

KETTLER

Navodila za sestavo in uporabo



max. 130 kg



~ 60 Min.



34 kg
L 90 | B 54 | H 136

CST

Art.-No. K-HT1005-100

SL

Kettler RIDE 100

Kazalo

1	SPLOŠNE INFORMACIJE	8
1.1	Tehnični podatki	8
1.2	Osebna varnost	9
1.3	Električna varnost	10
1.4	Mesto postavitve	11
2	SESTAVA	12
2.1	Splošne informacije	12
2.2	Vsebina embalaže	12
2.3	Sestava	14
2.4	Zamenjava baterije	23
3	NAVODILA ZA UPORABO	24
3.1	Prikaz Konzole	24
3.2	Prikaz na zaslonu	25
3.3	Hiter začetek	25
3.4	Prilagojena vadba	26
3.5	Nasveti za vadbo	27
3.5.1	Športna oblačila	27
3.5.2	Ogrevanje in raztezanje	27
3.5.3	Uporaba zdravil	28
3.5.4	Uporabljene mišične skupine	28
3.5.5	Redna vadba	28
3.6	Vadbeni dnevnik	30
4	SHRANJEVANJE IN TRANSPORT	31
4.1	Splošna navodila	31
4.2	Transportna kolesa	31
5	ODPRAVLJANJE TEŽAV, NEGA IN VZDRŽEVANJE	32
5.1	Splošna navodila	32
5.2	Napake in odprava napak	32
5.3	Kode napak in odpravljenje težav	33
5.4	Koledar vzdrževanja in pregledov	33
6	RECIKLIRANJE	33
7	NAROČANJE REZERVNIH DELOV	34
7.1	Serijska številka in ime modela naprave	34

7.2	Seznam rezervnih delov	35
7.3	Razčlenjena slika	39
8	GARANCIJA	40
9	KONTAKT	42

Spoštovan kupec,

Zahvaljujemo se, ker ste izbrali fitness napravo Kettler. Kettler Sport predstavlja tradicijo, trajnost in kakovost kot nobena druga blagovna znamka za domačo vadbo. Klasične fitness naprave, kot je sobno kolo Golf, so spremljali uporabnike že desetletja. Hkrati Kettler pomeni inovacije in nenehno razvija premišljene rešitve, zlasti na področju uporabnosti in udobja med vadbo.

Kettler Sport nudi vse, kar potrebujete za uspešno vadbo doma: kardio in vadbeno opremo, ter širok nabor fitness dodatkov.

Več informacij je dostopnih na www.enim.si

Namen uporabe

Oprema se lahko uporablja izključno za svoj namen.

Oprema je primerna samo za domačo uporabo. Oprema ni primerna za polprofesionalno (npr. bolnišnice, društva, hoteli, šole, itd.) ter komercialno oziroma profesionalno uporabo (npr. fitness centri).

Pravno obvestilo

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

Sedež podjetja
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Nemčija

Vodstvo:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Matična številka: HRB 1000 SL
Krajevno sodišče: Flensburg
Davčna številka: DE813211547

Za vprašanja o storitvah za stranke, pritožbe ali zahteve glede garancije se obrnite na pooblaščenega distributerja v vaši državi.

Podjetje ENIM d.o.o. je odgovorno za distribucijo in prodajo v Sloveniji.

Omejitev odgovornosti

© Kettler je registrirana blagovna znamka podjetja Fitshop GmbH. Vse pravice pridržane. Vsakršna uporaba te blagovne znamke brez izrecnega pisnega dovoljenja podjetja Fitshop je prepovedana.

Izdelek in navodila so lahko predmet sprememb. Tehnični podatki se lahko spremenijo brez predhodnega obvestila.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

POMEMBNO OBVESTILO

Distribucijo in servis naših izdelkov v vaši državi opravlja pooblaščen distributer.

Za pritožbe, rezervne dele ali tehnična vprašanja se obrnite neposredno na vašega prodajalca ali distributerja. Servis po nakupu zagotavlja pogodbeni partner. Kontaktne podatke lahko najdete v poglavju KONTAKTI.

Garancijo za ta izdelek zagotavlja izključno pooblaščen distributer v vaši državi. Za uveljavljanje garancije, vprašanja o servisu ali popravila se obrnite na vašega lokalnega distributerja ali prodajalca, pri katerem ste izdelek kupili.

Proizvajalec ne obravnava zahtevkov za garancijo neposredno. Pogoji in določila garancije se lahko razlikujejo glede na državo — za podrobnosti se obrnite na garancijsko politiko distributerja.



Neposredna obdelava zahtevkov s strani proizvajalca Fitshop GmbH ni mogoča!

O TEM PRIROČNIKU

Prosimo, natančno preberite celoten priročnik pred sestavo in prvo uporabo. Priročnik vam bo pomagal hitro nastaviti sistem in pojasnjuje, kako ga varno uporabljati. Prepričajte se, da so vse osebe, ki vadijo s to opremo (še posebej otroci in osebe s telesnimi, čutnimi, mentalnimi ali motoričnimi ovirami), vnaprej seznanjene s tem priročnikom in njegovo vsebino. V primeru dvoma morajo odgovorne osebe nadzorovati uporabo opreme.

Zaradi stalnih sprememb in optimizacij programske opreme je lahko ta priročnik predmet posodobitev. Če med sestavljanjem ali uporabo opazite kakršna koli odstopanja, preverite priročnik, ki je objavljen v spletni trgovini. Tam je vedno na voljo najnovejša različica priročnika.

Ta oprema je bila izdelana v skladu z najnovejšim varnostnim znanjem. Po možnosti so bile odpravljene morebitne varnostne nevarnosti, ki bi lahko povzročile poškodbe. Prepričajte se, da natančno sledite navodilom in da so vsi deli varno nameščeni. Če je potrebno, si navodila preberite še enkrat, da popravite morebitne napake.

Vadbene naprave morajo biti razvrščeni glede na natančnost in uporabo. Natančnostni razredi veljajo samo za naprave, ki prikazujejo vadbene podatke.

NATANČNOSTNI RAZREDI

Razred A: visoka natančnost.

Razred B: srednja natančnost.

Razred C: Nizka natančnost.

Razredi uporabe pojasnjujejo namen uporabe vadbene naprave.

Razredi uporabe

Razred S (studio): profesionalna in/ali komercialna uporaba.

Ti vadbeni pripomočki so namenjeni uporabi v vadbenih prostorih objektov, kot so športni klubi, šolski objekti, hoteli, klubi in centri, katerih dostop in nadzor je posebej urejen s strani lastnika (osebe z zakonito odgovornostjo).

Razred H (domača uporaba): uporaba doma.

Ti vadbeni pripomočki so namenjeni uporabi v zasebnih domovih, kjer je dostop do vadbenega pripomočka urejen s strani lastnika (osebe z zakonito odgovornostjo).

Prosimo, pozorno upoštevajte navodila za varnost in vzdrževanje, ki so navedena tukaj. Pogodbeni partner ne odgovarja za škodo zdravju, nesreče ali poškodbe opreme, če se ta ne uporablja v skladu s temi navodili.

V tem priročniku se lahko pojavijo naslednja varnostna navodila:

► **POZOR**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo materialno škodo.

⚠ **PREVIDNOST**

Ta opomba opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo lažje oziroma manjše poškodbe!

⚠ **OPOZORILO**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki lahko, če se jim ne izognemo, povzročijo smrt ali resne poškodbe!

⚠ **NEVARNOST**

To obvestilo opozarja na potencialno nevarne situacije, ki, če se jim ne izognemo, bodo povzročile smrt ali resne poškodbe!

ℹ **OBVESTILO**

To obvestilo vsebuje dodatne uporabne informacije.

Ta navodila shranite na varno mesto za morebitno prihodnjo uporabo, vzdrževanje ali naročanje nadomestnih delov.

1.1 Tehnični podatki

LCD-prikaz:

- + Čas vadbe v min, h
- + Razdalja vadbe v km, miljah
- + Hitrost vadbe v km/h, mph (miljah na uro)
- + RPM na minuto (obradi na minuto)
- + Poraba kalorij v kcal, kJ
- + Srčni utrip (pri uporabi ročnih senzorjev ali prsnega pasu)

Teža in dimenzije:

Teža artikla (bruto, vključno z embalažo):	34.54 kg
Teža artikla (neto, brez embalaže):	34 kg
Dimenzije embalaže (D x Š x V):	102 cm x 28 cm x 63 cm
Dimenzije po sestavljanju (D x Š x V)	90 cm x 54 cm x 136 cm
Največja teža uporabnika:	130 kg
Razred uporabe:	H

1.2 Osebna varnost

NEVARNOST

- + Preden začnete uporabljati opremo, se posvetujte s svojim zdravnikom, ali je ta vrsta vadbe primerna za vas z vidika vašega zdravstvenega stanja. To še posebej velja za osebe, ki: imajo dedno nagnjenost k visokemu krvnemu tlaku ali srčnim boleznim, so starejše od 45 let, kadijo, imajo visoke vrednosti holesterola, imajo prekomerno telesno težo in/ali v preteklem letu niso redno telovadile. Če ste pod zdravniškim zdravljenjem, ki vpliva na vaš srčni utrip, je zdravniški nasvet nujen.
- + Upoštevajte, da lahko pretirana vadba resno ogrozi vaše zdravje. Upoštevajte tudi, da sistemi za merjenje srčnega utripa niso vedno natančni. Če opazite znake šibkosti, slabosti, vrtoglavice, bolečine, težkega dihanja ali druge nenavadne simptome, takoj prekinite vadbo in po potrebi poiščite zdravniško pomoč.
- + Lastnik mora uporabniku posredovati vsa opozorila in navodila.

OPOZORILO

- + Naprave ne smejo uporabljati otroci, mlajši od 14 let.
- + Otrokom ne sme biti dovoljen nenadzorovan dostop do opreme.
- + Osebe z omejitvami morajo imeti zdravniško potrdilo in morajo biti med uporabo opreme pod strogim nadzorom.
- + Oprema je namenjena izključno uporabi ene osebe naenkrat.
- + Če ima vaša oprema varnostni ključ, mora biti sponka varnostnega ključa pred začetkom vadbe pripeta na vaša oblačila. V primeru padca se lahko sproži FUNKCIJA ZAUSTAVITVE V SILI.
- + Obstaja nevarnost poškodb zaradi vrtečih se pedal in/ali izpostavljenega vztrajnika, če ni prostega teka. Nikoli ne vstopajte ali izstopajte z naprave, dokler se pedali ali vztrajnik še premikajo. Vedno se prepričajte, da so pedali in vztrajnik popolnoma ustavljeni.
- + Pri vstopanju in sestopanju z naprave se naslonite vsaj z eno roko na krmilo. Z naprave sestopite šele, ko se pedali popolnoma ustavijo.
- + Roke, noge, druge dele telesa, lase, oblačila, nakit in druge predmete držite stran od gibljivih delov.
- + Med uporabo nosite primerno športno oblačilo, ne ohlapnega ali vrečastega. Pri športnih čevljih poskrbite, da imajo primerne podplate, po možnosti iz gume ali drugega neдрsečega materiala. Čevlji s petami, usnjenimi podplati, žeblički ali konicami niso primerni. Vadba brez obutve ni dovoljena.

PREVIDNOST

- + Če je vaša oprema priključena na električno omrežje z napajalnim kablom, poskrbite, da kabel ne predstavlja nevarnosti spotikanja.
- + Prepričajte se, da se med vadbo nihče ne nahaja v območju gibanja opreme, da ne ogrožate sebe ali drugih oseb.
- + Pred začetkom vadbe vedno zategnite trakove na pedalih, da preprečite zdrs stopal.

PREVIDNOST

- + Zavedajte se, da lahko nastavitveni elementi, če so izbočeni, ovirajo gibanje uporabnika.

POZOR

- + V odprtine na napravi ne vstavljajte predmetov.
- + Kadar oprema ni v uporabi za zaščito opreme pred uporabo s strani nepooblaščenih oseb vedno odstranite napajalni kabel (če obstaja) in ga shranite na varno mesto, ki je nedostopno nepooblaščenim osebam (npr. otrokom).
- + Oprema za vadbo z ročnim pogonom razreda B in C ni primerna za namene, ki zahtevajo visoko natančnost.

1.3 Električna varnost

NEVARNOST

- + Da zmanjšate tveganje za električni udar, vedno takoj po vadbi, pred sestavljanjem ali razstavljanjem ter pred vzdrževanjem ali čiščenjem izključite opremo iz električne vtičnice. Nikoli ne vlecite za kabel.

OPOZORILO

- + Opreme ne puščajte brez nadzora, kadar je napajalni kabel priključen v električno vtičnico. V času vaše odsotnosti mora biti napajalni kabel odstranjen iz vtičnice, da preprečite neustrezno uporabo s strani tretjih oseb ali otrok.
- + Če je napajalni kabel ali vtič poškodovan ali okvarjen, se obrnite na pooblaščen servis. Do popravila oz. odprave napake opreme ne uporabljajte.

POZOR

- + Samo pri modelih z električnim napajanjem - oprema zahteva priključek na električno omrežje z napetostjo 220–230 V in frekvenco 50 Hz.
- + Oprema sme biti priključena samo neposredno v ozemljeno vtičnico z uporabo priloženega napajalnega kabla. Podaljševalni kabli morajo ustrezati smernicam VDE. Napajalni kabel vedno popolnoma odvijte.
- + Vtičnica mora biti zaščitena z varovalko z najmanjšo nazivno vrednostjo "16 A, počasna".
- + Na napajalnem kablu ali vtiču ne izvajajte nobenih sprememb.
- + Napajalni kabel naj bo stran od vode, toplote, olja in ostrih robov. Ne nameščajte kabla pod opremo ali pod preprogo in nanj ne polagajte nobenih predmetov.
- + Če ima izdelek TFT vadbeni računalnik, je treba redno izvajati posodobitve programske opreme. Upoštevajte navodila na vadbenem računalniku za izvedbo posodobitev.
- + Programska oprema na fitnes napravah s TFT vadbenim računalnikom je namenjena izključno prednameščenim aplikacijam. Ne nameščajte dodatnih aplikacij.

OBVESTILO

- + Prednameščene aplikacije na TFT vadbenih računalnikih so izdelane in zagotovljene s strani zunanjih proizvajalcev. Fitshop ne prevzema nobene odgovornosti za razpoložljivost, delovanje ali vsebino teh aplikacij.

1.4 Mesto postavitve

OPOZORILO

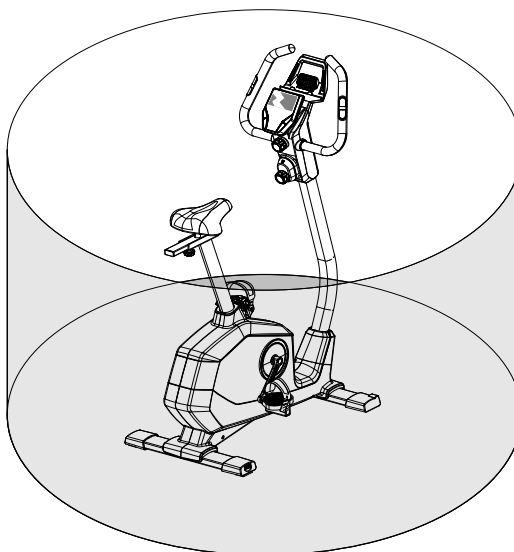
- + Opreme ne postavljajte v glavne hodnike ali na evakuacijske poti.

PREVIDNOST

- + Izberite lokacijo za postavitev opreme tako, da bo na voljo dovolj prostega prostora spredaj, zadaj in ob straneh naprave.
- + Prostor za vadbo mora biti med vadbo dobro prezračen in ne izpostavljen prepihu.
- + Mesto postavitve opreme naj omogoča dovolj prostega prostora na vseh straneh naprave.
- + Prosto območje v smeri dostopa do vadbene opreme mora biti vsaj 0,6 m večje od vadbene površine.
- + Površina za postavitev in montažo opreme mora biti ravna, nosilna in trdna.

POZOR

- + Napravo je dovoljeno uporabljati samo v enem objektu, v ustrezno ogrevanih in suhih prostorih (temperatura okolja med 10 °C in 35 °C). Oprema ni primerna za uporabo na prostem ali v prostorih z visoko zračno vlago (nad 70 %), kot so bazeni.
- + Zaščitna podloga za tla lahko pomaga zaščititi visokokakovostne talne obloge (parket, laminat, pluta, preproge) pred vdolbinami in znojem ter pripomore k izravnavi manjših neravnin. Hkrati tudi zmanjšuje hrup, ki je lahko posledica uporabe naprave.
- + Za opremo razreda S velja, da se lahko uporablja le v prostorih, kjer so dostop, nadzor in uporaba posebej urejeni s strani lastnika.



2.1 Splošne informacije

NEVARNOST

- + Ne puščajte orodja, embalaže (folije, stiropora ter kartona) ali majhnih delov, naokoli, saj predstavljajo nevarnost zadušitve za otroke. Med sestavljanjem izdelka naj bodo otroci stran od opreme.

OPOZORILO

- + Bodite pozorni na navodila, pritrjena na opremo, da zmanjšate tveganje za poškodbe.

PREVIDNOST

- + Med sestavljanjem zagotovite dovolj prostora za gibanje v vse smeri.
- + Sestavljanje opreme morata izvesti najmanj dve odrasli osebi. Če ste v dvomih, poiščite pomoč tretje tehnično usposobljene osebe.

► POZOR

- + Da preprečite poškodbe opreme in tal, sestavite opremo na podlogi ali na embalaži (kartonu).

OBVESTILO

- + Da bo sestavljanje čim enostavnejše, so lahko nekateri vijaki in matice, ki jih boste uporabili, že predhodno nameščeni.
- + Oprema naj se po možnosti sestavi na mestu, kjer bo kasneje nameščena.

2.2 Vsebina embalaže

Obseg dobave vsebuje naslednje dele. Na začetku preverite, ali so vsi deli in orodja, ki pripadajo napravi, vključeni v obseg dobave in ali ni prišlo do poškodb. V primeru pritožb se obrnite neposredno na pogodbenega partnerja.

PREVIDNOST

Če deli iz obsega dobave manjkajo ali so poškodovani, sestavljanje ne sme biti izvedeno.

OBVESTILO

Potrebne so naslednje baterije: 2 x tip AA 1,5 V

Potrebna orodja



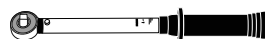
križni izvijač



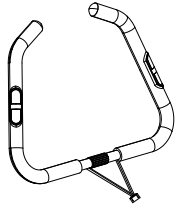
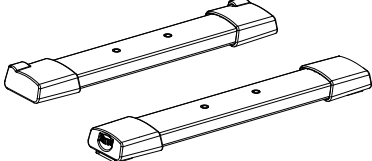
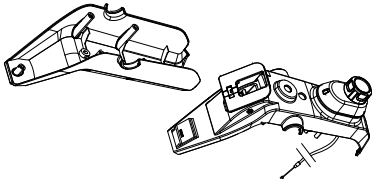
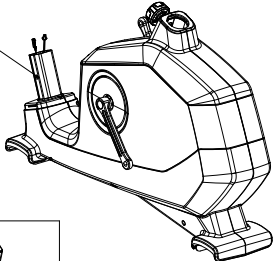
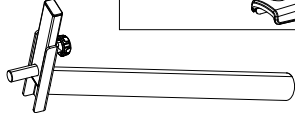
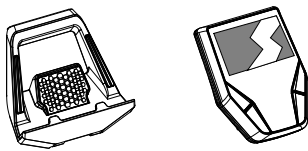
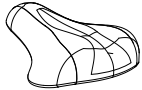
viličasti ključ



imbus ključ



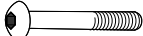
raglja

	Nr./Anz.
	82/1
	75/1 79/1
	100/1 101/1
  4x M8x20 	12/1
	1/1
	69/1
 2x M5x16	66/1
	98/1 99/1
	29/1
	28/2

48



Pos. 31

	Nr.	Anz.
		1
	89	1
	M8x45	4
	M7x30	1
	Ø7	2
	Ø8x19	4
	Ø7	2
	Ø7x35	1
	3x30	4
	M3x16	2

2.3 Sestava

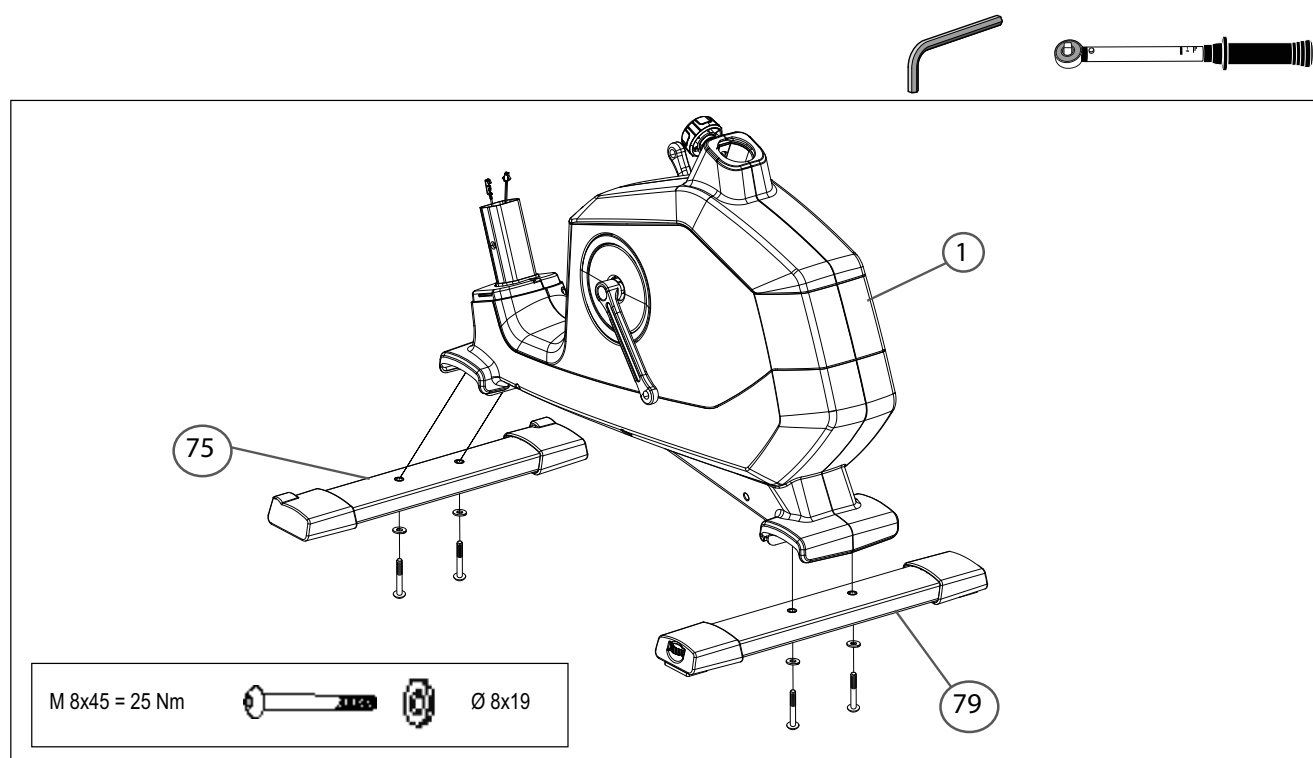
Pred sestavljanjem si natančno oglejte posamezne prikazane korake sestavljanja in izvedite sestavljanje v navedenem vrstnem redu.

❗ OBVESTILO

- + Vse dele najprej narahlo privijte skupaj in preverite, ali so pravilno sestavljeni. Vijake zategnite z roko, dokler ne začutite upora. Vijake dokončno privijte z orodjem šele, ko ste k temu pozvani.
- + Vijakov in matic ne privijajte s prekomerno silo, saj se lahko poškodujejo.

Korak 1: Montaža stojnih nog

1. Namestite obe stojali (75 in 79) na glavni okvir (1) s štirimi vijaki (M8x45) in štirimi podložkami (Ø8x19).

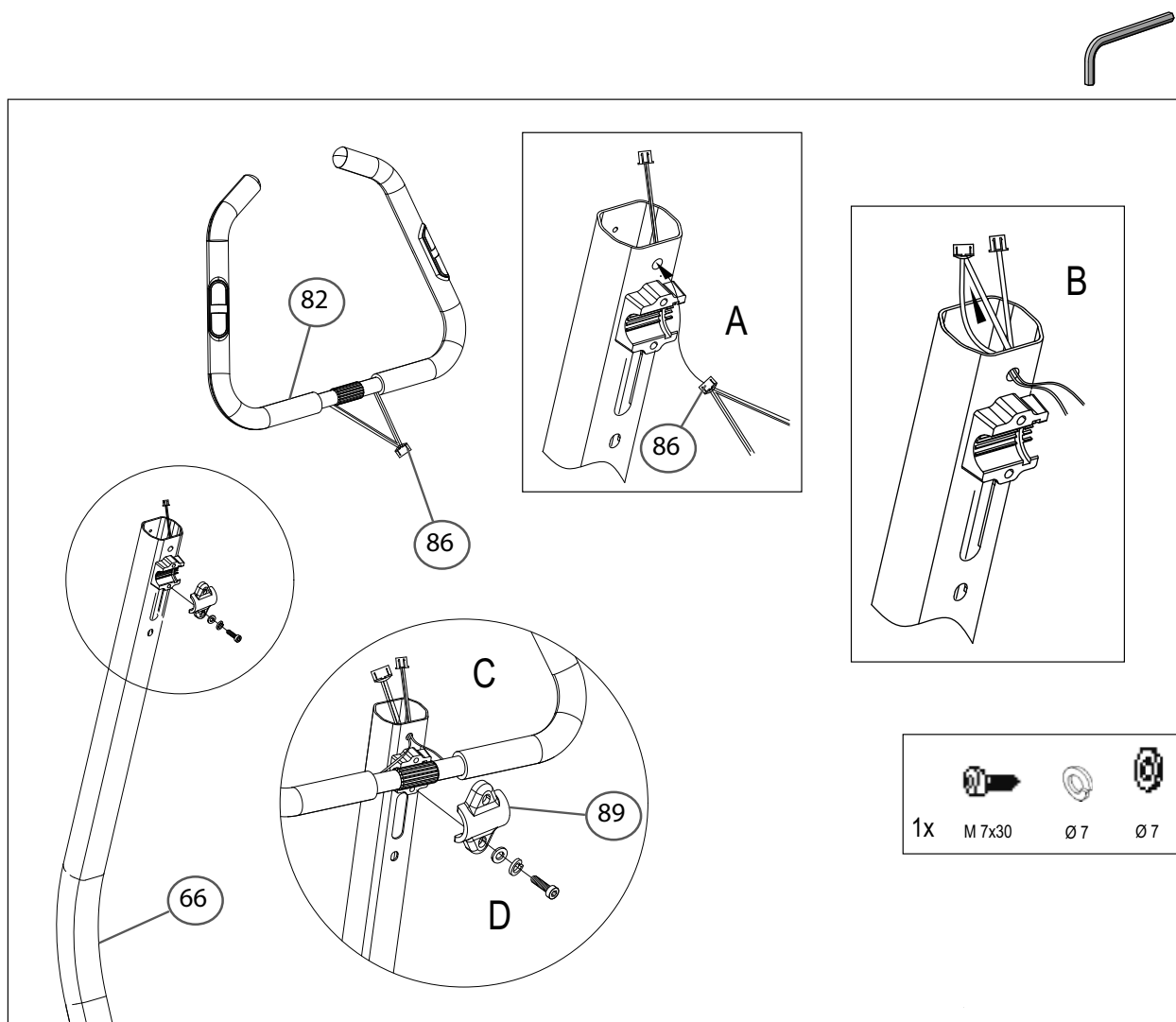


Korak 2: Montaža ročaja

► POZOR

Pri naslednjem koraku pazite, da ne stisnete kablov.

1. Potegnite kabel (86) skozi odprtino konzolnega droga (66) (sliki A in B).
2. Namestite ročaj (82) na konzolni drog (66) s pritrdilno objemko (89), enim vijakom (M7x30), enim vzmetnim podložkom (Ø7) in eno podložko (Ø7) (sliki C in D).

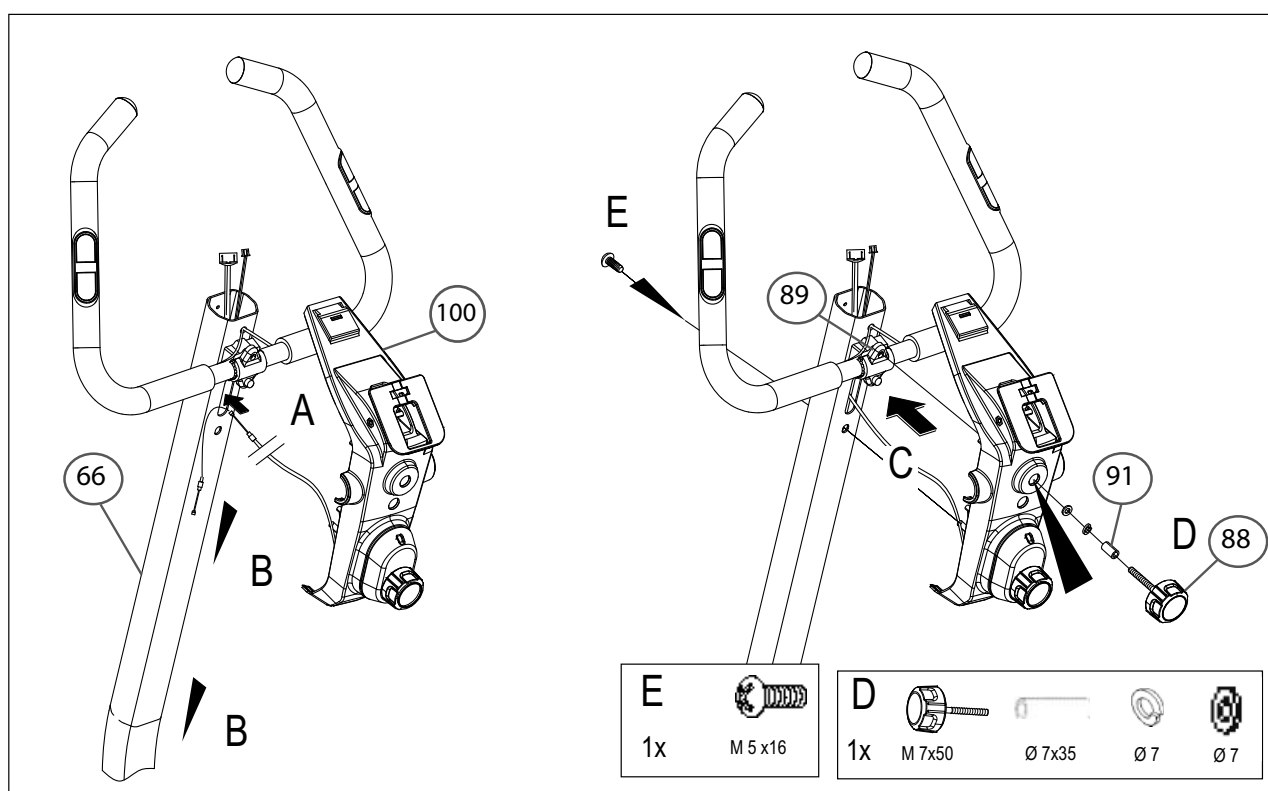


Korak 3: Montaža regulatorja upora

► POZOR

Pri naslednjem koraku pazite, da ne stisnete kablov.

1. Potegnite kabel regulatorja upora (100) skozi odprtino konzolnega droga (66) (slike A in B).
2. Namestite regulator upora (100) na pritrdilno objemko (89) in konzolni drog (66) z gumbom (88), pušo (91), vzmetno podložko (Ø7), podložko (Ø7) in vijakom (M5x16) (slike C, D in E).



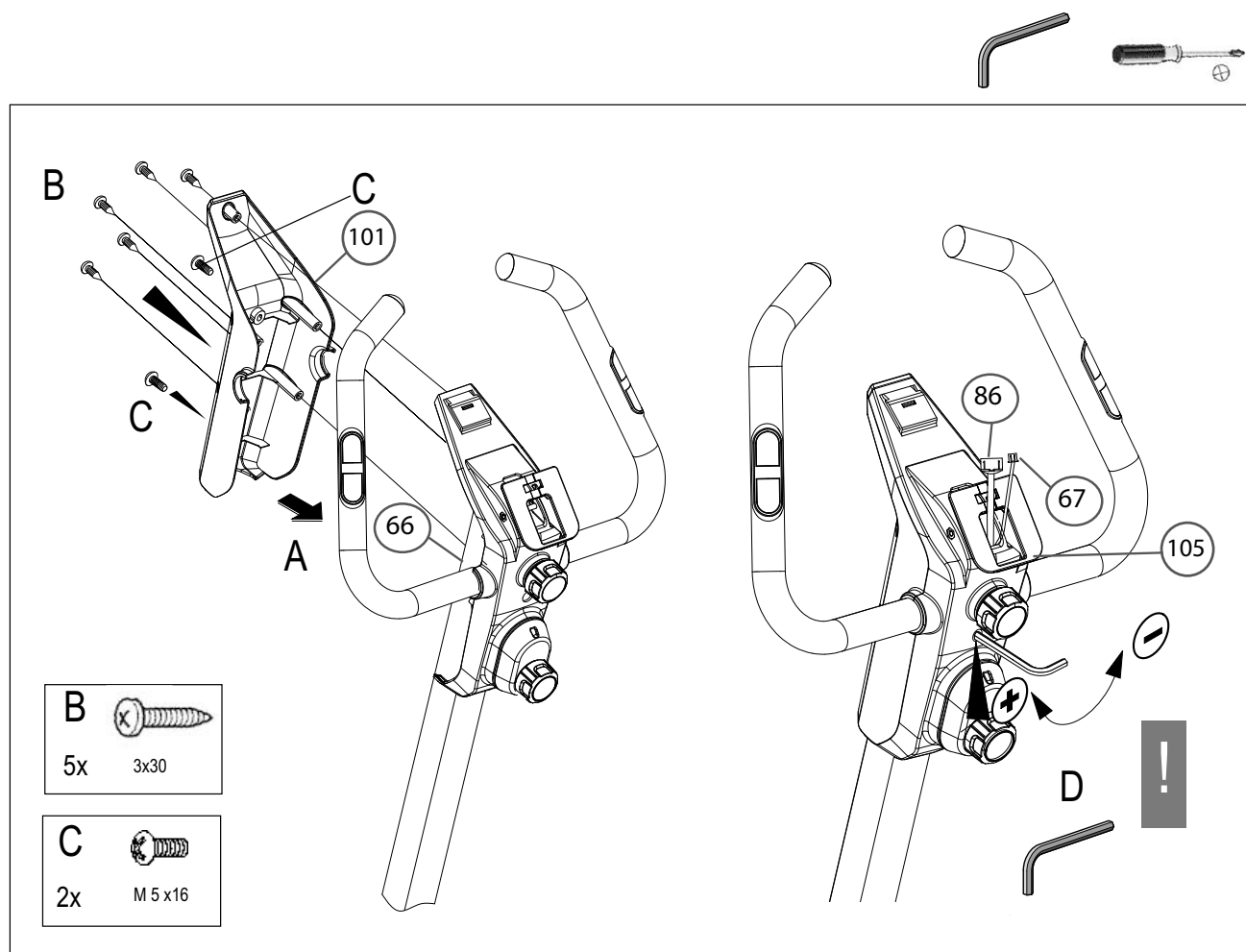
Korak 4: Montaža pokrova

1. Namestite pokrov (101) na konzolni drog (66) s petimi vijaki (3x20) in dvema vijakoma (M5x16) (slike A, B in C).

► **POZOR**

Pri naslednjem koraku pazite, da ne stisnete kablov.

2. Potegnite obe kabli (86 in 67) skozi odprtino konzolnega adapterja (105).

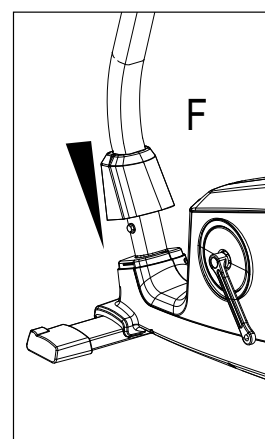
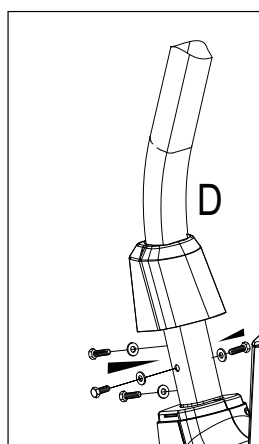
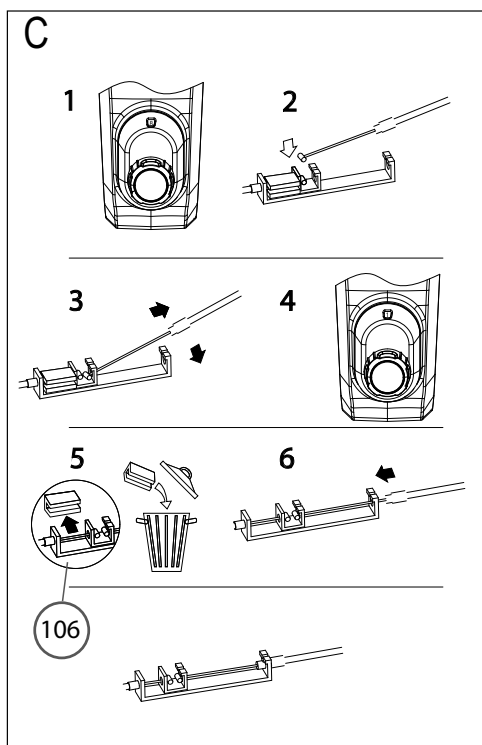
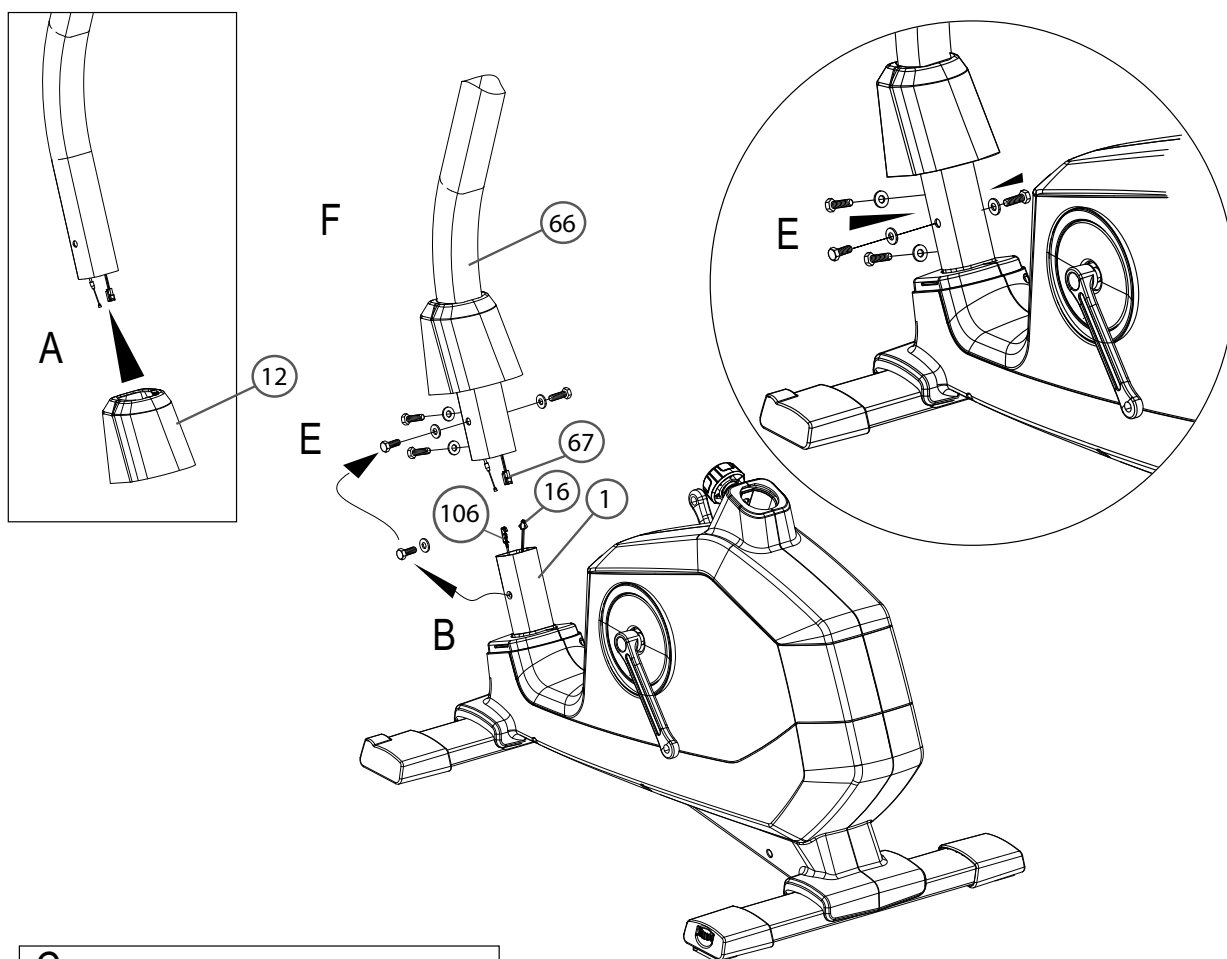


Korak 5: Montaža konzolnega droga

1. Potisnite pokrov konzolnega droga (12) preko konzolnega droga (66) (slika A).
2. Odstranite štiri predhodno nameščene vijake (M8x20) in štiri podložke (Ø8x19) z glavnega okvirja (1) (slika B).
3. Odstranite dva predhodno nameščena vijaka (M5x16) s konzolnega droga (66).
4. Povečajte upor na regulatorju upora (100) (slika C1).
5. Povežite kabel regulatorja upora (100) z napetostnim mehanizmom (106) (sliki C2 in C3).
6. Zmanjšajte upor na regulatorju upora (100) (slika C4).

Napetostni mehanizem (106) se sprosti.

7. Odstranite in zavrzite varovalo iz napetostnega mehanizma (106) (slika C5).
8. Povežite kabel (67) s kablom (16).
9. Namestite konzolni drog (66) na glavni okvir (1) s šestimi odstranjenimi vijaki (M8x20 in M5x16) in šestimi podložkami (Ø8x19) iz drugega in tretjega koraka (sliki D in E).
10. Potisnite pokrov konzolnega droga (12) iz konzolnega droga (66) na glavni okvir (1) (slika F).



B/E  
6X M 8x20=25 Nm Ø 8x19

Korak 6: Montaža konzole

1. Povežite dva kabla (86 in 67) z vmesniki na konzoli (99) (slika A).
2. Namestite konzolo (99) na adapter za konzolo (105) (slika B).

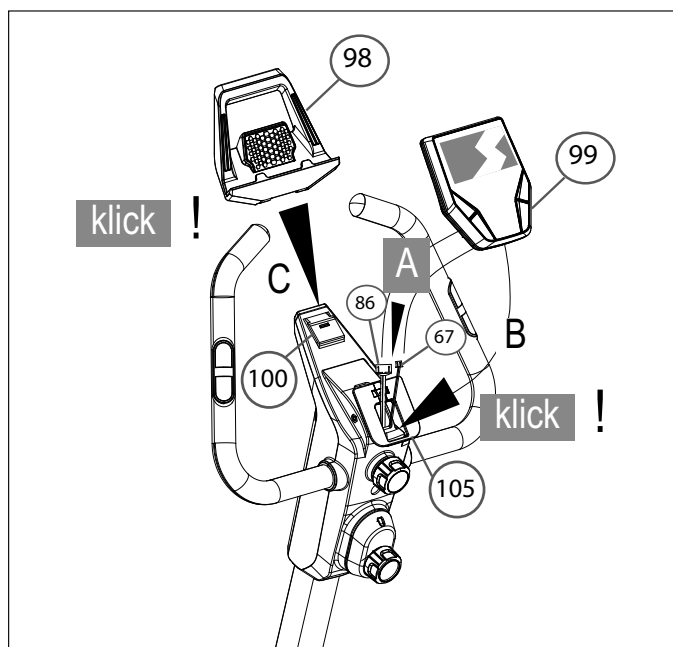
► **POZOR**

Poskrbite, da konzola (99) slišno »klikne« in se pravilno pritrdi.

3. Namestite nosilec za tablico (98) na regulator upora (100) in pokrov (101) (slika C).

► **POZOR**

Poskrbite, da nosilec za tablico (98) slišno »klikne« in se pravilno pritrdi.



Korak 7: Montaža sedežne opore, sedeža in nastavitve sedežnega položaja

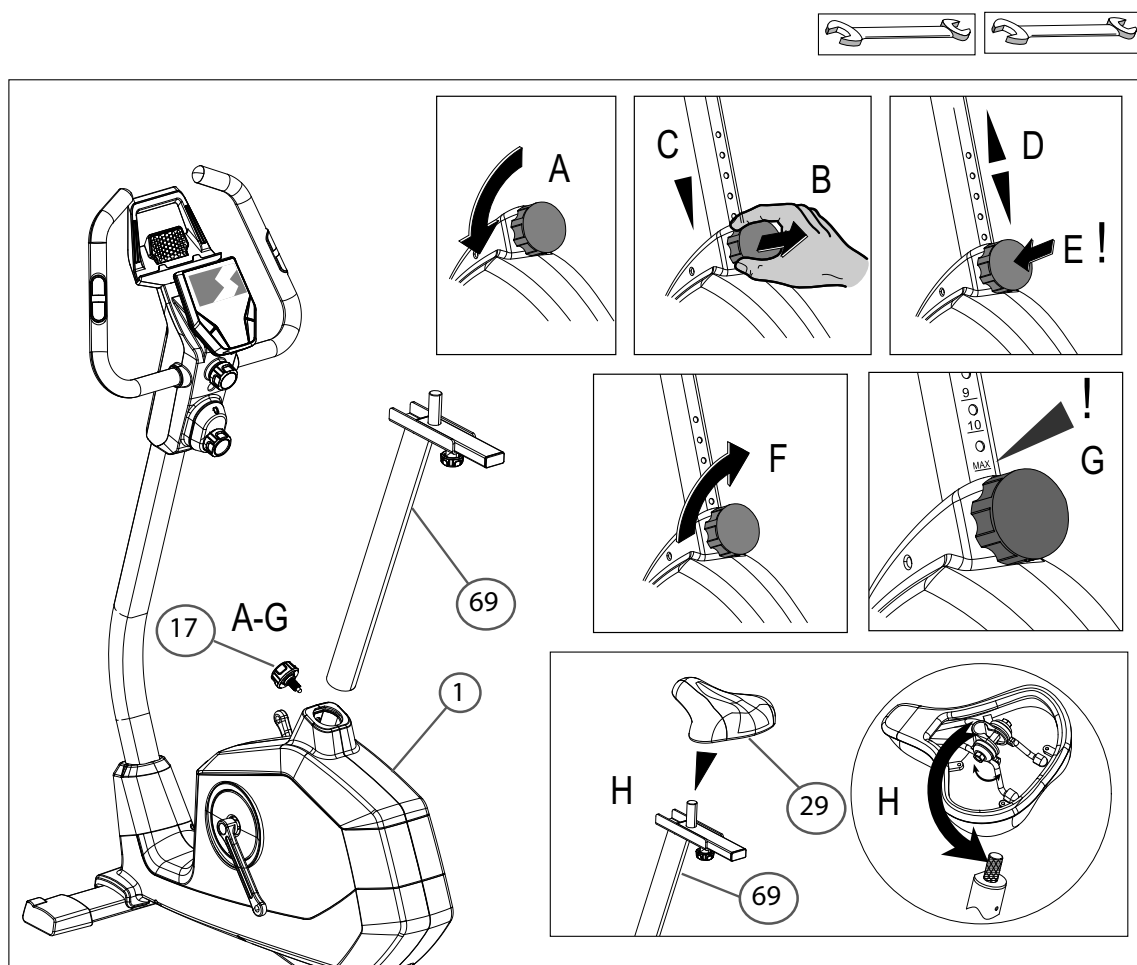
1. Zavrtite zatič za pritrditev (17) na glavnem ogrodju (1) v nasprotni smeri urinega kazalca in ga odstranite (sliki A in B).
2. Vstavite sedežno oporo (69) v glavno ogrodje (1) in nastavite sedežno oporo v želeni položaj (sliki C in D).



PREVIDNOST

Pri nastavljanju pazite, da ne presežete minimalne globine vstavljanja (slika G).

3. Vstavite zatič za pritrditev (17) v ogrodje (1) in ga zavrtite v smeri urinega kazalca, da pritrdite sedežno oporo (69) (sliki E in F).
4. Namestite sedež (29) na sedežno oporo (69) (slika H).



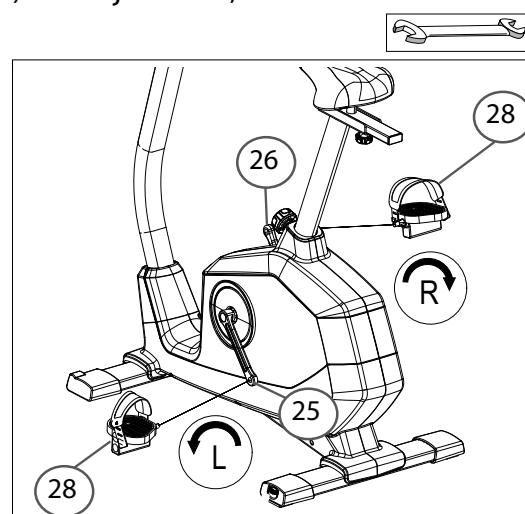
Korak 8: Montaža pedal



PREVIDNOST

Poskrbite, da so pedala popolnoma privita.

1. Namestite levo pedalo (28) na levi gonilni ročici (25) z orodjem tako, da vrtite v nasprotni smeri urinega kazalca.
2. Namestite desno pedalo (28) na desni gonilni ročici (26) z orodjem tako, da vrtite v smeri urinega kazalca.



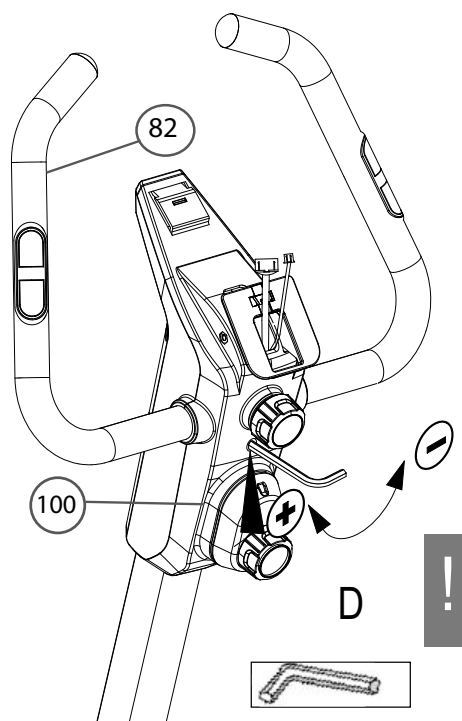
Korak 9: Poravnava talnih nogic

Če je tla neravna, lahko napravo stabilizirate z vrtenjem obeh nastavitvenih vijakov pod glavnim ogrodjem.

1. Dvignite napravo na želeni strani in zavrtite nastavitveni vijak pod glavnim ogrodjem.
2. Vijak zavrtite v smeri urinega kazalca, da ga odvijete in dvignete napravo.
3. Vijak zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da napravo spustite.

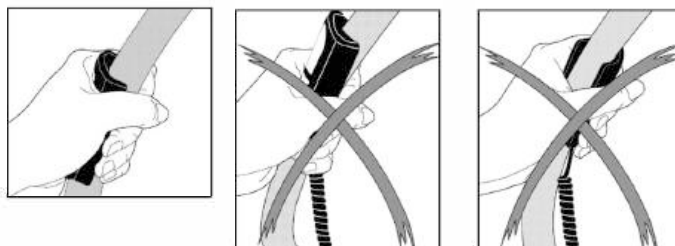
Korak 10: Prilagoditev ročaja

1. Vstavite imbus ključ v odprtino na regulatorju upora (100).
2. Z imbus ključem odvijte vijak v regulatorju upora (100), da prilagodite kot ročaja (82) (slika D).
3. Vijak zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga odvijete.
4. Vijak zavrtite v smeri urinega kazalca, da ga privijete.



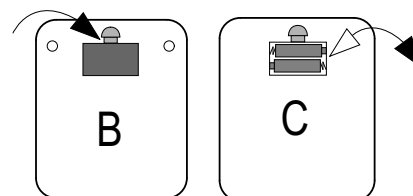
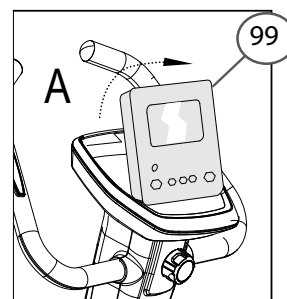
Uporaba senzorjev za merjenje srčnega utripa

1. Objemite celotno dlan okoli senzorjev za srčni utrip.
2. Poskrbite, da dlan objame senzorje za srčni utrip.



2.4 Zamenjava baterije

1. Dvignite konzolo (99) (slika A).
2. Odprite predal za baterijo (slika B).
3. Odstranite baterijo (slika C).
4. Vstavite novo baterijo (slika C).
5. Zaprite predal za baterijo.



Pravilno vstopanje in izstopanje

1. Za vstop z obema rokama primite ročaje in najprej stopite na levo pedalno stopalko z levo nogo ali na desno pedalno stopalko z desno nogo, nato z drugo nogo.
2. Za izstop s primite ročaje z obema rokama, eno nogo postavite ob napravo in nato drugo nogo.

3 NAVODILA ZA UPORABO

① OBVESTILO

- + Pred začetkom vadbe se seznanite z vsemi funkcijami in nastavitvami naprave. Pravilno uporabo izdelka naj vam pojasni strokovnjak oz. natančno preberite ta navodila.
- + Vadbo vedno začnite z nizko intenzivnostjo in jo postopoma ter enakomerno povečujte. Vadbo zaključite s fazo ohlajanja. Če niste prepričani, se posvetujte s svojim zdravnikom.

3.1 Prikaz Konzole



	Tipka za potrditev	+ S to funkcijsko tipko potrdite vnose. + Nastavljeni podatki se shranijo. + Daljši pritisk: Trenutni prikaz se izbriše za ponovni zagon.
	Leva in desna tipka	+ S tema funkcijskima tipkama spreminjate vrednosti pri vnaprej nastavljenih možnostih. + Daljši pritisk: Hitrejše pomikanje skozi vrednosti.

	Funkcijska tipka	S to funkcijsko tipko se vklopi ali izklopi samodejno preklapljanje prikaza vsakih 5 sekund.
---	-------------------------	--

3.2 Prikaz na zaslonu



Prikaz	Funkcija
Poraba energije	Območje prikaza: 0–9999 kcal/kJ
Čas vadbe	Območje prikaza: 0:00–99:59 min
Razdalja	Območje prikaza: 0,00–99,99 km
Srčni utrip	Območje prikaza: 40–199 utripov/min ⚠ OPOZORILO Vaša vadbena naprava ni medicinska naprava. Meritev srčnega utripa te naprave je lahko nenatančna. Različni dejavniki lahko vplivajo na natančnost meritve srčnega utripa. Meritev srčnega utripa služi zgolj kot pripomoček pri vadbi.
Hitrost	Območje prikaza: 0–99,9 km/h
Kadenca (obradi)	Območje prikaza: 14–118 obratov/min (rpm)

❗ OBVESTILO

Na zadnji strani konzole lahko nastavite, katere merske enote se prikazujejo (KJ ali KCAL, MI ali KM).

3.3 Hiter začetek

Vadbo lahko začnete brez prednastavitev:

1. Začnite vrteti pedala, da zaženete konzolo.
2. Upor s prilagodite z vrtljivim gumbom za upor.

Vrednosti se bodo začele povečevati.

3. Vadbo prekinete tako, da prenehate vrteti pedala.

Prikazane so povprečne vrednosti.

4. Za nadaljevanje vadbe začnite poganjati pedala.

→ Če štiri minute ni nobenega vnosa ali gibanja pedal, se konzola preklopi v stanje pripravljenosti (standby).

3.4 Prilagojena vadba

Lahko začnete prilagojeno vadbo:

1. Začnite poganjati pedala, da zaženete konzolo.
2. Pritisnite tipko za nastavitev programa (Vorgabe-Taste).
3. Z gumboma plus/minus nastavite želen čas.
4. Potrdite z isto tipko za nastavitev programa.
5. Nastavite ostale vrednosti.
6. Če želite vrednost preskočiti, pritisnite tipko za nastavitev brez vnosa.
7. Začnite poganjati pedala, da začnete vadbo.

Vrednosti se bodo odštevale.

8. Vadbo prekinete tako, da prenehate poganjati pedala.

Prikazane so povprečne vrednosti.

9. Za nadaljevanje vadbe začnite poganjati pedala.

→ Če štiri minute ni nobenega vnosa ali gibanja pedal, se konzola preklopi v stanje pripravljenosti (standby).

3.5 Nasveti za vadbo

Pri vadbi je pomembno, da vaje izvajate pravilno, da se izognete poškodbam in dosežete želeni učinek vadbe. Prepričajte se, da uporabljate pravilno tehniko in trenirate na ustrezni intenzivnosti. V kolikor imate zdravstvene težave ali niste prepričani o ustreznosti vadbe se posvetujete s strokovnjakom ali zdravnikom.

Vadbo začnite z nizko obremenitvijo in jo postopoma in enakomerno povečujte.

Vadbo zaključite s fazo ohlajanja. V primeru vprašanj ali negotovosti, se obrnite na svojega zdravnika.

3.5.1 Športna oblačila

Med vadbo nosite primerna športna oblačila, ki so udobna in zračna. Izogibajte se oblačilom, ki vas omejujejo ali so neudobna. Prepričajte se, da so vaši čevlji primerni in vam nudijo zadostno oporo. S seboj imejte vedno brisačo za brisanje znoja in ohranjanje čistoče opreme.

3.5.2 Ogrevanje in raztezanje

Pomembno je, da se pred vadbo pravilno ogrejete in raztegnete, da se izognete poškodbam in izboljšate svojo uspešnost. Raztezanje pomaga sprostiti mišice in izboljšati gibljivost. Pred vsako vadbo vključite kratko rutino raztezanja.

Ogrevalne vaje:

1. Stojte pokončno s stopali, ki naj bodo približno v širini ramen.
2. Začnite z nežnimi krogi rok, pri čemer počasi premikajte roke naprej v majhnih krogih na nadzorovan način.
3. Izvajajte kroge rok nazaj, da sprostite ramena in roke.
4. Izvajajte počep tako, da se počasi spustite v počep in se nato ponovno vzravnote. Prepričajte se, da vaša kolena ne presegajo prstov na nogah.



PREVIDNOST

Ne vadite z bolečimi mišicami oz. prizadete mišice razbremenite, saj lahko to vodi do poškodb.

3.5.3 Uporaba zdravil

Če redno jemljete zdravila in želite telovaditi, je pomembno biti pozoren na morebitne stranske učinke. Povprašajte svojega zdravnika, ali vaša zdravila vplivajo na vašo vadbo.

3.5.4 Uporabljene mišične skupine

Ta vadba vključuje naslednje mišične skupine:

- + Glutealne mišice
- + Mišice nog

Med vadbo pazite, da imate hrbet ves čas raven. Ne sključite se in ne pretirano usločite hrbta. Noge ne iztegnite povsem, temveč jih pri gibanju nazaj rahlo pokrčite.

3.5.5 Redna vadba

Redna vadba je ključna za napredek in dolgoročno ohranjanje zdravja. Z neprekinjeno vadbo lahko okrepite mišice, izboljšate vzdržljivost in splošno počutje. Ne pozabite, da tudi kratke vadbe, če jih izvajate redno, lahko vodijo do dolgoročnih rezultatov.

Vadba prilagojena srčnemu utripu:

Usmerjena vadba glede srčnega utripa zagotavlja izjemno učinkovito in zdravo vadbo. Na podlagi vaše starosti in spodnje tabele lahko hitro in enostavno določite optimalni srčni utrip za vašo vadbo. Če vaš srčni utrip preseže nastavljeno ciljno vrednost, se bo oglasil zvočni alarm. Kateri ciljni srčni utrip je primeren za določen vadbeni cilj, je pojasnjeno v nadaljevanju.

Kurjenje maščob (uravnavanje telesne teže):

Glavni cilj je tukaj poraba maščobnih zalog. Za doseg tega cilja je potrebna nizka intenzivnost vadbe (približno 55 % maksimalnega srčnega utripa) in daljše trajanje vadbe.

Kardiovaskularna vadba (kardio vadba):

Primarni cilj je povečanje vzdržljivosti in telesne pripravljenosti z izboljšano oskrbo telesa s kisikom preko kardiovaskularnega sistema. Za doseganje tega cilja vadbe je potrebna vadba srednje intenzivnosti (približno 75 % maksimalnega srčnega utripa) in srednje dolg čas vadbe.

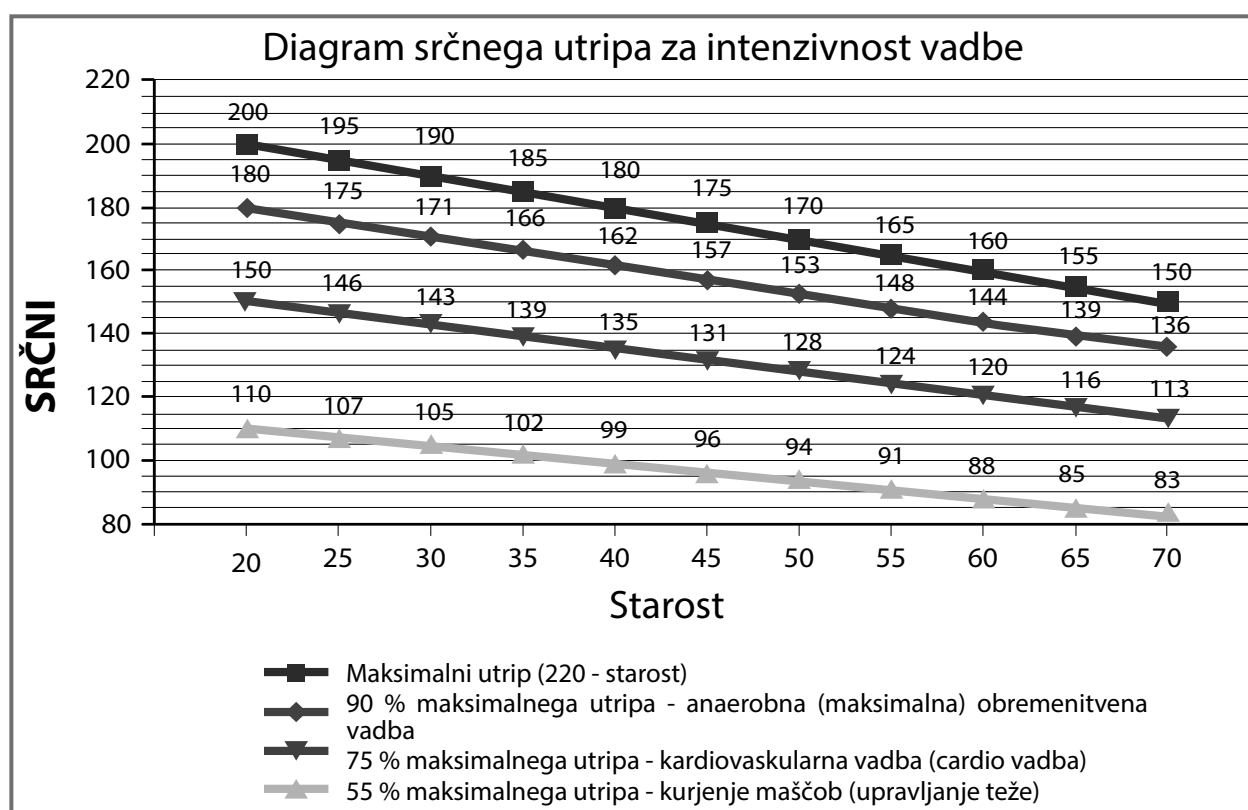
Anaerobna (maksimalna) obremenitvena vadba:

Glavni cilj maksimalne obremenitvene vadbe je izboljšanje regeneracije po kratkih, intenzivnih obremenitvah, da se lahko čim hitreje vrnemo v aerobno območje. Za doseg tega cilja je potrebna visoka intenzivnost (približno 90 % maksimalnega srčnega utripa) s kratkimi, intenzivnimi napori, ki jim sledi faza okrevanja, da preprečimo mišično utrujenost.

Primer:

Za 45-letnega moškega ali ženske je maksimalni srčni utrip 175 ($220 - 45 = 175$).

- + Ciljna cona za kurjenje maščob (55 %) je pri približno 96 utripih/min. = $(220 - \text{starost}) \times 0,55$.
- + Ciljna cona za kardio vadbo (75 %) je pri približno 131 utripih/min. = $(220 - \text{starost}) \times 0,75$.
- + Maksimalni srčni utrip za anaerobno obremenitveno vadbo (90 %) je pri približno 157 utripih/min. = $(220 - \text{starost}) \times 0,9$.



3.6 Vadbeni dnevnik

[illegible]

Datum



dolžina



čas (min.)



stopnja upora



trening teža



Ø utrip



porabljene kalorije



Počutim se...



telesna teža

4.1 Splošna navodila

⚠ OPOZORILO

- + Prostor za shranjevanje naprave mora biti izbrano tako, da preprečuje nepravilno uporabo s strani tretjih oseb ali otrok.
- + Če vaša oprema nima transportnih koles, jo je pred prenašanjem potrebno razstaviti.

► POZOR

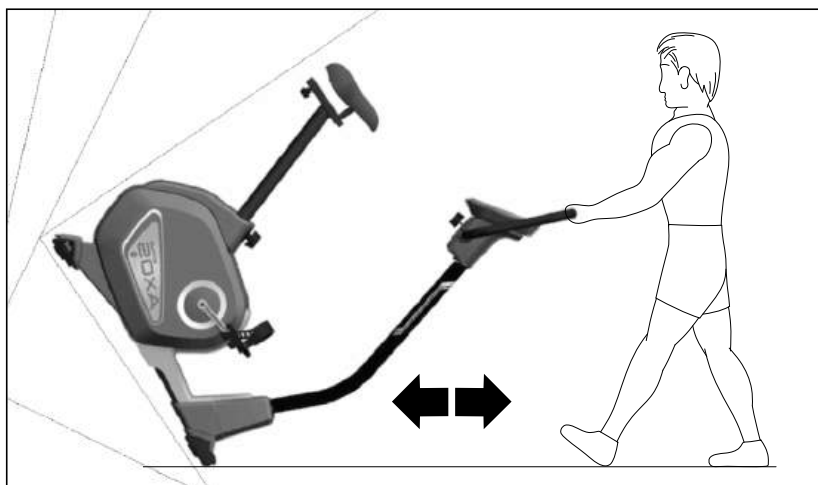
- + Poskrbite, da bo naprava na izbranem mestu zaščitena pred vlago, prahom in umazanijo. Prostor za shranjevanje mora biti suh, dobro prezračen in imeti stalno temperaturo okolja med 10 °C in 35 °C.

4.2 Transportna kolesa

► POZOR

Če želite napravo premikati po občutljivih in mehkih talnih oblogah, kot so parket, laminat, transportno pot obložite s kartonom ali podobnim materialom, da preprečite morebitne poškodbe tal.

1. Postavite se za napravo in jo dvignite, dokler se teža ne prenese na transportna kolesa. Nato lahko napravo enostavno premaknete na novo mesto. Pri daljših razdaljah je priporočljivo napravo razstaviti in varno zapakirati.
2. Novo lokacijo izberite v skladu z navodili v ustreznem poglavju tega priročnika.



5.1 Splošna navodila



OPOZORILO

- + Ne izvajajte sprememb na opremi.



PREVIDNOST

- + Poškodovani ali obrabljeni deli lahko vplivajo na vašo varnost in življenjsko dobo opreme. Zato nemudoma zamenjajte poškodovane ali obrabljene dele. V tem primeru se obrnite na uradni servis. Opreme ne uporabljajte, dokler ni popravljena. Uporabljajte samo originalne rezervne dele.

POZOR

- + Poleg tukaj navedenih navodil in priporočil za vzdrževanje in nego so lahko potrebna dodatna servisna in/ali popravila; ki jih smejo izvajati izključno pooblašteni serviserji.

5.2 Napake in odprava napak

Naprava je med proizvodnjo podvržena rednemu nadzoru kakovosti. Kljub temu lahko pride do napak ali motenj v delovanju. Pogosto so za te motnje odgovorni posamezni deli, katerih zamenjava je običajno zadostna. V spodnjem pregledu so navedene najpogostejše napake in načini za njihovo odpravo. Če oprema kljub temu ne deluje pravilno, se obrnite na pooblaščen servis.

Napaka	Vzrok	Rešitev
Pokanje v območju pedal	Pedala so zrahljana	Privijte pedala
Oprema ni stabilna	Oprema ni poravnana	Poravnajte višino nog
Krmilo/sedež se maje	Zrahljani vijaki	Preverite vijake in jih trdno privijte
Zaslon je prazen/ne deluje	Prazne baterije ali slab stik kabla	Zamenjajte baterije ali preverite priključke kablov
Ni prikaza srčnega utripa	+ Viri motenj v prostoru + Neprimeren prsni trak + Napačna namestitve prsnega traku + Poškodovan prsni trak ali prazna baterija + Okvara prikaza srčnega utripa	+ Odpravite vire motenj (npr. mobilni telefon, WLAN, robotska kosilnica ali sesalnik itd.) + Uporabite primeren prsni trak (glejte PRIPOROČENA DODATNA OPREMA) + Ponovno namestite prsni trak in/ali navlažite elektrode + Zamenjajte baterije + Preverite, ali je prikaz srčnega utripa možen z ročnim merilcem utripa

5.3 Kode napak in odpravljanje težav

Elektronika naprave neprestano izvaja samopreverjanje. V primeru odstopanj se na zaslonu prikaže koda napake, normalno delovanje pa se zaradi vaše varnosti ustavi.

Za tehnično podporo se obrnite na svojega pogodbenega partnerja oz. pooblaščen servis.

5.4 Koledar vzdrževanja in pregledov

Da preprečite poškodbe zaradi telesnega znoja, je treba opremo po vsaki vadbi očistiti z vlažno krpo (brez topil!).

Naslednje rutinske naloge je treba izvajati v določenih časovnih intervalih:

Del	Tedensko	Mesečno
Prikazna konzola	C	I
Plastični pokrovi	C	I
Vijaki in kabelske povezave		I
Preverjanje pritrjenosti pedal		I
Legenda: C = Očisti; I = Preglej		

6 RECIKLIRANJE

Ob koncu življenjske dobe te naprave je ni dovoljeno odlagati med običajne gospodinjske odpadke. Oprema mora biti odstranjena prek centra za reciklažo elektronskih naprav. Dodatne informacije lahko pridobite pri lokalni službi za ravnanje z odpadki.



Materiali, iz katerih je naprava sestavljena, so označeni s simboli, ki določajo način njihove reciklaže. Z ponovno uporabo, recikliranjem materialov ali drugimi oblikami predelave stare opreme pomembno prispevate k varovanju okolja.

7.1 Serijska številka in ime modela naprave

Da vam lahko zagotovimo kar najboljšo podporo, vas prosimo, da imate ob naročilu pripravljene naslednje podatke (ime modela, št. artikla, serijska številka, sliko razstavljenega prikaza naprave ter seznam delov). Možnosti za stik najdete v ustreznem poglavju tega uporabniškega priročnika.



OBVESTILO

Serijska številka vaše naprave je enolična. Nahaja se na belem nalepku.

Vnesite serijsko številko v za to predvideno polje

Serijska številka:

Blagovna znamka / Kategorija:

Kettler / Sobno kolo

Št. modela:

Ride 100

Št. artikla:

K-HT1005-100

7.2 Seznam rezervnih delov

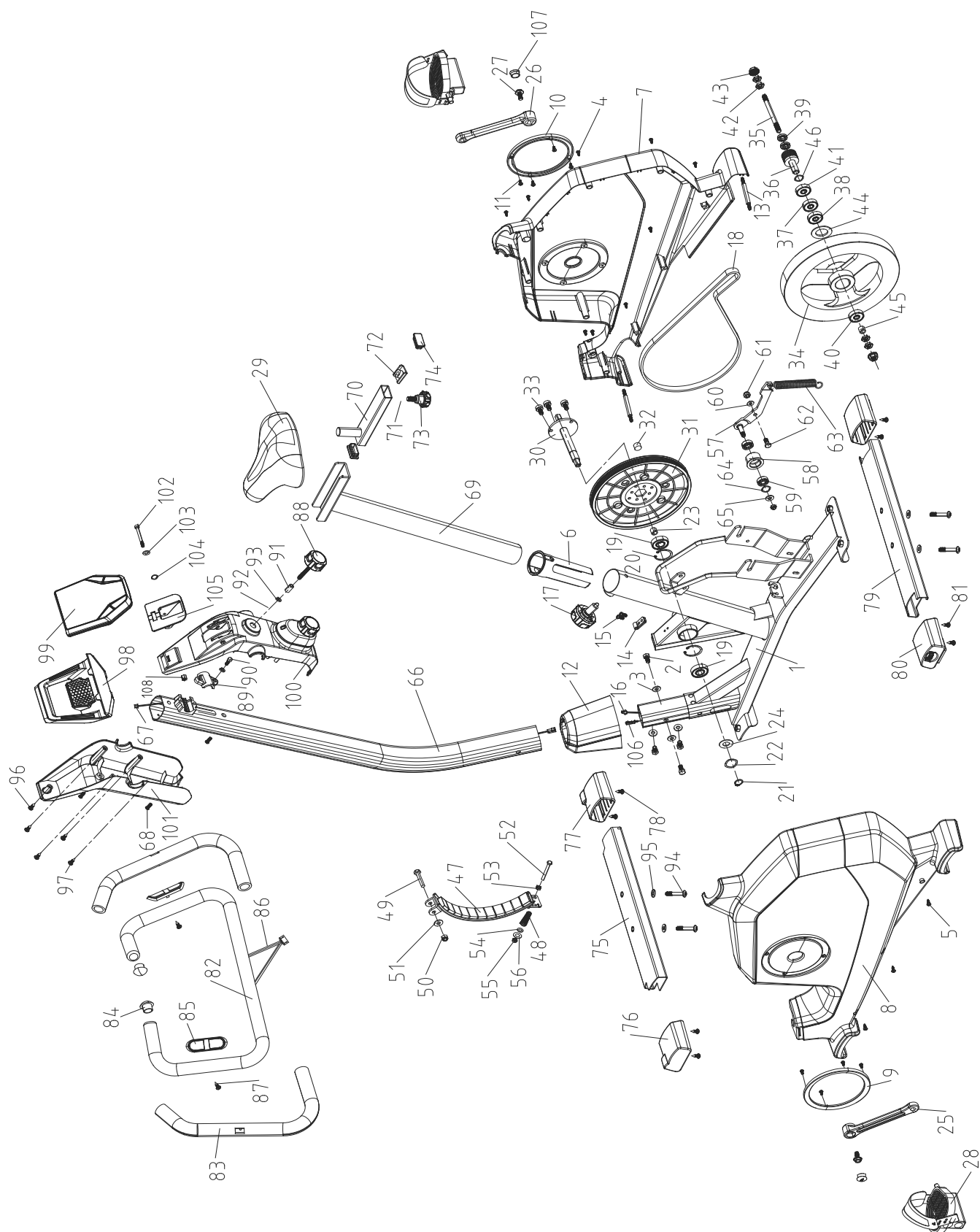
Zap. št.	Naziv dela (ENG)	Številka BOM
1	Mainframe	3.03.001.0336
100	Tension control	3.05.001.0081
101	Cap underneath computer, Rear	3.04.027.0087
102	Hex bolt	4.09.009.0133
103	Spring washer	4.09.009.0007
104	Flat washer	4.09.009.0029
105	Computer Adaptor	3.04.011.0094
106	Tension control cable, lower section	4.02.006.0151
107	Crank cover	4.02.017.0054
108	Hex nut	4.02.090.0224
11	screw	4.09.001.1622
12	Boot	3.04.001.1204
13	Housing pull rod	3.04.032.0206
14	Sensor Holder	3.04.032.0225
15	Screw	4.09.001.0691
16	Cable of RPM sensor, lower section	4.03.002.1270
17	Pop-pin	3.04.023.0114
18	DRIVING BELT 400J6	4.04.001.0012
19	Bearing 6203RS	4.09.007.0092
2	Hex bolt	4.09.001.0088
20	C-ring	4.09.005.0028
21	C clip	4.09.005.0009
22	wave washer	4.09.003.0252
23	Bushing	4.02.002.0319
24	Flat washer	4.09.003.0220
25	Crank left	4.02.015.0007
26	Crank right	4.02.015.0005
27	Screw	4.09.001.0304
28	Pedal	4.02.025.0049
29	Saddle	4.02.026.0140
3	Flat washer	4.09.003.0109
30	AXLE SET	4.02.001.0182

31	Big pulley	3.04.014.0048
32	Magnet	4.50.001.0002
33	Hex bolt	4.09.001.0082
34	Flywheel	2.03.0000179
35	Flywheel axle	4.02.001.0287
36	Small pulley	Included in 2.03.0000179
37	Clutch bearing	Included in 2.03.0000179
38	Bearing 6003RS	Included in 2.03.0000179
39	Bearing 6000RS	Included in 2.03.0000179
4	Cross-truss head self tapping screw	4.09.001.1585
40	Bearing 6300RS	Included in 2.03.0000179
41	Bearing 6203RS	Included in 2.03.0000179
42	Nut	Included in 2.03.0000179
43	Nut	Included in 2.03.0000179
44	Flat washer	Included in 2.03.0000179
45	Bushing	Included in 2.03.0000179
46	wave washer	4.09.003.0252
47	Magnet set	2.04.0000115
48	spring	4.02.009.0014
49	Hex bolt	4.09.001.0152
5	Screw	4.09.001.1658
50	Nylon nut	4.09.002.0167
51	Flat washer	4.09.003.0110
52	bolt	4.09.001.0062
53	nut	4.09.002.0016
54	Flat washer	4.09.003.0071
55	nut	4.09.002.0149
56	nylon spacer	3.04.015.0008
57	Idler	3.03.017.0117
58	Roller of idler	3.05.006.0030
59	Bearing 6000RS	Included in 3.05.006.0030
6	Sleeve	3.04.020.0010
60	Flat washer	4.09.003.0116
61	Nylon nut	4.09.002.0166
62	Hex bolt	4.09.001.0331

63	Spring	4.02.009.0008
64	Wave washer	4.09.003.0242
65	Flat washer	4.09.003.0093
66	Computer mast	2.06.0000362
67	Upper computer cable	4.03.002.1268
68	Screw	4.09.001.0691
69	Seat post	3.03.004.0108
7	Chain cover R	3.04.012.0776
70	Seat slider	3.03.014.0099
71	Flat washer	4.09.003.0190
72	horizontal slide fixing screw	4.02.002.0630
73	Pop Pin	3.04.005.0114
74	End cap	3.04.002.0094
75	Front stablizer	3.03.005.0168
76	End cap of front stablizer left	3.05.004.0100
77	End cap of front stablizer right	3.05.004.0103
78	screw	4.09.001.1658
79	Rear stablizer	3.03.005.0171
8	Chain cover L	3.04.012.0778
80	End cap of rear stablizer	3.05.004.0106
81	screw	4.09.001.1658
	Handlebar set	2.09.0000835
82	Handlebar	4.02.013.0100
83	Foam grip	4.01.004.0107
84	End cap	3.04.002.0460
85	Pulse sensor	4.03.015.0001
86	Pulse connection cable	4.03.002.1294
87	screw	4.09.001.1722
88	T knob	3.04.005.0117
89	Handlebar clamp	3.03.006.0031
90	Round head, hex socket screw	4.09.001.1228
91	Bushing	4.02.002.0377
92	Flat washer	4.09.003.0084
93	Lock washer	4.09.003.0304
94	bolt	4.09.001.0460

95	Flat washer	4.09.003.0109
96	screw	4.09.001.1512
97	screw	4.09.001.1522
98	Tablet holder	2.36.0001590
99	Computer	2.50.001.0119
Kit	Hardware Kit	2.39.0000074

7.3 Razčlenjena slika



Izdelki blagovne znamke KETTLER so podvrženi strogemu nadzoru kakovosti. Če pa kupljena naprava ne deluje brezhibno, to vzamemo zelo resno in vas prosimo, da se obrnete na našo službo za pomoč uporabnikom, kot je navedeno. Z veseljem vam bomo pomagali tudi po telefonu prek naše servisne linije

Opis napak

Vaša fitnes oprema je zasnovana za dolgotrajno in kakovostno vadbo. Če pa kljub temu pride do težav, najprej pozorno preberite navodila za uporabo. Če potrebujete dodatno pomoč, se obrnite na pogodbenega partnerja ali pokličite naš servisni center.

Da bomo vašo težavo lahko čim hitreje rešili, prosimo, da napako opisujete čim bolj natančno.

Poleg zakonske garancije za vsako napravo, kupljeno pri nas, zagotavljamo garancijo v skladu z določbami.

To ne vpliva na vaše zakonske pravice.

Garancija

Upravičenec do garancije je prvotni kupec in/ali oseba, ki je prejela nov izdelek kot darilo od prvotnega kupca.

Garancijsko obdobje

Garancijsko obdobje, prikazano v garancijskem listu, začne teči z nakupom fitnes naprave. Natančno trajanje garancije za vašo napravo je navedeno na spletni strani izdelka in v garancijskem listu.

Stroški popravila

Glede na okoliščine se bomo odločili za popravilo naprave, zamenjavo posameznih poškodovanih delov ali popolno zamenjavo.

Po izteku garancijskega obdobja vse stroške – vključno z deli, popravilom, montažo in dostavo – krije kupec oz. uporabnik naprave.

Pogoji uporabe

Garancijski pogoji so odvisni od načina uporabe:

- + Domača uporaba: izključno za zasebno uporabo v gospodinjstvih – do 3 ure na dan.
- + Polprofesionalna uporaba: do 6 ur na dan (npr. rehabilitacijski centri, hoteli, klubi, podjetniške telovadnice).
- + Profesionalna uporaba: več kot 6 ur na dan (npr. komercialni fitnes centri).

Garancijsko jamstvo

V garancijskem obdobju bomo napravo, ki ima napake zaradi materialnih ali proizvodnih napak, po lastni presoji popravili ali zamenjali. Lastništvo zamenjanih naprav ali delov preide na nas. Garancijsko obdobje se z izvedbo popravila ali zamenjave ne podaljša, prav tako se ne začne novo garancijsko obdobje.

Garancijski pogoji

Za veljavnost garancije je treba upoštevati naslednje korake:

Prosimo, da se obrnete na našo servisno službo po elektronski pošti ali telefonu. Če je potrebno izdelek v garanciji poslati na popravilo, stroške krije prodajalec. Po izteku garancijskega obdobja stroške prevoza krije kupec. Če napaka spada pod garancijo, boste v zameno prejeli nov ali popravljen izdelek.

Garancijski zahtevki niso veljavni v primeru poškodb, ki so posledica:

- + nepravilne uporabe ali neustreznega ravnanja
- + vplivov iz okolja (npr. vlaga, toplota, električni sunki, prah ipd.)
- + neupoštevanja veljavnih varnostnih ukrepov za uporabo opreme
- + neupoštevanja navodil za uporabo
- + uporabe sile (npr. udarjanje, brcanje, padci)
- + posegov, ki jih niso izvedli naši pooblaščenih servisni centri
- + nepooblaščenih poskusov popravila

Dokazilo o nakupu in serijska številka

Prosimo, da ob uveljavljanju garancije zagotovite ustrezno dokazilo o nakupu. Da bi lahko jasno identificirali model vaše naprave in za potrebe kontrole kakovosti, morate ob kontaktu s servisno ekipo navesti serijsko številko vaše naprave.

Servis izven garancijskega obdobja

Z veseljem vam pripravimo individualno oceno stroškov, če pride do težav z vašo fitnes napravo po izteku garancije ali v primerih, ki niso zajeti v garancijskih pogojih. Obrnite se na našo servisno službo, da skupaj najdemo hitro in cenovno ugodno rešitev vaše težave. V takšnih primerih stroške dostave krijete sami.

Komunikacija

Številne težave lahko rešimo že s pogovorom z vami kot našo cenjeno stranko. Zavedamo se, kako pomembno vam je, da so težave z vašo napravo odpravljene hitro in enostavno, saj želite brez motenj uživati v vadbi. Zato si tudi mi prizadevamo, da vaša vprašanja rešimo hitro in učinkovito.

Distributer	Servis
ENIM d.o.o. Tržaška cesta 23 SI - 2000 MARIBOR SERVICE  02 292 77 90  info@enim.si www.enim.si	 02 292 77 90 int. 2 041 341 949  servis@enim.si



KETTLER

Kettler RIDE 100