

KETTLER



Navodilo za sestavo in uporabo eliptika OPTIMA 400

Art.-Nr. CT1023-400

Varnostni napotki

Prosimo, da skrbno preberete ta navodila pred montažo in prvo uporabo. Izvedeli boste važne napotke za Vašo varnost in uporabo ter vzdrževanje naprave. Skrbno shranite ta navodila kot informacije oziroma za izvajanje vzdrževalnih del ali naročanje nadomestnih delov.

Za Vašo varnost

- ⚠ **NEVARNOST!** Med montažo izdelka otroke ne pustiti blizu (pogoltitve majhnih delov).
 - ⚠ **OPOZORILO!** Vsaka druga uporaba je nedopustna in lahko predstavlja nevarnost. Proizvajalec ne more nositi odgovornost za škodo, ki nastane zaradi nenamenske nedovoljene uporabe naprave.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Pred popravili, vzdrževanjem ali čiščenjem izklopite napravo iz električnega omrežja.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Opozorite prisotne osebe (predvsem otroke) na možno ogroženost med izvajanjem vaj.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Zaradi nepravilnih popravil in konstrukcijskih sprememb (demontaža originalnih delov, montaža nedopustnih delov, itd.) lahko nastanejo nevarnosti za uporabnika.
 - ⚠ **NEVARNOST!** Sistemi za nadzor srčne frekvence so lahko netočni. Prekomerni trening lahko povzroči resne poškodbe zdravja ali celo smrt! Takoj prekinite trening, če postanete omotični ali začutite slabost!
 - ⚠ **OPOZORILO!** Napravo za vadbo naj se uporablja samo za predvideni namen, torej za telesno vadbo odraslih ljudi.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Preden začnete s treningom oz. uporabo naprave, natančno preučite navodila za uporabo.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Vsakršno poseganje v dele izdelka, ki niso opisani v navodilih, lahko povzroči škodo ali ogrozi osebo, ki uporablja napravo. Obsežna popravila sme izvajati samo usposobljena oseba.
 - ⚠ **OPOZORILO!** Obvezno pazite, da električni kabel ne bo ukleščen ali ne bo postal "past za spotikanje".
 - ⚠ **OPOZORILO!** Vadbena naprava je namenjena izključno za domačo uporabo.
- Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
 - Naprava za trening doma odgovarja normi DIN EN 20957-1/ DIN EN 20957-9 class HA. Naprava ni primerna za terapevtsko uporabo.
 - V primeru dvoma in vprašanj Vas prosimo, da se obrnete na Vašega prodajalca.
 - Približno vsak 1 do 2 meseca preverite vse dele naprave, še posebej vijake in matice. To velja še posebej za pritrditev sedla in ročajev.
 - Preden začnete trenirati, se posvetujte z Vašim osebnim zdravnikom, ki bo ugotovil, če ste zdravstveno primerni za trening na tej napravi. Zdravniški izvid predstavlja osnovo za pripravo Vašega programa za trening. Napačni ali pretirano zahtevni trening lahko lahko privede do poškodb zdravja.
 - Pred vsako uporabo zmeraj preverite vse vijačne in priključne povezave.
 - Pri uporabi naprave uporabljajte primerno obuvanje (športne copate).
 - Naši izdelki so podvrženi stalnemu, inovativnemu zagotavljanju kakovosti. Zadržujemo si pravico do iz tega izhajajočih tehničnih sprememb.
 - Upoštevajte splošne varnostne predpise in ukrepe za ravnanje z električnimi napravami.
 - Omrežni adapter potrebuje omrežno napetost 230 V, 50 Hz. Priključek priključite na ozemljitveni vtič z zaščitnim ozemljitvijo.
 - Za napajanje naprave uporabljajte samo originalni adapter.
 - Za namene povezave ne uporabljajte razdelilcev! Če uporabljate podaljšek, mora ta ustrezati smernicam VDE
 - Kadar naprave ne uporabljate, jo izklopite iz električnega omrežja.
- ⚠ **OPOZORILO!** Vse električne naprave oddajajo med obratovanjem elektromagnetno sevanje. Pazite na to, da ne boste v neposredni bližini naprave ali elektronike krmiljenja naprave odstavljali glede sevanja posebej intenzivnih aparatov (n. pr. mobilni telefoni), ker lahko to popači prikazane vrednosti (npr. meritve pulza).
- Naprava ni primerna za osebe težje od 130 kg.
- Med vadbo nihče ne sme biti v območju gibanja osebe, ki trenira.
- Na tej napravi za vadbo se smejo izvajati izključno vaje iz navodil za trening.
- Vadbena naprava je treba postaviti na vodoravno podlago. Za dušenje sunkov položite pod napravo primeren blažilni material (gumijaste blazine, blazine iz ličja ali podobno). Le za naprave z utežmi: preprečite trde udarce uteži.
- Pri montaži izdelka pazite na navedene priporočene zatezne navore.
- Vadbena naprava je treba postaviti na vodoravno podlago.
- Mesto naprave mora biti izbrano tako, da je zagotovljena zadostna in varna oddaljenost od kakršnih koli ovir. V neposredni bližini ne sme biti postavljeno nič drugega.
- Okrog naprave naj bo vsaj en meter prostega prostora. Prepričajte se, da nihče, razen osebe, ki trenira, ni v območju naprave, ko naprava deluje.
- Izdelek lahko uporabljajo otroci starejši od 14 let in osebe z zmanjšanimi fizičnimi ali duševnimi zmoglostmi samo ob nadzoru odraslih oseb oz. oseb kateri so poučeni o uporabi izdelka. Izdelek ni namenjen za igro otrok. Čiščenja in vzdrževanja naprave ne smejo izvajati otroci brez nadzora odrasle osebe.
- ⚠ **OPOZORILO!** Izstopajoče naprave za nastavitve lahko ogrozijo gibanje uporabnika.

⚠ NEVARNOST! Poskrbite za varno delovno okolje in n.pr. ne puščajte ležati orodja naokrog. Embalažni material shranite n.pr. tako, da ne bo mogel predstavljati nikakršne nevarnosti. Pri folijah / plastičnih vrečkah obstaja za otroke nevarnost zadušitve!

⚠ OPOZORILO! Upoštevajte, da pri vsaki uporabi orodja in pri izvajanju tehničnih opravil zmeraj obstaja možnost nevarnosti poškodb. Zato postopajte pazljivo in preudarno med izvajanjem montaže naprave!

- Prosimo, da preverite, če so prisotni vsi v obsegu dobave zajeti deli (glej kontrolni seznam) in, če obstajajo poškodbe zaradi transporta. Če bi obstajal razlog za reklamacije, Vas prosimo, da se obrnete na Vašega trgovca.
- V miru si oglejte načrte in montirajte napravo po vrstnem redu slik. Na posameznih prikazanih slikah je potek montaže naveden z velikimi črkami.
- Montaža naprave mora biti izvršena skrbno in izvršiti jo mora odrasla oseba. V primeru dvoma zaprosite za pomoč še eno, tehnično nadarjeno osebo.

- Za izvajanje montaže potrebni vijaki material je prikazani na pripadajočih slikah. Vijaki material uporabite natančno po navodilih na slikah. Vso potrebno orodje najdete v vrečki z majhnimi deli.
- Prosimo, da najprej rahlo privijete vse dele in preverite njihovo pravilno nameščenost. Samovarovalne matice najprej privijete z roko tako, da začutite upor in jih potem zategnite proti upor (privojno varovalo) čvrsto s ključem za vijake. Po zaključeni montaži preverite čvrsto nameščenost vseh privojnih delov. Pozor! Varnostne matice, ki so bile enkrat odvite, niso več uporabne (uničenje privojnega varovala) in jih je potrebno zamenjati z novimi.
- Iz proizvodno-tehničnih razlogov si pridržujemo pravico do predhodno izvršene montaže posameznih sestavnih delov na-prave (n.pr. zamaški za cevi).

O ravnanju z napravo

- Zagotovite, da ne boste začeli z izvajanjem treninga pred pravilno izvedeno in preverjeno montažo naprave.
- Ne priporočamo uporabo naprave v neposredni bližini vlažnih prostorov zaradi s tem povezane možnosti rjavenja delov naprave. Pazite tudi na to, da ne bodo na dele naprave prišle nikakršne tekočine (pijače, pot, itd.). To lahko privede do korozije.
- Naprava za trening je konceptirana za odrasle osebe in ni v nobenem primeru primerna kot naprava za igro otrok. Pomislite, da zaradi naravne potrebe po igri in temperamenta otrok pogosto lahko nastanejo nepredvidene situacije, katere pa izključujejo odgovornost proizvajalca. Če kljub temu pustite otroke na napravo, jih morate poučiti o pravilni uporabi in jih imeti pod nadzorom.
- Ta oprema je odvisna od vrtljajev na minuto.
- Eventuelno nastajajoči tihi, s konstrukcijo naprave pogojeni šum pri izteku vrtenja vztrajnika ne vpliva na delovanje naprave. Eventuelno nastajajoči šumi pri vzvratnem poganjanju pedalnih ročic so tehnično pogojeni in prav tako absolutno neškodljivi.
- Za brezhibno funkcijo zaznavanja pulza je potrebna napetost najmanj 2,7 Voltov na baterijskih priključnih sponkah (pri napravah brez priključka na električno omrežje).
- Naprava je opremljena z elektro magnetnim zavornim sistemom, kateri je nastavljen.

Naročanje nadomestnih delov

Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).

Primer: Art. no. CT1023-400 / št. nadomestnega dela. 943192087/ 1 kos / S/N

www.kettlersport.com



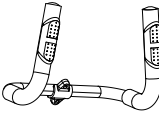
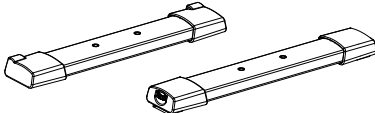
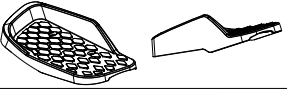
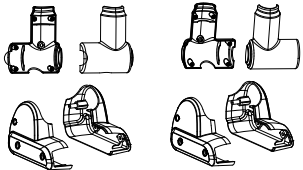
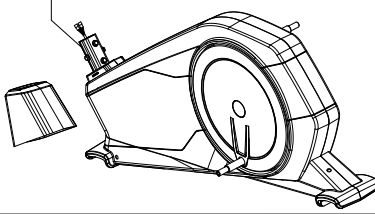
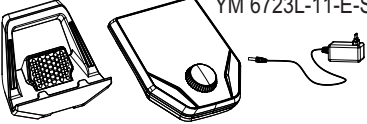
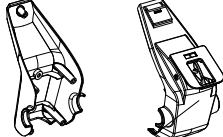
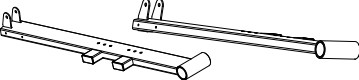
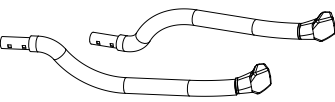
Napotek za odstranjevanje

Proizvodi KETTLER so reciklažni proizvodi. Potem, ko je naprava izrabljena, poskrbite za pravilno odstranitev (lokalno zbirno mesto za odpadke).

Nega in vzdrževanje

- Poškodovane komponente lahko ogrozijo vašo varnost ali skrajšajo življenjsko dobo opreme. Zaradi tega je treba obrabljene ali poškodovane dele takoj zamenjati in napravo odstraniti iz uporabe, dokler tega ne storite. Uporabljajte samo originalne nadomestne dele KETTLER.
- Da bi zagotovili, da je raven varnosti na najvišji možni ravni, ki jo določa njegova konstrukcija, naj ta izdelek redno (enkrat letno) servisira pooblaščen servisna služba.
- Prepričajte se, da tekočine ali znoj nikoli ne pridejo v napravo ali elektroniko.

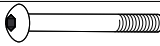
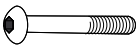
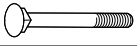
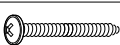
Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

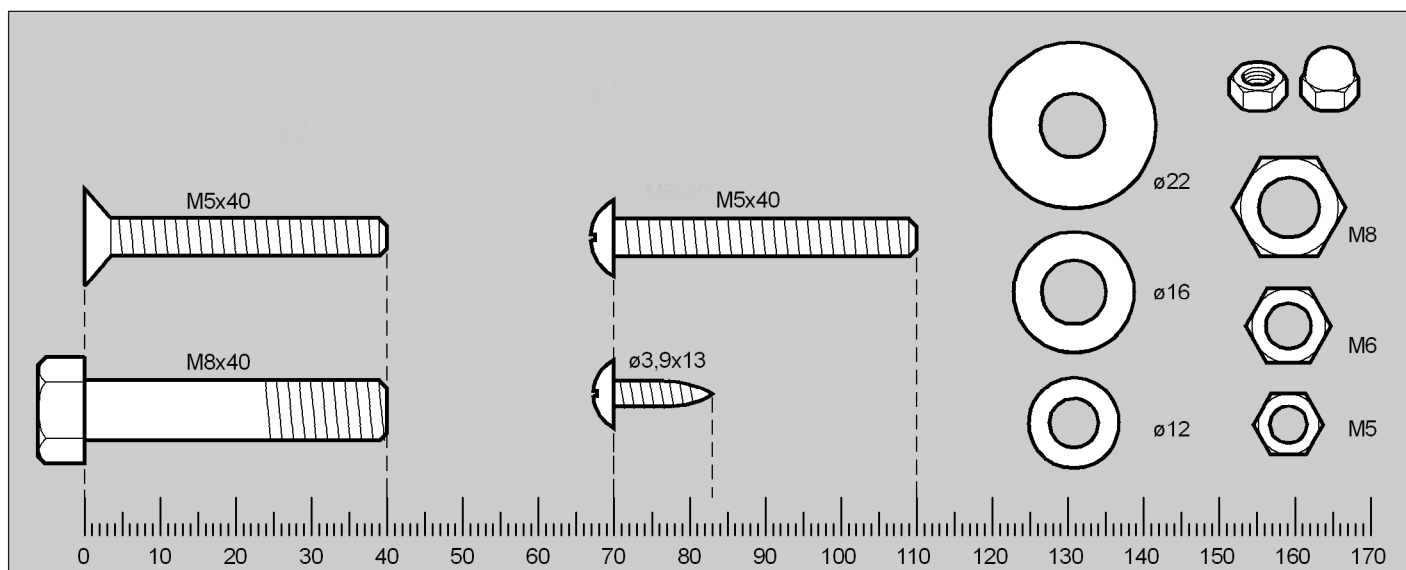
	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
 6x M8x20 	1
 YM 6723L-11-E-S	1
	1
 2/4x M5x14 	1
	1
 2x M5x16 	1
 2/1x M5x14 	1

41



Pos. 44

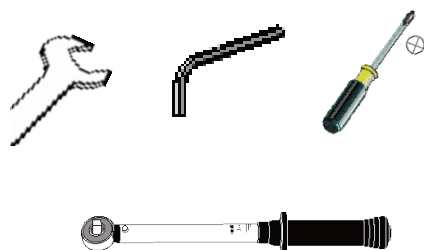
	M8	4
		2
	M8x55	2
	M8x45	4
	M8x40	4
	M7x30	2
	M8x20	4
	M8x50	4
	ø 7x12	2
	ø 8x19	10
	ø 8	4
	ø 17,5x25	2
	ø 8,5x25	4
	ø 8x19	4
	M8	6
	ø 7	2
	ø 17	2
	3x16	11
	3x30	6



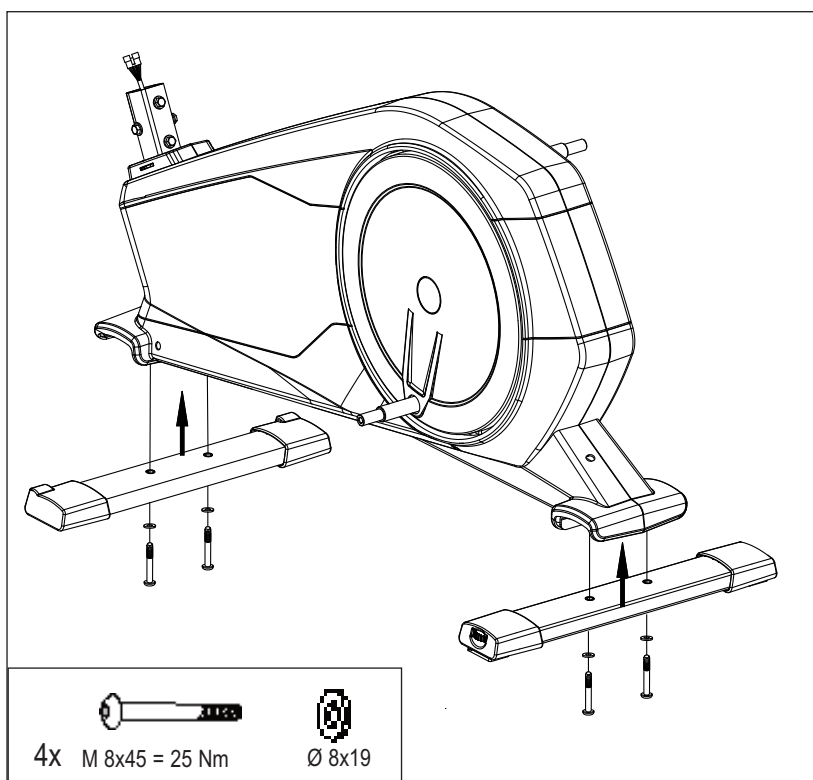
Redno preverjajte vse vijačne sklope naprave!

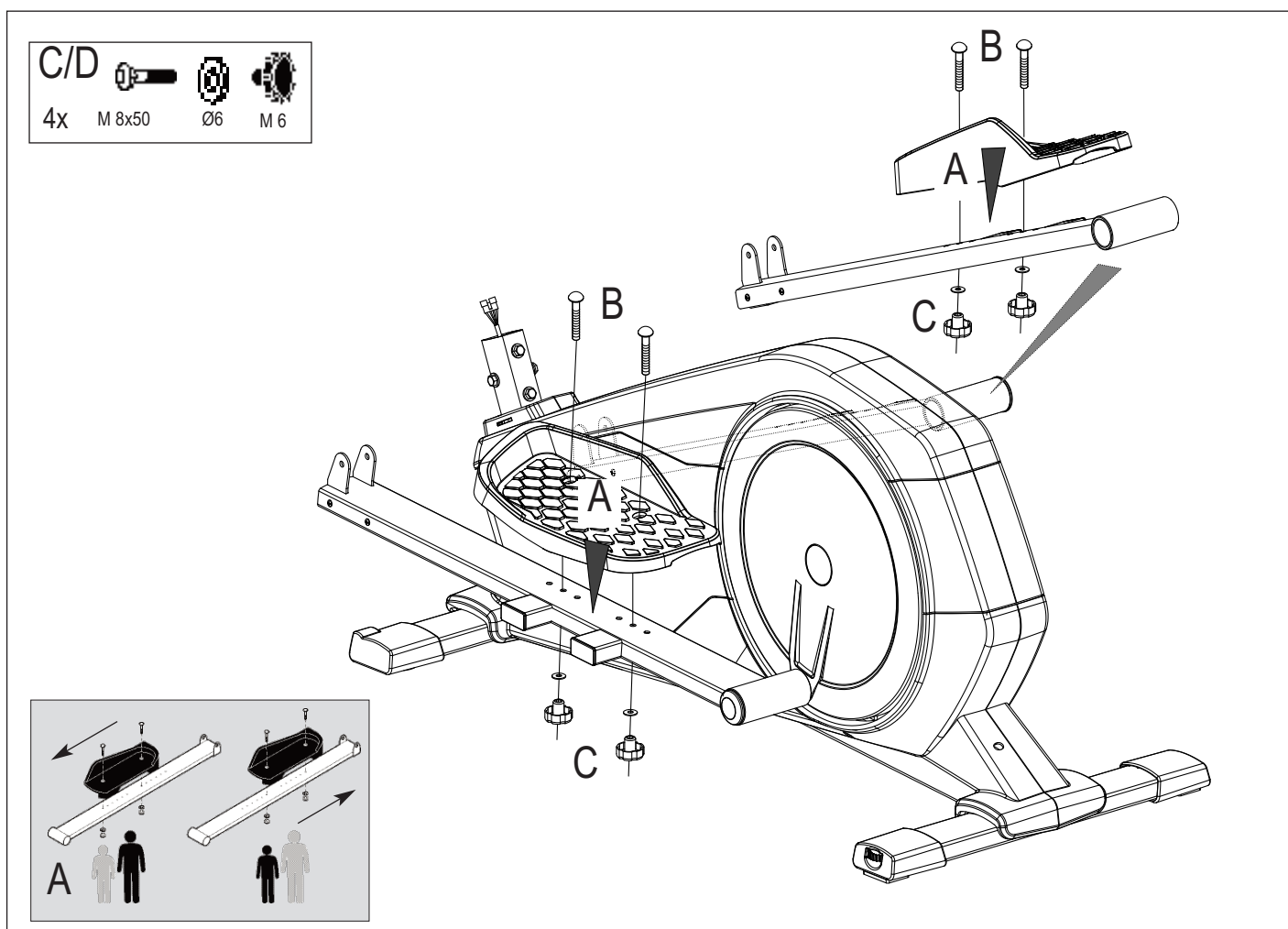
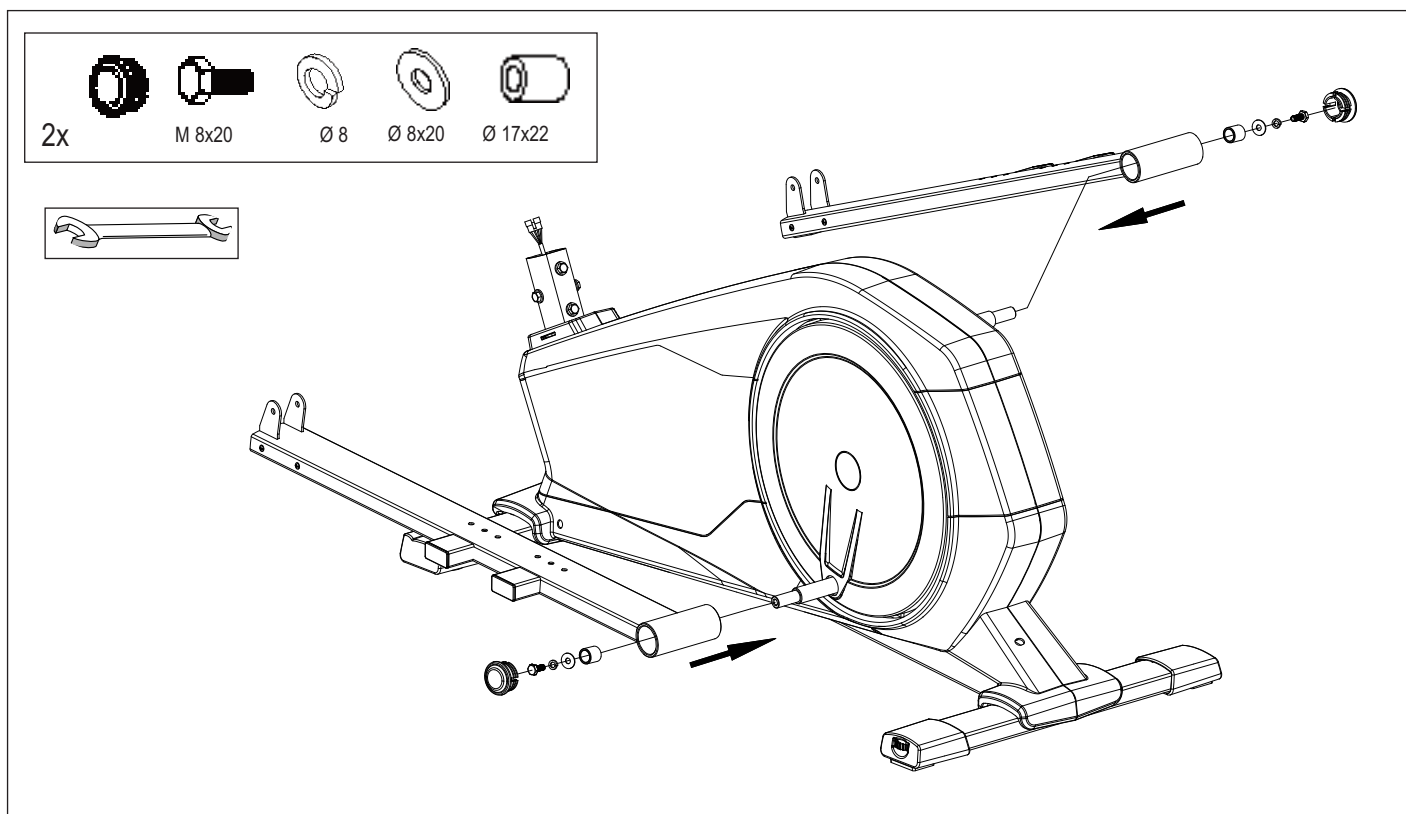


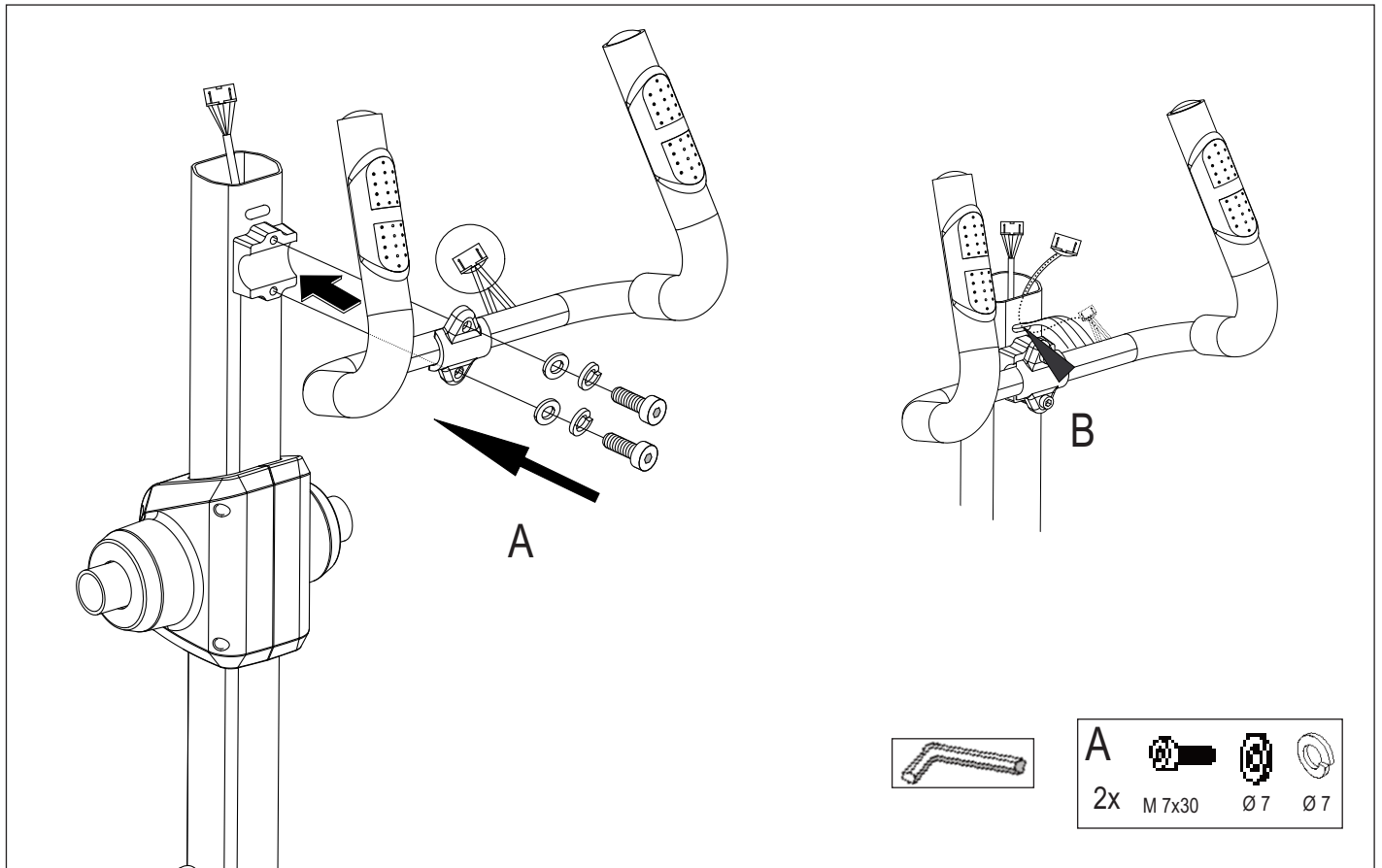
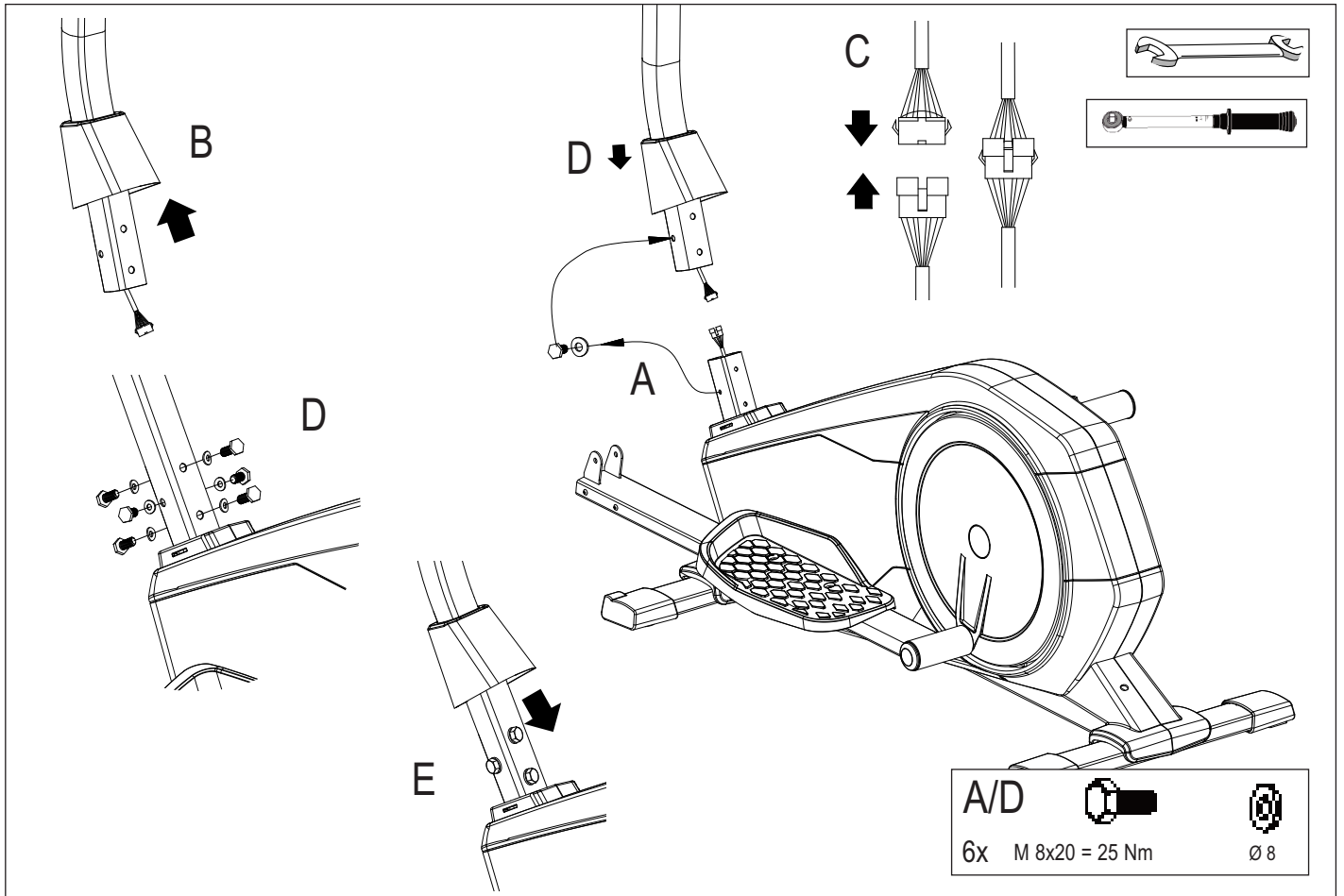
Potrebna orodja – niso vključeni.

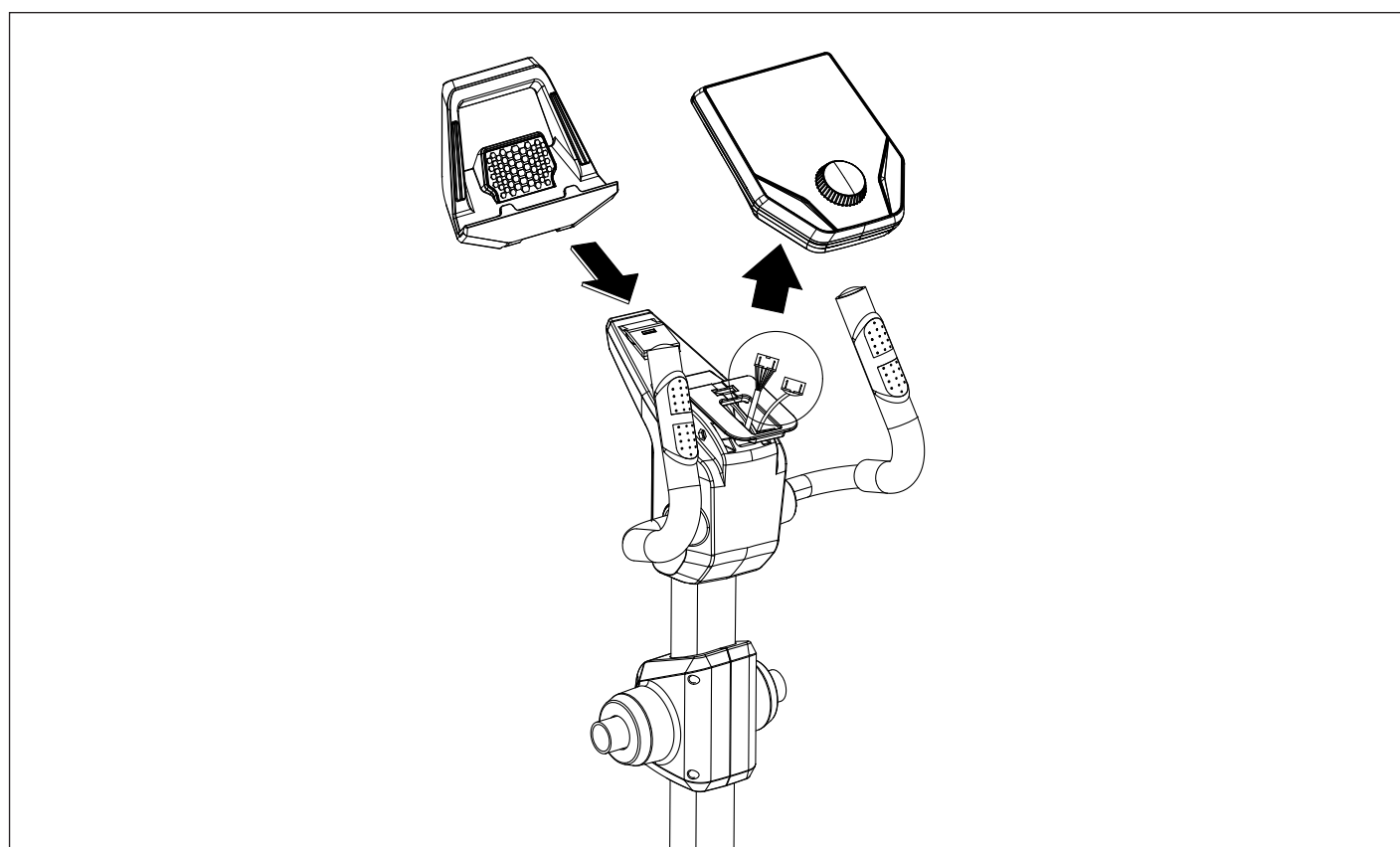
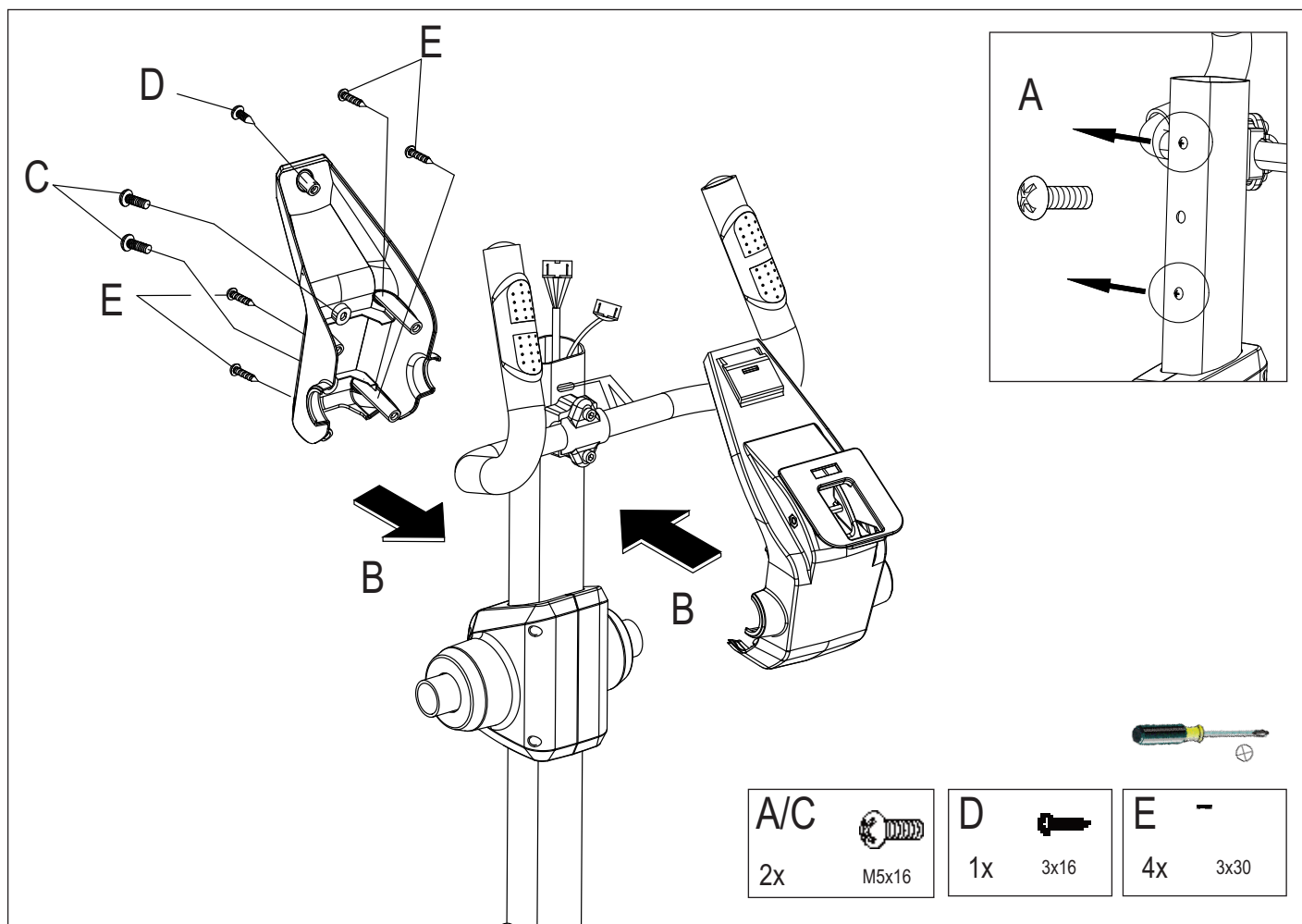


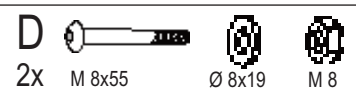
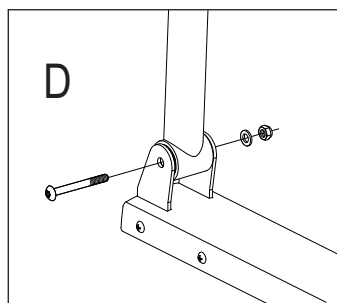
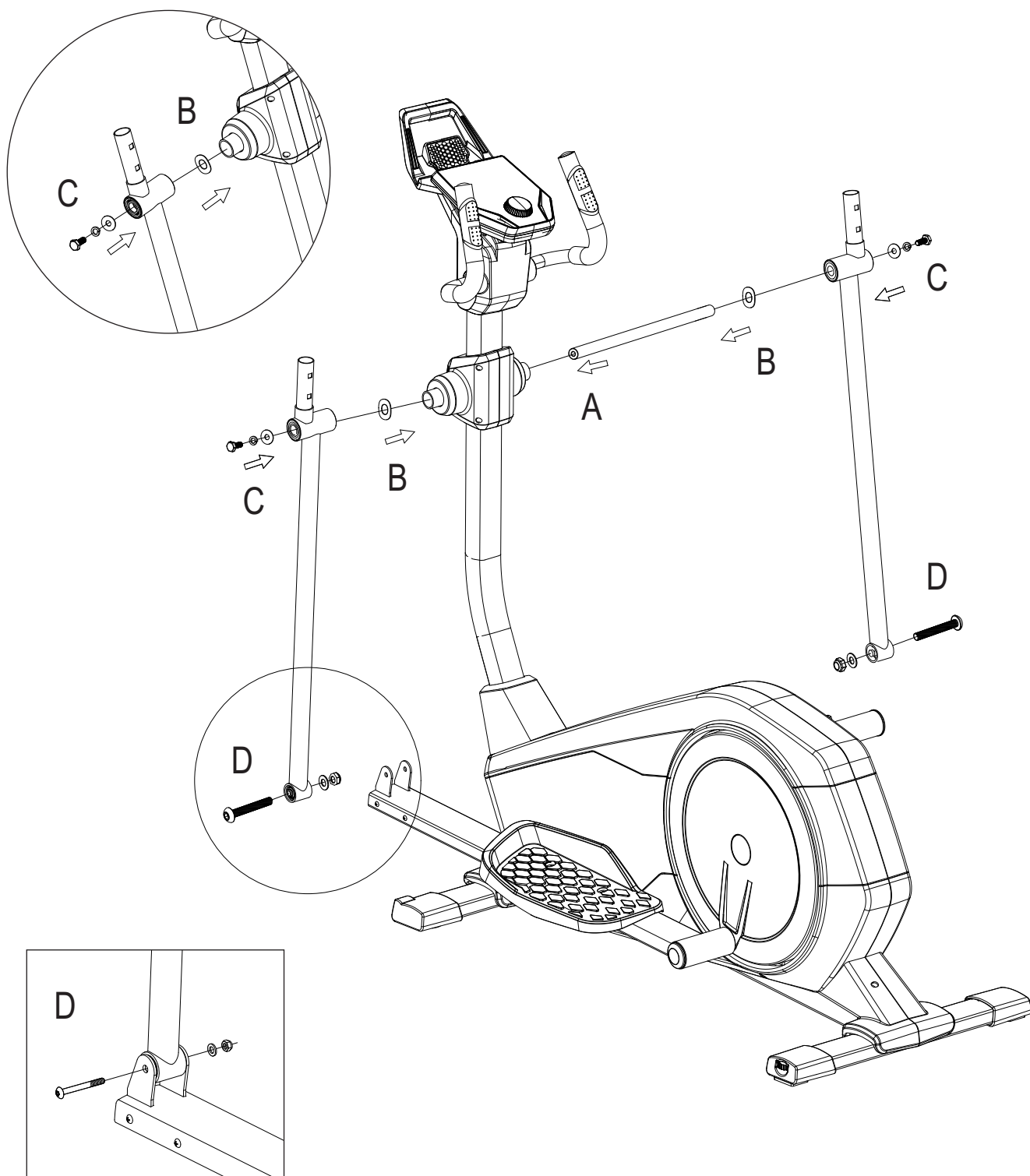
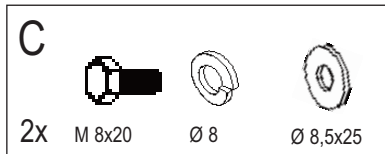
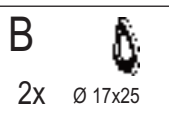
1



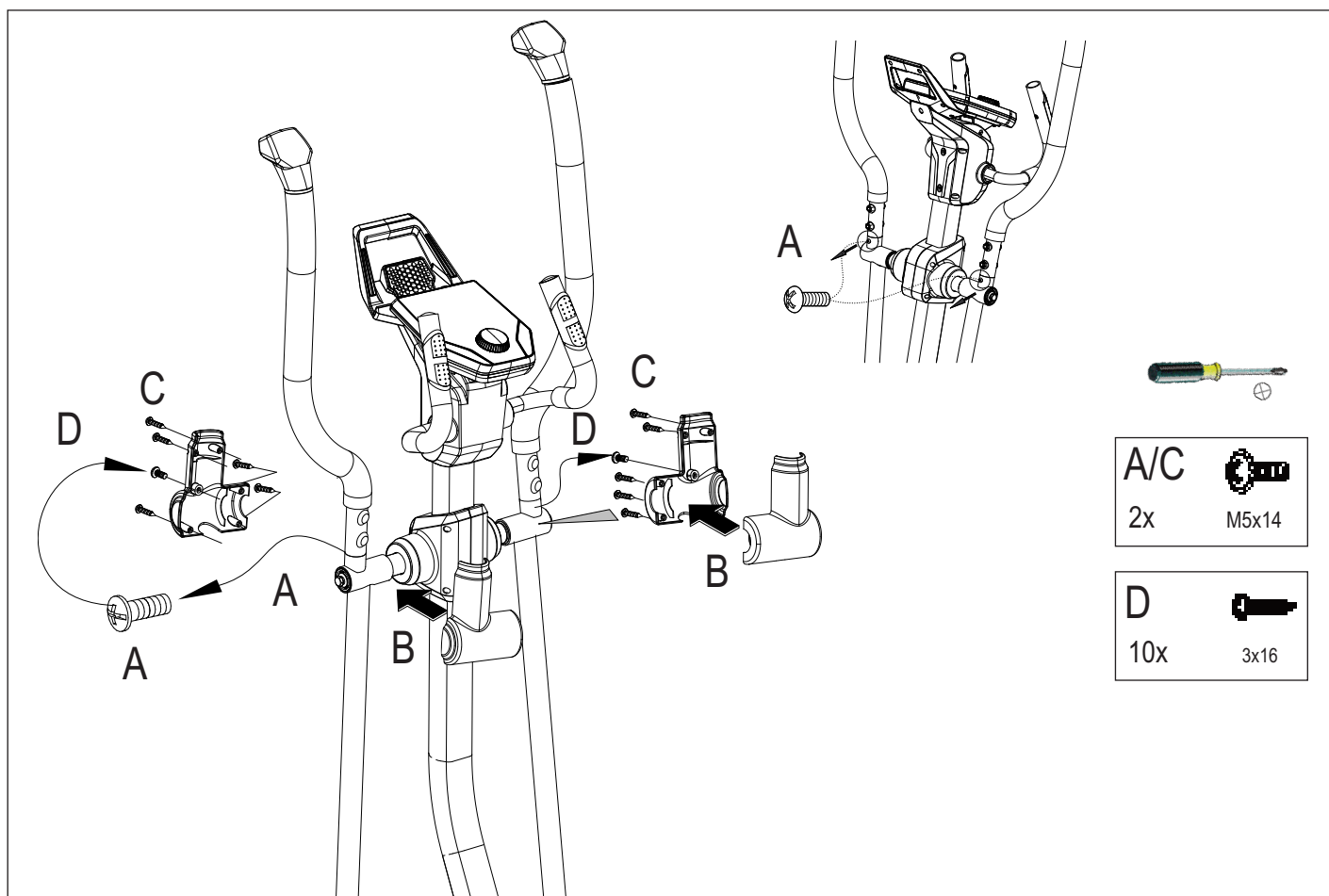




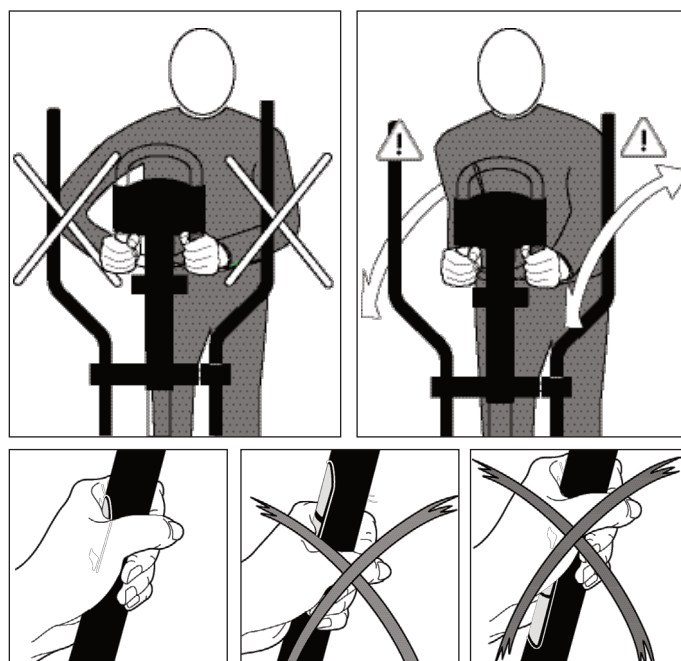
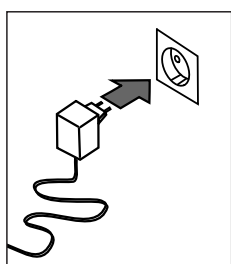
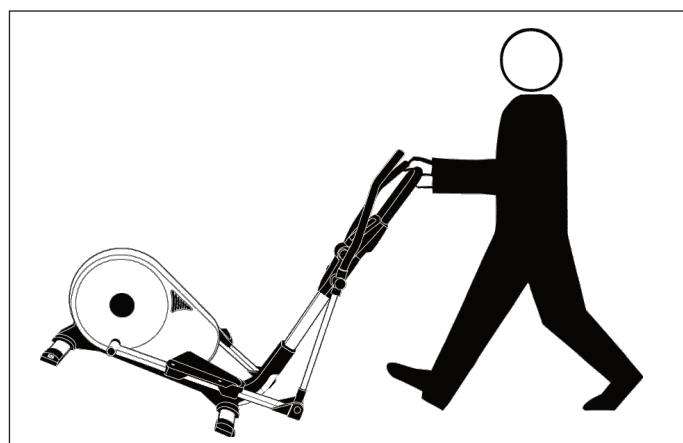








Napotki za ravnanje



Napotki za vadbo

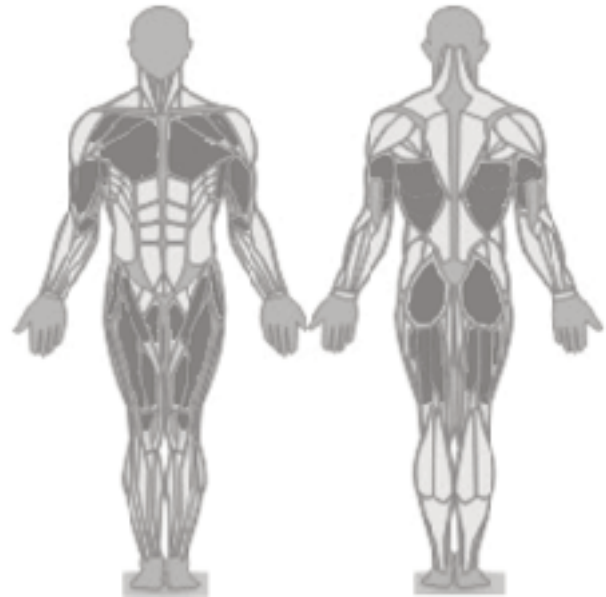
Eliptični trener

Idealen za vadbo velikih skupin mišic, kot so noge, roke, trup in ramena. Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenerjem imate vzravnani vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic. Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta. Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro



Drža telesa in izvajanje gibov

Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah. Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnani položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni. Pred gibanjem naprej pazite, podobno, kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekravitev nog.

Različice treninga

Vaš eliptični trener zagotavlja veliko vadbenih različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

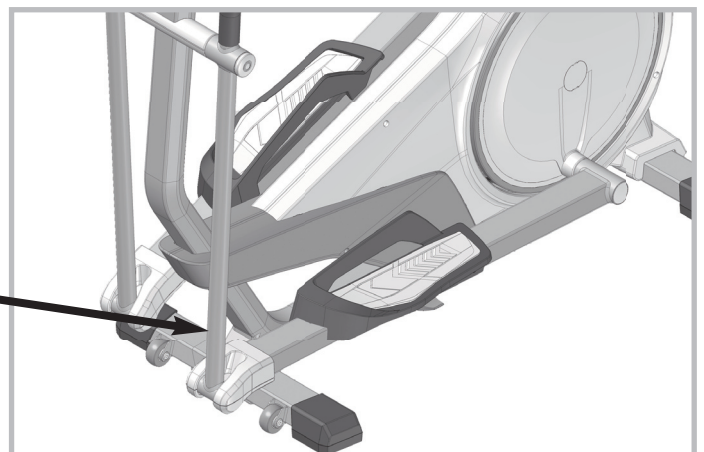
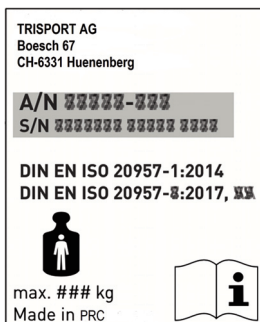
Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

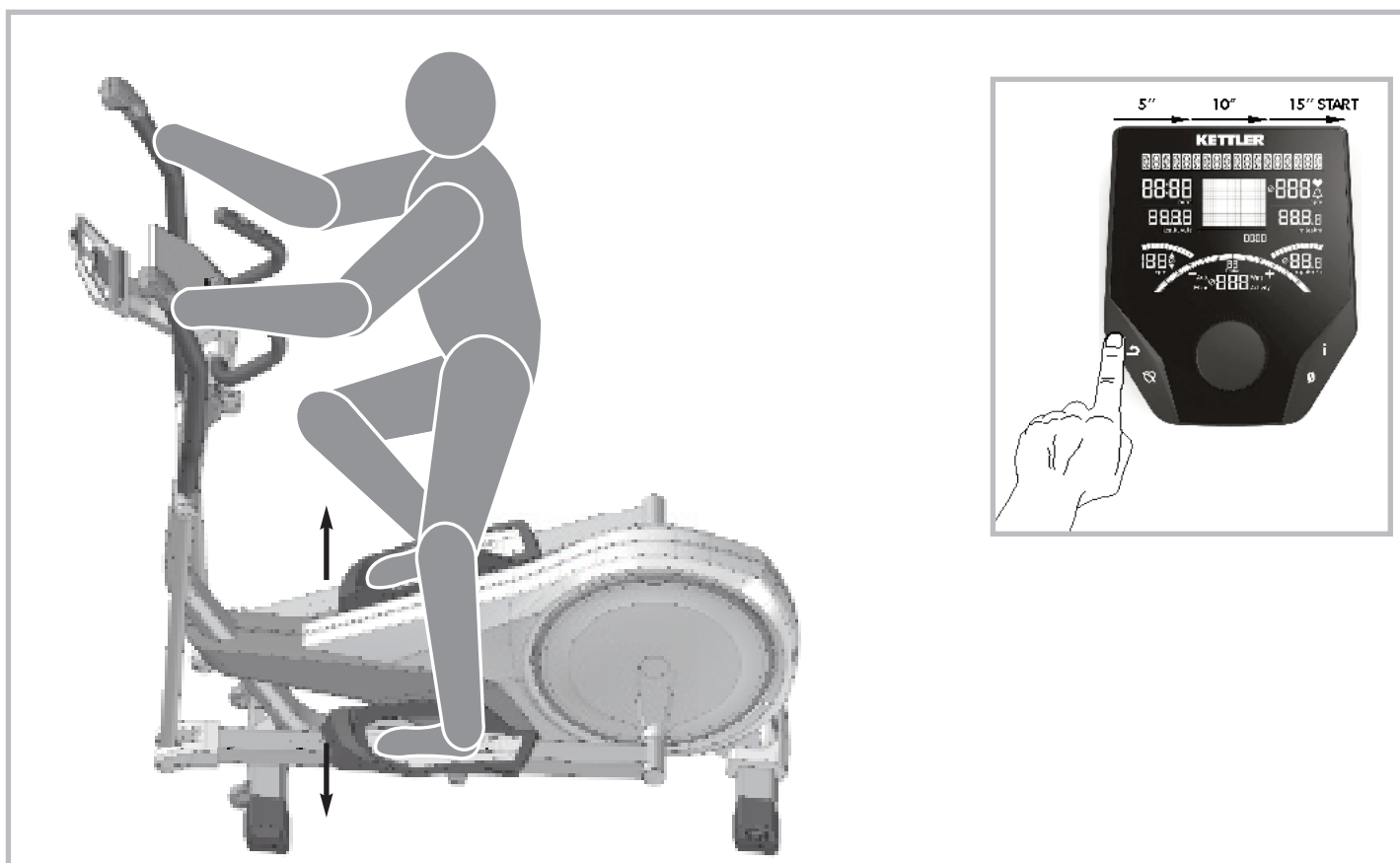
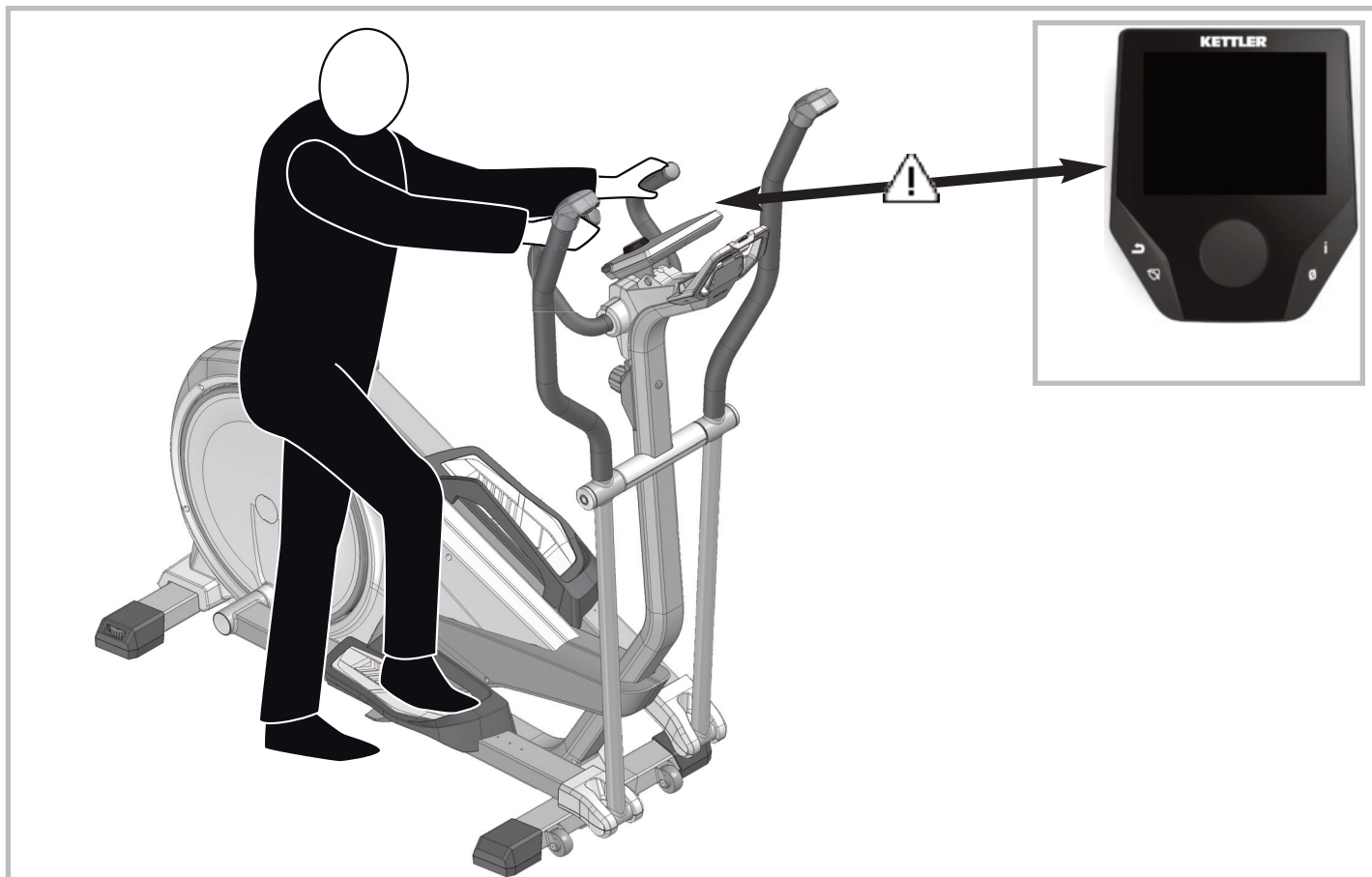
V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

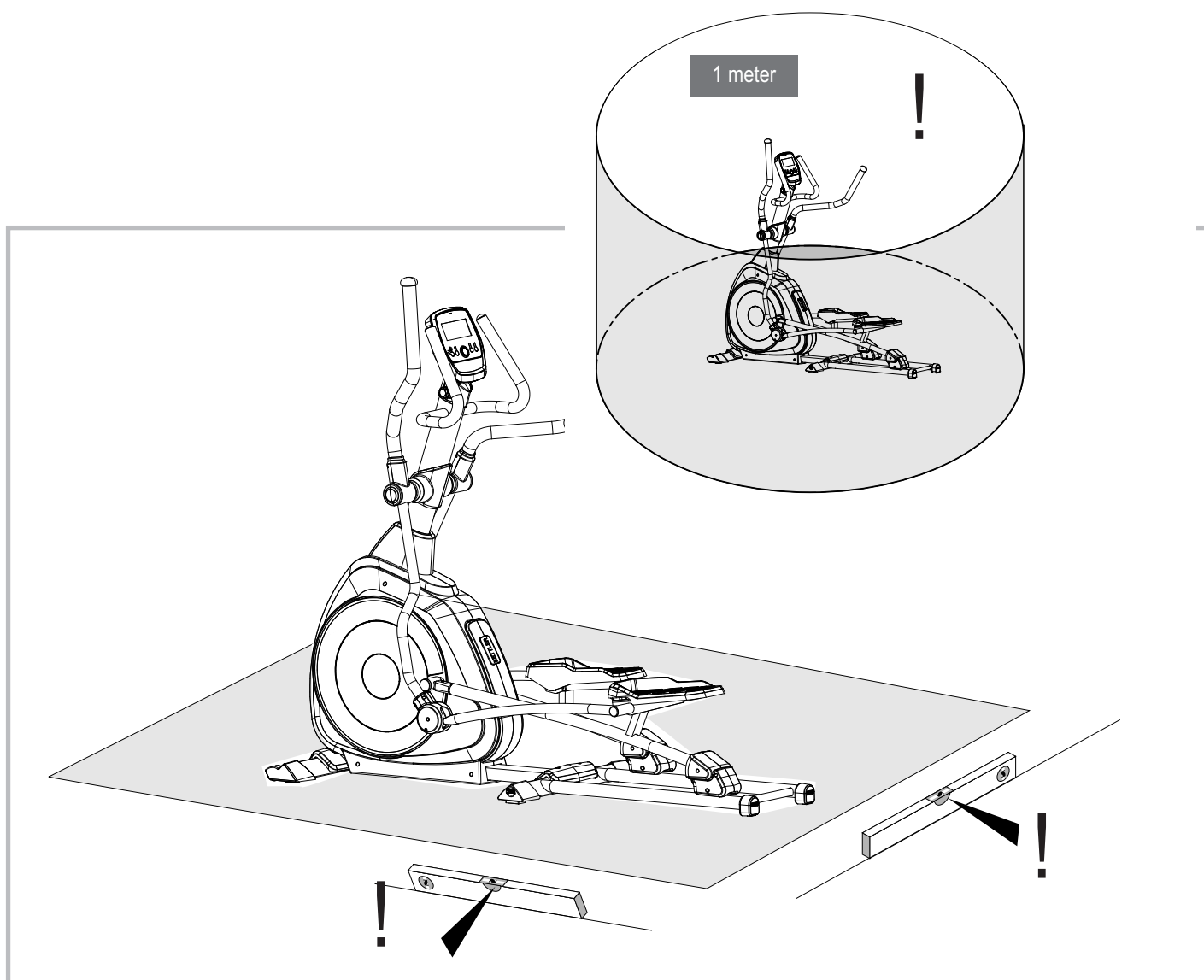
Ta eliptični trener omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksni ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.

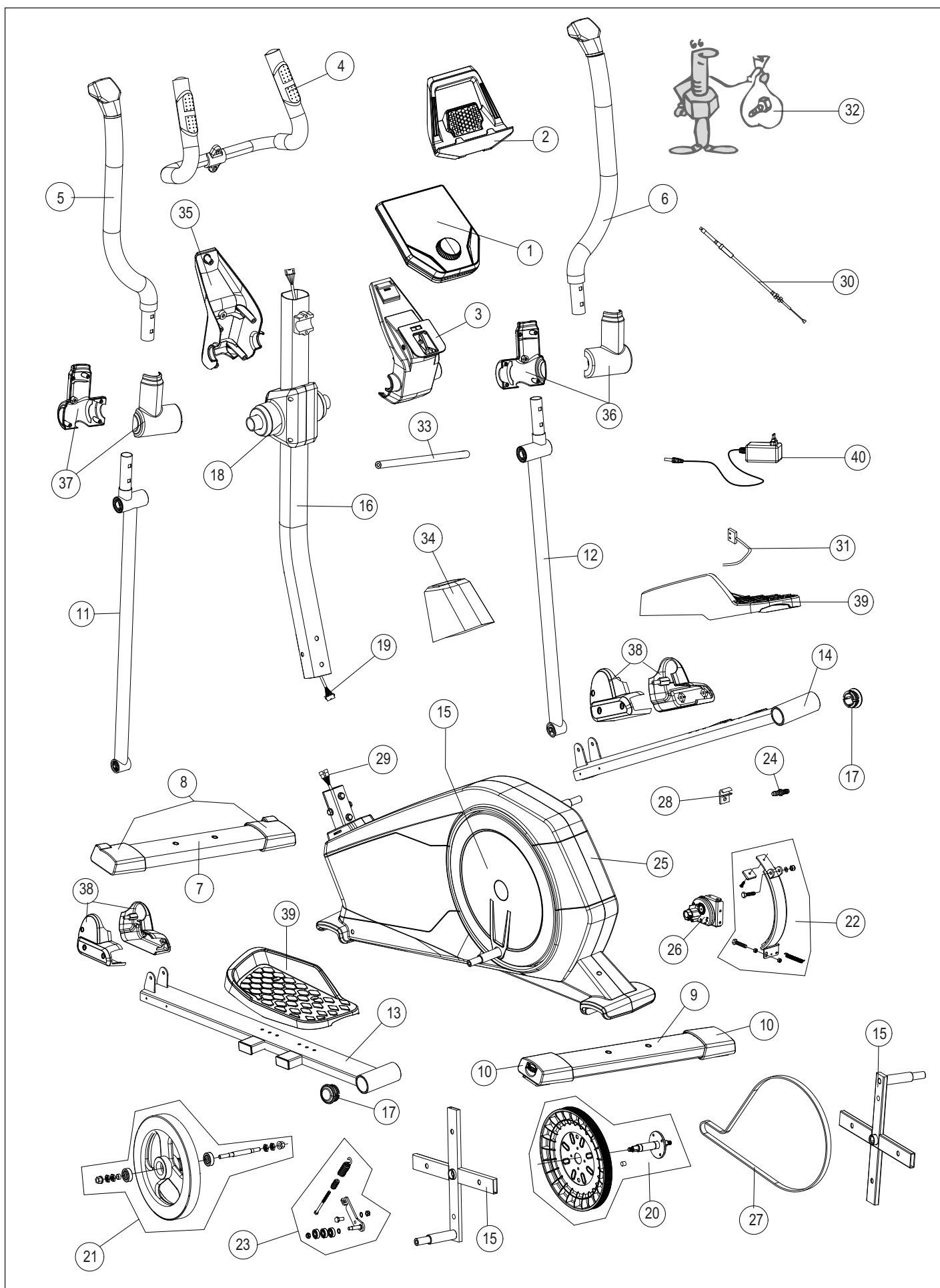


Primer tipske ploščice – serijske številke









		OPTIMA 400 CT1023-400	
X	①	1x	69050060
X	②	1x	68009756
X	③	1x	68009961
	④	1x	68009962
	⑤	1x	68009963
	⑥	1x	68009964
	⑦	1x	68009965
	⑧	1x	68009966
	⑨	1x	68009967
	⑩	1x	68009968
	⑪	1x	68009969
	⑫	1x	68009970
	⑬	1x	68009971
	⑭	1x	68009972
	⑮	2x	68009973
	⑯	1x	68009974
	⑰	2x	68009975
	⑱	2x	68009976
X	⑲	1x	68009977
	⑳	1x	68009978
	㉑	1x	68009979
	㉒	1x	68009980
	㉓	1x	68009981
	㉔	1x	68009982
	㉕	1x	68009983
X	㉖	1x	68009985
X	㉗	1x	68009984
	㉘	1x	68009986
	㉙	1x	68009987
	㉚	1x	68009988
X	㉛	1x	68009989
X	㉜	1x	68009990
	㉝	1x	68009123
	㉞	1x	68009991
	㉟	1x	68009992
	㊱	1x	68009993
	㊲	1x	68009994
	㊳	1x	68009995
X	㊴	1x	68009996
X	㊵	1x	68009376