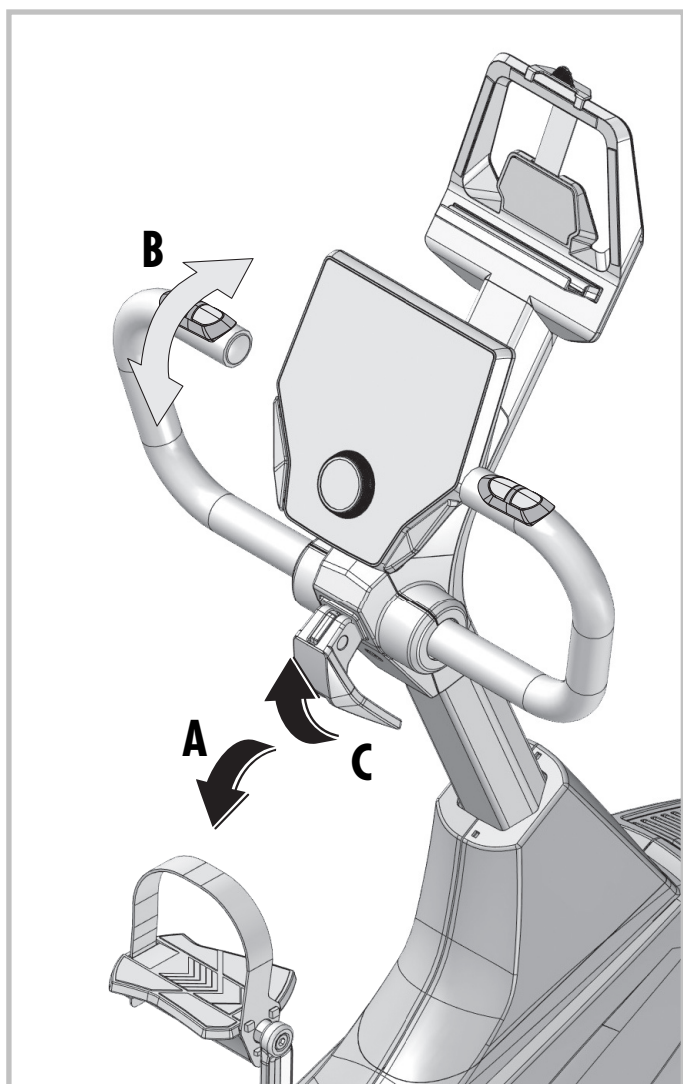
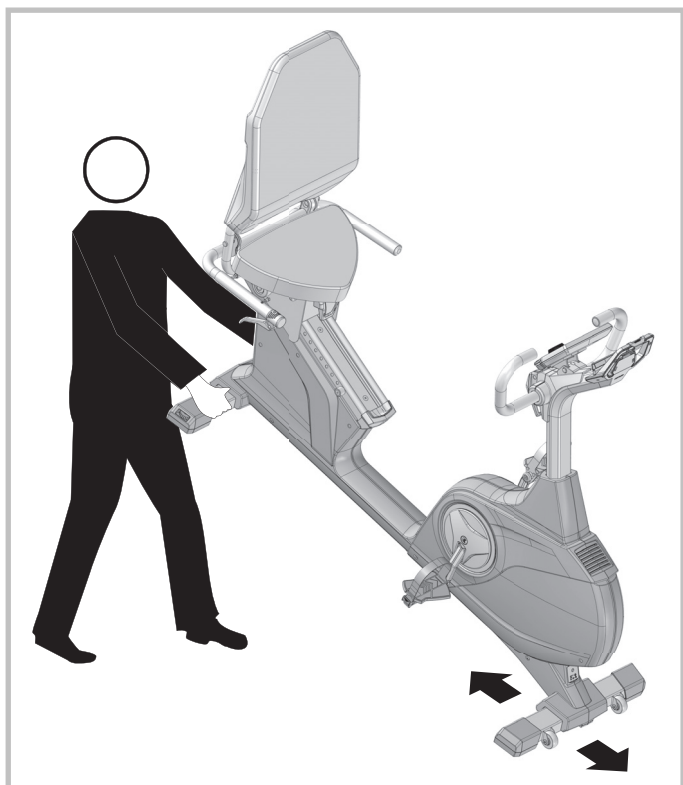
Handhabungshinweise

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

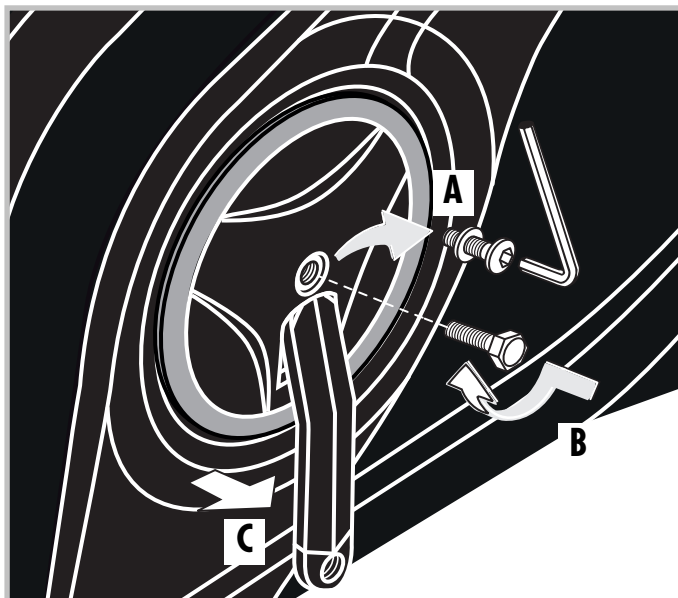
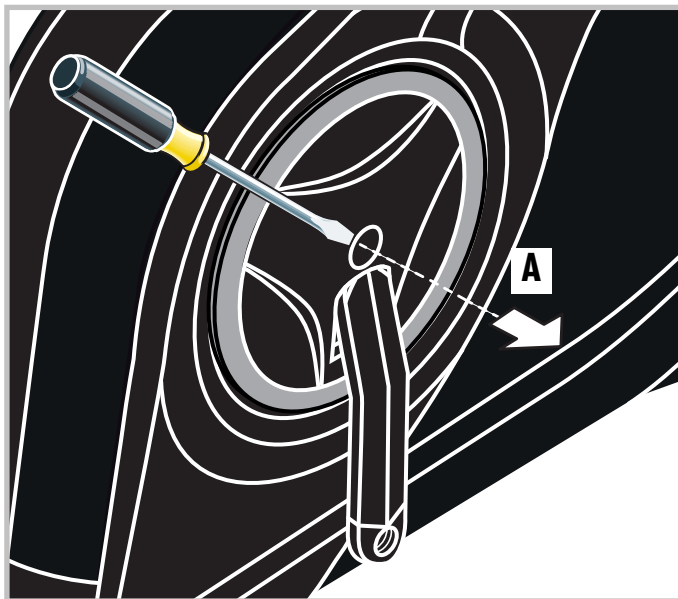
- IT - Utilizzo
- PL - Zastosowanie
- CS - Pokyny k manipulaci

- PT - Notas sobre o manuseamento
- DA - Håndtering
- RU - Указания по обращению

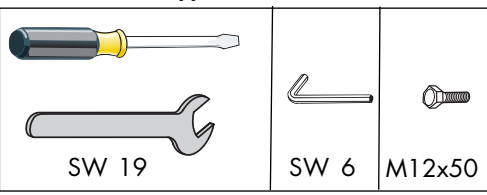




Demontage der Pedalarme



- 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.



Zum Abziehen des Pedalarms entfernen Sie zuerst die Schutzkappe und Schraube (A). Halten Sie den Pedalarm fest und drehen Sie eine Schraube M12 (gehört nicht zum Lieferumfang) in die Gewindeöffnung (B). Nach einigen Umdrehungen können Sie den Pedalarm abnehmen (C).

- EN - Removal of pedal arms

To pull off the pedal arms remove cap and screw (A). Grip the pedal arm tightly, and screw in an M12 bolt (not supplied) into the thread (B). After a few turns you may take off the pedal arm (C)

- FR - Démontage de la manivelle

Enlevez d'abord le capot de protection ainsi que la vis (A) avant de retirer le bras de la pédale. Tenez le bras de la pédale et vissez une vis M12 (ne fait pas partie de la gamme de livraison) dans l'ouverture de filetage (B). Vous pouvez retirer le bras de la pédale (C) après plusieurs tours.

- NL - Demontage van de krenk

Voor het losmaken van de cranks, verwijdert u eerst het bescherm-dopje en schroef (A). Houd de crank vast en draai e g van de schroefdraad (B). Na enkele omwentelingen kunt u de crank verwijderen (C).

- ES - Desmontaje de las manivelas de pedal

Para quitar la manivela de pedal hay que quitar primero la tapa protectora y el tornillo (A). Retenga la manivela de pedal y apriete un tornillo M12 (no forma parte del volumen de suministro) en la rosca (B). Después de haber efectuado algunas vueltas podrá quitar la manivela de pedal (C).

- IT - Smontaggio dell'attacco del pedale

Per togliere l'attacco del pedale togliete prima il coperchietto protettivo e la vite (A). Tenete fermo l'attacco del pedale e girate una vite M12 (non compresa nella fornitura) nella filettatura (B). Dopo aver effettuato alcuni giri, potete togliere l'attacco del pedale (C).

- PL - Demontaż ramion pedału

W celu zdjęcia ramienia pedału należy najpierw usunąć osłonę i wykręcić śrubę. (A). Przytrzymując ramię pedału wkręć śrubę M12 (nie należy do zakresu dostawy) w gwintowany otwór (B). Po kilku obrotach możesz zdjąć ramię pedału (C).

- CS - Demontáž kliky pedálu

Pro sejmutí kliky pedálu nejprve odejměte ochrannou čepičku a šroub (A). Pevně přidržte kliku pedálu a do závitového otvoru (B) zašroubujte šroub M12 (nepatří do rozsahu dodávky). Po několika otočeních lze kliku pedálu odebrat (C).

- DA - Afmontering af pedalarme

Fjern først beskyttelseskappen og skruen (A) inden pedalarmen tages af. Tag fat i pedalarmen og skru en M 12 bolt (er ikke inkluderet i leveringsomfanget) i gevindåbningen (B). Efter nogle få omdrejninger kan pedalarmen tages af (C).

- PT - Desmontagem dos braços do pedal

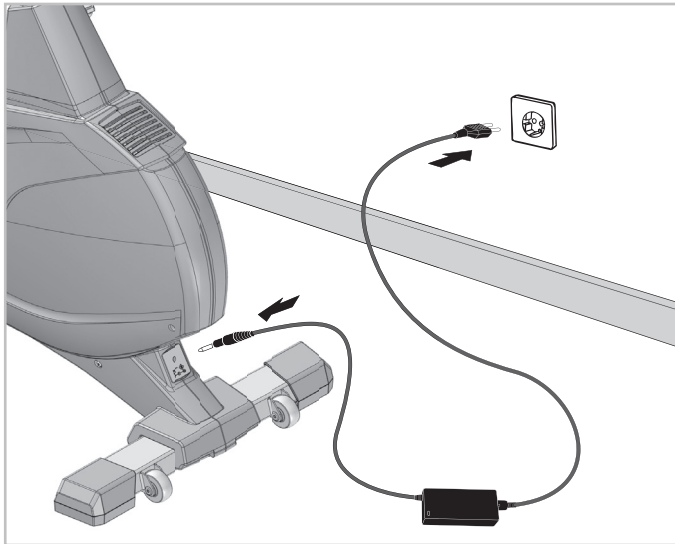
Para retirar o braço do pedal, remova primeiro a capa de protecção e o parafuso (A). Segure bem o braço do pedal e aparafuse um parafuso M12 (não está incluído nas peças fornecidas) no furo da rosca (B). Depois de dar algumas voltas, pode levantar o braço do pedal (C)

Demontage der Pedalarmer

– RU – Демонтаж рычагов педалей

Для снятия рычага педали сначала удалите защитный колпачок и винт (A). Удерживая рычаг педали, вкрутите винт M12 (не входит в комплект поставки) в резьбовое отверстие (B). Сделав несколько оборотов, можно снять рычаг педали (C).

Handhabungshinweise



- DE – Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN – For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwise this may result in damage.**
- FR – Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**
- NL – Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE:** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdeellijst). **Anders bestaat er beschadiginggevaar.**

- ES – En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- IT – Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL – Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS – U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT – Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA – Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU – Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**

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

- DE – Beispiel Typenschild - Seriennummer
- EN – Example Type label - Serial number
- FR – Exemple Plaque signalétique - Numéro de série
- NL – Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- ES – Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- IT – Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL – Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- CS – Příklad typového štítku – sériové číslo
- PT – Exemplo placa de características - número de série
- DA – Eksempel type label – serienummer
- RU – Пример заводской таблички с серийным номером

Kettler GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense - Parsit

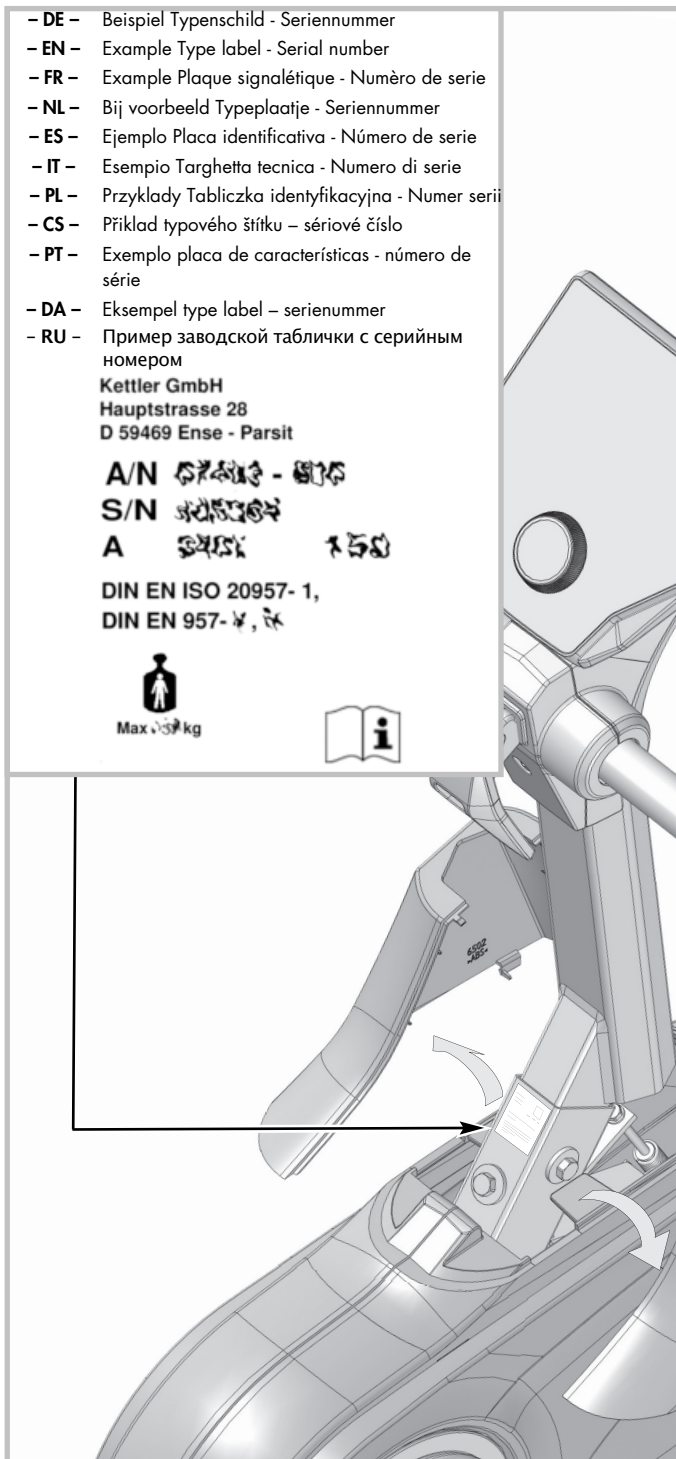
A/N 67413 - 615

S/N 425384

A 5451 150

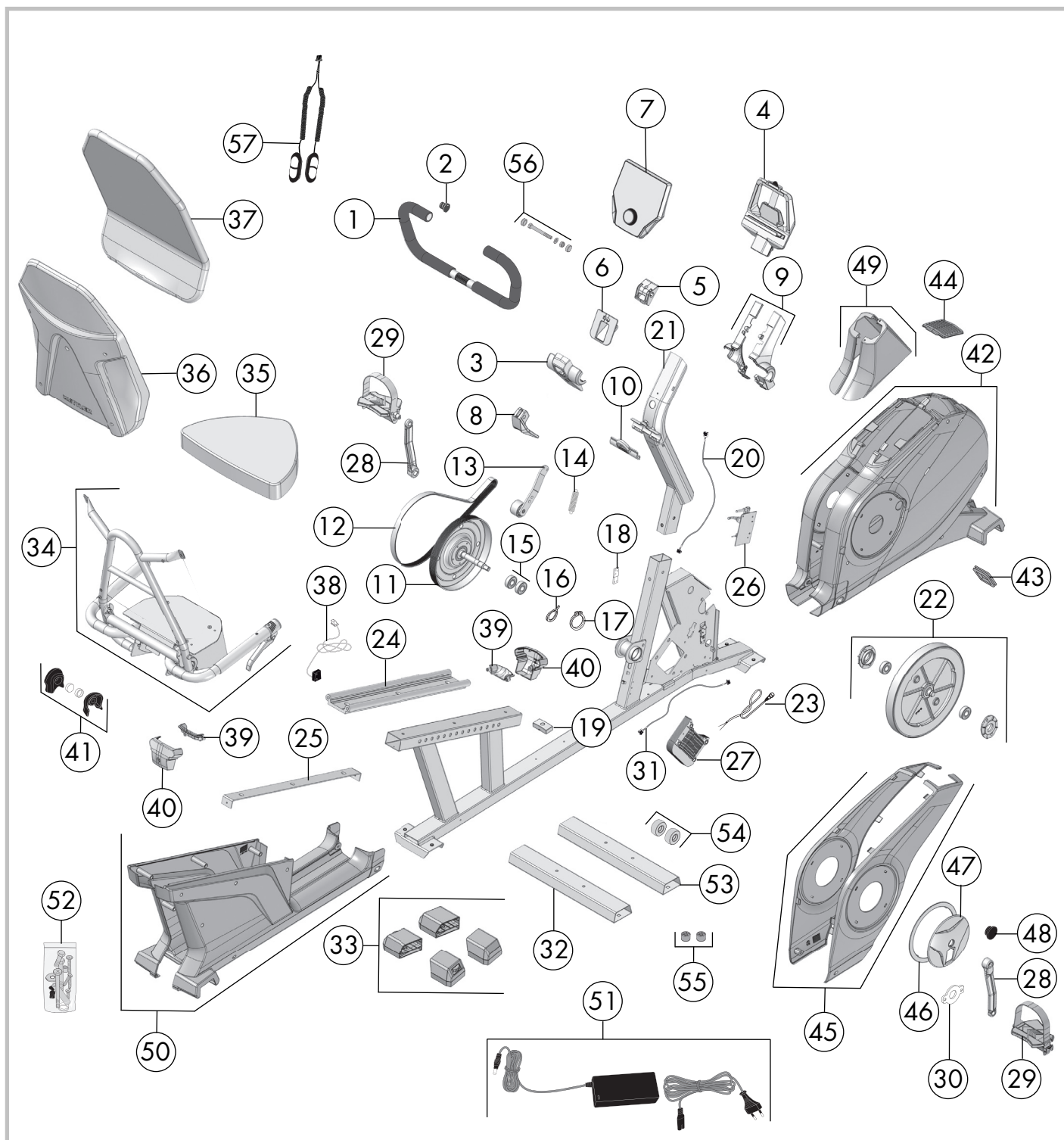
DIN EN ISO 20957- 1,

DIN EN 957- 4, 5



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



Ersatzteilbestellung

07688-200 Ergometer R 10		
①	1	94604769
②	2	10100030
③	1	95350813
④	1	91170796
⑤	1	95350812
⑥	1	67001404
⑦	1	67001400
⑧	1	94604633
⑨	1	94604653
⑩	1	97201303
⑪	1	91130125
⑫	1	67005125
⑬	1	91140373-40
⑭	1	25639563
⑮	2	33100023
⑯	2	10601003
⑰	1	10709021
⑱	1	97200127
⑲	2	70127565
⑳	1	67000914
㉑	1	91150913
㉒	1	91140479
㉓	1	67001021
㉔	1	91112059
㉕	1	97201998
㉖	1	67001009
㉗	1	91140486
㉘	1	33001024
㉙	1	33300020

07688-200 Ergometer R 10		
⑳	2	18008680
㉑	1	67001003
㉒	1	91112228
㉓	1	94604770
㉔	1	94604529
㉕	1	94360249
㉖	1	70132103
㉗	1	94600757
㉘	1	67000670
㉙	2	70112044
㉚	2	70112045
㉛	2	94603478
㉜	1	94604771
㉝	1	70103607
㉞	1	70129817
㉟	1	94604772
㊱	2	70112035
㊲	1	94604773
㊳	2	70112043
㊴	1	94604774
㊵	1	94604775
㊶	1	42860015
㊷	1	91180624
㊸	1	94319306
㊹	2	40814050
㊺	2	10121025
㊻	1	94604657
㊼	1	67001415

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- FR - Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et e sont pas motif à réclamation.
- NL - Bij nabestellingen kunnen er kleurafwijkingen voorkomen, dit is geen reden voor reclamatie.
- ES - Es posible que, en pedidos posteriores, los colores de la máquina varíen, hecho que no se considera causa de reclamación.
- IT - Es posible que, en pedidos posteriores, los colores de la máquina varíen, hecho que no se considera causa de reclamación.
- PL - (Przy zamówieniach dodatkowych mogą wystąpić różnice w kolorze, które nie stanowią podstaw do reklamacji.
- CS - Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
- DA - Afvigende farver er mulig ved efterbestillinger og er ingen reklamationssgrund.
- PT - (Existe a possibilidade de desvios nas cores de peças encomendadas posteriormente e tal não constitui motivo de reclamação.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.



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