

KETTLER



MONTÁŽNÍ NÁVOD

„OPTIMA 100“

CT1021-100

Prosím přečtěte si před montáží a prvním použitím pozorně tento návod. Obdržíte důležité pokyny ohledně vaší bezpečnosti jako i použití a údržby přístroje. Pečlivě uschovejte tento návod za účelem získávání potřebných informací popř. prací na údržbě nebo objednání náhradních dílů.

Pro vaši bezpečnost

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Zamezte během montáže produktu přístupu dětem (nebezpečí polknutí malých dílů).

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Každé jiné použití je nepřípustné a může být nebezpečné. Výrobce nemůže být činěn zodpovědným za škody způsobené užíváním, které není v souladu s určením stroje.

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Upozorněte přítomné osoby (především děti) na možná nebezpečí během cvičení.

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Neodborné opravy a konstrukční změny (demontáž originálních dílů, zabudování nepřípustných dílů, atd.) mohou ohrozit uživatele.

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážným zdravotním poškozením nebo smrti. Při nevolnosti nebo pocitech slabosti ihned ukončete trénink.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Přístroj může být používán pouze v souladu s určením, tzn. pro tělesný trénink dospělých osob.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte také bezpodmínečně pokynů pro sestavení tréninkového cyklu v tréninkovém návodu.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Všechny nepopsané zásahy/manipulace na přístroji mohou způsobit poškození přístroje nebo ohrozit cvičící osoby. Podrobnější zásahy smí být prováděny pouze servisními pracovníky firmy KETTLER nebo odborníky zaškolenými firmou KETTLER.

⚠ **VAROVÁNÍ!** Trenažér je výlučně určen pro domácí použití.

- Trénujete s přístrojem, který byl z technicky bezpečnostního hlediska zkonstruován podle nejnovějších poznatků. Možným nebezpečným místům, která by eventuálně mohla způsobit zranění, jsme se snažili co možná nejvíce vyhnout nebo je zajistit.
- Tréninkový přístroj odpovídá normě DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9, třída HB. Proto dle toho není vhodný pro terapeutické použití.
- V případě pochyb nebo dotazů se prosím obraťte na vašeho distributora.
- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebované součásti přístroje a odstave přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Proveďte cca každé 1 až 2 měsíce kontrolu všech částí přístroje, především šroubů a matak. To platí především pro upevnění matak a stupátek jako i řídítka a upevnění přední trubky.
- Před zahájením tréninku si nechte svým osobním lékařem objasnit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně schopní. Lékařský náález by měl být podkladem pro sestavení

vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.

- Zkontrolujte před každým použitím přístroje vždy všechna šroubová spojení jako i příslušná bezpečnostní opatření na jejich správné uložení.
- Noste při používání přístroje vhodnou obuv (sportovní obuv).
- Naše produkty podléhají stálému, inovačnímu procesu zajištění kvality. Vyhrazujeme si právo technické změny vzniklé v důsledku tohoto procesu.
- Místo pro ustavení přístroje musí být vybráno tak, aby byly zabezpečeny dostatečné bezpečnostní odstupy k překážkám. V bezprostřední blízkosti hlavních průchozích oblastí (uličky, dveře, průchody) je třeba ustavení přístroje zamezit.
- Dodržujte všeobecné bezpečnostní předpisy a opatření vztahující se na manipulaci s elektrickými přístroji. Trenažér musí být postaven na vodorovném podkladu. Bezpečnostní vzdálenost musí být v celém okruhu alespoň o 1 metr vyšší, než je oblast cvičení.
- Všechny elektrické přístroje vyzařují při provozu elektromagnetické záření. Dbejte na to, aby přístroje vydávající intenzivní záření (např. mobilní telefony) nebyly odkládány do bezprostřední blízkosti kokpitu nebo řídicí elektronické jednotky, protože jinak může dojít k chybám ve zobrazovaných údajích (např. měření pulsu).
- Výrobek není určen pro osoby s tělesnou hmotností vyšší než 110 kg.
- Během tréninku se nesmí nikdo nacházet v oblasti pohybu trénující osoby.
- Na tomto tréninkovém přístroji se smí provádět pouze cviky popsané v tréninkovém návodu.
- Přístroj je třeba ustavit na rovném podkladě odolném proti otřesům. Podložte přístroj za účelem tlumení otřesů vhodným tlumícím materiálem (gumovou rohoží, lýkovou rohoží nebo pod.). Pouze pro přístroje se závažími: Zabraňte tvrdým nárazům závaží.
- Dodržujte při montáži výrobku údaje o doporučených utahovacích momentech ($M = xx \text{ Nm}$).
- Zařízení smí být používáno dětmi staršími 14 let nebo osobami se sníženými fyzickými nebo mentálními schopnostmi pouze po důkladném poučení ohledně ovládání a bezpečnosti. Děti si nesmí se zařízením hrát. Čištění a údržba nesmí být prováděna dětmi.

Pokyny k montáži

⚠ **NEBEZPEČÍ!** Dbejte o bezpečné pracovní prostředí, nenechávejte např. ležet v bezprostředním okolí nástroje. Uskladněte např. obalový materiál takovým způsobem, aby nepředstavoval žádné nebezpečí. U fólií / plastových sáčků vzniká u dětí nebezpečí zadušení!

⚠ **VAROVÁNÍ!** Dbejte toho, že při používání nástrojů a při manuálních pracích vždy dochází ke zvýšenému riziku poranění. Postupujte proto při montáži přístroje pečlivě a opatrně!

- Prosím překontrolujte, jestli jsou v dodávce obsaženy všechny díly náležející k jejímu rozsahu (viz. kontrolní seznam) a jestli nedošlo ke škodám vlivem přepravy. Vyskytne-li se důvod pro zahájení reklamačního řízení, obraťte se prosím na vašeho distributora.
- Prohlédněte si v klidu příslušné výkresy a smontujte přístroj podle odpovídajícího sledu obrázků. V rámci jednotlivých vyobrazení je postup montáže předznačen velkými písmeny.
- Montáž přístroje musí být provedena pečlivě a dospělou osobou. V případě pochybností požádejte o pomoc jinou technicky znalou osobu.
- Materiál potřebný k přišroubování je u každého jednotlivého montážního kroku zobrazen v příslušném obrazové liště. Používe-

jte materiál pro přišroubování přesně podle vyobrazení. Všechny potřebné nástroje naleznete v sáčku s drobnými díly.

- Prosím přišroubovujte nejprve všechny díly volně a zkontrolujte jejich správné uložení. Dotáhněte samojistící matky nejprve rukou až do pocitu odporu a teprve poté je opravdu pevně dotáhněte i přes tento odpor (samosvorná matice) pomocí **příslušného klíče**. Zkontrolujte všechna šroubová spojení po příslušném montážním kroku, zdali jsou pevně dotažena.
- Pozor:** opětovně uvolněné bezpečnostní matky jsou nepoužitelné (**zničení samosvorného mechanismu**) a je proto nutné je nahradit novými.
- Z výrobně technických důvodů si vyhrazujeme právo na předmontování konstrukčních dílů (např. koncovky trubek).

K manipulaci

- Zajistěte, aby tréninkový provoz nezapočal před řádným provedením a řádnou kontrolou montáže.
- Používání přístroje v bezprostřední blízkosti vlhkých prostor se z důvodu tvorby rzi, která je s tímto spojená, nedoporučuje. **Dbejte na to, aby se na jednotlivé díly přístroje nedostaly žádné tekutiny (nápoje, pot, atd.). Toto může vést ke korozi.**
- Tento tréninkový přístroj je koncipován pro dospělé osoby a nikoliv jako hračka pro děti. Mějte na paměti, že může následkem přirozené touhy dětí si hrát a jejich temperamentu často dojít k neočekávaným situacím, které vylučují zodpovědnost ze strany výrobce. Když přesto pustíte děti na přístroj, je třeba je řádně poučit o správném používání přístroje a je třeba na ně dohlížet.
- U tohoto sportovního přístroje se jedná o tréninkový přístroj pracující v závislosti na otáčkách.
- Eventuálně se vyskytující tichý, konstrukční stroj podmíněný zvuk při doběhu setrvačnicku nemá žádný vliv na funkci přístroje. Eventuálně se vyskytující zvuky při zpětném pohybu klik pedálů jsou technicky podmíněné a taktéž nemají žádný vliv na funkci.
- Přístroj disponuje magnetickým brzdovým systémem. Brzdný systém lze nastavit.

- Pro bezvadnou funkci měření pulzu je potřebné na svorkách baterií napětí minimálně 2,7 voltů (u přístrojů bez síťové přípojky).
- Seznamte se před prvním tréninkem na přístroji se všemi funkcemi a možnostmi nastavení přístroje.

Péče a údržba

- Poškozené konstrukční díly mohou omezit vaši bezpečnost a životnost přístroje. Vyměňte proto ihned poškozené nebo opotřebené součásti přístroje a odstavte přístroj až do provedení potřebných oprav z provozu. Používejte v případě potřeby pouze originální náhradní díly KETTLER.
- Aby byla dlouhodobě zaručena konstrukčně daná bezpečnostní úroveň tohoto přístroje, měl by být přístroj pravidelně kontrolován a udržován (jednou ročně) specialistou (distributorem).
- Používejte pro pravidelné čištění, ošetřování a údržbu naší speciálně pro sportovní přístroje KETTLER schválenou čistící sadu (č. výr. 07921-000), kterou si můžete opatřit u vašeho dealera.
- **Je třeba dbát na to, aby se nikdy do vnitřku přístroje nebo do elektroniky nedostala žádná tekutina. Toto se vztahuje i na tělesný pot!**

Objednání náhradních dílů

Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje (viz Manipulace).

Příklad objednávky: Č. zboží CT1021-100 / č. náhradn. dílu. 68009914 / 1 kus / sériové č.: Dobře uschovejte originální balení přístroje, aby mohlo být případně později použito m.j. jako přepravní balící materiál. Navrácení zboží je možné provádět pouze po dohodě a v přepravně bezpečném balení, pokud možno v originálním balení. Důležitý je přesný popis vady/přesné hlášení o poruše!

Důležité: Díly určené k přišroubování se účtují a dodávají zásadně bez příslušného materiálu pro přišroubování. Jestliže je potřeba dodat odpovídající materiál pro přišroubování, je toto nutné při objednání náhradního dílu uvést doplněním „s materiálem pro přišroubování“.

Pokyn k likvidaci

Výrobky firmy KETTLER jsou recyklovatelné. Odevzdejte přístroj po skončení doby užívání k řádné likvidaci (místní sběrna).



Life Sport s.r.o.

Karlovarska Business Park

Na Hurce 1091/8

161 00 Praha 6 - Ruzyne

www.kettler.cz



+420 235 007 007



+420 235 007 090

Mail: info@kettler.cz

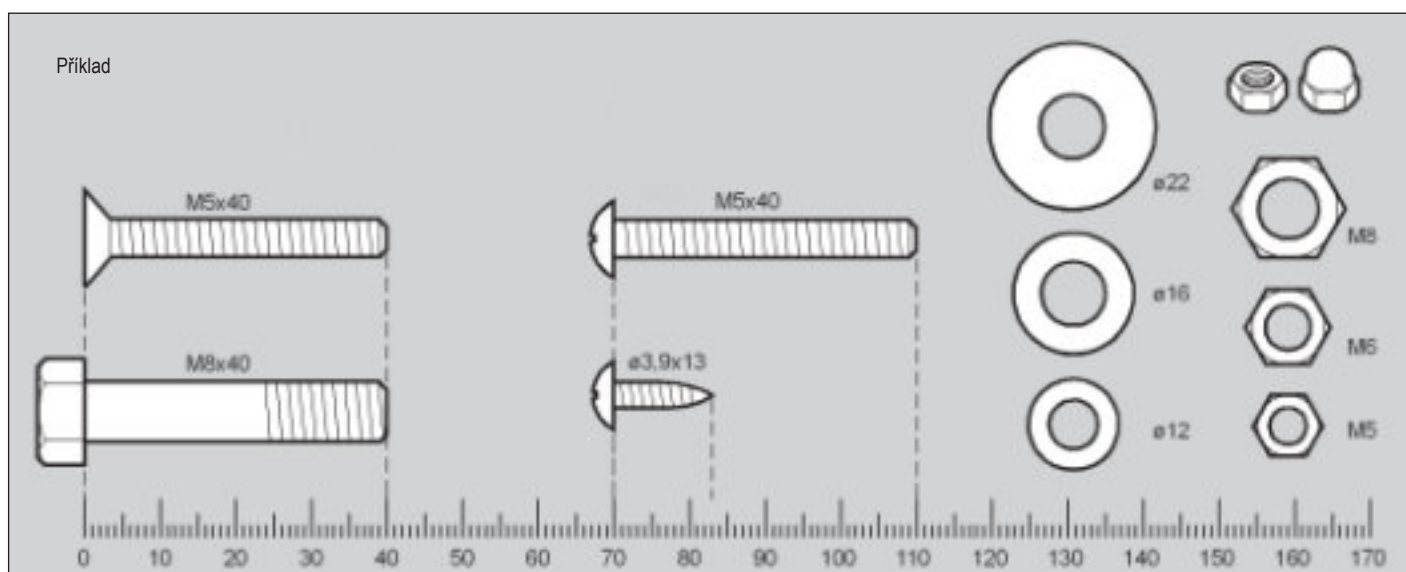
	Ks. 1
	1
	1
	1
	1
 	1
	1
 	1
 	1
	1
 	1
 	1

47

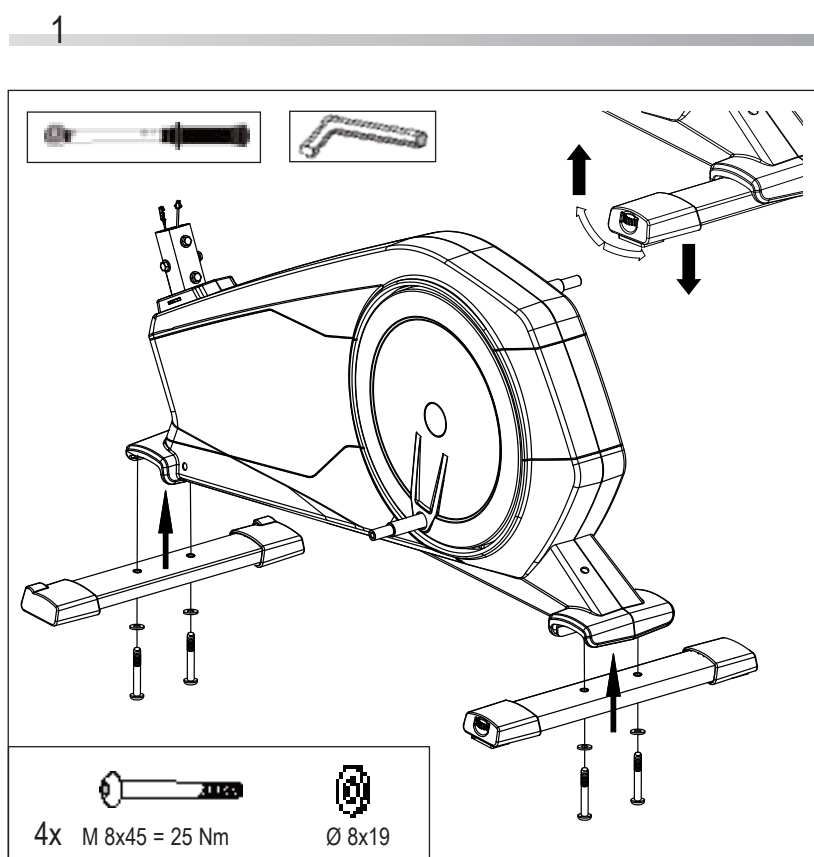
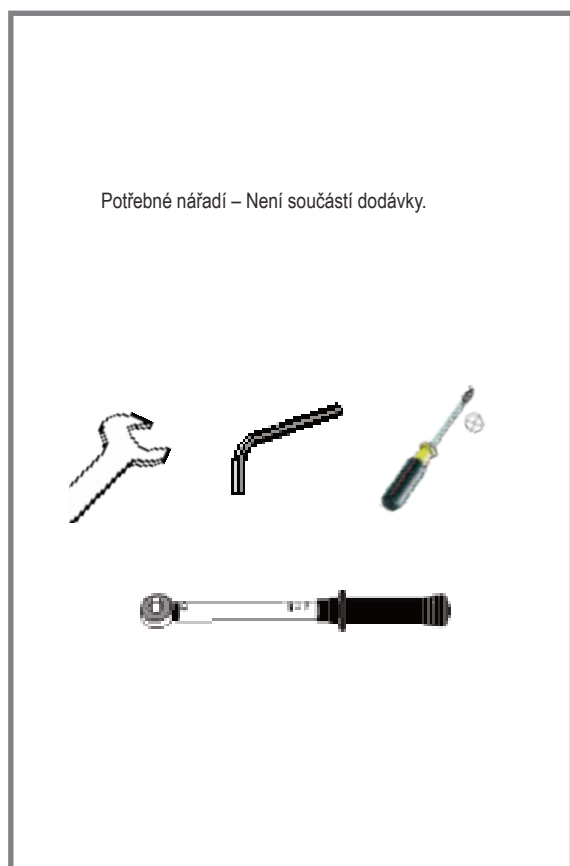


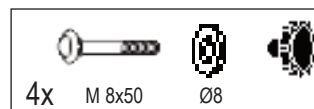
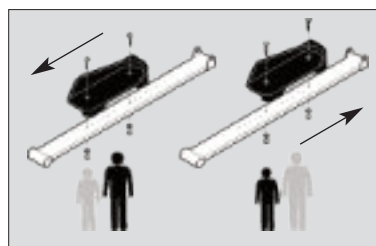
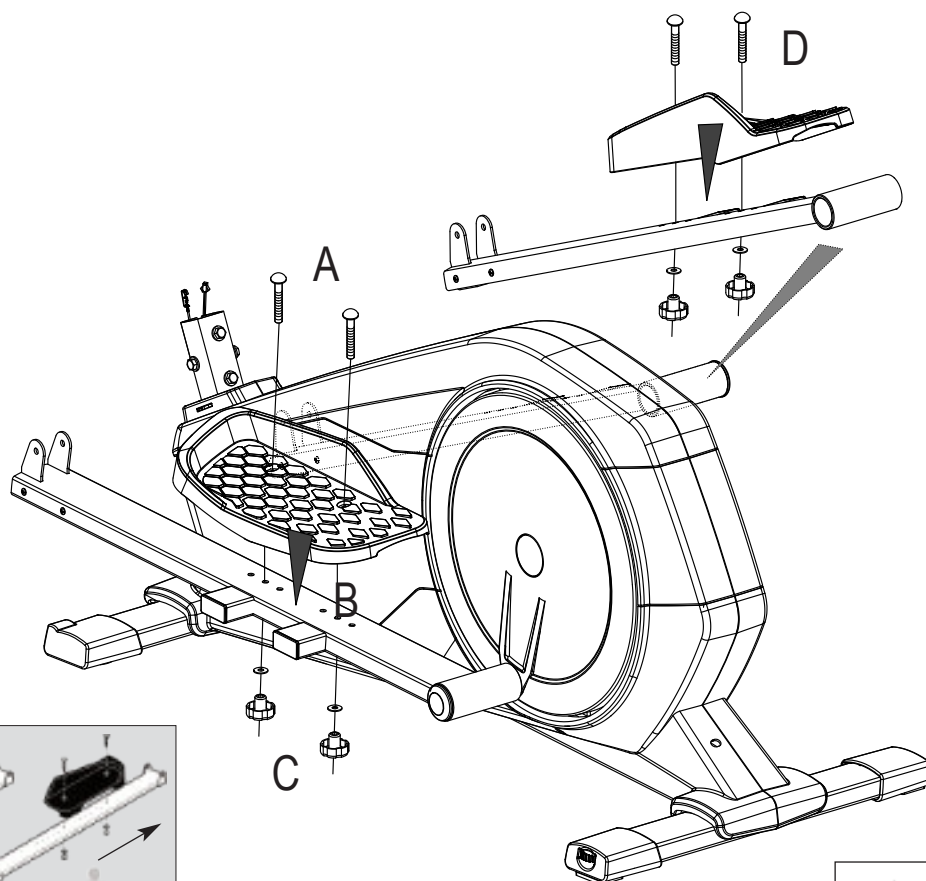
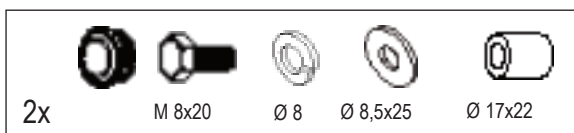
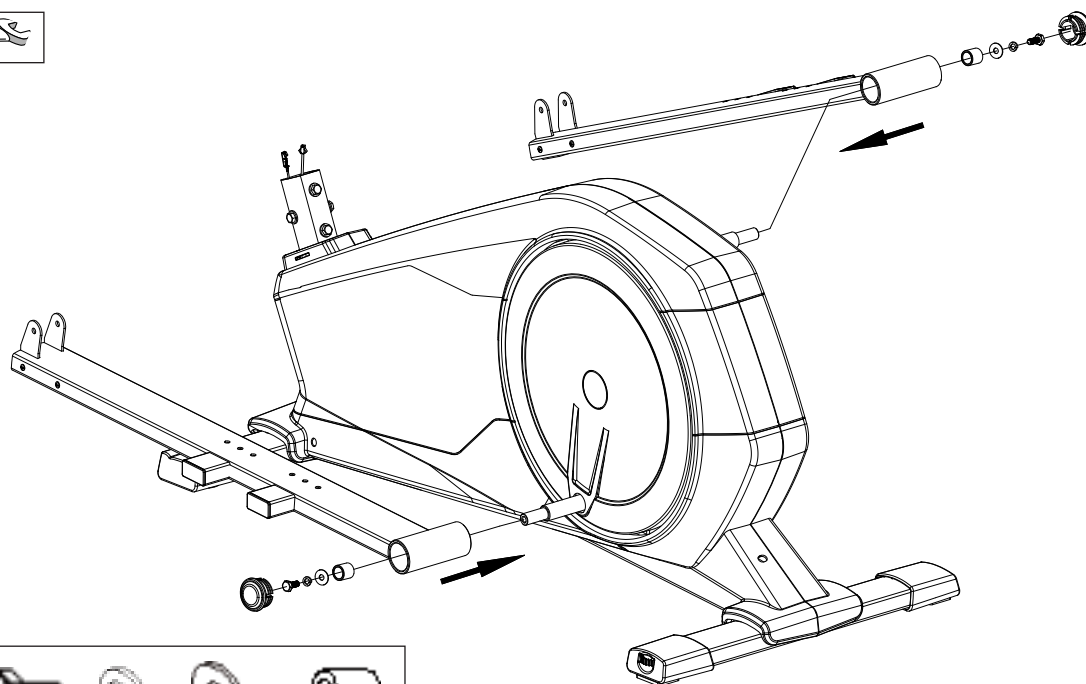
Pos. 41

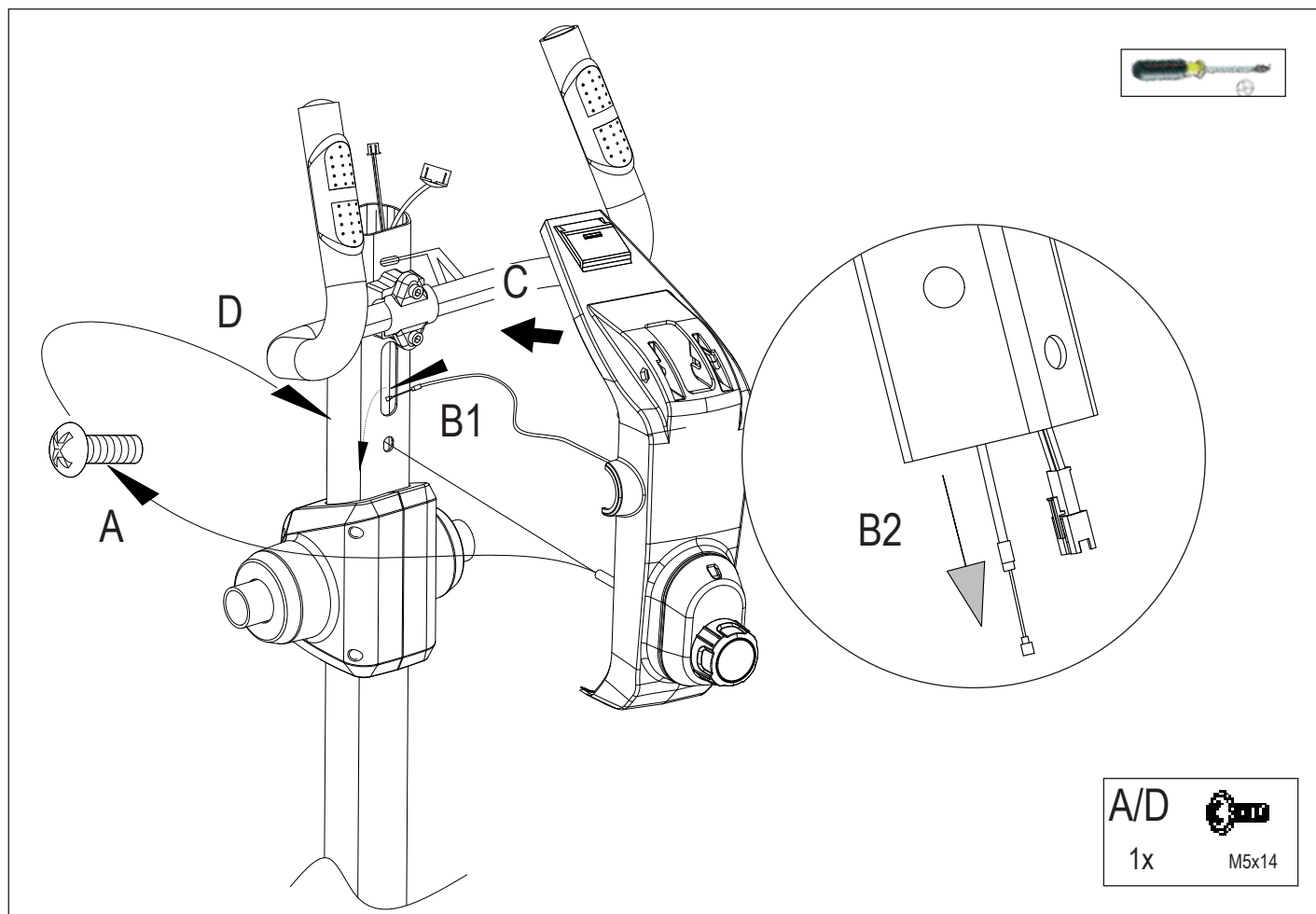
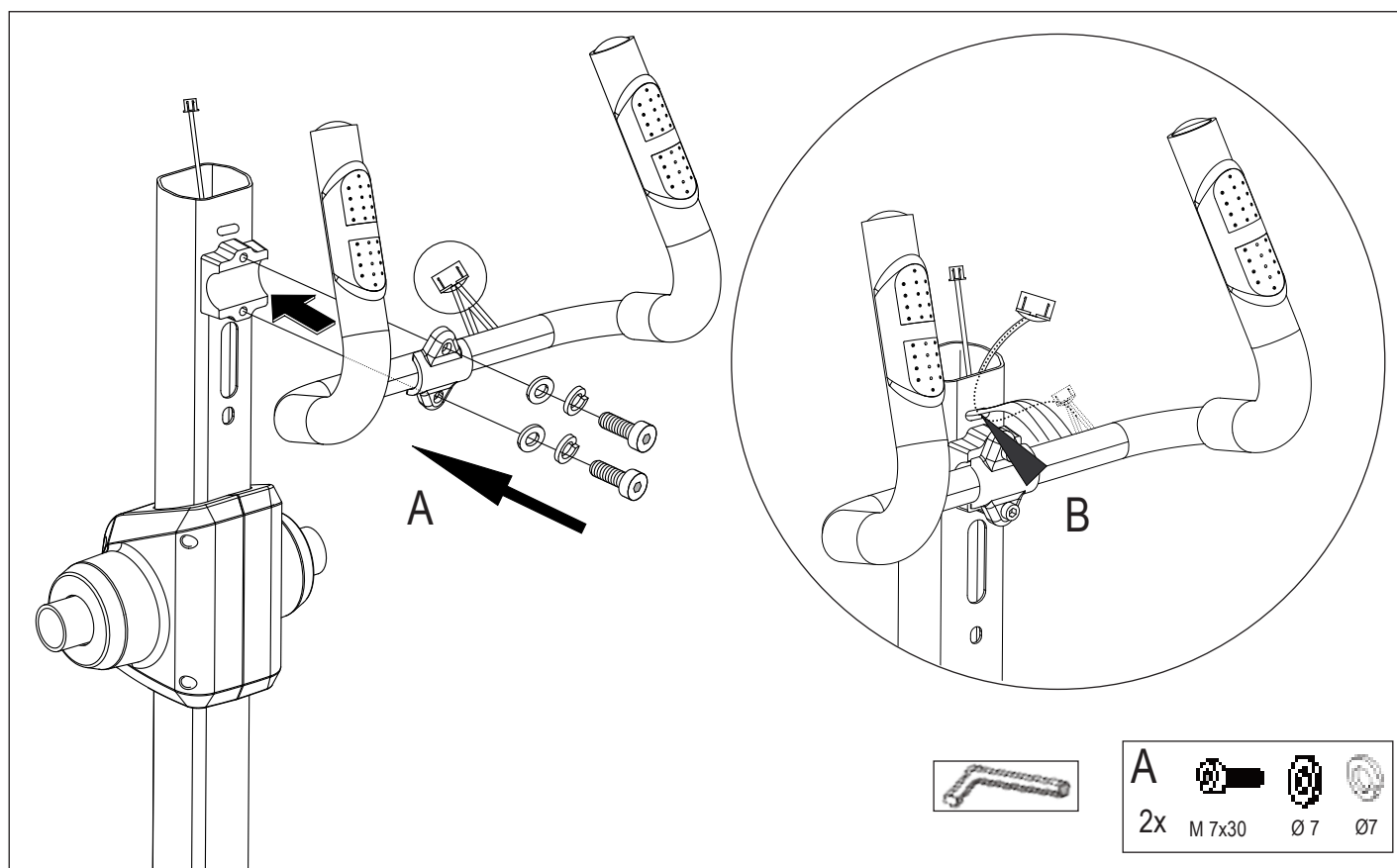
	M6	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x50	4
	M8x40	4
	M8x20	4
	M7x30	2
	ø 7	2
	ø 7	2
	ø 8x19	10
	ø 8,5x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 17x22	2
	3x16	11
	3x30	6

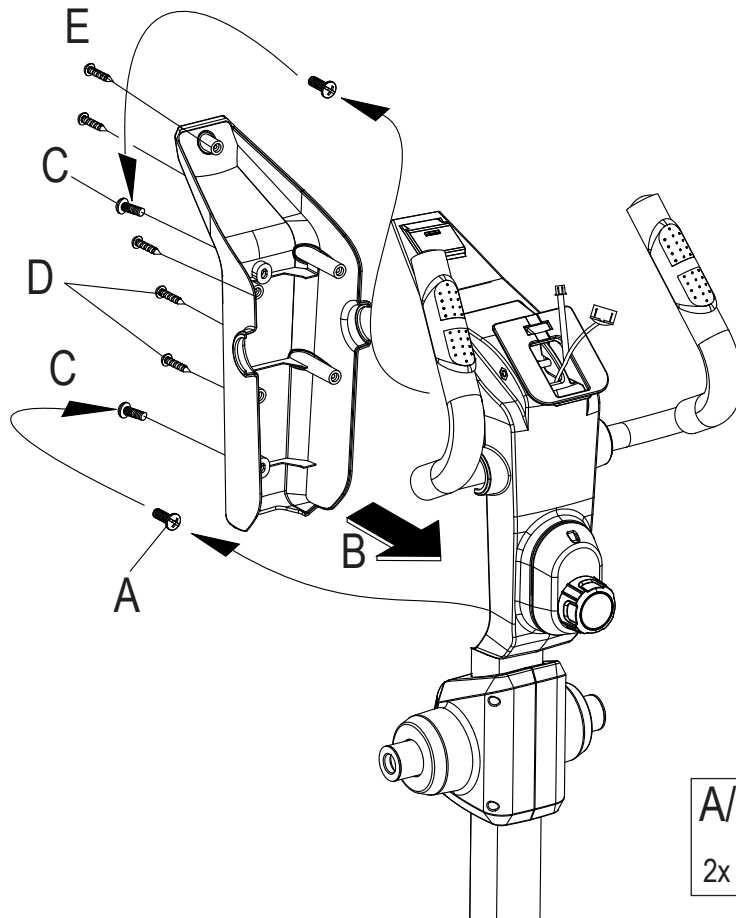


Šroubové spoje musí být pravidelně kontrolovány!





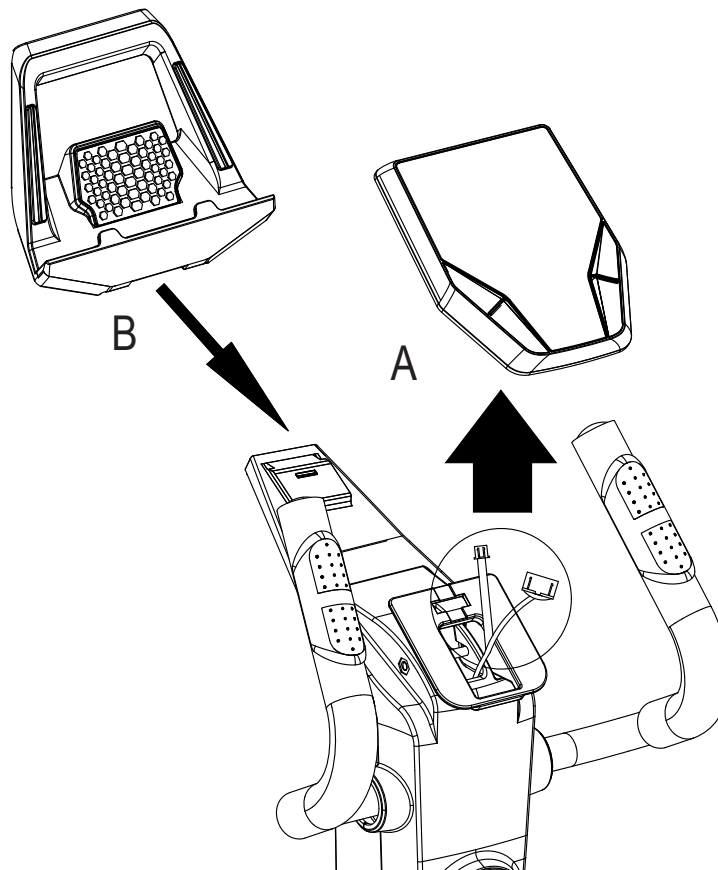


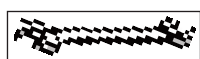
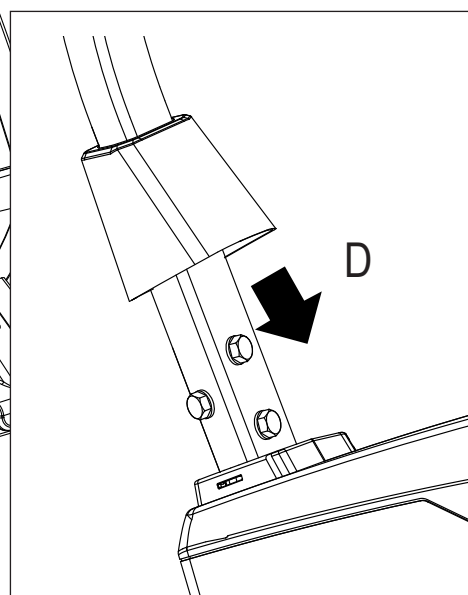
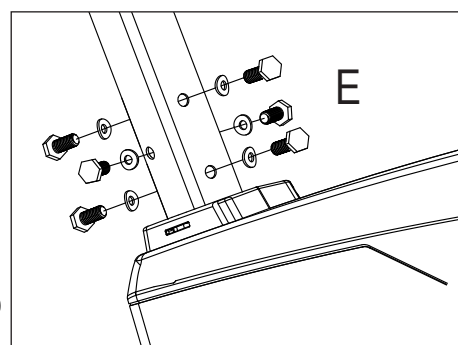
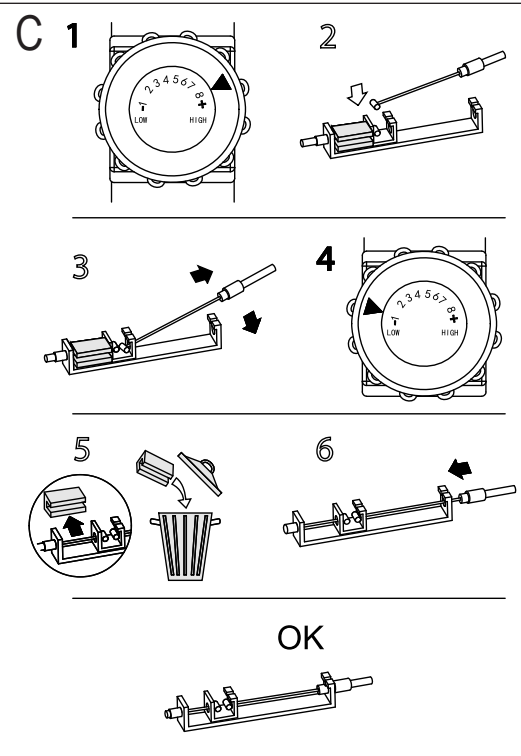
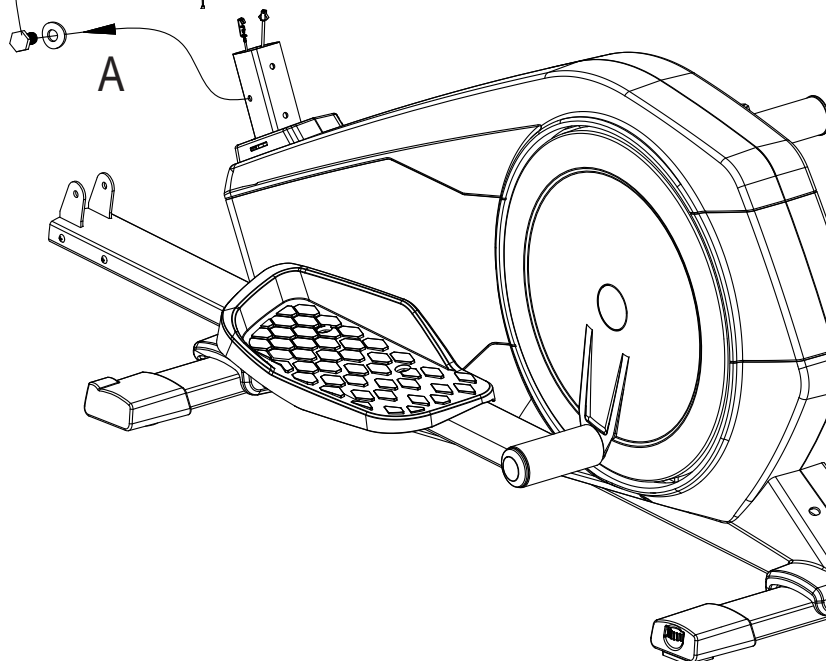
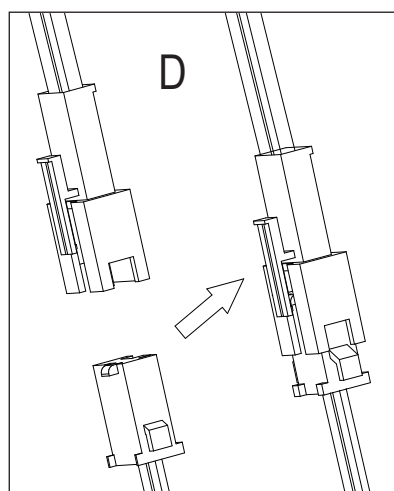
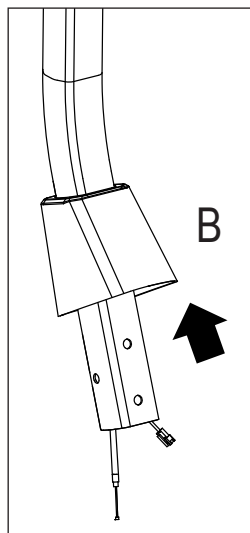
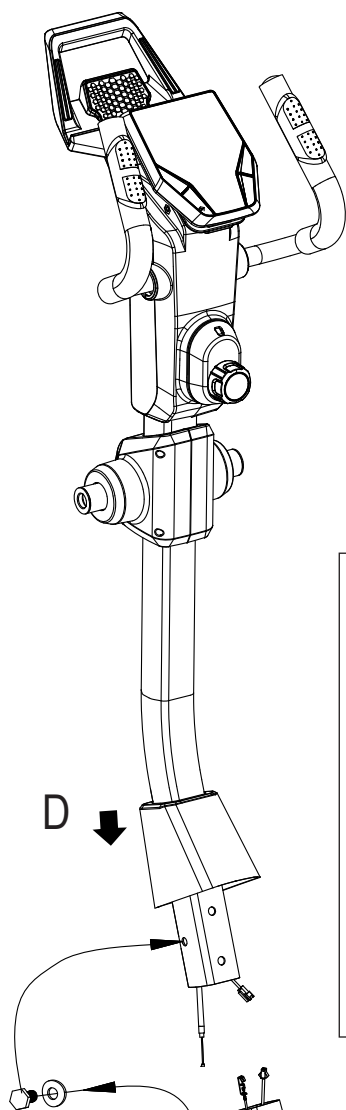


E	
1x	3x16

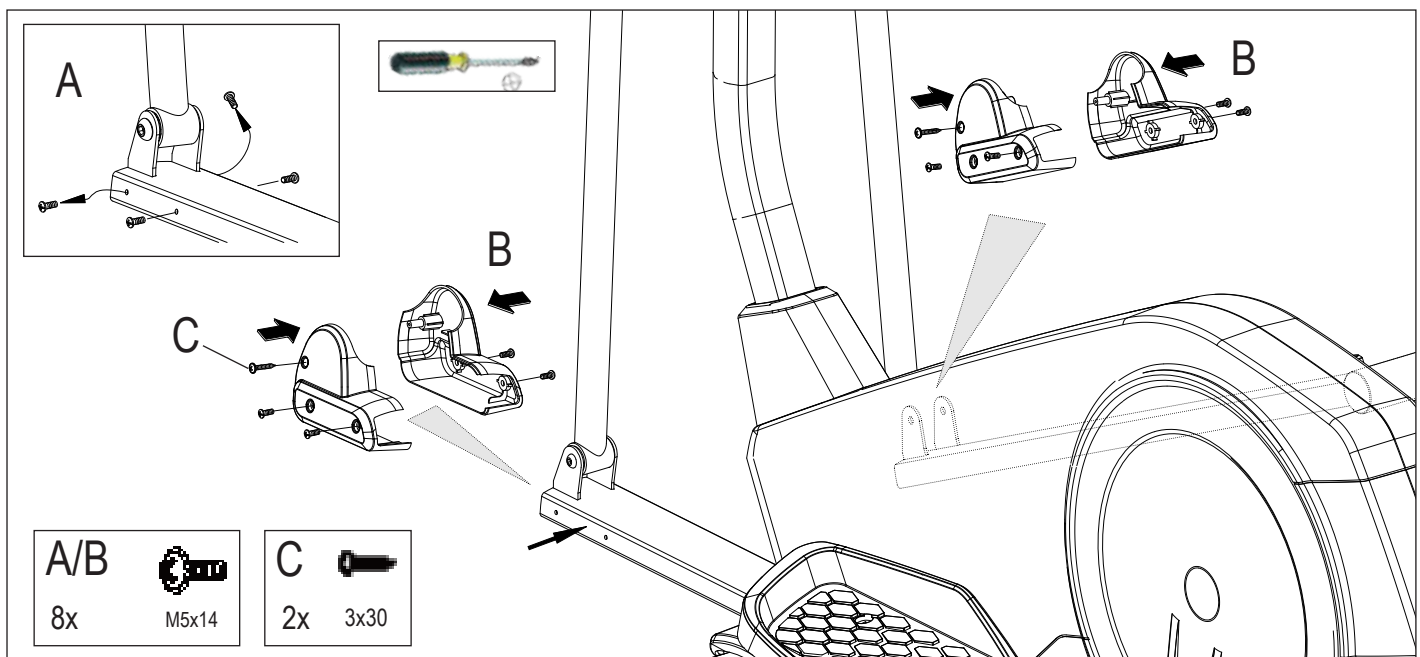
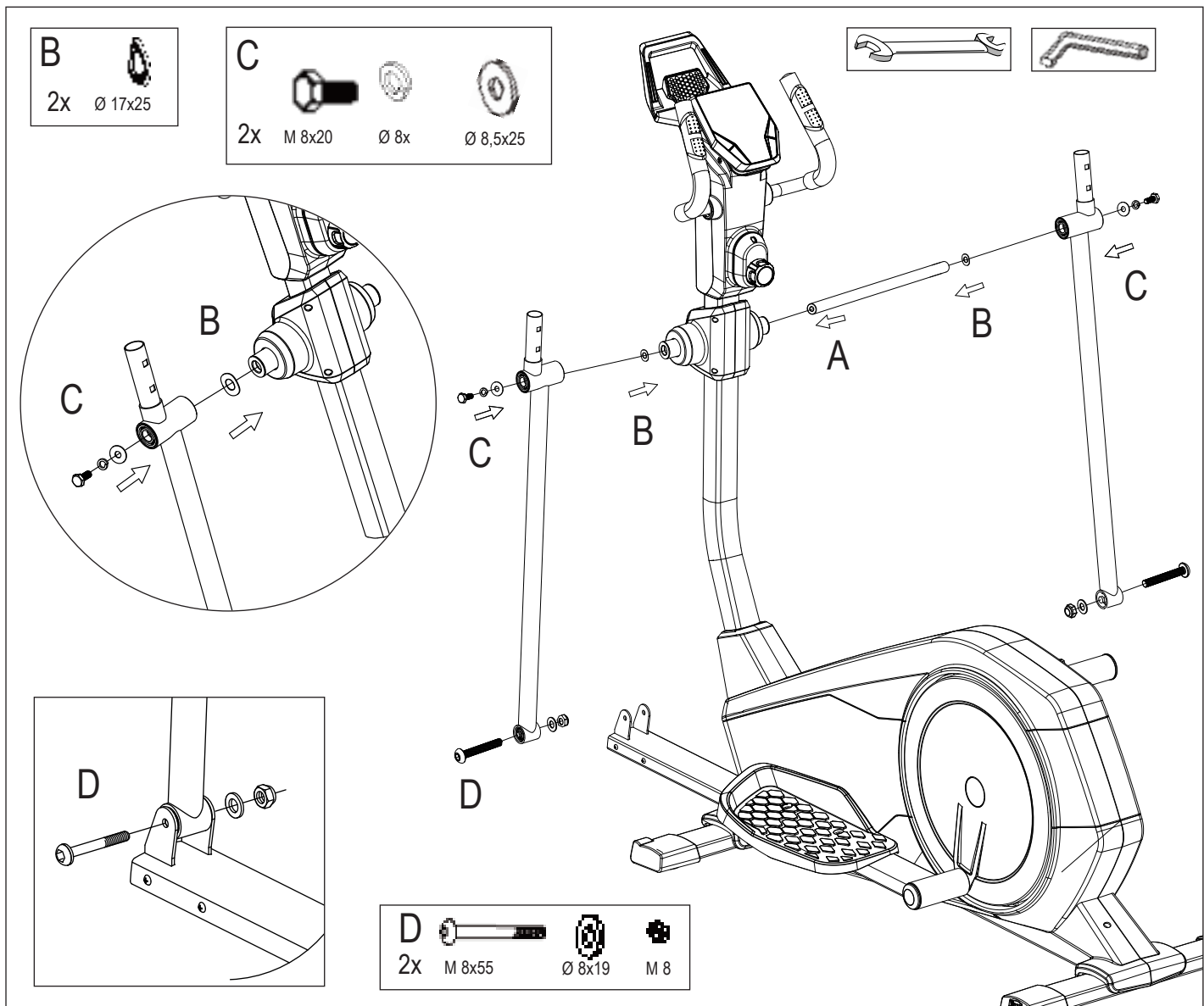
A/C	
2x	M5x16

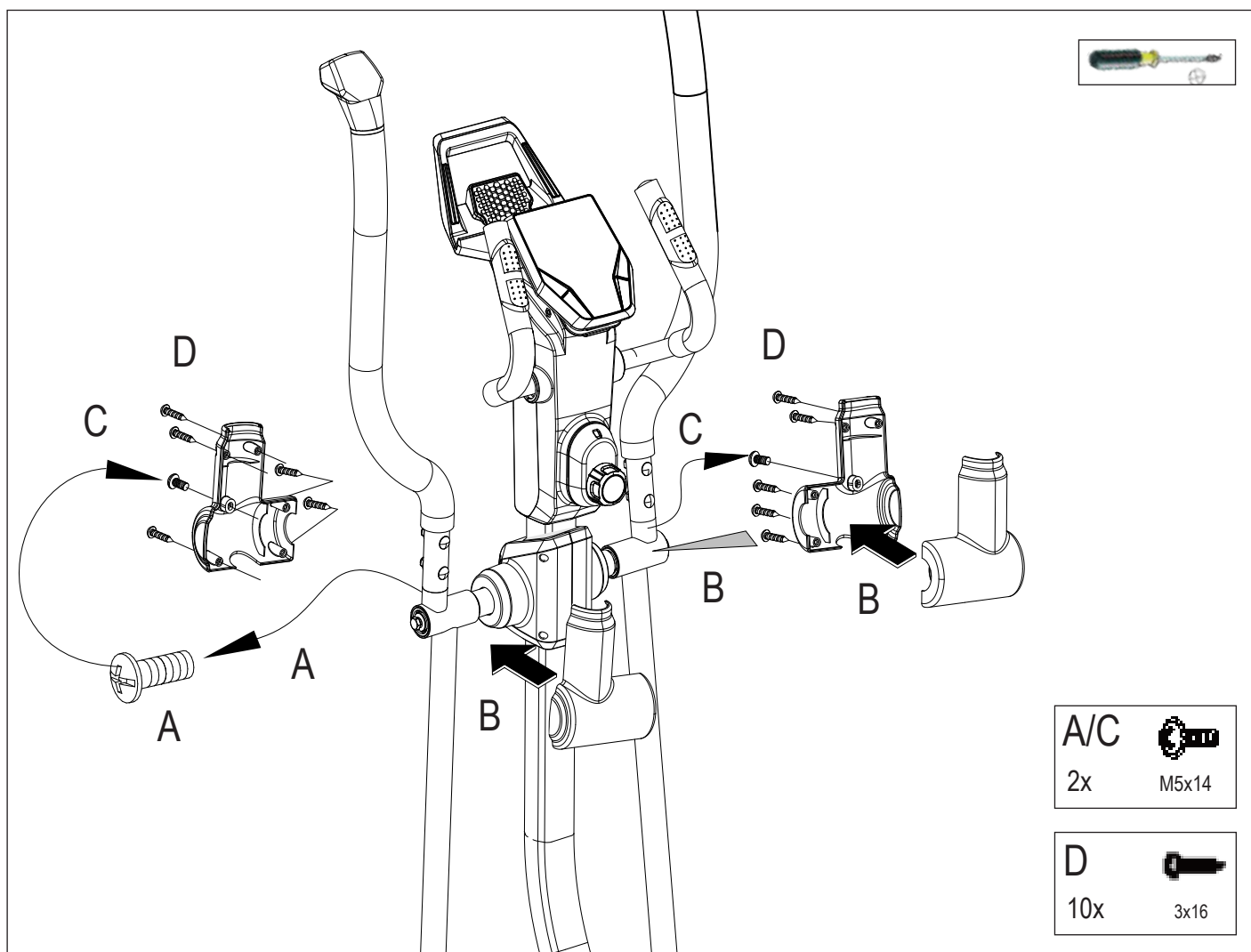
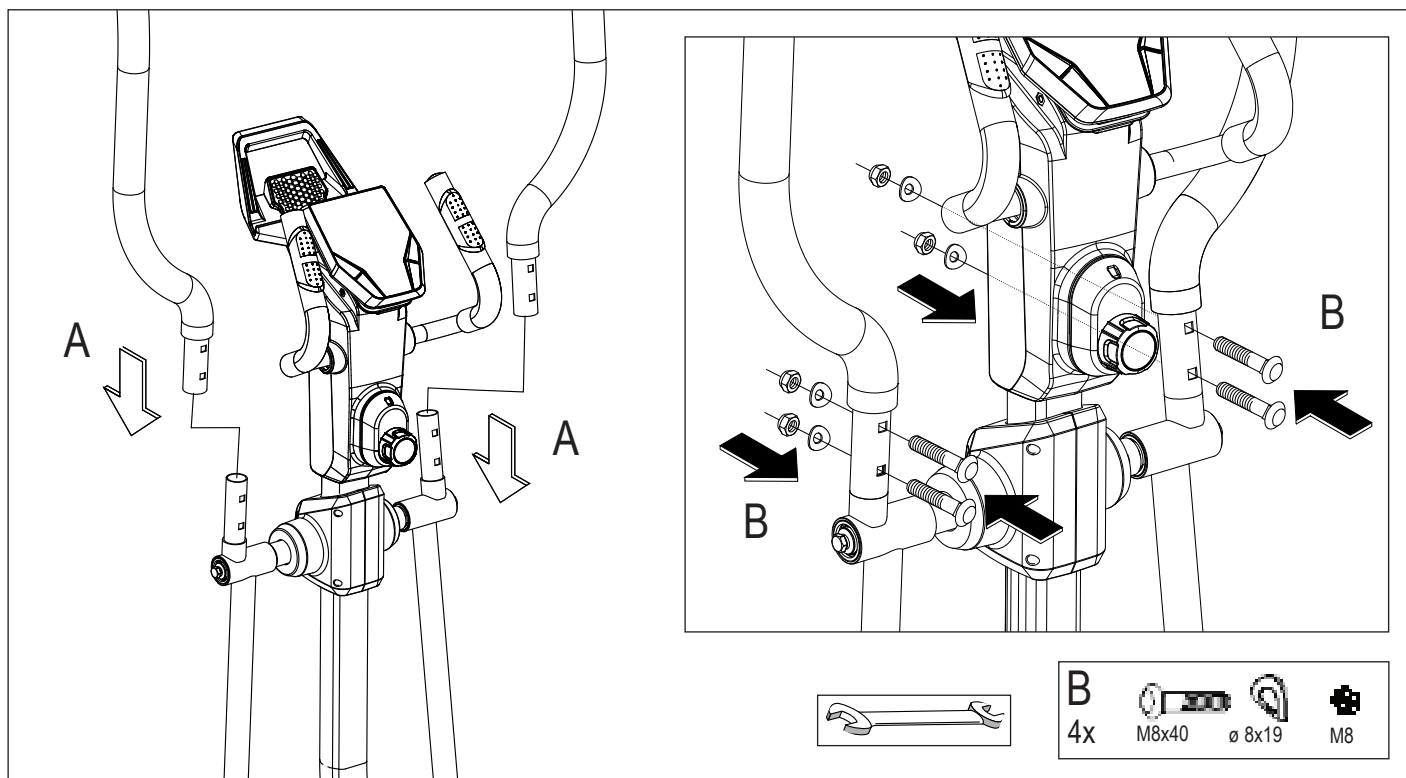
D	
4x	3x30

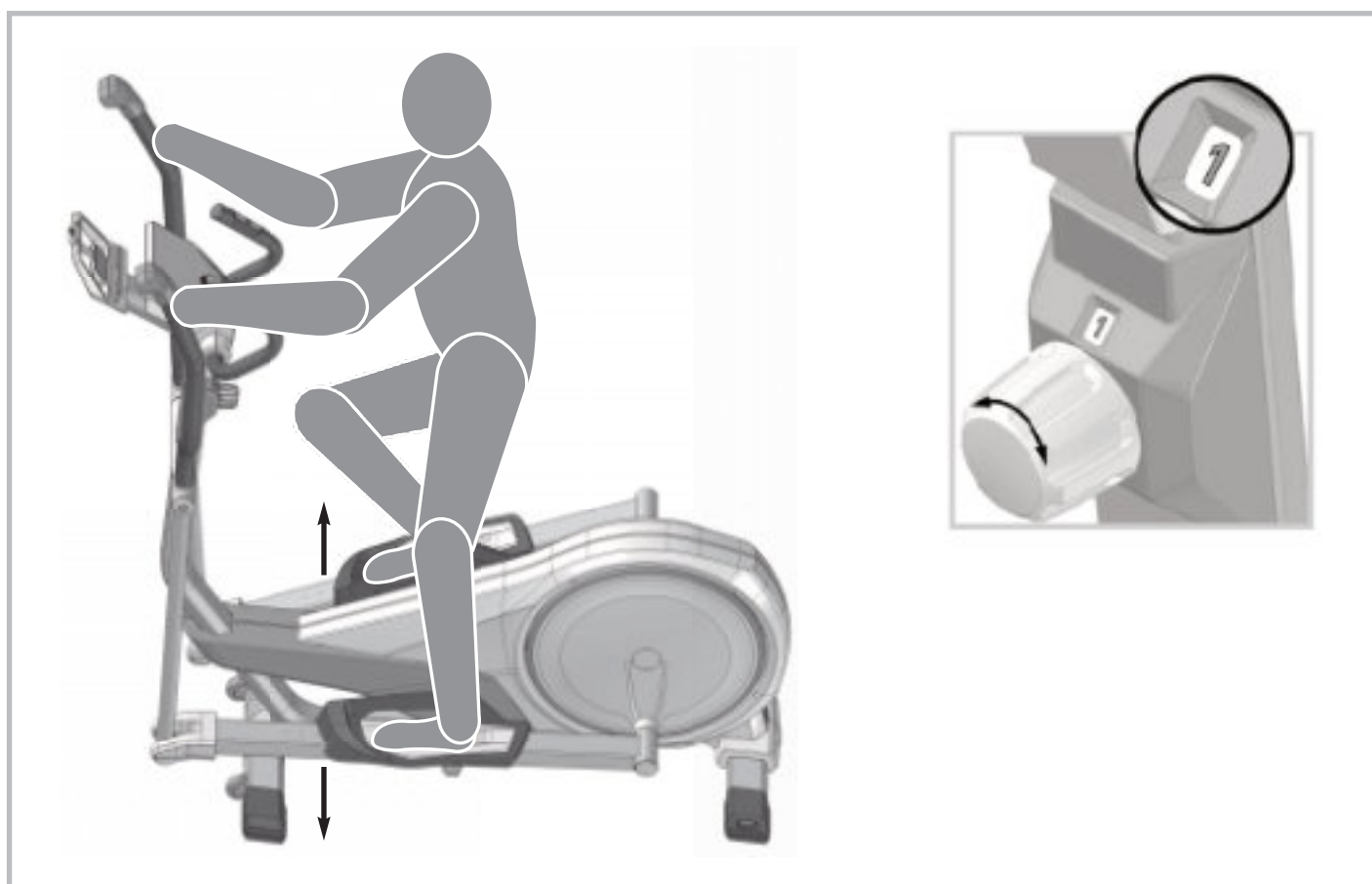
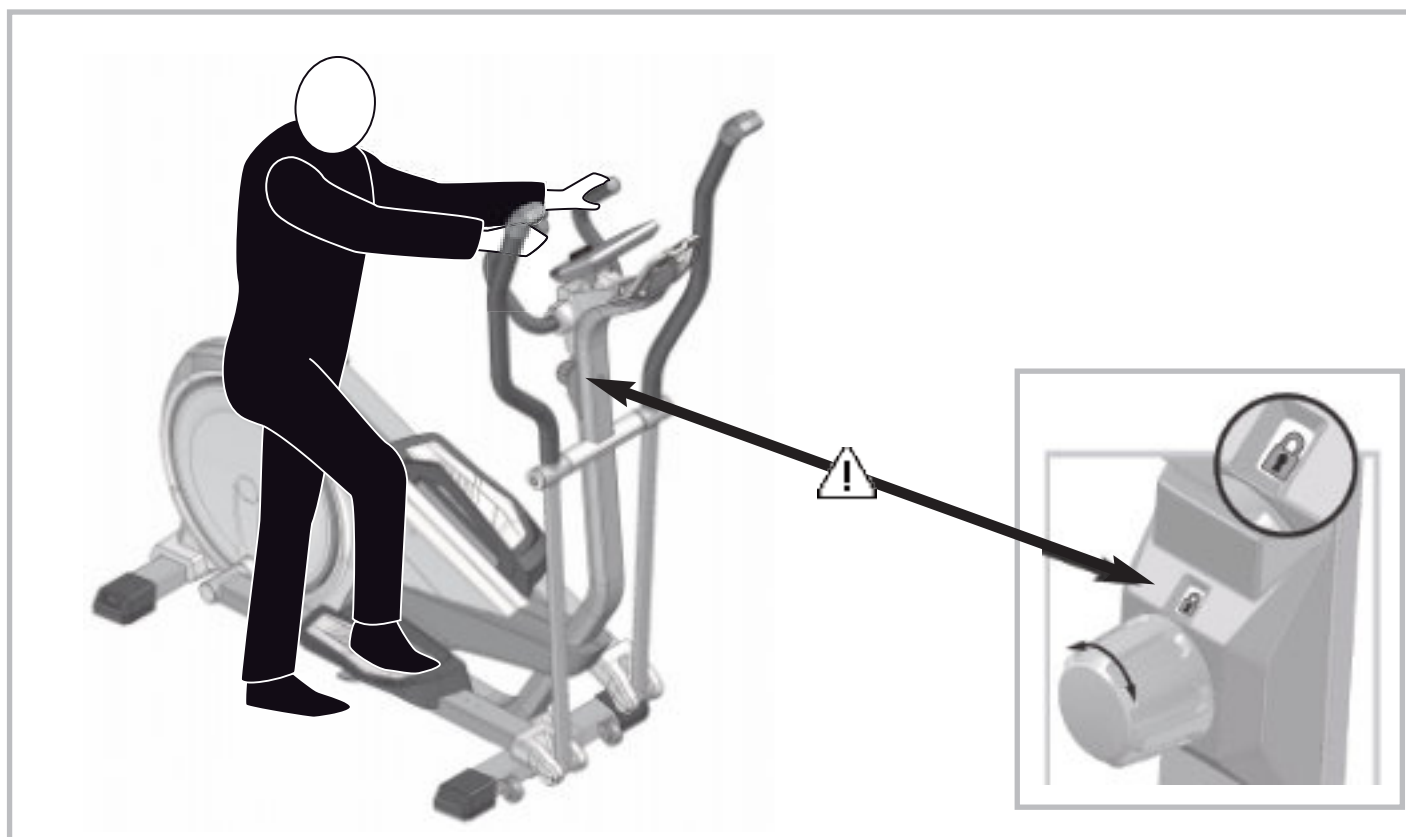


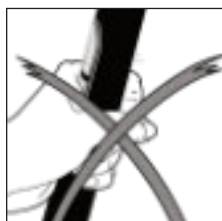
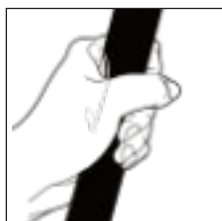
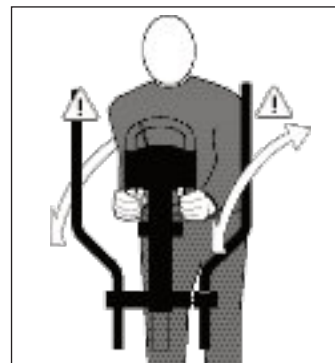
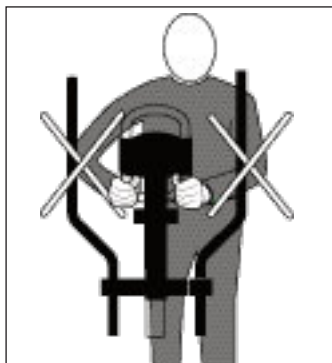


A/E
6X M 8x20=25 Nm Ø 8x19

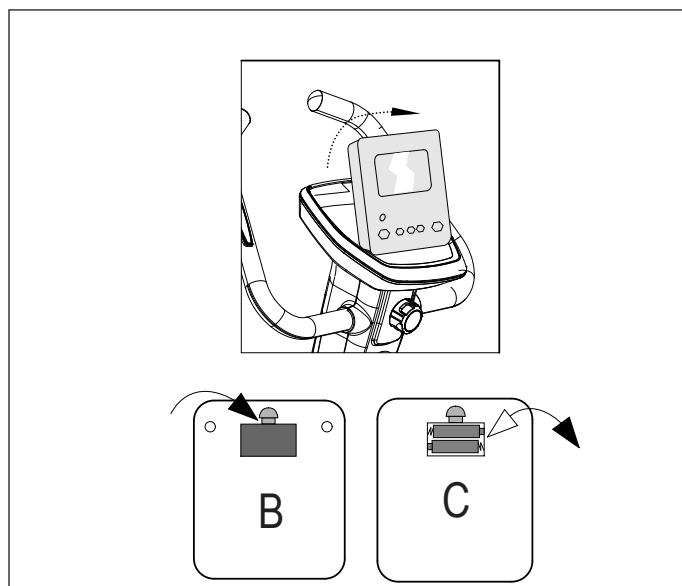








Výměna baterií



Výměna baterií

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

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

Důležité: Vypotřebované baterie nespádají do záručních ustanovení.

Likvidace použitých baterií a akumulátorů.



Tento symbol poukazuje na to, že baterie a akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s domácím odpadem. Písmena Hg (rtuť) and Pb (olovo) pod přeškrtnutou nádobou na domácí odpad dodatečně poukazují na to, že je v baterii / akumulátoru obsažen vyšší podíl rtuti než 0,0005% nebo olova než 0,004%.

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

Krosový trenažér

Ideální pro trénink velkých svalových skupin, jako nohy, paže, trup a ramena.

Díky eliptickému průběhu pohybu je trénink obzvláště šetrný ke kloubům. Krosový trénink je obzvláště vhodný pro osoby, které mají sedavé zaměstnání. Při tréninku na krosovém trenažéru máte vzpřímenou tréninkovou polohu. Tím se odlehčí zádům a páteři. Jsou možná různá tréninková zatížení. Pouze trénink nohou, poté zůstanou paže na pevném madle, celotělový trénink s pasivním nasazením paží, celotělový trénink s aktivním nasazením paží. Spojení tréninku nohou a paží představuje efektivní celotělový trénink a jsou tak namáhány všechny důležité svalové skupiny.

Trénink horní části těla na pohyblivých madlech pro ruce navíc dodatečně posiluje svalstvo paží, ramen a zad.

Výhody:

- eliptický pohyb šetrný pro klouby.
- efektivní celotělový trénink a namáhání všech důležitých svalových skupin.
- bohaté varianty tréninku při pohybu dopředu i dozadu.
- ideální pro zdravotně orientovaný kondiční trénink.

Spotřeba energie (kcal): cca 700 za hodinu

Spalování tuku: cca 55-59 g za hodinu



Držení těla a provádění pohybů



Dbejte na pevný a stabilní postoj na šlapátkách.

Podrážka bot přitom může přiléhat k přednímu okraji šlapátka (především u malých osob).

Rukama uchopte pohyblivá madla ve výšce hrudníku a lehce přitom pokrčte lokty. Horní část těla je ve vzpřímené poloze. Dbejte na to, aby kolena a lokty zůstaly během pohybu vždy lehce pokrčeny. Během pohybu směrem dopředu dbejte na to, abyste podobně jako při normálním běhu zdvihali paty od země a zajistili tak trénink lýtkového svalstva a prokrvení chodidel.

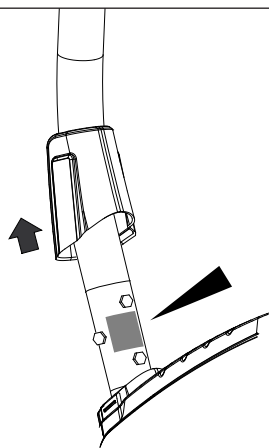
Obměny tréninku

váš krosový trenažér vám nabízí velké množství variant tréninku. Díky aktivnímu nebo pasivnímu pohybu madel můžete sami určovat intenzitu tréninku horní části těla. Můžete například klást zátěž více na svalstvo nohou a na hýžďové svalstvo, tím že budete prostě pohybovat madly pasivněji a volněji.

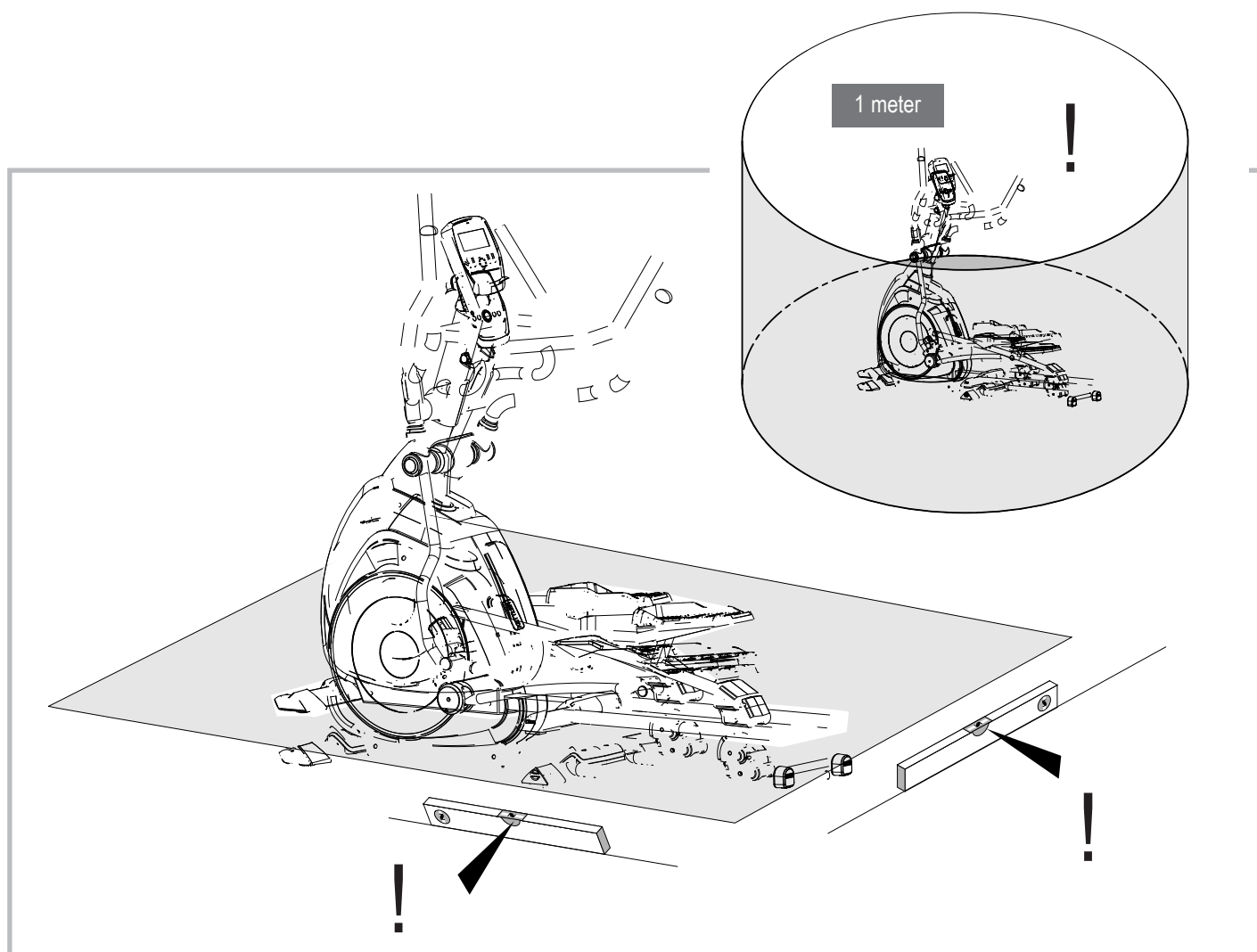
Pro zintenzivnění tréninku horní části těla pohybujte madly za pomoci paží dynamičtěji.

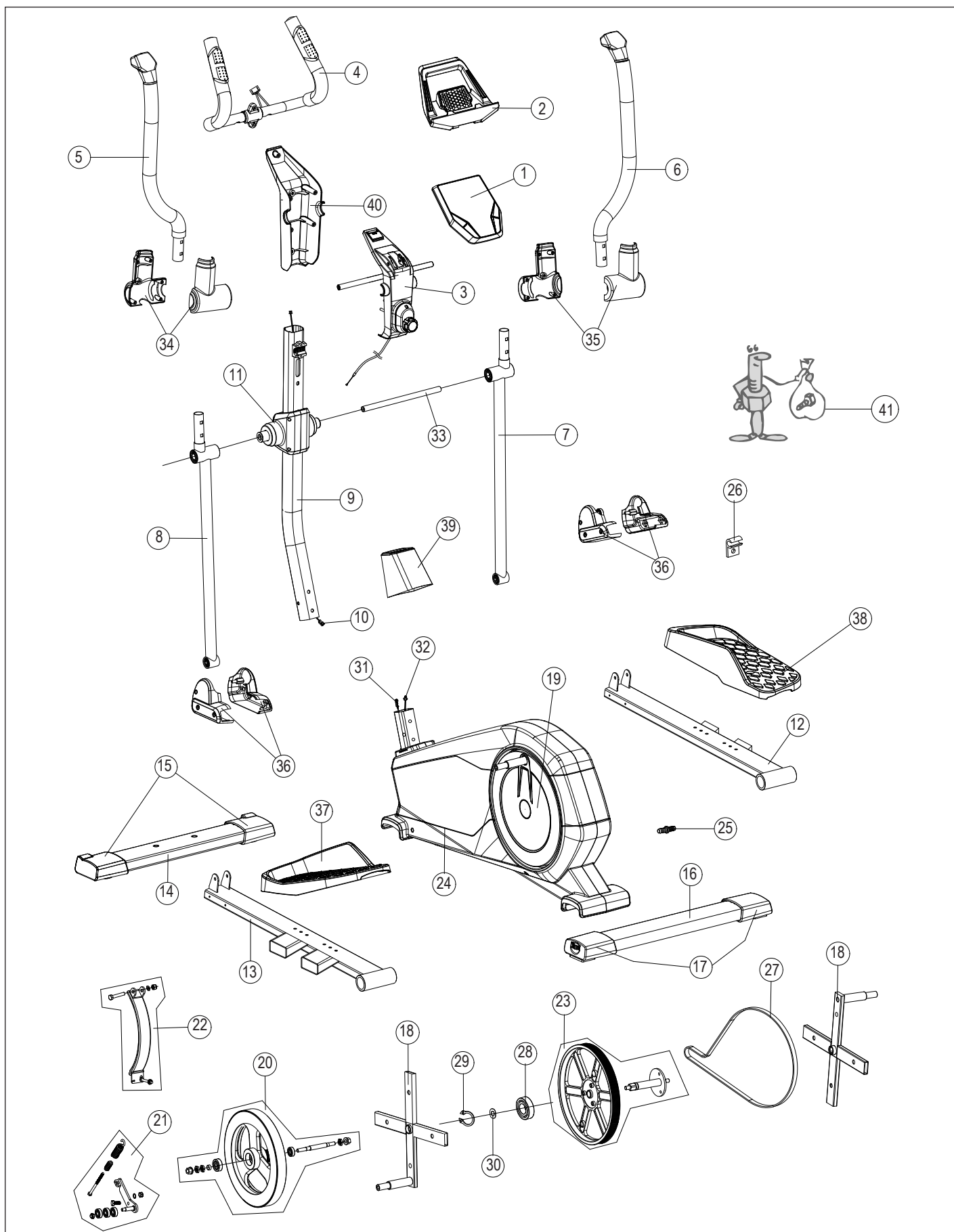
Ve výsledku se ale jedná o celotělový trénink, při kterém vedle svalstva hýždí a nohou trénujete také svalstvo ramen, paží a zad.

Váš krosový trenažér vám také nabízí možnost paže zcela vynechat. Pro tento účel uchopte rukama pevná madla. Přitom zůstávají lokty volně u horní části těla, takže pohyblivá madla mohou dále volně kmitat. V této poloze trénujete výlučně svalstvo nohou a hýždí.



Příklad typového štítku - Sériové číslo

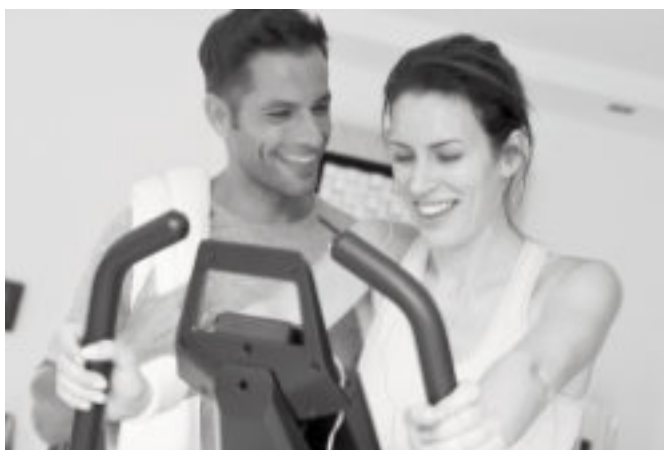
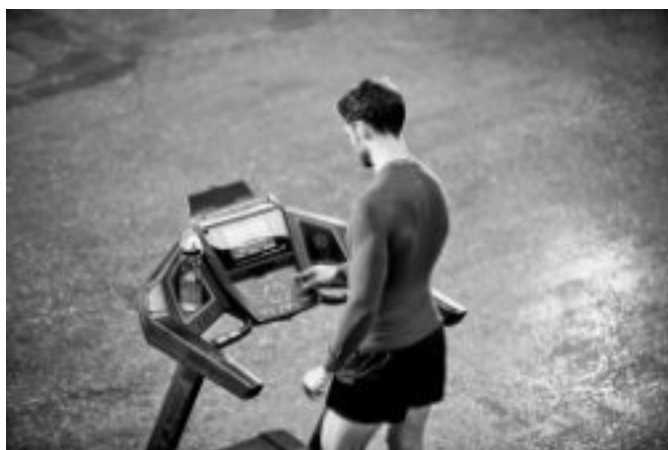




Objednání náhradních dílů

Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.

		OPTIMA 100 CT1021-100
X	①	1x 68009914
X	②	1x 68009756
	③	1x 68009915
	④	1x 68009916
	⑤	1x 68009917
	⑥	1x 68009918
	⑦	1x 68009919
	⑧	1x 68009920
	⑨	1x 68009921
X	⑩	1x 68009922
	⑪	1x 68009923
	⑫	1x 68009924
	⑬	1x 68009925
	⑭	1x 68009926
X	⑮	1x 68009927
	⑯	1x 68009928
X	⑰	1x 68009929
	⑱	2x 68009930
	⑲	2x 68009931
	⑳	1x 68009932
X	㉑	1x 68009933
	㉒	1x 68009934
	㉓	1x 68009935
	㉔	1x 68009936
	㉕	1x 68009937
	㉖	1x 68009938
X	㉗	1x 68009939
	㉘	2x 68009940
	㉙	2x 68009941
	㉚	1x 68009942
X	㉛	1x 68009943
X	㉜	1x 68009944
	㉝	1x 68009945
	㉞	1x 68009946
	㉟	1x 68009947
	㊱	1x 68009948
X	㊲	1x 68009949
X	㊳	1x 68009950
	㊴	1x 68009951
	㊵	1x 68009952
X	㊶	1x 68009953



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

 Kettler Sport

 @kettlersportofficial