



D

GB

F

NL

E

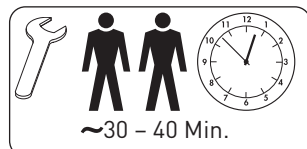
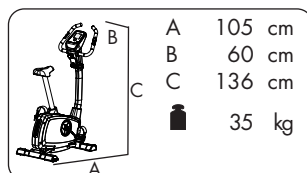
I

PL

P

DK

CZ



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „GIRO S3”

Art.-Nr. 07689-350

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!** You must remove the mains adapter when performing all repair, maintenance and cleaning work.
- ⚠ **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).
- ⚠ **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.
 - The training appliance must only be used with the appropriate Kettler-made power-pack.
 - 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.
 - 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

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.

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 serviced 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
- 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.

- 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).
- **This manual can be downloaded from www.Kettler.com.**

List of spare parts page 46-47

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. 07689-350 / spare-part no. 68009040 / 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**“.

Waste Disposal

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

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

KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453
www.kettlerusa.com
+1 888 253 8853
+1 888 222 9333

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

⚠ **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!** Pour tous les travaux de réparation, maintenance et nettoyage, bien débrancher l'adaptateur de réseau.

⚠ **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!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.

⚠ **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.

• L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé qu'avec l'alimentation en courant fournie par Kettler.

• 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.

• 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.

• 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.

• Afin de garantir de sécurité indiquée par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).

• **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.

• Réglez le guidon et la selle de façon à obtenir une position d'entraînement confortable adaptée à votre taille.

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

• La bicyclette d'appartement correspond à la norme DIN EN 20957-1/EN 957-5, HB et convient donc pour soins thérapeutiques.

• L'appareil ne doit être utilisé par des enfants de 14 ans ou plus âgés ou des personnes ayant des problèmes de santé physique ou mentale qu'après initiation approfondie pour ce qui est de l'utilisation et de la sécurité. Ne pas laisser les enfants jouer avec l'appareil. Ne pas confier le nettoyage et la maintenance aux enfants.

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.

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**

- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétro-pédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- Utilisez pour le nettoyage, l'entretien et la conservation de notre jeu d'entretien des appareils homologués spécialement pour

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!

Liste des pièces de rechange page 46-47

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.07689-350 / no. de pièce de rechange 68009040 / 1 pièces / no. de contrôle/no. de série Conservez l'emballage d'origine du produit afin de pouvoir l'utiliser ultérieurement comme emballage de transport.

Il **ne** faut effectuer des retours de marchandises **qu'**après accord préalable et dans un emballage (intérieur) sûr pour le transport, si possible dans son carton original.

Il est important d'établir une description de défaut détaillée / déclaration de dommages !

Important: les pièces de rechange visser sont toujours facturées et livrées sans matériel de vissage. Si vous avez besoin du matériel de vissage correspondant, ceci doit être indiqué par le supplément „avec matériel de vissage” lors de la commande des pièces de rechange.

des articles de sport KETTLER (Article no. 07921-000). Vous le pouvez demander au commerce spécialisé pour des articles de sport.

- Le home-trainer est équipé d'un système de freinage magnétique.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne dépendamment des rotations.
- **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!**
- 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).
- Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.

- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.
- **Ce guide peut également être téléchargé à partir www.kettler.de.**

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).

ⓑ KETTLER Benelux B.V.

Filiaal België
Brandekensweg 9
B-2627 Schelle

www.kettler.be

☎ +32 3 888 6111
📠 +32 3 844 2464

Mail: info@kettler.be

ⓕ KETTLER france

ⓑ 5, Rue du Château
Lutzelhouse
F-67133 Schirmeck Cédex
www.kettler.fr

☎ +33 388 475 580
📠 +33 388 473 283
e-mail: comm@kettler-france.fr

Ⓢ Trisport AG

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

☎ Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

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

⚠ ¡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! Para cualquier trabajo de reparación, mantenimiento y limpieza, es imprescindible desconectar el adaptador de red.

⚠ ¡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.**

⚠ ¡ADVERTENCIA! El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.

⚠ ¡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 tomatierra.
- Utilice sólo el sistema de alimentación suministrado por Kettler con la bicicleta estática.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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).
- **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.
- La máquina debe montarse sobre una superficie plana y estable.
- Por favor, ajuste el manillar y el sillín para obtener una posición de entrenamiento adecuada a su altura.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ($M = xx \text{ Nm}$).
- El entrenador de casa está adherido a la norma alemana DIN EN 20957-1/EN 957-5, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.
- El dispositivo puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años o personas con problemas físicos o mentales solo si se les ha instruido en el uso y la seguridad del mismo. Los niños no deben jugar con el dispositivo. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños.

Advertencias

 **¡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.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha; es debido simplemente a la 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.

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.

Lista de repuestos página 46-47

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. 07689-350/Recambio N°.68009040/1 piezas /Nº de control /Nº de ser..... Guarde bien el embalaje original del aparato para usarlo más tarde como embalaje de transporte en el caso dado.

Las devoluciones de mercancía **solamente** son posibles previo acuerdo y con embalaje (interior) apto y seguro para el transporte, en lo posible en la caja original.

Importante: ¡Descripción detallada del error / aviso de daños!

- Utilice para la limpieza, la conservación y el mantenimiento regular del nuestro set de conservación de los equipos (Artículo no. 07921-000), especialmente homologado para KETTLER ap ratos de deporte. Los puede comprar al comercio especializado para artículos de deporte.
- El aparato dispone de un sistema de frenos magnético.
- El entrenador de casa es un aparato de entrenamiento que trabaja en función de las revoluciones por minuto.
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!
- 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).
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.

- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (**destrucción del frenado de tuerca**) y tienen que ser sustituidas
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el pre-montaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).
- Esta guía también se puede descargar desde www.kettler.de.

Nota importante: Los recambios que deben ser atornillados se entregan y se cargan a cuenta generalmente sin el material de atornilladura. En caso de necesitar el correspondiente material de atornilladura, ello debe ser indicado en el pedido añadiendo "**con material de atornilladura**".

Informaciones para la evacuación

Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos 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

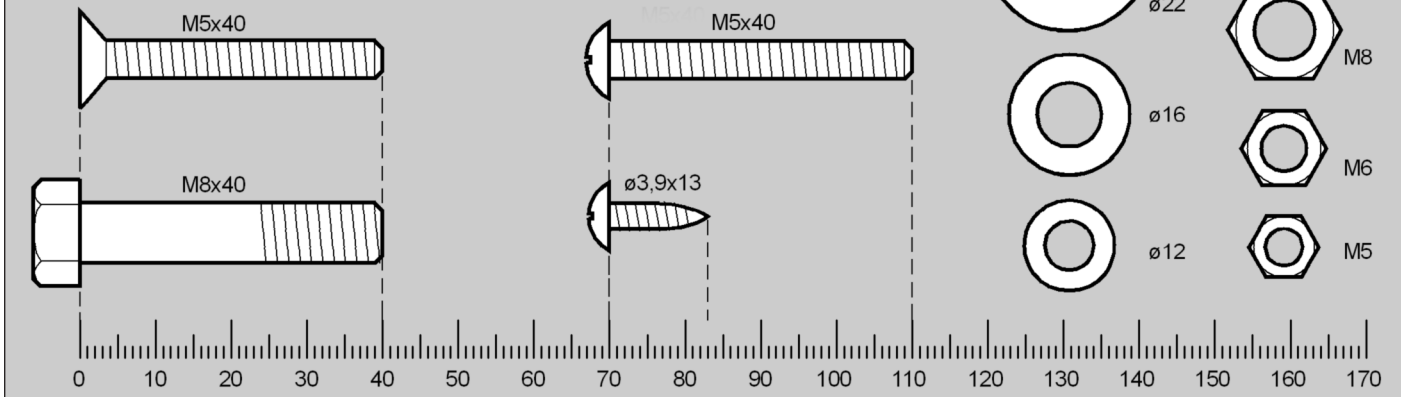
e-mail:

info@bmsportech.es

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- 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

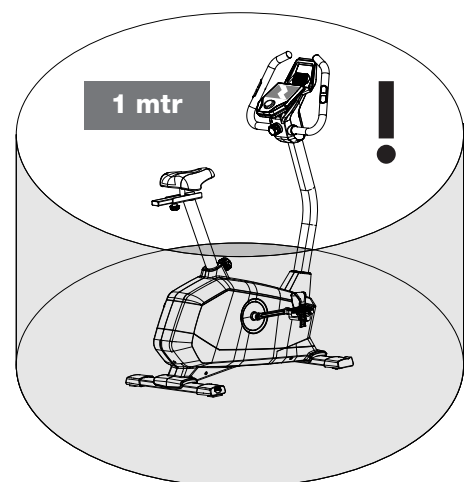


- D - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Tools required - Not included.
- S - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FIN - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- EST - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RUS - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.



- D - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- GB - The screwed connections must be controlled 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.

Abstand
distance
distance
afstand
distanza
dystans
distância
Afstand
vzdálenost



Checkliste (Packungsinhalt)

- GB – Checklist (contents of packaging)

- F – Checklist (verpakingsinhoud)

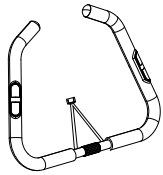
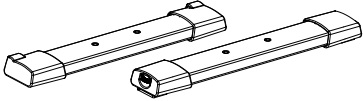
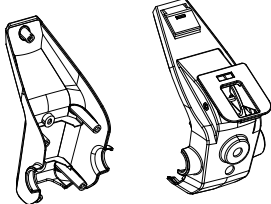
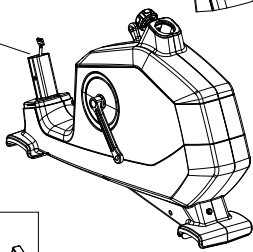
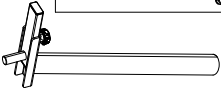
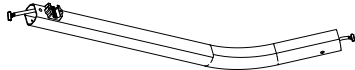
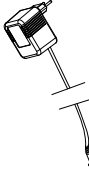
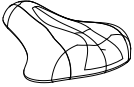
- NL – Checklist (verpakingsinhoud)
- E – Lista de control (contenido del paquete)

- I – Lista di controllo (contenuto del pacco)

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

- DK – Checkliste (pakkens indhold)

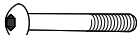
- CZ – Kontrolní seznam (obsah balení)

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

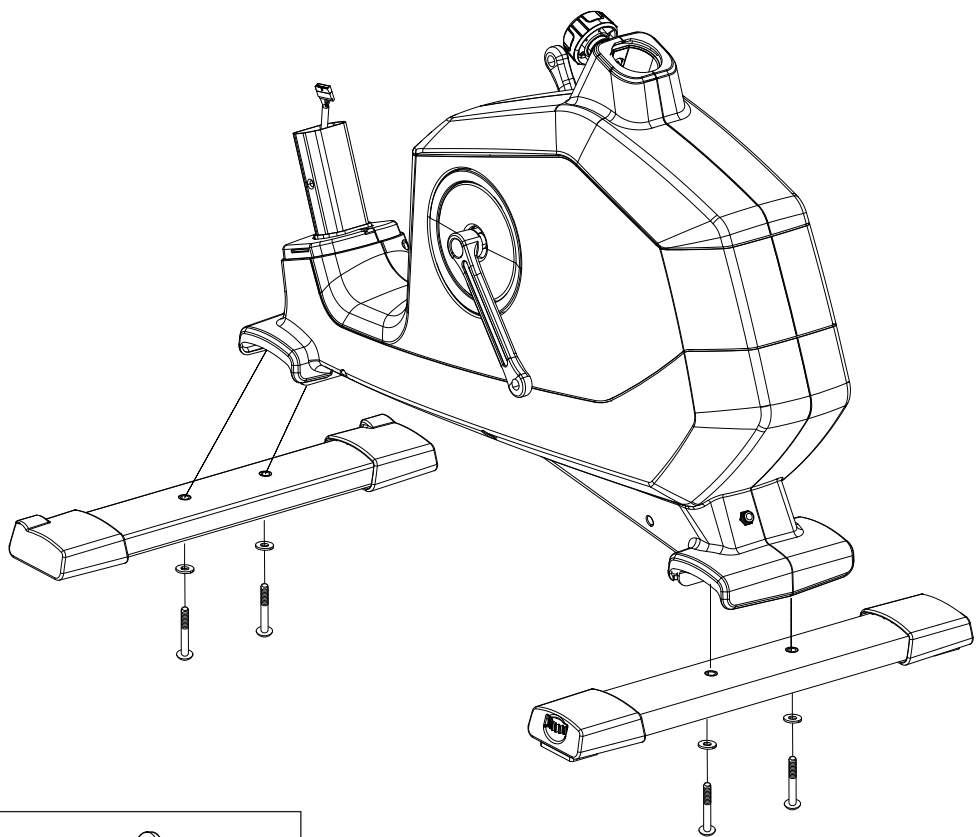
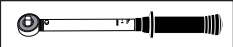
47

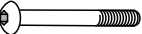


Pos. 31

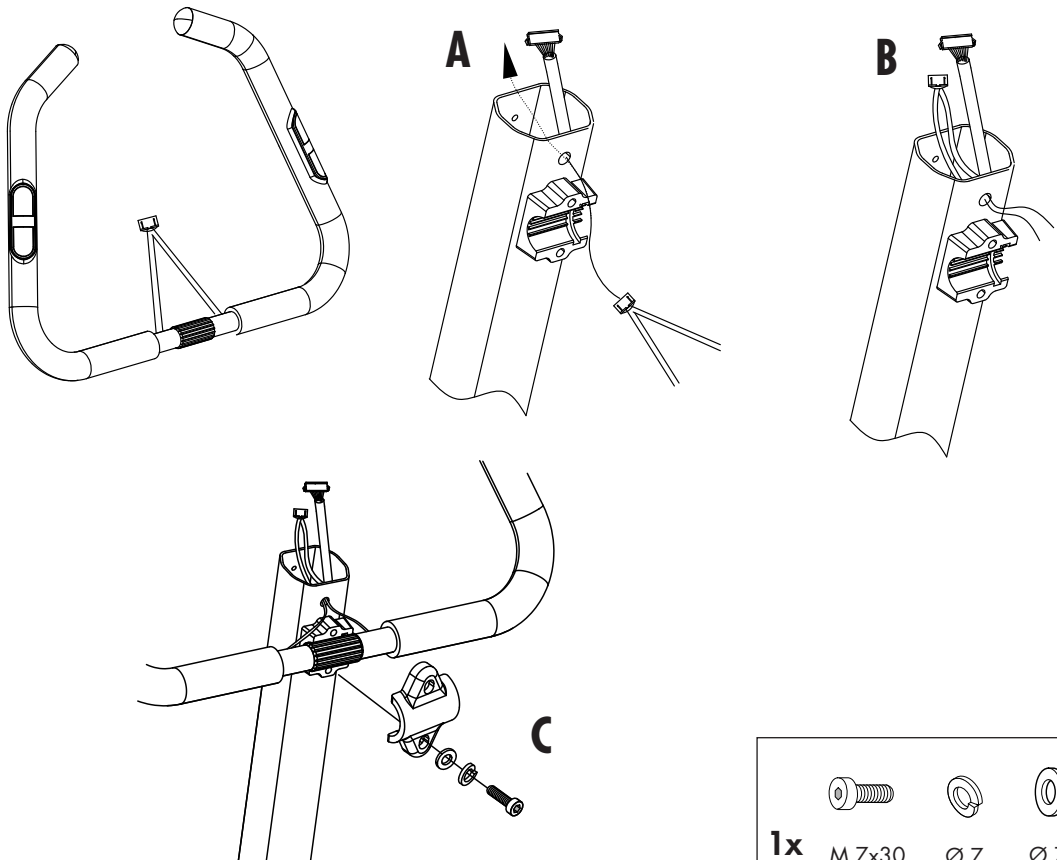
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
 	ø 7	2
 	ø 8x19	4
 	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1

1

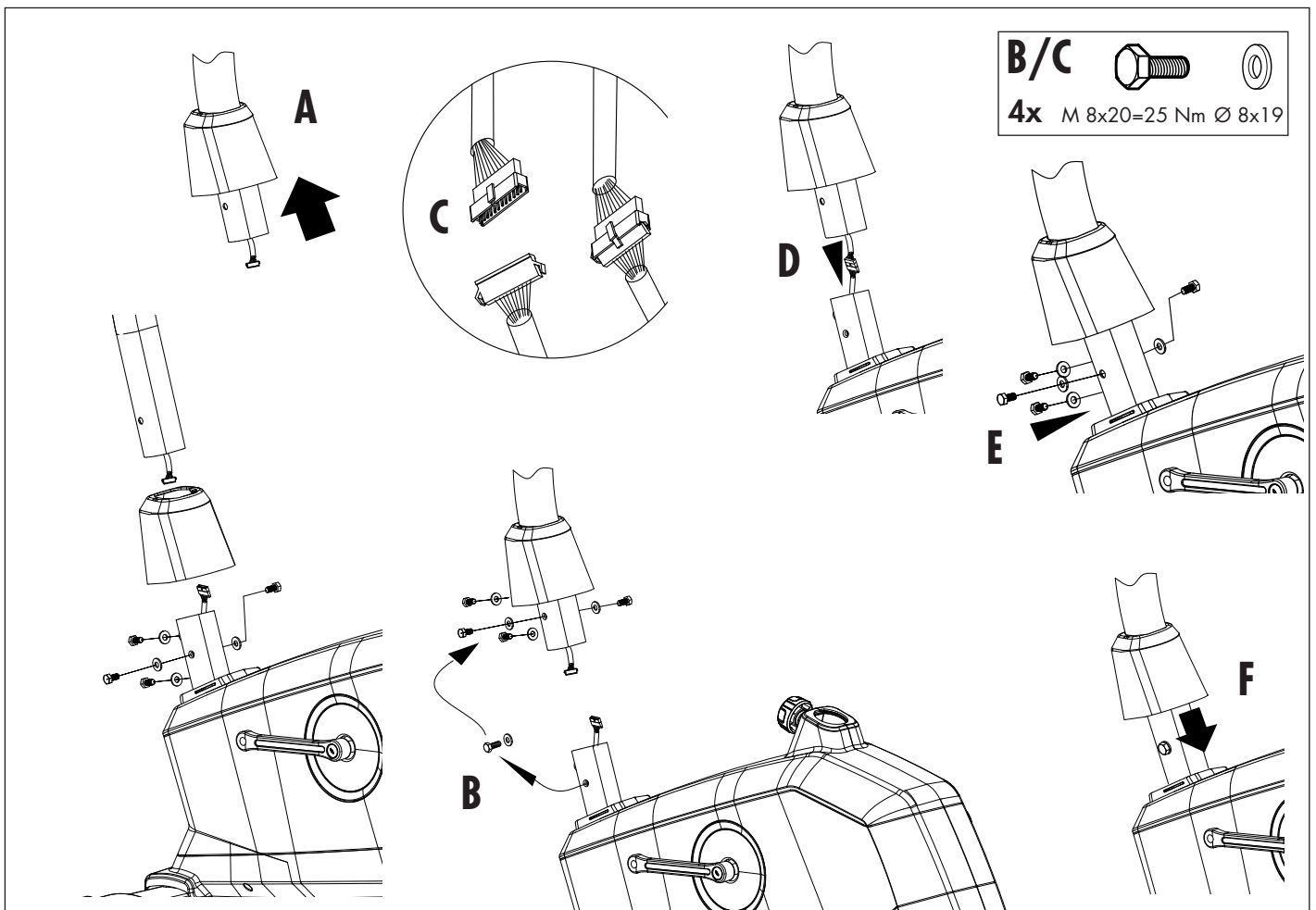
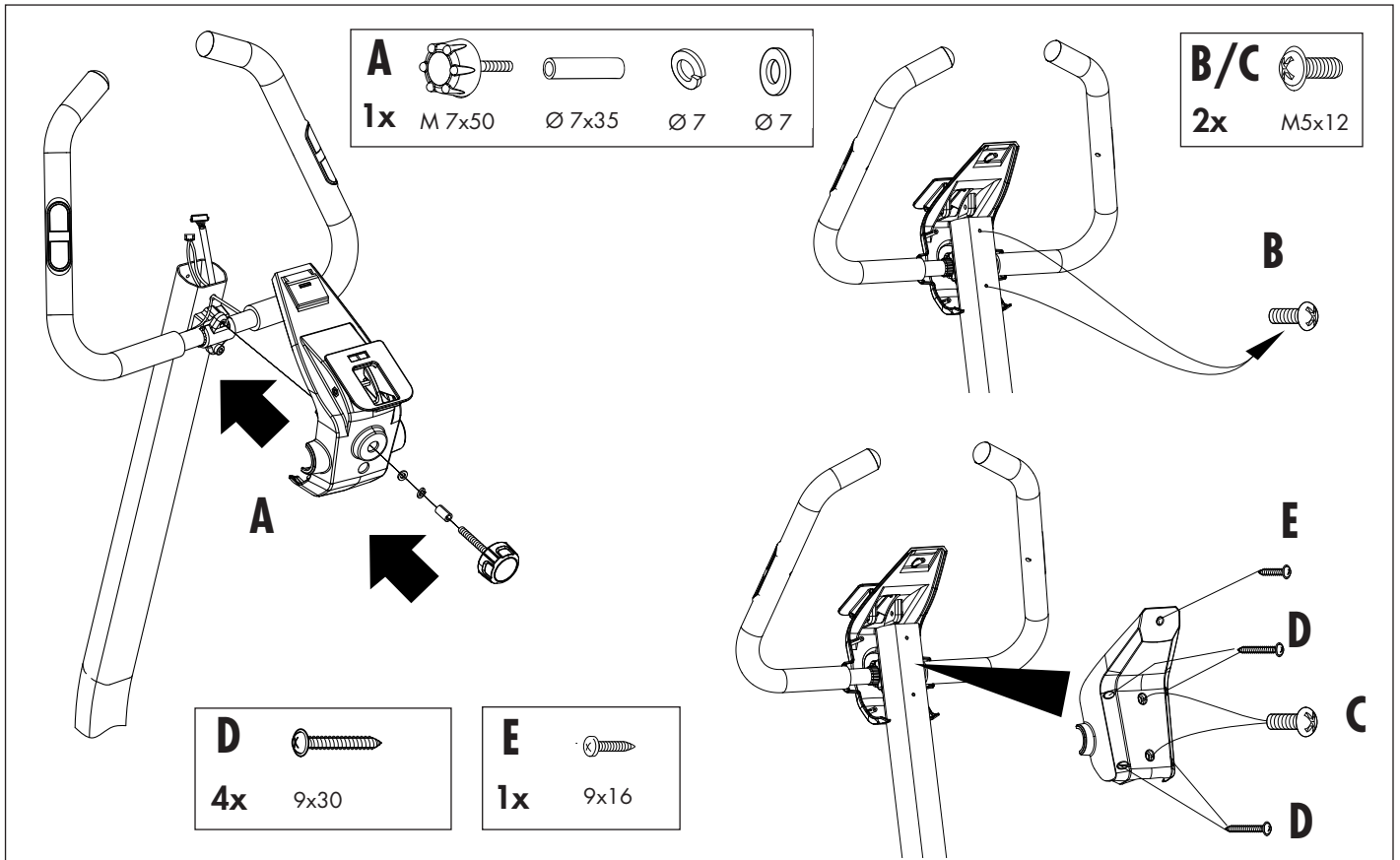


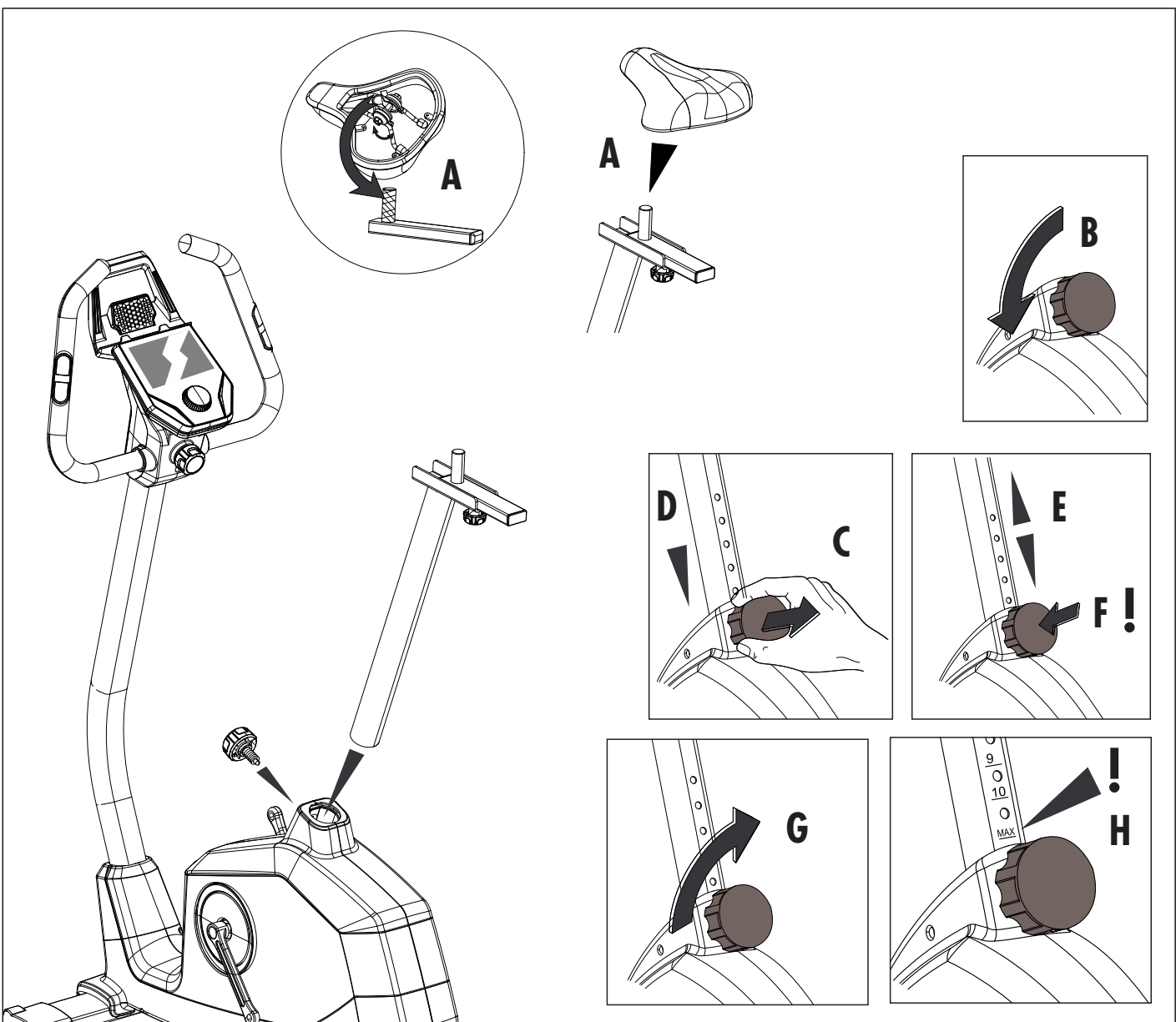
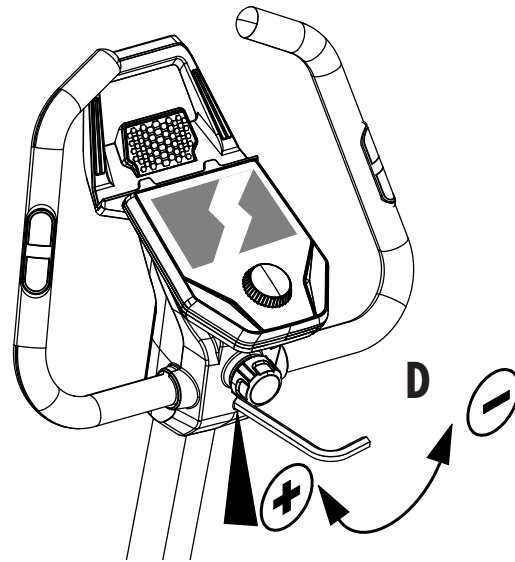
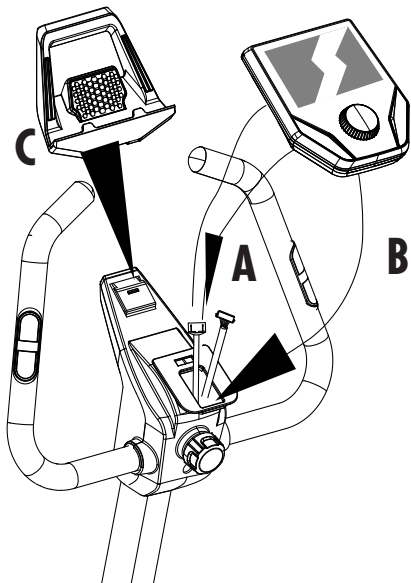
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

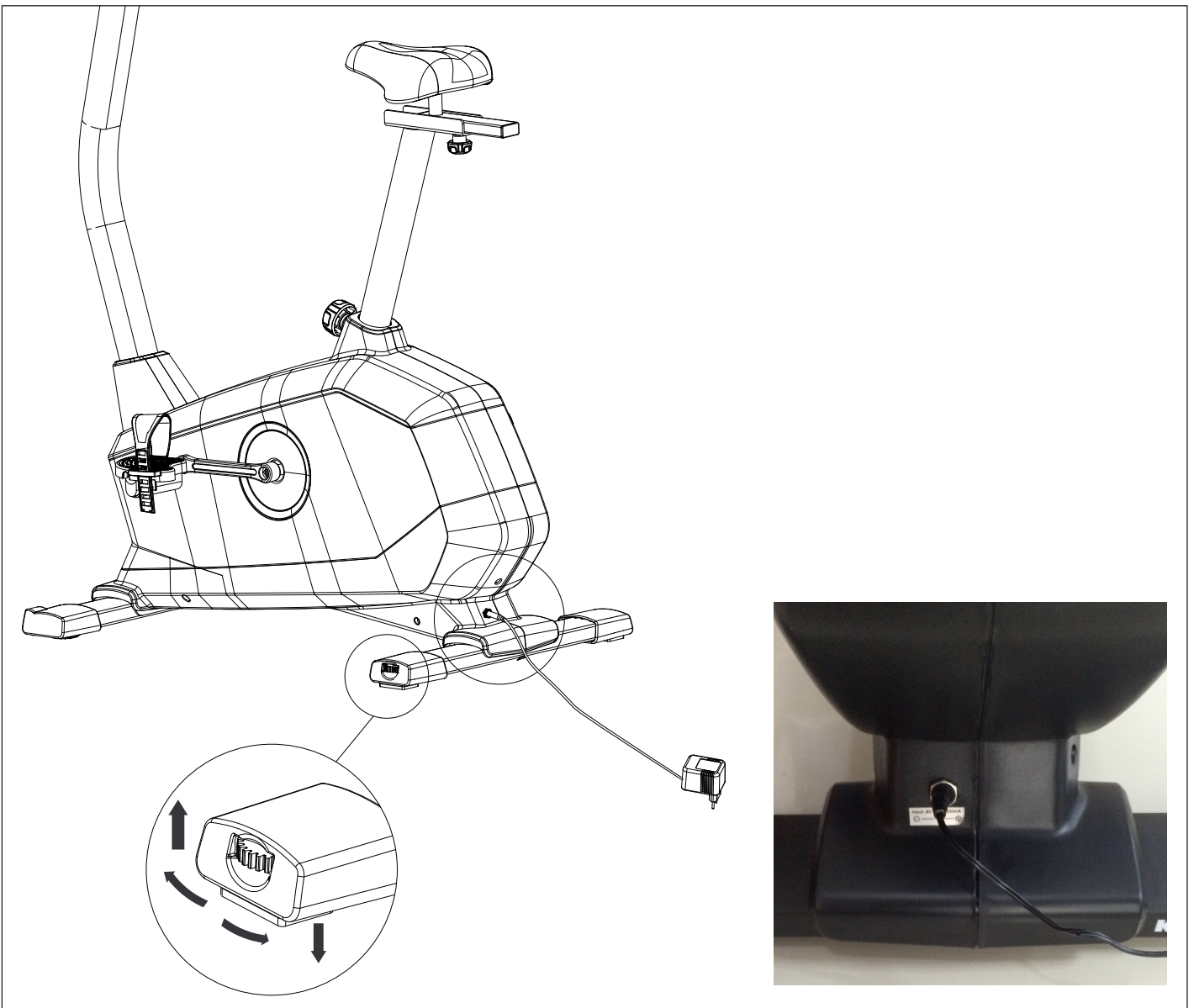
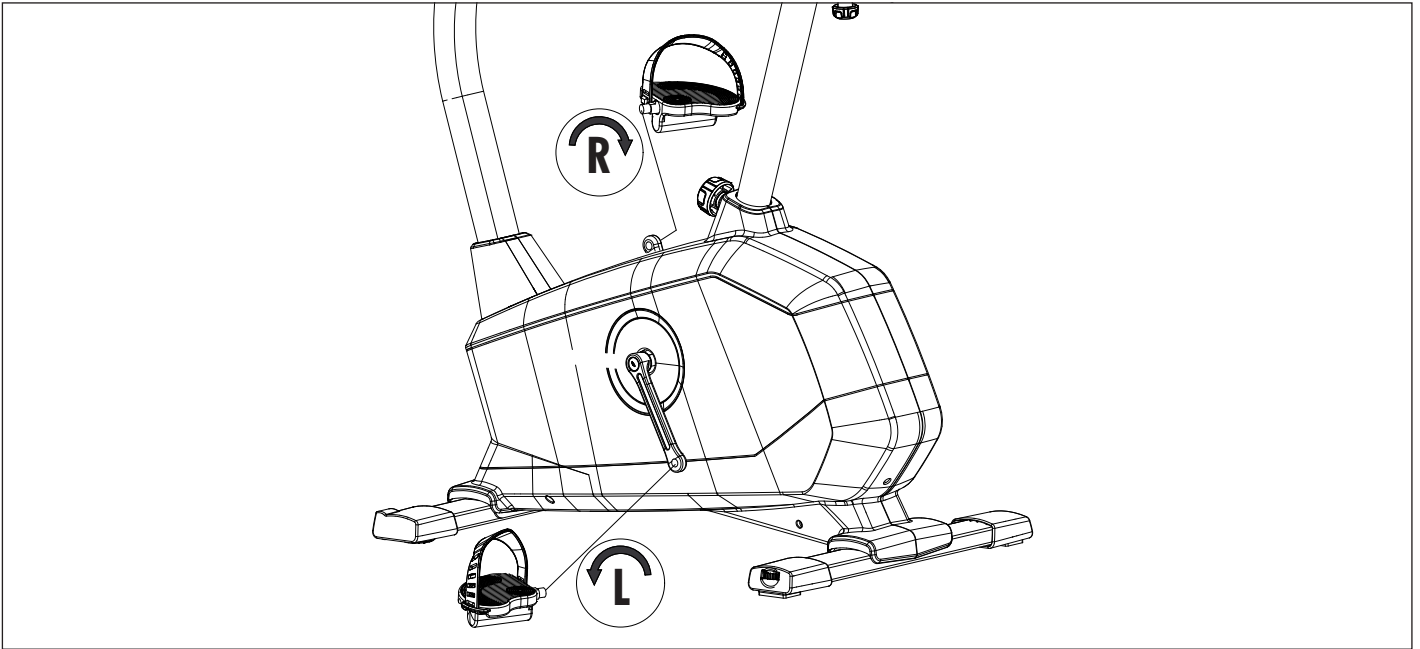
2



1x  M 7x30  Ø 7  Ø 7

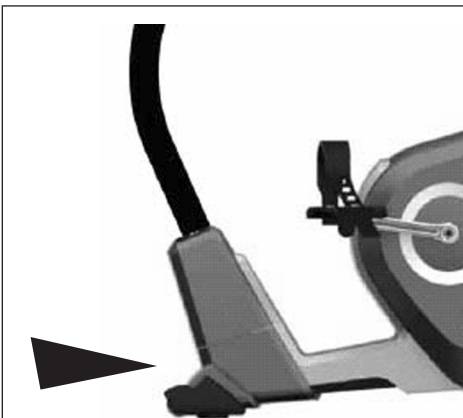
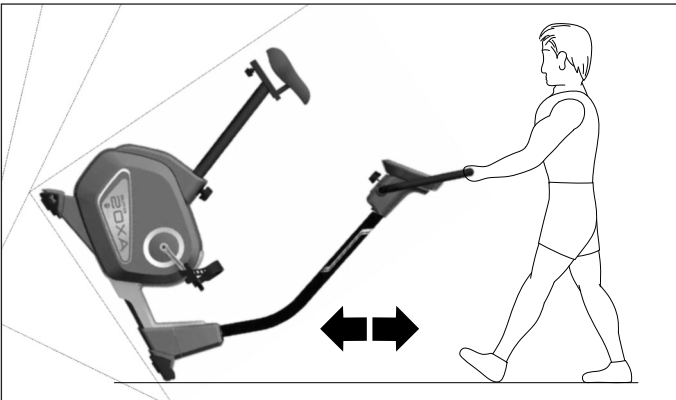
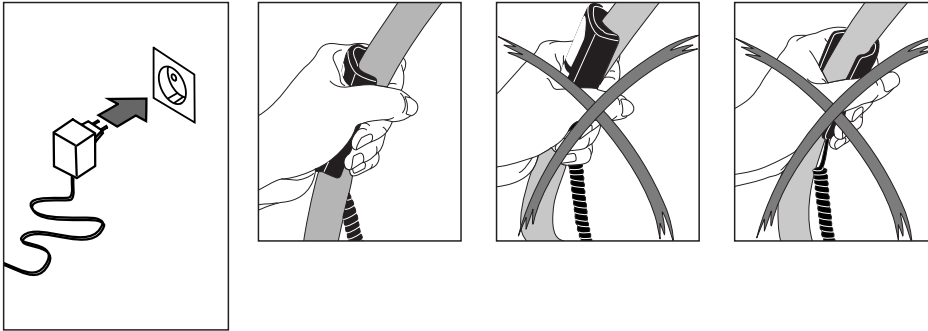






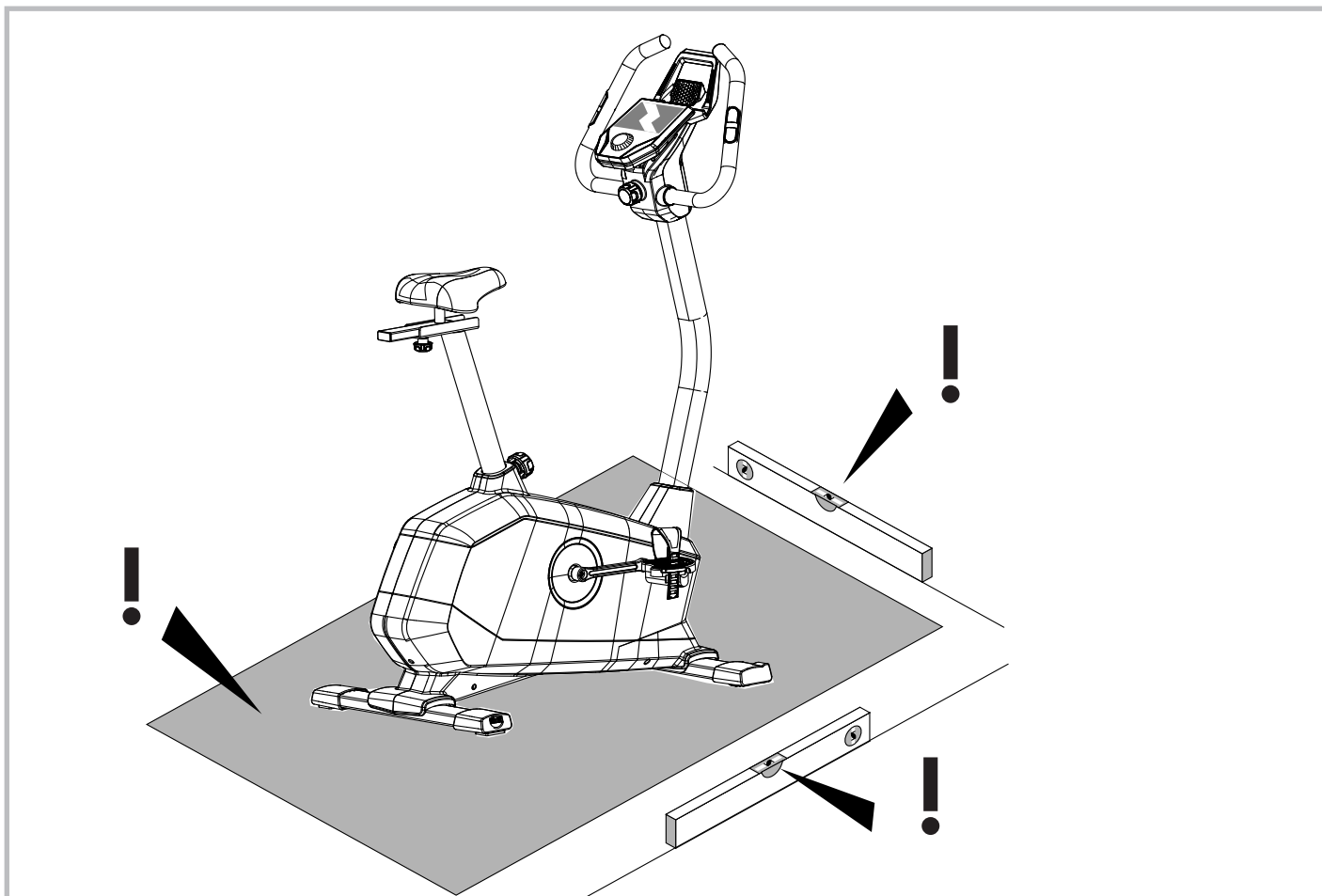
Handhabungshinweise

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



- 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

- 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.



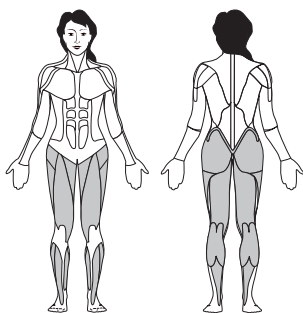
Heimtrainer – Für alle, die Spaß am Radfahren haben und Belastungen der Gelenke vermeiden wollen

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.

Für herzfrequenz-orientiertes Training wird ein Brustgurt empfohlen.

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)	Fettverbrauch
ca. 600 pro Std.	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

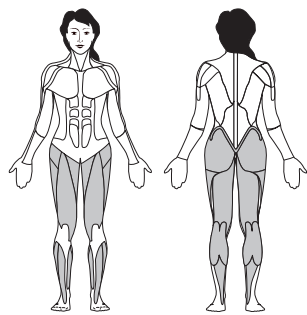
Due to the round leg movement this is a particularly gentle form of exercise for foot, knee and hip joints. It is ideal for regulated cardiovascular training with the training goal of fat burning, as the physical strain is lower than with running training. Therefore home trainers are also suitable for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

For training related to the heart rate, a chest strap is recommended.

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

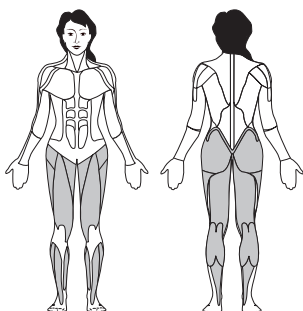
Tip: From the 5th week increase the duration of the exercise intervals until you can run for 20 to 30 minutes without interruption. Ensure that you training pulse is approx. 60 - 65% of your maximum pulse frequency in the first 8 weeks and does not exceed 75%.

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

Pour un entraînement se basant sur la fréquence cardiaque, nous conseillons l'utilisation d'une ceinture pectorale.

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 !

F

Biométrie vélo

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
Jedi	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 %.

NL

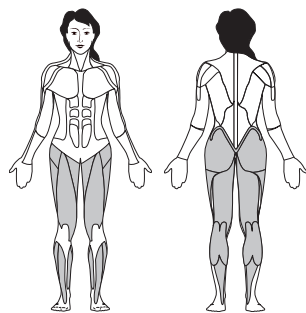
Biometrie Hometrainer

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)	Vetverbruik
ca. 600 per uur	ca. 48-54 gr. per uur

Instellen van de optimale zitpositie



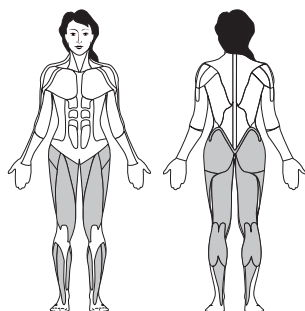
De ideale lichaamshouding is deze waarbij het bovenlichaam lichtjes naar voren gebogen is. Als u rugproblemen hebt, verplaats dan de hellingshoek van het stuur, zodat het bovenlichaam een rechttere zitpositie heeft, die de wervelkolom en gewrichten spaart.

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. Para el entrenamiento enfocado a la frecuencia cardíaca se recomienda utilizar un cinturón de pecho.

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 delante. 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 %.

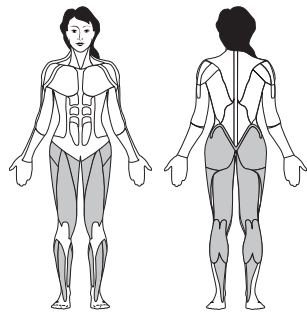
I Biometria cyclette

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. Per l’allenamento orientato alla frequenza cardiaca si consiglia una fascia toracica.

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

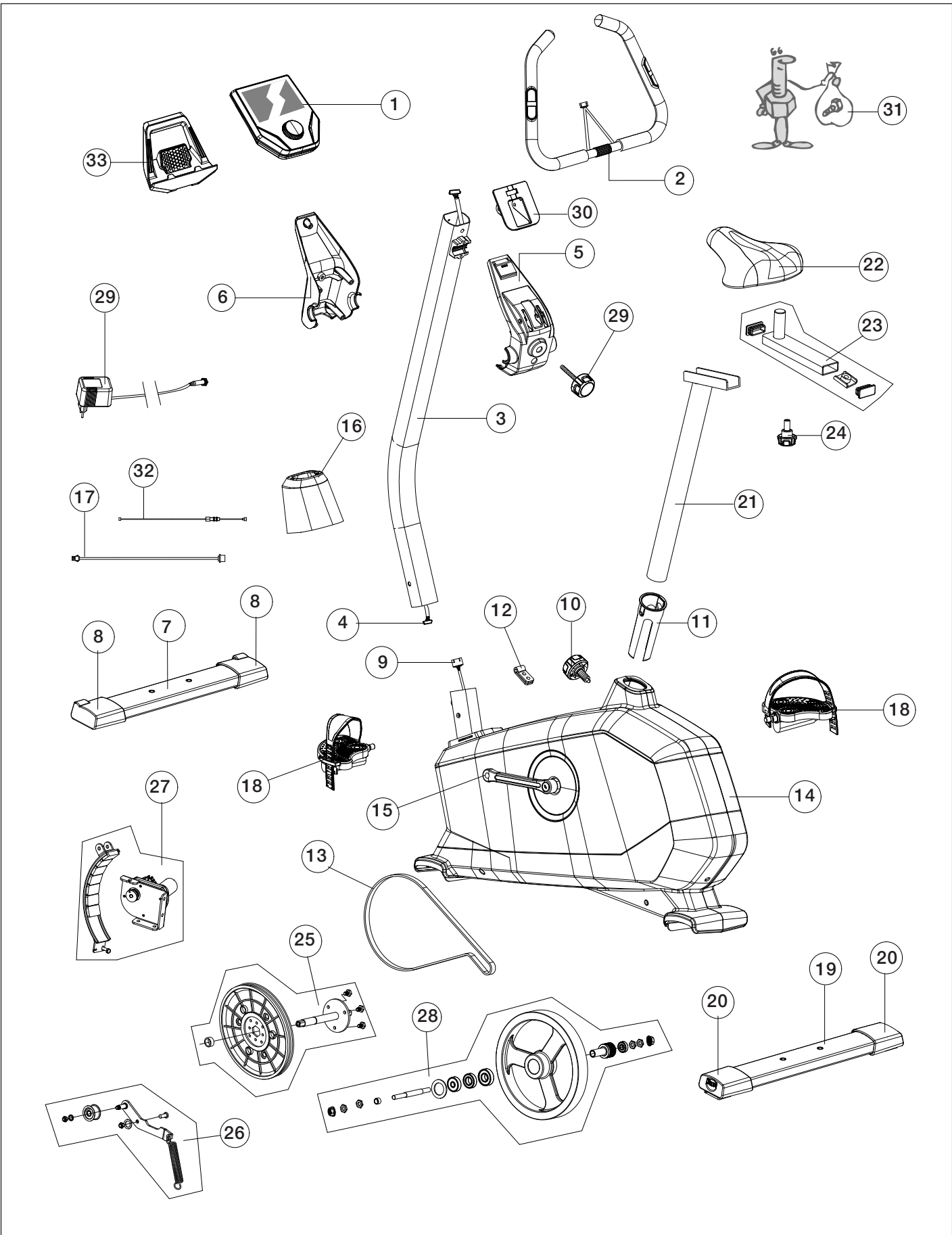


Consumo energetico (kcal)	Combustione dei grassi
ca. 600 per ora	ca. 48 - 54 g per ora

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.



Ersatzteilbestellung

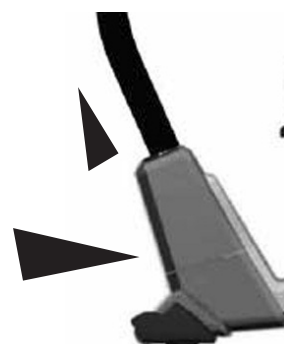
- GB - Spare parts order
- F - Commande de pièces de rechange
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- E - Pedido de recambios
- I - Ordine di pezzi di ricambio

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

GIRO S3 07689-350

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009776
④	1x	68009777
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009762
⑧	1x	68009763
⑨	1x	68009780
⑩	1x	68009367
⑪	1x	68009011
⑫	1x	68009781
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009782
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009783
⑰	1x	68009784
⑱	1x	68009371
⑲	1x	68009764
⑳	1x	68009765
㉑	1x	68009298
㉒	1x	68009054
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009375
㉕	1x	68009785
㉖	1x	68009056
㉗	1x	68009057
㉘	1x	68009058
㉙	1x	68009376
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009786
㉜	1x	68009787
㉝	1x	68009756

- 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 3835/04.16

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