



D

GB

F

NL

E

I

PL

P

DK

CZ

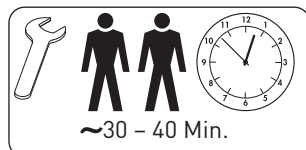
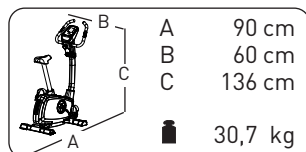


Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer

„GIRO S 1“

Art.-Nr. 07689-150

Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **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 training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **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 controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- 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.
- 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.
- 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.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be

served regularly (once a year) by specialist retailers.

- 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.
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface.
- For a comfortable training position please adjust the handlebar and saddle position to your body height.
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- The exercise cycle complies with the DIN EN 20957-1/EN 957-5, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

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.
- 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.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- The exercise cycle has a magnetic brake system.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training

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.

List of spare parts page 48-49

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. 07689-150 / spare-part no. 68009750 / 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „**with fastening material**“.

- 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).

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

☎ +44 1527 591901

www.kettler.co.uk

☎ +44 1527 62423

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

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections

- F - Gabarit pour système de serrage

- NL - Meethulp voor schroefmateriaal

- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura

- I - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych

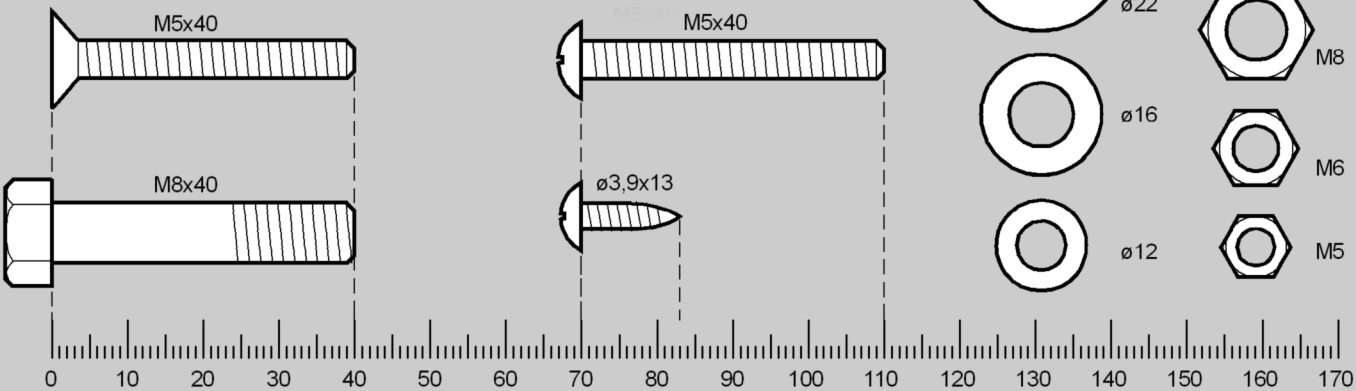
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento

- DK - Hjælp til måling af skruer

- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování

- D - Beispiele; - GB - Examples; - F - Exemples; - NL - Bij voorbeeld; - E - Ejemplos;

- I - Esempio; - PL - Przykłady; - P - Exemplo; - DK - Eksempel; - CZ - Příklad



- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.

- GB - Tools required - Not included.

- F - Outils nécessaires - Ne fait pas partie du domaine de livraison.

- NL - Benodigd gereedschap - Is niet bij de levering inbegrepen.

- E - Herramientas necesarias - No forma parte del volumen de entrega.

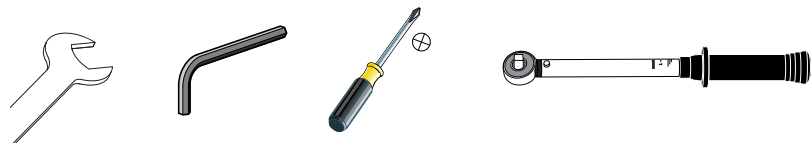
- I - Strumenti necessari - Non in dotazione alla fornitura.

- PL - Narzędzi - Nie należy do zakresu dostawy.

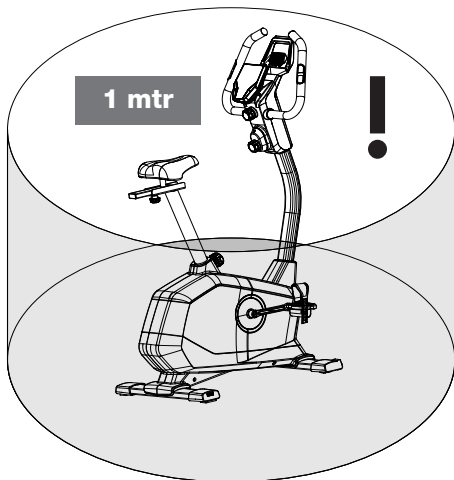
- CZ - Nářadí potřebné - Nepatří do rozsahu dodávky

- P - Ferramentas necessárias - Não está incluído nas peças fornecidas

- DK - Værktøjer kræves - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.



Abstand
distance
distance
afstand
distancia
distanza
dystans
distância
Afstand
vzdálenost



- D - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.

- GB - The screwed connections must be controled at regular intervals.

- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.

- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.

- I - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.

- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.

- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.

- P - Verifique regularmente as uniões roscadas.

- DK - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.

Checkliste (Packungsinhalt)

- GB – Checklist (contents of packaging)

- F – Checklist (verpakking inhoud)

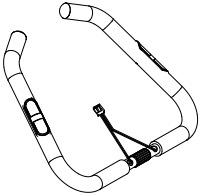
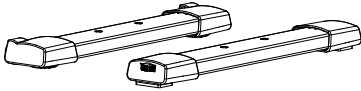
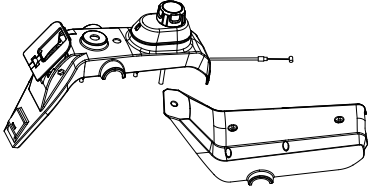
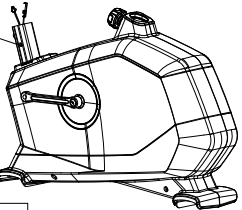
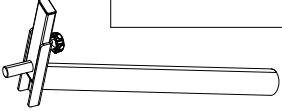
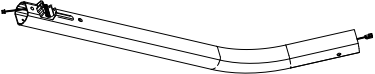
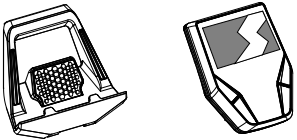
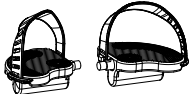
- NL – Checklist (verpakking inhoud)
- E – Lista de control (contenido del paquete)

- I – Lista di controllo (contenuto del pacco)

- PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- P – Lista de verificação (conteúdo da embalagem)

- DK – Checkliste (pakkens indhold)

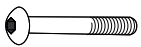
- CZ – Kontrolní seznam (obsah balení)

	Stck. 1
	1
1x M5x14 	1
4x M8x20 	1
	1
2x M5x16 	1
	1
	1
	1

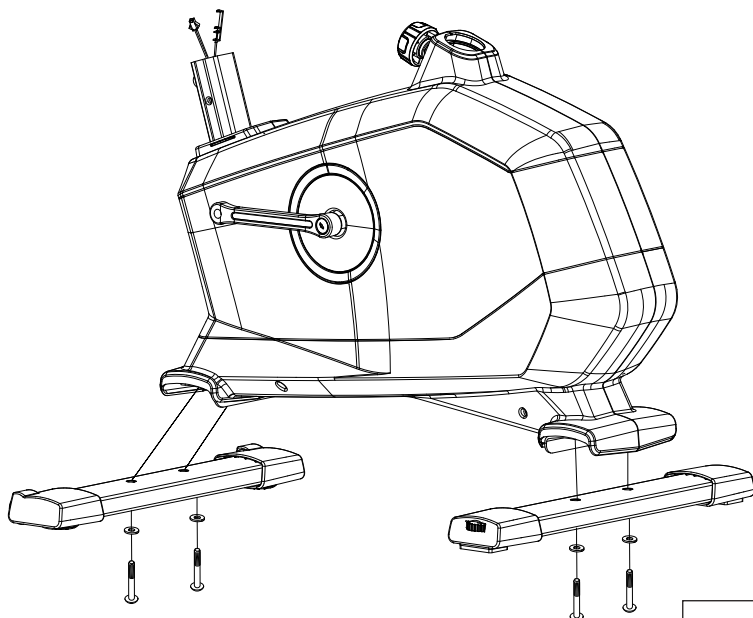
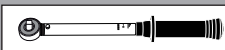
48

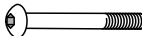


Pos. 31

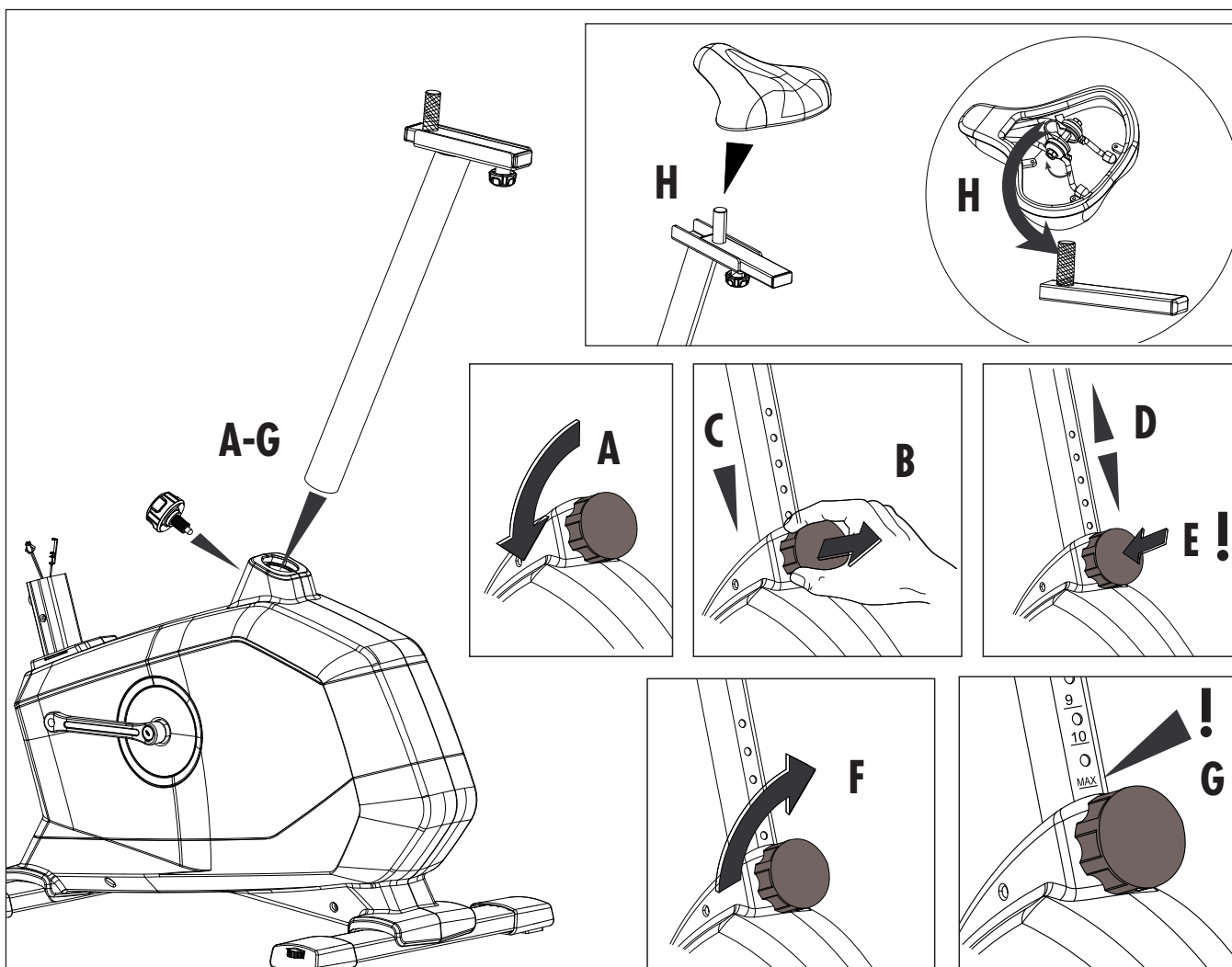
		1
		1
	M 8x45	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	3x30	4
	3x16	1

1

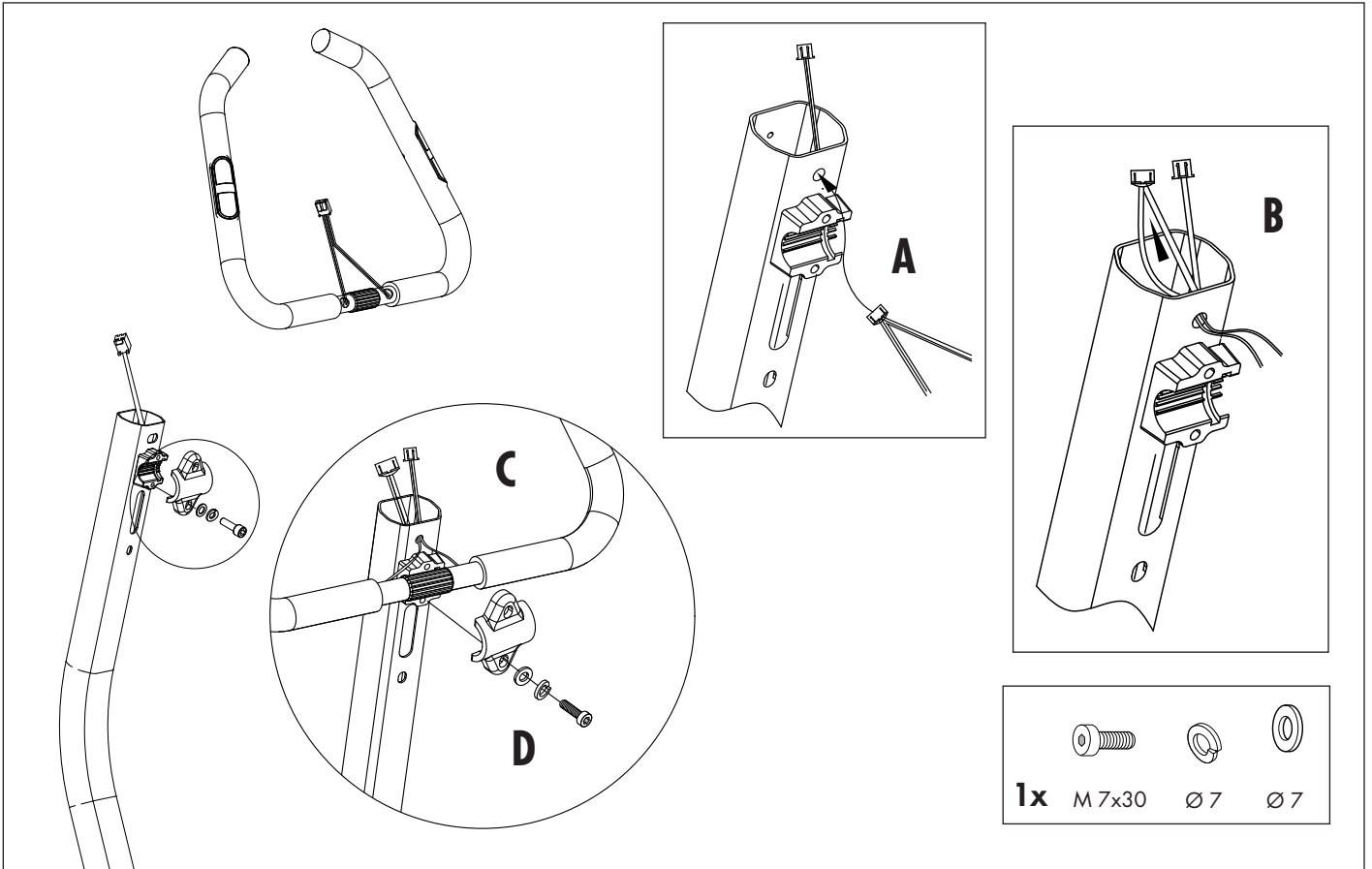


M 8x45 = 25 Nm   Ø 8x19

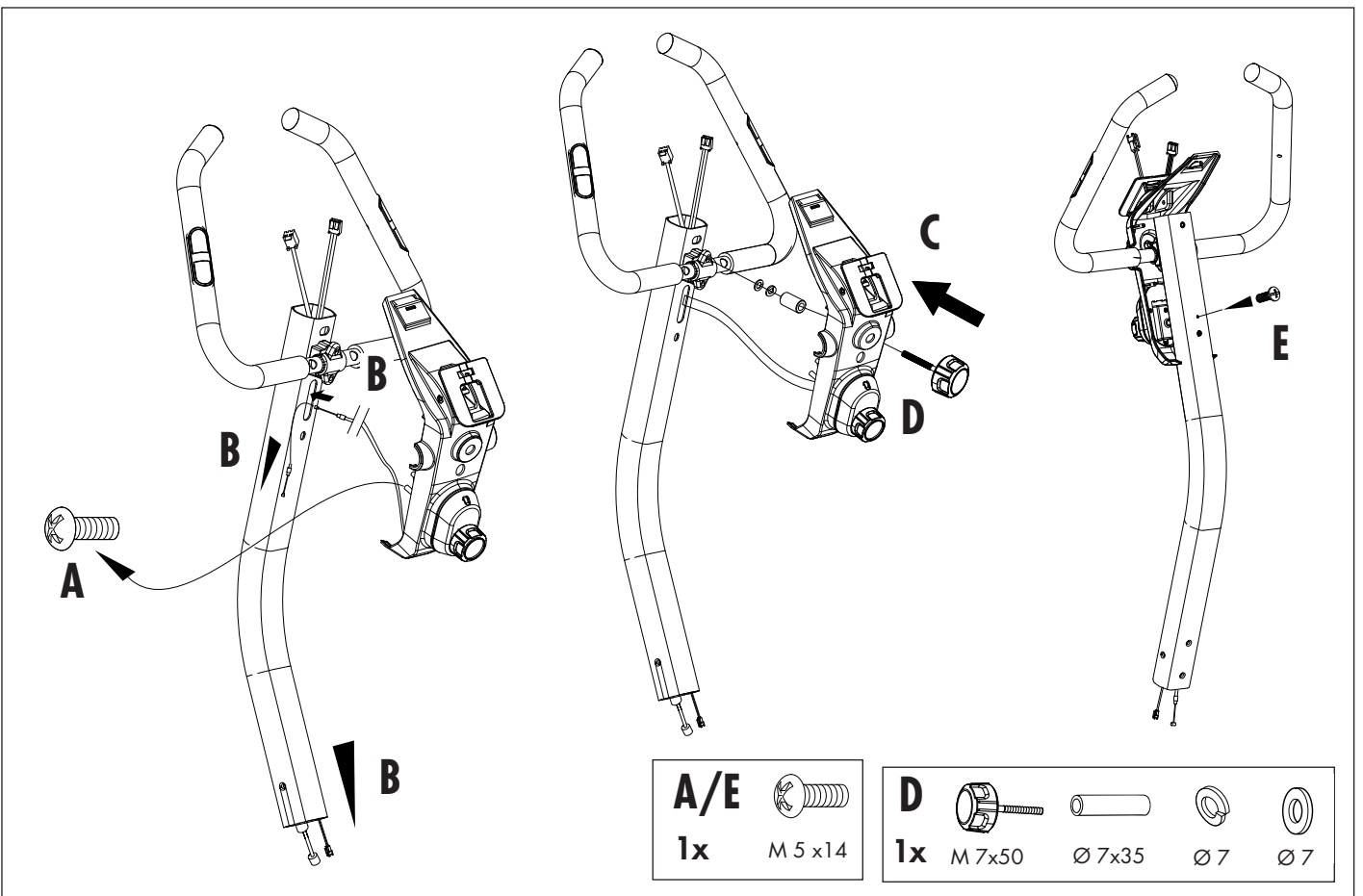
2

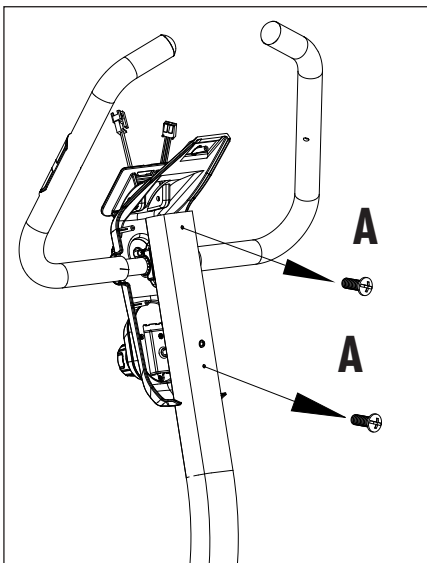


3

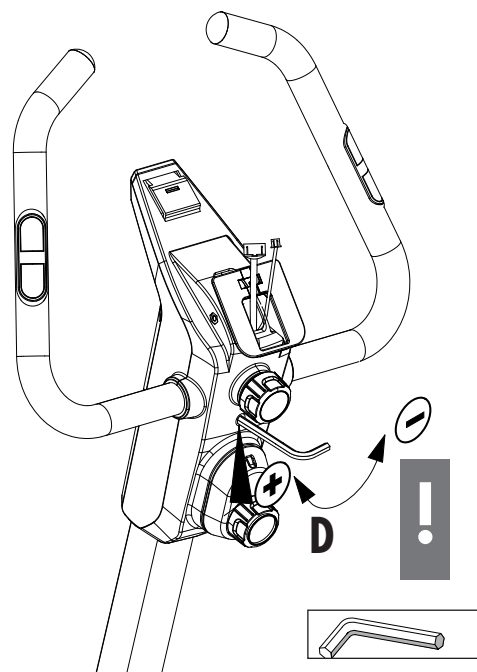
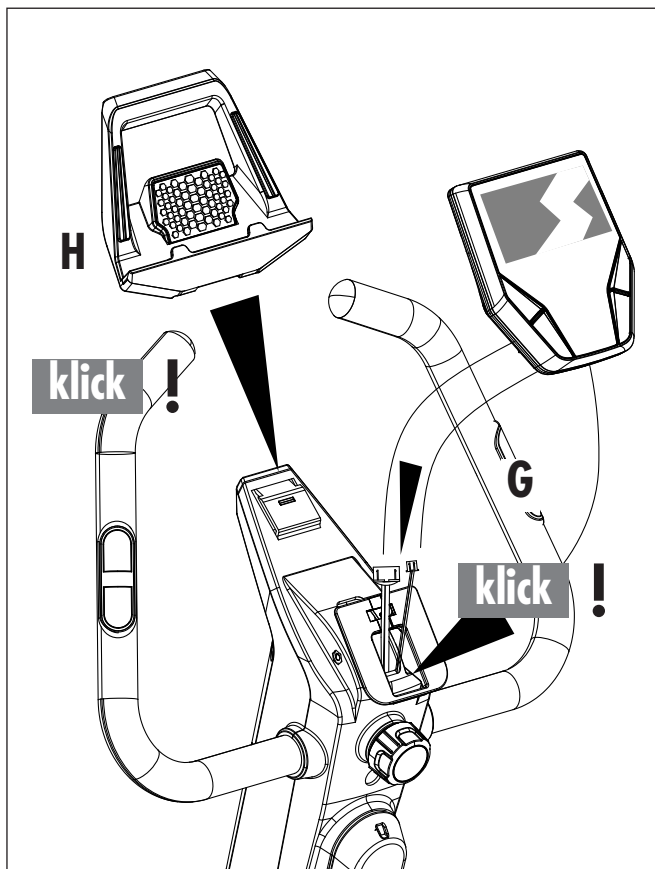
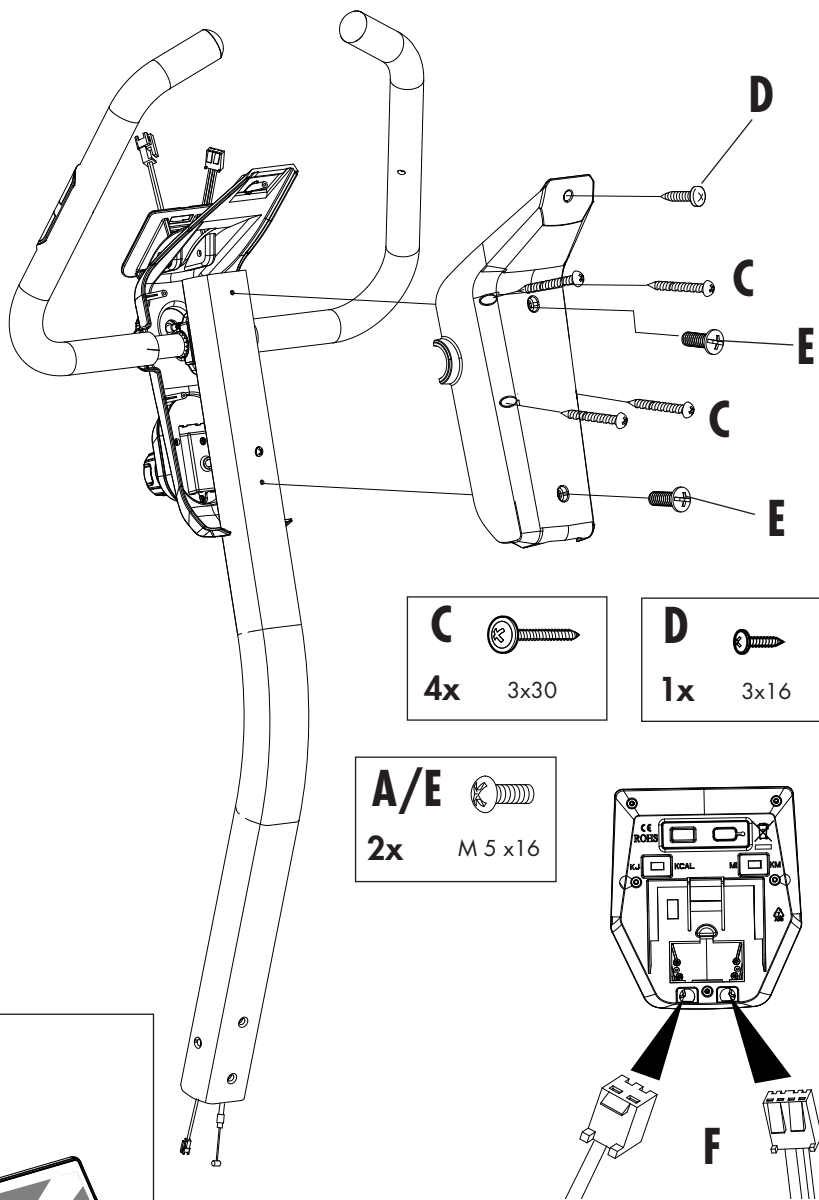


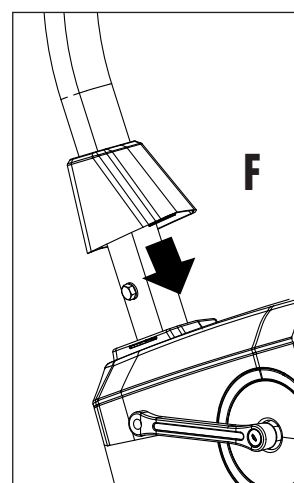
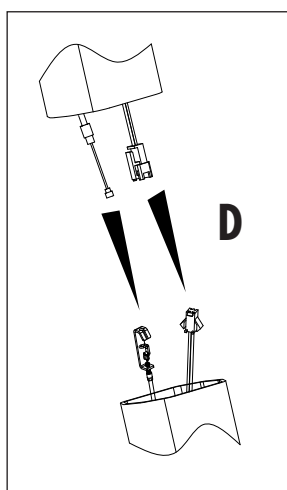
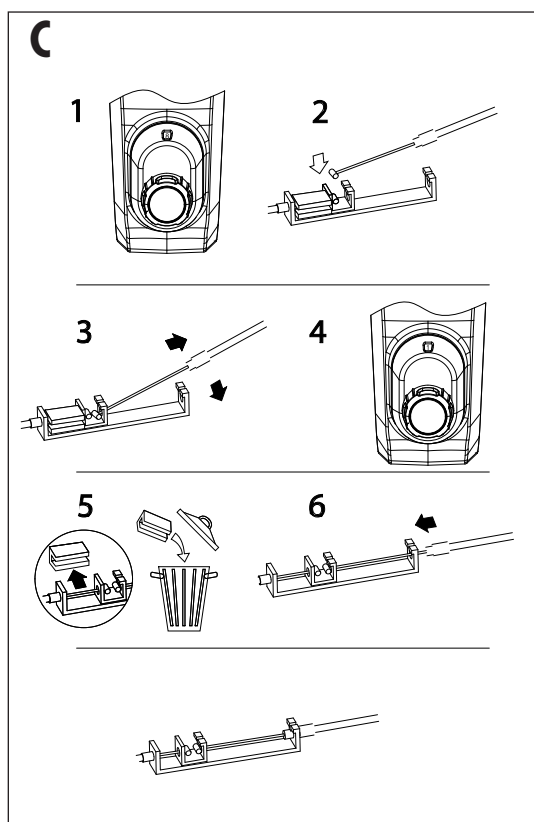
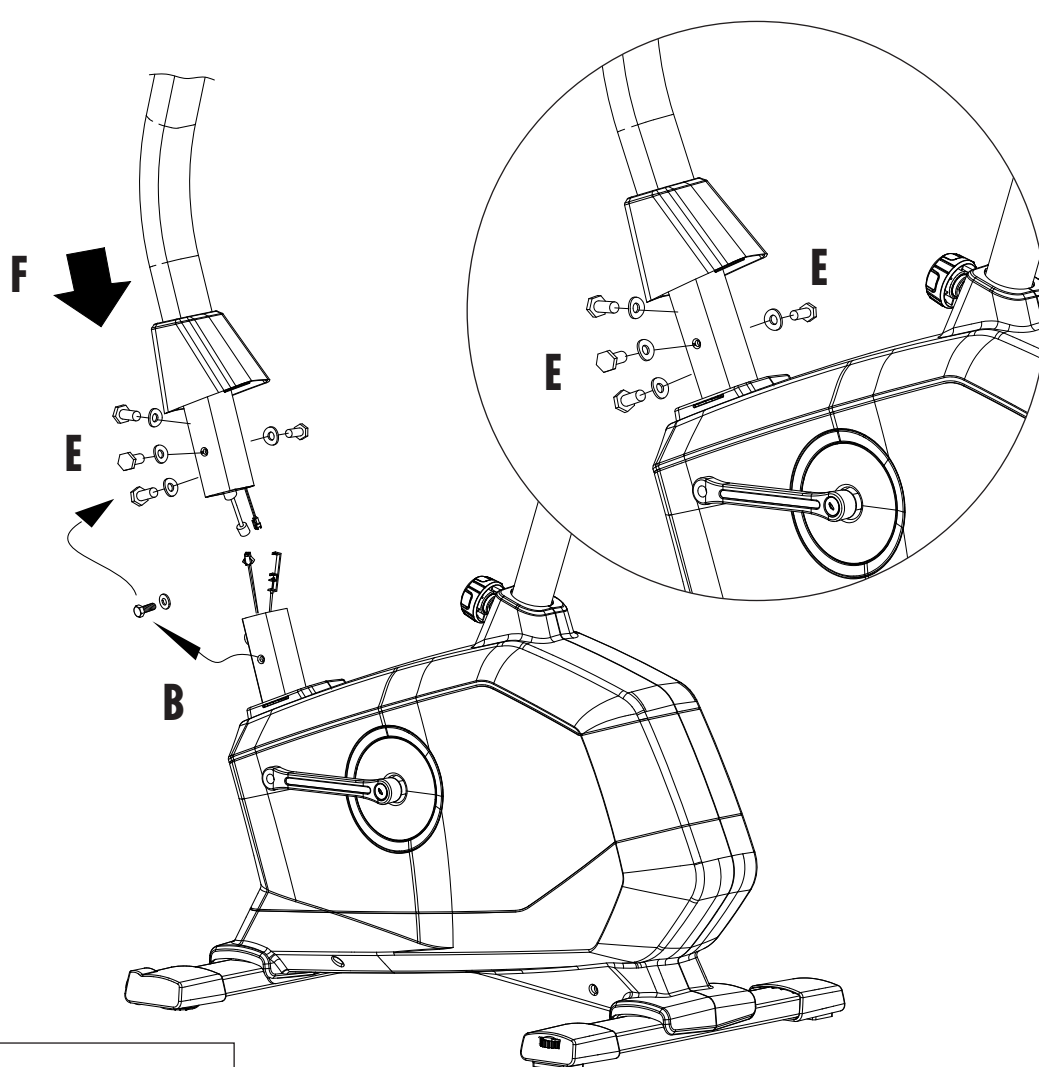
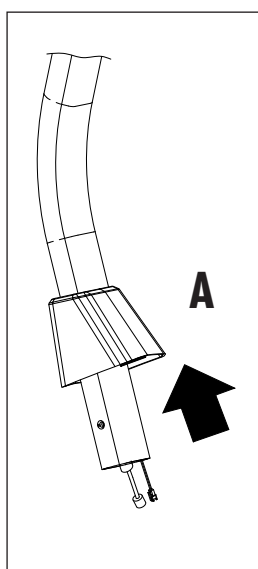
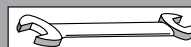
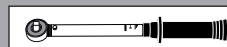
4



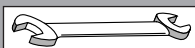


B



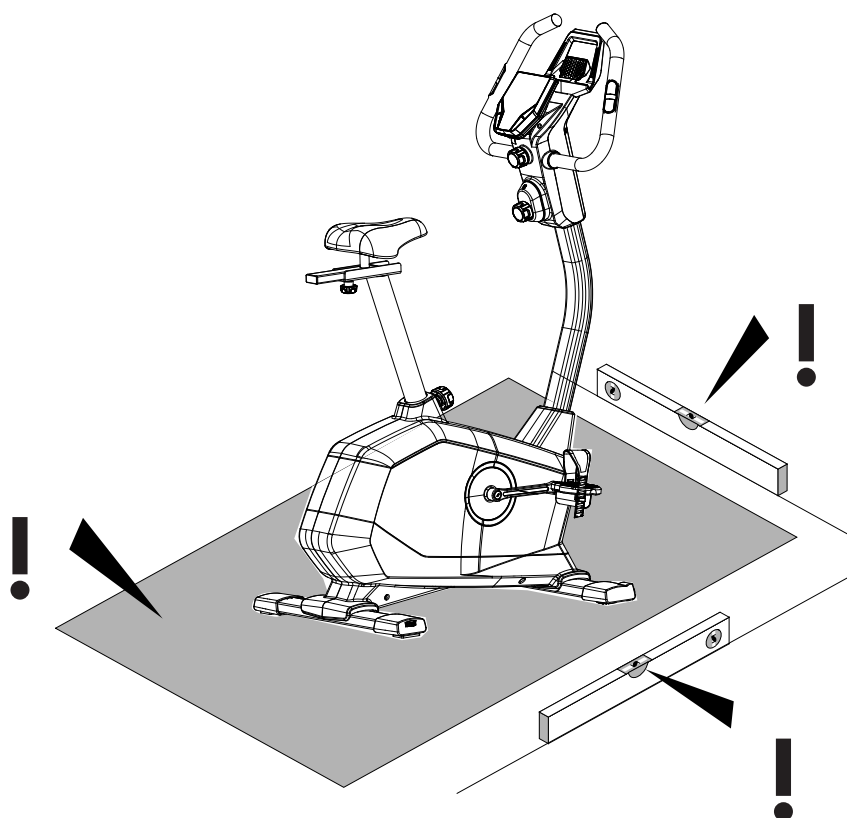
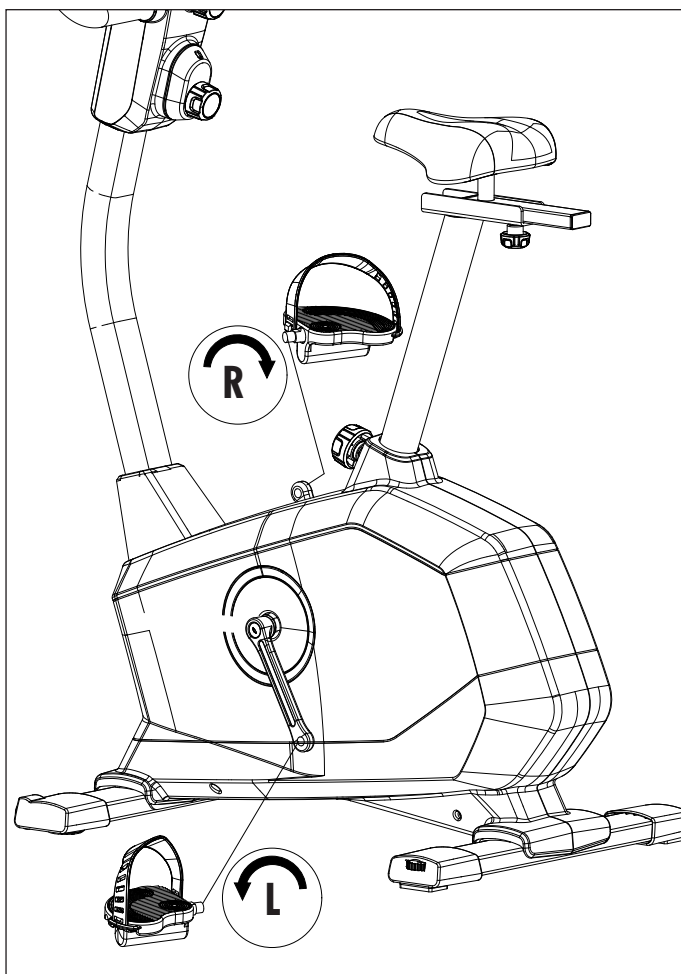
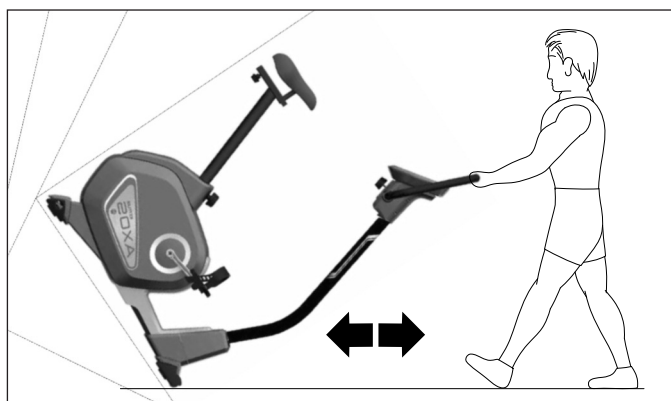
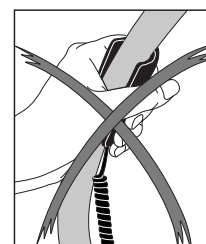
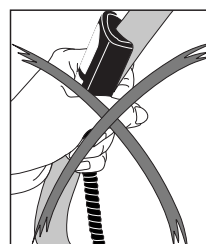
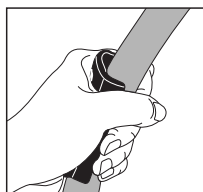


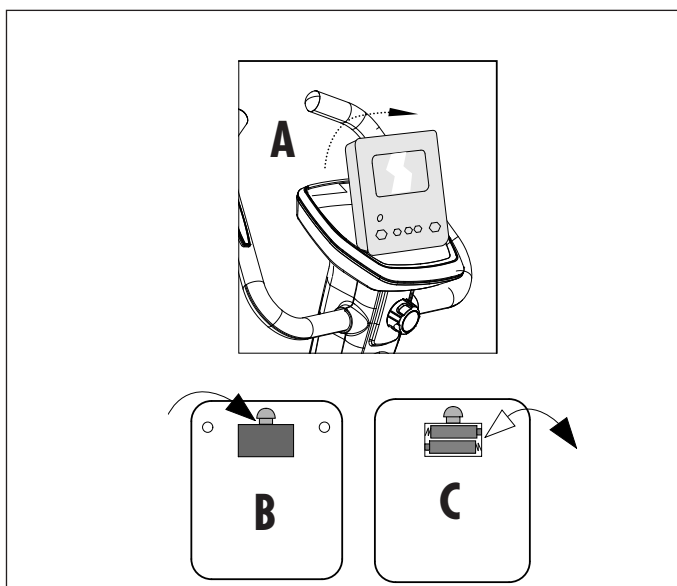
B/E  
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19



Handhabungshinweise

- GB - Handling
- F - Indication relative à la manipulation
- NL - Bedieningsinstructie
- E - Instrucciones de manejo
- I - Avvertenze per il maneggio
- PL - Wskazówki obsługowe
- P - Nota sobre o manuseamento
- DK - Håndtering
- CZ - āPokyny k manipulaci





Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen.

Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

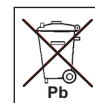
– GB – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

Important: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

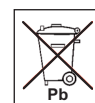
– F – Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Elimination des piles et des accumulateurs usagés.



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb. Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.

Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

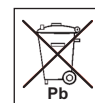
– NL – Verwisselen van de batterijen

Een zwakke of weggefallen computerweergave maakt een batterijwisseling noodzakelijk. De computer werkt op 2 batterijen. Verwisselen van de batterijen gaat als volgt:

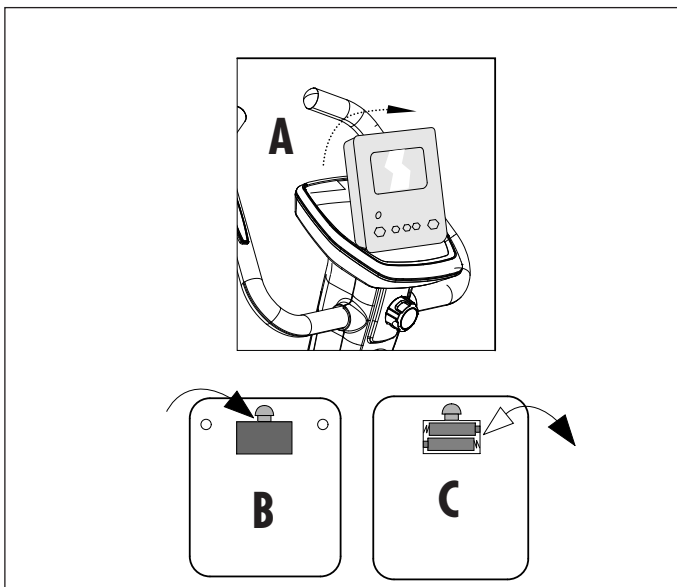
- Verwijder het deksel van het batterijenvak en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA 1,5V.
- Let bij het verwisselen van de batterijen op de tekens in het batterijenvak.
- Treden er na het verwisselen nog foutieve functies op, haalt u dan de batterijen nogmaals uit het vak en duwt ze weer terug.

Belangrijk: batterijen vallen niet onder de garantie.

Verwijderen van gebruikte batterijen en accu's.



Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden. De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat.



Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen.

Verwijder na het stilleggen van het product alle batterijen / accu's en geef ze bij het afgeefpunt voor recycling van batterijen en elektronische apparaten af.

Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen.

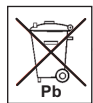
- E - Cambio de la pila

Una indicación débil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- Retire la tapa de la caja de pilas y cambie las pilas usadas por nuevas del tipo AA, 1,5V
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se produjeran errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no están incluidas en la garantía.

Eliminación de baterías y pilas usadas



Este símbolo indica que las baterías y pilas no se deben eliminar con los residuos domésticos normales.

Las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo de un cubo de basura tachado indican adicionalmente que las baterías y pilas tienen un contenido de más de 0,0005% de mercurio o de 0,004% de plomo.

Una eliminación incorrecta perjudica al medio ambiente y a la salud; el reciclaje de materiales ahorra valiosas materias primas. En la puesta fuera de servicio de este producto, saque todas las baterías y pilas y deséchelas en un punto de recogida para el reciclaje de pilas o aparatos eléctricos y electrónicos.

Puede obtener más información sobre los puntos de recogida correspondientes a través de los servicios municipales, la empresa de eliminación de residuos o el punto de venta de este aparato.

- I - Cambio delle batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5V
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Smaltimento di pile e batterie usate.



Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.

Le lettere "Hg" (mercurio) e "Pb" (piombo), sotto il simbolo barrato del "bidone della spazzatura con rotelle", indicano inoltre che nelle batterie/pile è presente una concentrazione di mercurio maggiore del 0,0005% oppure di piombo, superiore al 0,004%.

Uno smaltimento errato di tali prodotti danneggia l'ambiente e la salute delle persone,

mentre il riciclaggio dei rifiuti risparmia delle materie prime preziose!

Con la cessazione d'uso di questo prodotto, rimuovere tutte le batterie/pile e consegnarle in un centro di ritiro apposito per il riciclaggio di batterie o di apparecchi elettrici ed elettronici.

Maggiori informazioni in merito al riciclaggio di rifiuti sono disponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

- PL - Wymiana baterii

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

- Zdjąć osłonę baterii i wymienić baterie na dwie nowe typu AA 1,5 V.
- Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie zagłębienia na baterie.
- Jeżeli po ponownym włączeniu stwierdzi się niewłaściwe działanie, to baterie należy na chwilę wyjąć i potem ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

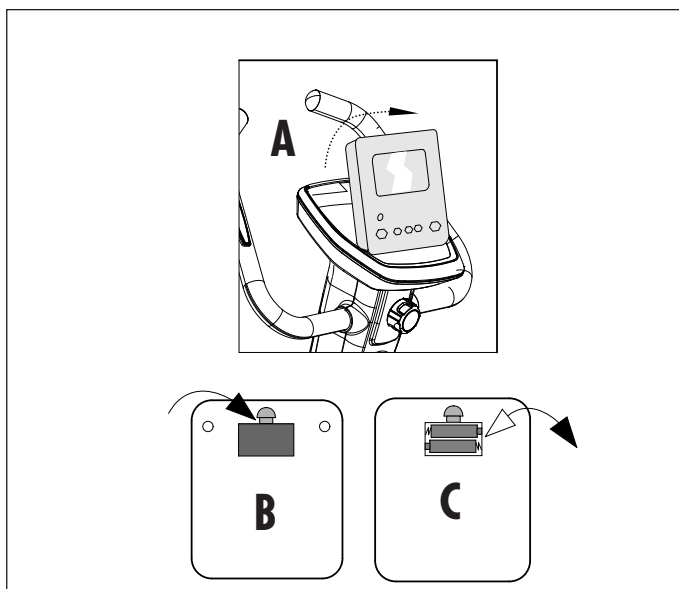
Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów



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

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

Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce! Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.



– P – Substituição das pilhas

Se as indicações no computador estiverem fracas ou desaparecerem por completo, é necessário substituir as pilhas. O computador tem duas pilhas. Para substituir as pilhas:

- Remova a tampa do compartimento das pilhas e substitua as pilhas usadas por duas pilhas novas do tipo AA 1,5 V.
- Coloque as pilhas conforme indicado no fundo do compartimento.
- Se, ao ligar novamente, verificar algum defeito no funcionamento, retire as pilhas e volte a colocá-las de seguida.

Importante: As pilhas gastas não estão cobertas pela garantia.

Eliminação de pilhas e acumuladores usados.



Este símbolo indica que as pilhas e os acumuladores não podem ser eliminados através do lixo doméstico normal.

Além disso, as letras Hg (mercúrio) e Pb (chumbo) sob o caixote do lixo riscado advertem para um teor de mais de 0,0005% de mercúrio ou de 0,004% de chumbo na pilha/no acumulador.

A eliminação incorrecta prejudica o meio ambiente e a saúde. A reciclagem de material permite preservar matérias-primas valiosas.

Quando deixar de usar este produto, remova todos os acumuladores/pilhas e entregue-os num posto de recolha para reciclagem de pilhas ou de aparelhos eléctricos e electrónicos.

Para informações sobre os postos de recolha adequados, contacte a entidade municipal local responsável, a empresa de tratamento de resíduos ou o local de venda onde adquiriu este aparelho.

– DK – Udskiftning af batterier

Batteriet skal udskiftes, hvis visningen i displayet er svag eller ikke findes mere. Computeren er udstyret med to batterier. Udskift batterierne således:

- Fjern dækslet på batterirummet og udskift batterierne med to nye batterier, type AA 1,5V.
- lagtag mærkningen i bunden af batterirummet ved ilægning af batterierne.
- Hvis der opstår fejlfunktioner ved genindkobling, så afbryd forbindelsen og prøv igen.

Vigtigt: Garantien dækker ikke opbrugte batterier.

Bortskaffelse af brugte batterier og akkumulatorer.



Dette symbol viser, at batterier og akkumulatorer ikke må smides i det normale husholdningsaffald.

Bogstaverne Hg (kviksølv) og Pb (bly) under skraldespanden med et kryds over henviser til, at et batteri/en akkumulator indeholder mere end 0,0005% kviksølv eller 0,004% bly.

Forkert bortskaffelse skader miljøet og helbredet, ved genanvendelse af materialer spares der på værdifulde råstoffer. Fjern alle batterier/akkumulatorer, når dette produkt er udtjent, og aflever dem ved et modtagelsessted for genanvendelse af batterier eller elektriske og elektroniske apparater.

Du kan få informationer om modtagelsessteder hos kommunen, det lokale renovationselskab eller salgsstedet for dette apparat.

– CZ – Výměna baterií

Slabé nebo vůbec žádné zobrazení údajů na displeji počítače poukazuje na potřebu výměny baterií. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Při výměně baterií postupujte následovně:

- Odeberte kryt přihrádky na baterie a zaměňte baterie za dvě nové typu AA 1,5 V.
- Při vsazování baterií dbejte na značení vyobrazené na dně přihrádky pro baterie.
- Jestliže dojde po opětovném zapnutí přístroje k chybné funkci, odeberte krátce baterie a opět je vložte.

Důležité: Vypotřebované baterie nespádají do záručních ustanovení.

Likvidace použitých baterií a akumulátorů.



Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem.

Písmena Hg (rtuť) a Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005 % nebo olova než 0,004 %.

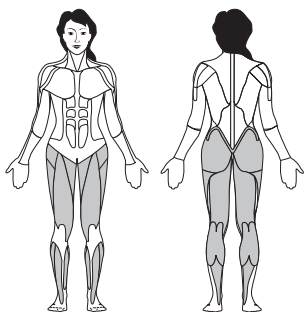
Chybná likvidace poškozuje životní prostředí a zdraví, recyklace materiálu šetří vzácné suroviny. Při uvedení zařízení mimo provoz vyjměte všechny baterie / akumulátory a odevzdejte je příslušné sběrně pro recyklaci baterií nebo elektrických a elektronických zařízení. Informace o příslušných sběrnách obdržíte na vašem místním obecním úřadě, sběrně zabývající se likvidací odpadu nebo na prodejním místě tohoto zařízení.

Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

Durch die runde Beinbewegung entsteht eine besonders für Fuß-, Knie- und Hüftgelenke schonende Bewegungsform. Sie ist ideal für ein dosiertes Herz-Kreislauf-Training mit dem Trainingsziel der Fettverbrennung, da die körperliche Beanspruchung geringer ist als beim Lauftraining. Somit eignen sich Heimtrainer auch für Menschen mit Übergewicht oder körperlichen Problemen, die zu starke Beanspruchungen von Knie- und Hüftgelenk vermeiden wollen.

Die Vorteile:

- ergonomisch optimal einstellbar auf die gewünschte Trainingsposition
- ideal für Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- geringe Beanspruchung der Gelenke
- auch für Übergewichtige und Einsteiger geeignet
- platzsparend und einfach zu transportieren



Energieverbrauch (kcal)
ca. 600 pro Std.

Fettverbrauch
ca. 48-54 gr. pro Std.

Einstellen der optimalen Sitzposition

Die ideale Körperhaltung haben Sie, wenn der Oberkörper leicht nach vorn gebeugt ist. Sollten Sie Rückenprobleme haben, verstellen Sie den Neigungswinkel des Lenkers, so dass der Oberkörper eine aufrechtere Sitzposition hat, welche die Wirbelsäule und Gelenke schont.



Sitzhöhe

Stellen Sie den Sattel zunächst auf die für Sie optimale Sitzhöhe ein. Diese haben Sie, wenn Sie bei durchgedrücktem Knie mit der Ferse gerade noch die Pedale erreichen. Eine runde Bewegungsform der Beine erhalten Sie, wenn Sie das Knie nie vollständig durchstrecken. So haben Sie ein Gelenk schonendes Training für Fuß-, Knie und Hüftgelenk.



Abstand von Sattel zum Lenker

Der Sattel Ihres Heimtrainers ist (je nach Modell) auch horizontal verstellbar. Dazu lösen Sie die Schraube unterhalb des Sattels und verschieben den Sattel, abhängig von Ihrer Körpergröße, auf der Schiene nach vorne oder hinten.

Neigung des Lenkers

Der Lenker Ihres Heimtrainers ist neigungsverstellbar. Lösen Sie die Schraube unterhalb des Cockpits und stellen Sie die für Sie optimale Position ein. Ziehen Sie danach die Schraube wieder fest, so dass der Lenker nicht durchrutscht!



Trainingsvariationen

Um die Belastung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu verstärken, betonen Sie das Treten der Pedale. Um ein verstärktes Training der Oberschenkel-Rückseite zu erzielen, betonen Sie das Ziehen der Pedale mit der Schaufel nach oben. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, mit hohem Pedalwiderstand eine Bergauffahrt zu simulieren. Bei diesem Training werden zur Beinmuskulatur auch die Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Oberkörper- und Schultermuskulatur mit einbezogen.

Biometrie Hometrainer



Trainingsempfehlung

Denken Sie immer an die anschließenden Dehnübungen, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen.

4-Wochen Trainingsplan für Einsteiger auf dem Heimtrainer

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Hinweis: Ab der 5. Woche die Dauer der Trainingseinheit z. B. auf 40 Minuten steigern. In der 6. Woche können Sie mit einem leichten Intervalltraining starten. Beachten Sie, dass Ihr Trainingspuls in den ersten 8 Wochen ca. 60 – 65% Ihrer max. Pulsfrequenz beträgt und 75% nicht übersteigt.

GB

Biometrics exercise bike

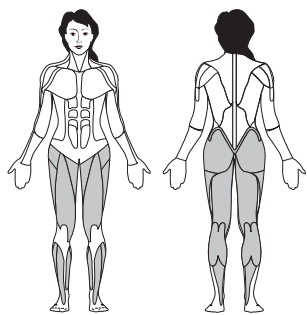
Home trainer - for anyone who likes cycling and wants to avoid strain on the joints

Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for people who are overweight or who have physical problems and want to avoid too much strain on knee and hip joints.

The advantages:

- ergonomic, optimally adjustable to the desired training position-
- ideal for cardiovascular training and fat burning
- low strain on joints
- also suitable for overweight people and beginners
- space saving and easy to transport

Energy use (kcal)	Fat burning
approx. 600 per hour	approx. 48 - 54 g per hour



Setting the optimum sitting position

The ideal posture is to have your upper body slightly bent forward. If you have back problems, adjust the tilt angle so that the upper body is in an upright sitting position, which protects the spine and joints.



Seat height

First of all adjust the saddle to the optimum seat height. This is achieved when you can just reach the pedals with your heel with bent knees. You will maintain a round movement of the legs if you never completely stretch out the knee. Therefore you have a training which is gentle on foot, knee and hip joints.



Distance from saddle to handlebars

The saddle of your home trainer can also be adjusted horizontally (according to the model). To do this loosen the screws underneath the saddle and slide the saddle forwards or backwards down the bar, depending on your body height.

Tilting the handlebars

The tilt of the handlebars of your home trainer can be adjusted. Loosen the screws underneath the cockpit and set it in the optimum position. Then tighten the screws again so that the handlebars do not slip!!



Training variations

In order to increase the strain on the thigh and buttock muscles, emphasise your steps on the pedals. In order to achieve increased training of the back of the thighs, emphasise pulling the pedals with the loop upwards.

Furthermore you will have the opportunity to simulate a mountain ascent with high pedal resistance. In this training the stomach and back muscles, upper body and shoulder muscles will be included as well as leg muscles.



Training recommendation

Always remember the stretching exercises afterwards in order to avoid injuries and muscle ache.

4 week training plan for beginners on the home trainer

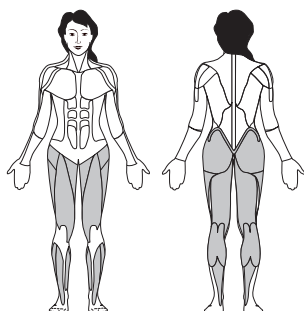
	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Monday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Tuesday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Wednesday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Thursday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Friday	15 minutes at low impact stage 1 -3	20 minutes at low impact stage 1 -3	Break	Break
Saturday	Break	Break	30 minutes at low impact stage 1 -3	30 minutes at medium impact stage 4-6
Sunday	Break	Break	Break	Break

Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that you training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

Vélo d'appartement – Pour tous ceux qui ont du plaisir à faire du vélo et veulent éviter de mettre leurs articulations à contribution

Les avantages:

- réglage optimal à la position d'entraînement souhaitée au niveau ergonomique
- idéal pour l'entraînement cardio-vasculaire et la combustion de graisse
- sollicitation réduite des articulations
- convient aussi aux personnes obèses et aux débutants
- peu encombrant et simple à transporter



Consommation d'énergie (kcal) Consommation de graisse
env. 600 par heure env. 48-54 gr. par heure

Réglage de la position assise optimale



La position de votre corps est idéale lorsque votre buste est légèrement penché en avant. Si vous avez des problèmes de dos, modifiez l'angle d'inclinaison du guidon de manière à ce que le buste ait une position assise plus droite ménageant la colonne vertébrale et les articulations.

Hauteur d'assise



Réglez tout d'abord la selle à la hauteur d'assise optimale pour vous. Vous l'avez lorsque, votre genou étant tendu, vous atteignez encore juste la pédale avec le talon. Vous obtenez une forme de mouvement ronde des jambes en ne tendant jamais complètement le genou. Vous avez ainsi un entraînement qui ménage les articulations pour les pieds, genoux et hanches.

Ecart entre la selle et le guidon

La selle de votre vélo d'appartement est (selon le modèle) aussi réglable horizontalement. A cet effet, desserrez la vis en dessous de la selle et déplacez la selle sur la glissière vers l'avant ou l'arrière en fonction de votre taille.

Inclinaison du guidon



Le guidon de votre vélo d'appartement est réglable dans son inclinaison. Desserrez la vis en dessous du cockpit et réglez la position optimale pour vous. Resserrez bien la vis ensuite de manière à ce que le guidon ne glisse pas !

Variations d'entraînement



Pour renforcer l'effort des muscles des cuisses et du fessier, accentuez la pression sur les pédales. Pour obtenir un entraînement renforcé du dos des cuisses, accentuez la traction des pédales vers le haut avec la boucle. Par ailleurs, vous avez la possibilité de simuler une montée de côte avec une résistance élevée des pédales. En plus des muscles des jambes, les muscles du ventre et du dos, ainsi que du buste et des épaules sont intégrés dans cet entraînement.

Conseil d'entraînement

Pensez toujours aux exercices d'étirement après pour prévenir blessures et courbatures.

Plan d'entraînement de 4 semaines pour débutants sur le vélo d'appartement

	1ère semaine	2ème semaine	3ème semaine	4ème semaine
Lundi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mardi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Mercredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Jeudi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Vendredi	15 minutes à faible charge au niveau 1-3	20 minutes à faible charge au niveau 1-3	Pause	Pause
Samedi	Pause	Pause	30 minutes à faible charge au niveau 1-3	30 minutes à charge moyenne au niveau 4-6
Dimanche	Pause	Pause	Pause	Pause

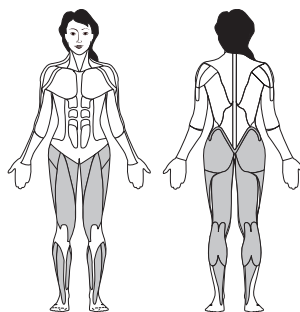
Remarque: à partir de la 5ème semaine, augmentez la durée des intervalles de charge jusqu'à ce que vous parveniez à courir sans interruption pendant 20 à 30 minutes. Veillez à ce que votre pouls d'entraînement comporte env. 60 – 65 % de votre fréquence cardiaque pendant les 8 premières semaines et ne dépasse pas 75 %.

Hometrainer – Voor iedereen die houdt van fietsen en belasting van de gewrichten wil vermijden

Door de ronde beenbeweging ontstaat een bewegingsvorm die vooral de voet-, knie- en heupgewrichten spaart. Ze is ideaal voor een gedoseerde training van het hart- en vaatstelsel met als trainingsdoelstelling vetverbranding, aangezien de lichamelijke belasting kleiner is dan bij looptraining. Hierdoor zijn hometrainers ook geschikt voor mensen met overgewicht of lichamelijke problemen, die te sterke belasting van knie- en heupgewricht willen vermijden.

Voordelen:

- Ergonomisch optimaal instelbaar op de gewenste trainingspositie
- Ideaal voor training van hart- en vaatstelsel en vetverbranding
- Lage belasting van de gewrichten
- Ook geschikt voor mensen met overgewicht en beginners
- Plaatsbesparend en eenvoudig te transporteren



Energieverbruik (kcal)

ca. 600 per uur

Vetverbruik

ca. 48-54 gr. per uur

Instellen van de optimale zitpositie

De ideale lichaamshouding is deze waarbij het bovenlichaam lichtjes naar voren gebogen is. Als u rugproblemen hebt, verplaats dan de hellingshoek van het stuur, zodat het bovenlichaam een rechtzitterpositie heeft, die de wervelkolom en gewrichten spaart.

Zithoogte



Stel het zadel eerst in op de voor u optimale zithoogte. Dit is de hoogte waarbij u met een gestrekte knie met de hak nog precies de pedaal bereikt. Een ronde bewegingsvorm van de benen verkrijgt u, als u de knie nooit volledig strekt. Zo verkrijgt u een gewrichtsparende training voor voet-, knie- en heupgewrichten.

Afstand van het zadel tot het stuur

Het zadel van uw hometrainer is (in functie van het model) ook horizontaal verplaatsbaar. Daarvoor lost u de schroef onder het zadel en verschuift u het zadel, afhankelijk van uw lichaamsgrootte, op de rail naar voren of naar achteren.

Helling van het stuur



De helling van het stuur van uw hometrainer kan aangepast worden. Los de schroef onder de cockpit en stel de voor u optimale positie in. Draai daarna de schroef weer vast, zodat het stuur niet wegglijdt!

Trainingsvariaties



Om de belasting van de dij- en bilspieren te versterken, benadrukt u het trappen op de pedalen. Om een versterkte training van de achterkant van de dijen te verkrijgen, benadrukt u het trekken aan de pedalen met de lus naar boven. Bovendien hebt u de mogelijkheid, met hoge pedaalweerstand een bergbeklimming na te bootsen. Bij deze training worden naast de beenspieren ook de buik- en rugspieren evenals de bovenlichaam- en schouderspieren getraind.

Trainingstip

Denk altijd aan de aansluitende stretchoefeningen, om letsels en spierkaters te voorkomen.

Trainingsplan van 4 weken voor beginners op de hometrainer

	1e week	2e week	3e week	4e week
Maandag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Dinsdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Woensdag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	Pauze	Pauze
Donderdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Vrijdag	15 minuten bij lage belasting niveau 1-3	20 minuten bij lage belasting niveau 1-3	Pauze	Pauze
Zaterdag	Pauze	Pauze	30 minuten bij lage belasting niveau 1-3	30 minuten bij middelmatige belasting niveau 4-6
Zondag	Pauze	Pauze	Pauze	Pauze

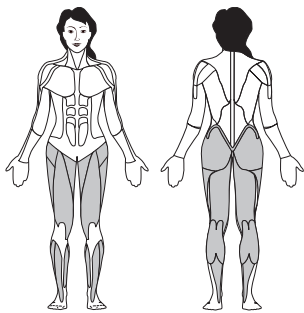
Tip: Vanaf de 5e week de duur van de belastingsintervallen verhogen tot u erin slaagt, 20 tot 30 minuten zonder onderbreking te lopen. Zorg ervoor, dat uw trainingspolsslag in de eerste acht weken ca. 60 – 65 % van uw maximale polsfrequentie bedraagt en 75 % niet overschrijdt.

Bicicleta estática - para aquellos que disfrutan del ciclismo y quieren evitar esfuerzos específicos en las articulaciones

Por el movimiento circular de las piernas se produce, especialmente para las articulaciones de pie, rodilla y cadera, una cuidadosa forma de movimiento. Es ideal para un entrenamiento cardiovascular dosificado con el objetivo de combustión de grasa, ya que el esfuerzo físico es menor que en el entrenamiento de marcha. Por ello, las bicicletas estáticas también están indicadas para personas con sobrepeso o problemas físicos que desean evitar esfuerzos demasiado intensos en las articulaciones de rodilla y cadera.

Las ventajas:

- Ajuste ergonómico óptimo a la posición de entrenamiento deseada
- Ideal para el entrenamiento cardiocirculatorio y para la combustión de grasa
- Reducido esfuerzo para las articulaciones
- Indicada también para personas con sobrepeso y principiantes
- Ahorro de espacio y facilidad de transporte



Consumo de energía (kcal)	Consumo de grasa
ca. 600 pro Std.	aprox. 48-54 gr. pro Std.

Ajustar la posición óptima del sillín



Habrás alcanzado su posición corporal óptima cuando su torso esté ligeramente inclinado hacia adelante. Si tuviera problemas con la espalda, ajuste el ángulo de inclinación del manillar, para que el torso adopte una posición más erecta que proteja la columna vertebral y las articulaciones.

Altura del sillín



En primer lugar ajuste el sillín a la altura de asiento óptima para usted. Ésta la habrá alcanzado cuando con la rodilla recta alcance con el talón justo los pedales. Logrará una forma circular del movimiento de las piernas si nunca llega a estirar completamente la rodilla. De esta forma conseguirá un entrenamiento que protegerá las articulaciones del pie, rodilla y cadera.

Distancia del sillín al manillar

El sillín de su bicicleta estática (según el modelo) puede ajustarse también horizontalmente. Para ello, afloje el tornillo debajo del sillín y desplace el sillín hacia delante o atrás sobre el carril, en función de su talla corporal.

Inclinación del manillar



Es posible ajustar la inclinación del manillar de su bicicleta estática. Afloje el tornillo debajo del Cockpit y ajuste la posición óptima para usted. A continuación, vuelva a apretar el tornillo, de manera que el manillar no se deslice!

Biometría bicicleta estática

Variantes de entrenamiento



Para reforzar el esfuerzo de la musculatura de los muslos y glúteos, acentúe el pedaleo. Para lograr un entrenamiento reforzado de la parte trasera de los muslos, acentúe la tracción de los pedales con la cinta hacia arriba. Además, tiene la posibilidad de simular una cuesta con una resistencia elevada de los pedales. Con este entrenamiento se incluye, aparte de la musculatura de las piernas, también la del abdomen y la lumbar, así como la del torso y los hombros.

Recomendación para el entrenamiento

Acuérdese siempre de los ejercicios de flexión posteriores, para prevenir lesiones y agujetas.

Programa de entrenamiento de 4 semanas sobre la bicicleta estática para principiantes

	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche
Montag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Dienstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Mittwoch	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Donnerstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Freitag	15 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	20 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	Pause	Pause
Samstag	Pause	Pause	30 Minuten bei niedriger Belastung Stufe 1-3	30 Minuten bei mittlerer Belastung Stufe 4-6
Sonntag	Pause	Pause	Pause	Pause

Aviso: A partir de la 5ª semana deberá aumentar la duración de los intervalos de esfuerzo para lograr correr de 20 a 30 minutos sin interrupción. Procure que su pulso de entrenamiento durante las primeras 8 semanas se sitúe aprox. en el 60 – 65 % de su frecuencia máxima de pulsación, y que no supere el 75 %.

I

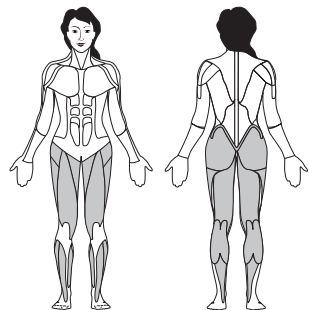
Biometria cyclette

Hometrainer – per chi ama andare in bicicletta e vuole evitare carichi eccessivi alle articolazioni

Il movimento circolare delle gambe crea una forma di movimento particolarmente delicata per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi. Risulta il movimento ideale per un allenamento cardiocircolatorio dosato, mirato a bruciare i grassi, in quanto lo sforzo fisico è minore di quello della corsa. L'hometrainer quindi risulta ideale anche per persone in sovrappeso o con problemi fisici, che vogliono evitare carichi eccessivi delle articolazioni di ginocchia e fianchi.

I vantaggi:

- Regolabile ergonomicamente in modo ottimale alla posizione di allenamento desiderata
- Ideale per l'allenamento cardiocircolatorio e per bruciare i grassi
- Carico ridotto sulle articolazioni
- Adatto anche per persone in sovrappeso e principianti
- Ingombro ridotto e facile da trasportare



Consumo energetico (kcal)	Combustione dei grassi
ca. 600 per ora	ca. 48 - 54 g per ora

Regolazione della posizione ottimale di seduta



La posizione ideale è quella con il busto leggermente piegato in avanti. Se si soffre di problemi di schiena, regolare l'angolo d'inclinazione del manubrio in modo che il busto sia in posizione eretta, in quanto in tal modo non si sforzano la colonna vertebrale e le articolazioni.

I

Biometria cyclette

Altezza di seduta



Regolare il sellino dapprima all'altezza di seduta ottimale per le proprie esigenze. Tale posizione comporta che, con le ginocchia completamente tese, si raggiunge appena i pedali con il tallone. Un movimento circolare delle gambe è garantito quando non si tende completamente il ginocchio. Ciò garantisce un allenamento delicato per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi.

Distanza tra sellino e manubrio

Distanza tra sellino e manubrioll sellino del proprio hometrainer (in base al modello) si lascia regolare anche in senso orizzontale. Basta allentare la vite sotto il sellino e spostare quest'ultimo, in base alla propria statura, in avanti o indietro, lungo la barra guida.

Inclinazione del manubrio



Il manubrio del proprio hometrainer si lascia inclinare. Allentare la vite sotto il cockpit e impostare la posizione ottimale per la propria costituzione. Poi serrare nuovamente la vite per impedire che il manubrio si sposti.

Varianti di allenamento



Per aumentare lo sforzo sulla muscolatura di coscia e glutei, accentuare la fase di pressione sui pedali. Invece per un allenamento maggiore del lato posteriore della coscia, accentuare la fase di trazione dei pedali con la cinghia verso l'alto. Inoltre aumentando la resistenza dei pedali è possibile simulare un tratto di salita in montagna. Con questo tipo di allenamento si allenano non solo i muscoli delle gambe, ma anche quelli di addome e schiena e i muscoli del busto e delle spalle.

Consigli per l'allenamento

Non dimenticate gli esercizi successivi di stretching, per prevenire lesioni e dolori muscolari.

Schema di allenamento con l'hometrainer per 4 settimane per principianti

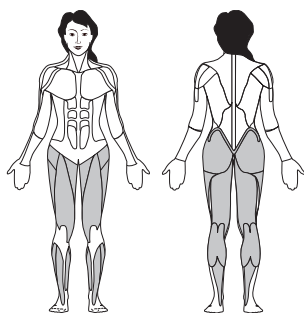
	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Lunedì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Martedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Mercoledì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Giovedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Venerdì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Sabato	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Domenica	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa

Nota: A partire dalla 5a settimana aumentare la durata degli intervalli sotto sforzo fino a pedalare senza interruzioni per circa 20 – 30 minuti. Fare attenzione a che le pulsazioni di allenamento nelle prime 8 settimane corrispondano a circa il 60-65% delle pulsazioni massime e non superino il 75%

Hometrainer (rower stacjonarny) – Dla wszystkich, którzy lubią jeździć rowerem i chcą uniknąć obciążania stawów. Dzięki kołowemu ruchowi nóg powstaje oszczędzająca stawy stóp, kolan i bioder forma ruchu. Jest idealna dla dawkowanego treningu układu krążenia, mającego na celu spalanie tłuszczów, gdyż wysiłek fizyczny jest wówczas mniejszy niż w przypadku trenowania biegu. Tym samym hometrainer nadaje się również dla osób z nadwagą oraz mających problemy fizyczne i chcących uniknąć nadmiernego obciążania stawów kolan i bioder.

Zalety:

- dają się optymalnie dostosować w sposób ergonomiczny do żądanej pozycji treningowej
- idealny do trenowania układu krążenia oraz spalania tłuszczów
- niewielkie obciążenie stawów
- odpowiedni również dla osób z nadwagą i początkujących
- nie zajmuje dużo miejsca i jest łatwy do przewożenia



Zużycie energii (kcal)
ok. 600 na godz.

Zużycie tłuszczu w
ok. 48-54 gr. na godz.

Ustawianie optymalnej pozycji siedzenia



Idealną postawę ciała masz wówczas, gdy górna część ciała jest lekko pochylona do przodu. Jeśli masz problemy z plecami, przestaw kąt nachylenia kierownicy tak, aby górna część ciała miała bardziej wyprostowaną pozycję podczas siedzenia, co pozwala oszczędzać kręgosłup i stawy.

Wysokość siedzenia



Ustaw najpierw siodełko na optymalnej dla Ciebie wysokości. Masz ją zapewnioną, gdy przy wyprostowanym kolanie dosięgasz piętą do pedału. Kołowy ruch nóg uzyskujesz wówczas, gdy nigdy całkowicie nie wyprostowujesz kolan. W ten sposób zapewniasz oszczędzający stawy trening stóp, kolan i bioder.

Odległość od siodełka do kierownicy

Siodełko Twojego roweru stacjonarnego (w zależności od modelu) jest również przestawiane poziomo. W tym celu poluzuj śrubę poniżej siodełka i przesun siodełko, w zależności od Twojego wzrostu, po szynie do przodu wzgl. do tyłu.

Kąt nachylenia kierownicy



Kąt nachylenia kierownicy Twojego roweru stacjonarnego daje się również przestawiać. Poluzuj śrubę poniżej deski rozdzielczej i ustaw optymalną dla Ciebie pozycję. Przykręć potem z powrotem śrubę, żeby kierownica się nie ześlizgiwała!

PL

Biometria ćwiczenia na rowerze

Warianty treningu



Aby wzmocnić obciążenie mięśni udowych i pośladkowych, kładź nacisk na dociskanie pedałów. Aby uzyskać wzmocniony trening tylnych partii ud, odciągaj pedały za strzemiona do góry. Ponadto masz możliwość symulowania jazdy pod górę, zwiększając opór pedałów. Podczas takiego treningu do ćwiczenia mięśni nóg dochodzi również ćwiczenie mięśni brzucha i pleców oraz górnej części ciała i barków.

Zalecenie treningowe

Pamiętaj po treningu o ćwiczeniach rozciągających, żeby zapobiec urazom i zakwasom..

4-tygodniowy plan treningu na rowerze stacjonarnym dla początkujących

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Poniedziałek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Wtorek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Środa	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Czwartek	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Piątek	15 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	20 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	Przerwa	Przerwa
Sobota	Przerwa	Przerwa	30 minut przy niskim obciążeniu, stopień 1-3	30 minut przy średnim obciążeniu, stopień 4-6
Niedziela	Przerwa	Przerwa	Przerwa	Przerwa

Uwaga: Od 5-tego tygodnia zwiększaj stopniowo czas trwania interwałów obciążeniowych, aż zdołasz przebiec 20 do 30 minut bez przerwy. Pamiętaj, żeby Twoje tętno treningowe wynosiło w pierwszych 8 tygodniach treningu ok. 60 – 65 % maksymalnej częstotliwości Twojego tętna i nie przekraczało 75 %.

P

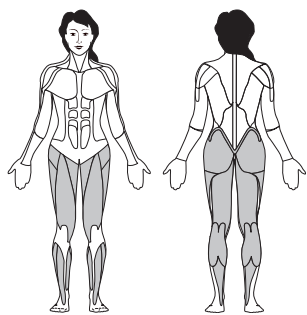
Biometria bicicleta ergométrica

Bicicleta estática – Para todos que se divertem a andar de bicicleta e querem evitar sobrecargar as articulações

Através do movimento circular das pernas surge uma forma de movimento tolerante para as articulações dos pés, dos joelhos e da anca. É ideal para um treino cardiovascular doseado com o objectivo de treino de queima de gorduras, dado a exigência física ser menor à do treino de corrida. Assim, a bicicleta estática também se adequa a pessoas com excesso de peso ou problemas físicos, que querem evitar sobrecarregar as articulações dos joelhos e da anca.

As vantagens:

- ergonomicamente ajustável à posição de treino pretendida
- ideal para o treino cardiovascular e para a queima de gorduras
- sobrecarregamento reduzido das articulações
- também adequado para pessoas com excesso de peso e principiantes
- ocupa pouco espaço e é fácil de transportar



Consumo de energia (kcal)	Consumo de gordura
aprox. 600 por hora	aprox. 48-54 g por hora

Ajuste da posição ideal



A postura ideal ocorre quando o tronco está ligeiramente inclinado para a frente. Se tiver problemas de costas, ajuste o ângulo de inclinação do volante, de modo a que o tronco tenha uma posição vertical no banco, que poupa a coluna e as articulações.

Altura do banco



Comece por ajustar o banco à altura indicada para si. Esta ocorre quando, com o joelho esticado, o calcanhar ainda consegue atingir o pedal. Um movimento circular das pernas ocorre quando o joelho nunca tem de ficar totalmente esticado. Desta forma, obtém um treino que poupa as articulações dos pés, dos joelhos e da anca.
Para o treino orientado por ritmo cardíaco, recomenda-se um cinto torácico.

Distância entre o banco e o volante

O banco da sua bicicleta estática também pode ser ajustado na horizontal (consoante o modelo). Para isso, basta soltar o parafuso por baixo do banco e desviar o banco, de acordo com a sua altura, para a frente ou para trás na calha.

Inclinação do volante



O volante da sua bicicleta estática pode ser ajustado em termos de inclinação. Solte o parafuso por baixo do cockpit e ajuste a posição ideal para si. Volte a apertar o parafuso, para que o volante não escorregue para baixo!

Variações de treino



De modo a reforçar o esforço para os músculos das coxas e dos glúteos, dê mais ênfase ao carregar nos pedais. De modo a obter um treino reforçado da parte de trás das coxas, dê mais ênfase ao puxar dos pedais com a fivela para cima. Além disso, tem a possibilidade de simular a subida de um monte com uma elevada resistência dos pedais. Com este treino são trabalhados os músculos da perna, da barriga e das costas, bem como a musculatura do tronco e dos ombros.

Recomendações de treino

Nunca se esqueça de fazer os exercícios de alongamento finais, a fim de evitar ferimentos e dores musculares.

Plano de treino para 4 semanas para principiantes na bicicleta estática

	1. semana	2. semana	3. semana	4. semana
Segunda-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Terça-feira	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Quarta-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	Intervalo	Intervalo
Quinta-feira	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Sexta-feira	15 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	20 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	Intervalo	Intervalo
Sábado	Intervalo	Intervalo	30 minutos com esforço reduzido Nível 1-3	30 minutos com esforço médio Nível 4-6
Domingo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo

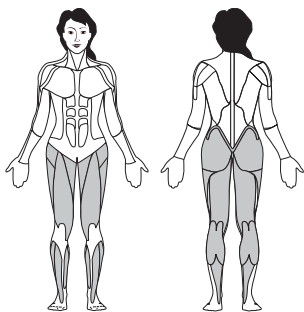
Nota: A partir da 5ª semana, aumente a duração dos intervalos de esforço até conseguir correr 20 a 30 minutos sem interrupção. Observe se nas primeiras 8 semanas a sua pulsação de treino está aprox. entre 60 – 65 % da sua pulsação máxima e se não ultrapassa 75 %.

Motionscykel - for alle der nyder at cykle og ønsker at undgå at belaste leddene

Den cirkulære benbevægelse skaber en blid form for bevægelse for især fod-, knæ- og hofteled. Den er ideel til kredsløbstræning med det formål at forbrænde fedt, da den fysiske belastning er mindre end ved løbetræning. Således egner motionscyklen sig også for overvægtige mennesker eller personer med fysiske problemer, der ønsker at undgå for stor belastning af knæ og hofte.

Fordelene:

- ergonomisk tilpasset til den ønskede træningsindstilling
- ideel til kredsløbstræning og fedtforbrænding
- lav vægt på leddene
- også velegnet til overvægtige og nybegyndere
- pladsbesparende og nem at transportere



Energiforbrug (kcal)
ca. 600 i timen

Fedtforbrænding
ca. 48-54 gr. i timen

Indstilling af optimal siddestilling



I den ideelle siddestilling hælder overkroppen lidt fremad. Har du problemer med ryggen justeres vinklen på styret, således at overkroppen får en mere oprejst siddestilling, hvorved rygsøjlen og leddene skånes.

Sadelhøjde



Først justeres sædet til din optimale sadelhøjde. Den optimale sadelhøjde er, når du med strakt knæ lige præcis stadig kan nå pedalen med hælen. Du opnår en mere rund bevægelse, når du aldrig skal strække knæet helt igennem. Du opnår således en mere skånsom træning af fod-, knæ- og hofteled.

Afstand fra sadel til styr

Sadlen på din motionscykel kan (afhængig af model) også justeres vandret. For at gøre dette, skal du løsne skruen under sadlen og afhængig af din egen størrelse, skubbes sadlen fremad eller bagud på skinnen.

Styrets hældning



Styrets hældning kan indstilles. Løsn skruen under cockpittet og indstil din optimale position. Stram derefter skruen igen, så styret ikke glider igennem.

Biometri motionscykel

Træningsvariationer



For at øge belastningen på lår- og baldemusklere betones træningen i pedalerne. For at øge belastningen på lårets bagside betones opad bevægelsen ved at trække i pedalarmene. Du har også mulighed for, med høj pedalmønststand, at simulere en opkørsel på et bjerg. Ved denne træning bliver musklerne i både ben, mave og ryg, såvel som musklerne i overkrop og skuldre involveret.

Anbefaling

Foretag altid udstrækningsøvelser efter træningen for at undgå skader og ømme muskler.

4-ugers træningsprogram for nybegyndere på motionscyklen

	1. uge	2. uge	3. uge	4. uge
Mandag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Tirsdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Onsdag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	Pause	Pause
Torsdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Fredag	15 minutter ved lav belastning niveau 1-3	20 minutter ved lav belastning niveau 1-3	Pause	Pause
Lørdag	Pause	Pause	30 minutter ved lav belastning niveau 1-3	30 minutter ved middel belastning niveau 4-6
Søndag	Pause	Pause	Pause	Pause

Bemærk: Fra den femte uge øges varigheden af belastningsintervallerne indtil du kan klare 20 til 30 minutter uden afbrydelse. Sørg for at din træningspuls de første otte uger ligger på ca. 60 – 65 % af din maks. puls og at den ikke overstiger 75 %.

CZ

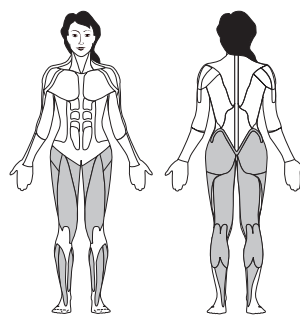
Biometrie rotoped

Domáci trenažér - pro všechny, koho baví jízda na kole a chtějí se vyvarovat zatěžování kloubů

Díky kruhovému pohybu nohou vzniká forma pohybu, která obzvláště šetrná ke kotníkům a kolenním a kyčelním kloubům. Je ideální pro pravidelný trénink srdečního oběhu s cílem spalování tuků, protože namáhání tělesné soustavy je nižší než při běžeckém tréninku. Vzhledem k tomu je domácí trenažér vhodný pro osoby s nadváhou nebo tělesnými problémy, kteří se chtějí vyhnout vysokému namáhání kolenních a kyčelních kloubů.

Výhody:

- lze ergonomicky optimálně nastavit na požadovanou tréninkovou polohu
- ideální pro trénink srdečního oběhu a spalování tuků
- nízké namáhání kloubů
- vhodné též pro osoby s nadváhou a začátečníky
- šetří místo a lze jím jednoduše manipulovat



Spotřeba energie (v kilokaloriích)
cca 600 za hodinu

Spalování tuku
cca 48-54 gramů za hodinu

Nastavení optimální polohy sezení



Ideální držení těla dosáhnete, když je horní část těla mírně nahnutá směrem dopředu. Pokud máte problémy se zády, nastavte si úhel sklonu řídítek tak, aby se horní část těla nacházela ve vzpřímené poloze, která šetří páteř a klouby.

Výška sezení



Nastavte si nejprve sedlo na pro vás optimální výšku sezení. Tu dosáhnete tak, když s propnutým kolenem patou ještě tak akorát dosáhnete na pedály. Kruhové formy pohybu nohou dosáhnete, když úplně nepropínáte kolena. Tak provádíte trénink, který šetří kotníky a kolenní a kyčelní klouby.

Vzdálenost sedla od řídítek

Sedlo vašeho domácího trenažéru lze (v závislosti na modelu) nastavit také horizontálně. Za tímto účelem se uvolní šroub pod sedlem a sedlo se posune podle vaší tělesné velikosti po liště směrem dopředu nebo dozadu.

Sklon řídítek



Sklon řídítek domácího trenažéru lze nastavit. Uvolněte šroub pod ovládacím panelem a nastavte pro vás optimální polohu řídítek. Poté šroub opět pevně dotáhněte, aby řídítka neprokluzovala.

Obměny tréninku



Pro posílení namáhání stehenního a hýžděového svalstva, zvyšte důraz při šlapání na pedály. Pro posílení tréninku zadní strany stehen zvyšte důraz na zvedání pedálů s klipsnami. Mimoto existuje možnost simulace jízdy do kopce nastavením většího odporu pedálů. Při tomto tréninku se mimo svalstva nohou zapojuje také břišní a zádové svalstvo a také svalstvo horní části těla a ramen.

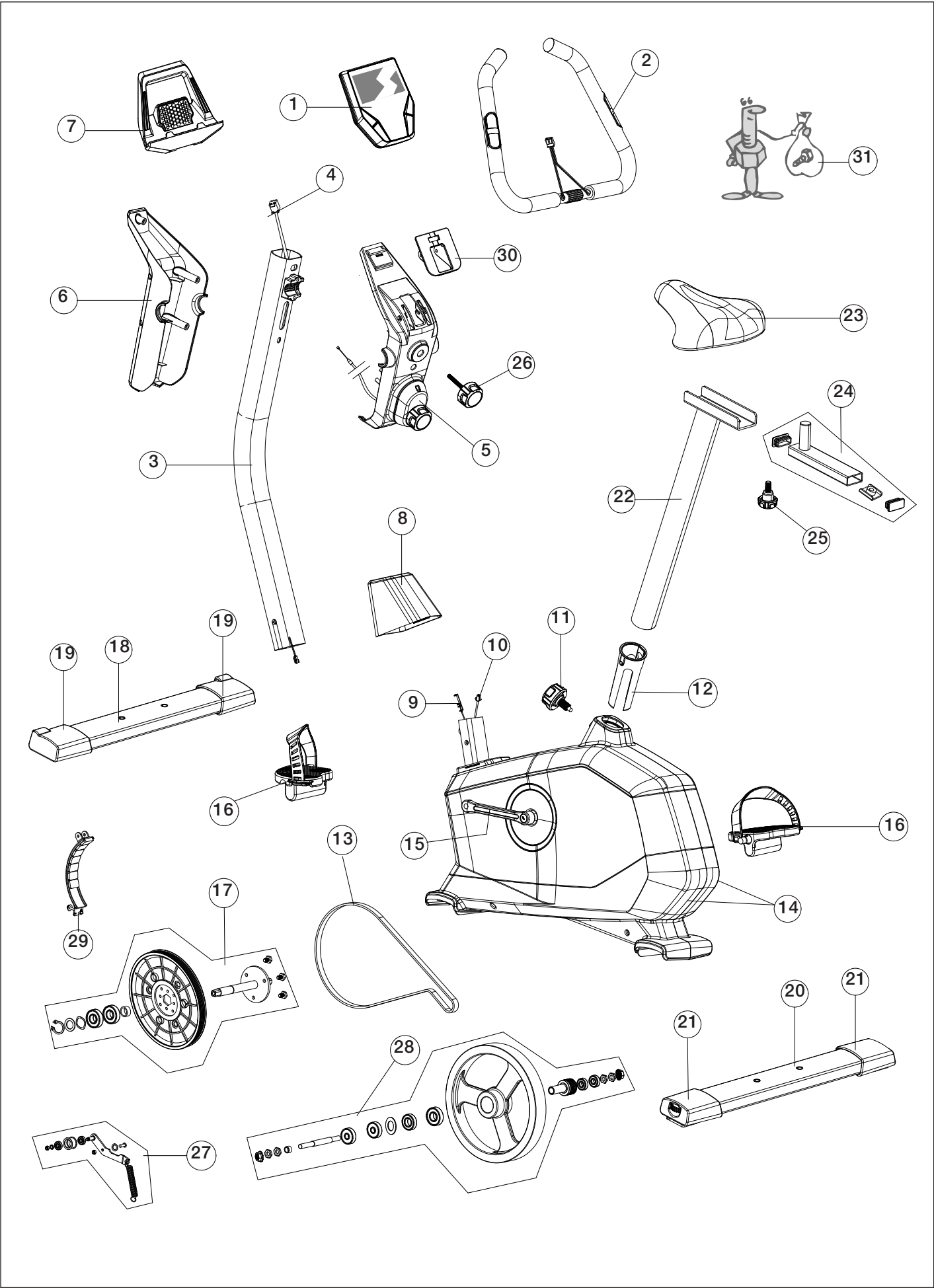
Doporučení pro trénink

Nezapomínejte na následná protahovací cvičení, zabráníte tak zraněním a namožení svalů.

4týdenní tréninkový plán pro začátečníky na domácím trenažéru

	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Úterý	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Středa	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	Přestávka	Přestávka
Čtvrtek	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Pátek	15 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	20 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	Přestávka	Přestávka
Sobota	Přestávka	Přestávka	30 minut při nízké zátěži, stupeň 1-3	30 minut při střední zátěži, stupeň 4-6
Neděle	Přestávka	Přestávka	Přestávka	Přestávka

Upozornění: Od 5. týdne zvyšujte dobu intervalů zátěže, až zvládnete cvičit 20 až 30 minut bez přerušení. Dbejte na to, aby váš tréninkový puls během prvních 8 týdnů obnášel cca 60 - 65 % vaší maximální tepové frekvence a nepřekročil 75 %.



Ersatzteilbestellung

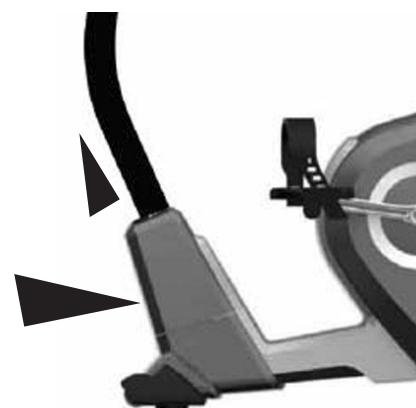
- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio

- PL - Zamówienie części zamiennych
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- DK - Bestilling af reservedele
- CZ - Objednání náhradních dílů

GIRO S1 07689-150

①	1x	68009750
②	1x	68009751
③	1x	68009752
④	1x	68009753
⑤	1x	68009754
⑥	1x	68009755
⑦	1x	68009756
⑧	1x	68009757
⑨	1x	68009758
⑩	1x	68009759
⑪	1x	68009367
⑫	1x	68009011
⑬	1x	68009012
⑭	1x	68009760
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009300
⑰	1x	68009016
⑱	1x	68009762
⑲	1x	68009763
⑳	1x	68009764
㉑	1x	68009765
㉒	1x	68009298
㉓	1x	68009054
㉔	1x	68009374
㉕	1x	68009768
㉖	1x	68009769
㉗	1x	68009026
㉘	1x	68009027
㉙	1x	68009028
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009771

- D - Farbliche Abweichungen bei Ersatzteilen sind möglich.
- GB - Colours may vary with replacement parts.
- F - Des écarts de couleur sont possibles pour les pièces de rechange.
- NL - Afwijkingen in kleur bij reserveonderdelen zijn mogelijk.
- E - Es posible que los recambios presenten diferencias en el color
- I - Per le parti di ricambio sono possibili differenze di colore.
- PL - W przypadku części zamiennych kolor może się różnić od koloru oryginalnego.
- P - Existe a possibilidade de existirem desvios nas cores das peças sobressalentes.
- DK - Farveafvigelser på reservedele kan forekomme.
- CZ - Barevné odchylky u náhradních dílů možné.



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- F - Example Plaque signalétique - Numéro de serie
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
- PL - Przykłady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
- P - Exemplo placa de características - número de série
- DK - Eksempel type label - serienummer
- CZ - Primer tipske ploščice - serijske številke



docu 3834/03.16

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net