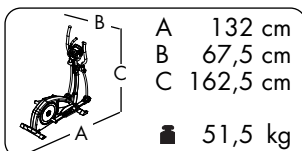


# KETTLER

## Montageanleitung Crosstrainer „CROSS M“

Art.-Nr. 07647-800



GR

σελ. 22-37

Auf 100% Altpapier!

Abb. ähnlich



Πριν τη συναρμολόγηση και την πρώτη χρήση, σας παρακαλούμε να διαβάσετε αυτές τις οδηγίες με προσοχή. Αυτές σας παρέχουν σημαντικές υποδείξεις για την ασφάλειά σας, καθώς επίσης τη χρήση και συντήρηση της συσκευής. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες για την πληροφόρησή σας, εργασίες συντήρησης ή παραγγελίες ανταλλακτικών επιμελώς.

## Για την ασφάλειά σας

- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Να εκτελείται τη συναρμολόγηση του προϊόντος μακριά από παιδιά (μικροεξαρτήματα που μπορεί να καταπίνονται).
- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Κάθε άλλη χρήση απαγορεύεται και πιθανόν να είναι επικίνδυνη. Για ζημιές που οφείλονται σε μη προβλεπόμενη χρήση, δεν μπορεί να καταλογίζεται η ευθύνη στον κατασκευαστή.
- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Εξηγείτε σε παρόντα άτομα (ιδίως παιδιά) τους πιθανούς κινδύνους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.
- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Μέσω αδέξιων επισκευών και δομικών τροποποιήσεων (αποσυναρμολόγηση αυθεντικών εξαρτημάτων, προσαρμογή ανεπιτρεπτων εξαρτημάτων κτλ.) μπορεί να προκύψουν κίνδυνοι για το χρήστη.
- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Συστήματα παρακολούθησης της καρδιακής συχνότητας μπορεί να είναι ανακριβείς. Υπέρμετρη άθληση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές για την υγεία βλάβες ή το θάνατο. Τερματίστε την προπόνηση αμέσως σε περίπτωση που αισθανθείτε ίλιγγο ή αδυναμία.
- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για τον σκοπό που προορίζεται, δηλ. για τη σωματική άσκηση ενήλικων ατόμων.
- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε οπωσδήποτε υπόψη τις υποδείξεις περί διαμόρφωσης της προπόνησης στις οδηγίες προπόνησης.
- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Όλες οι εδώ μη περιγεγραμμένες παρεμβάσεις/χειραγωγίες στη συσκευή μπορούν να προκαλέσουν μια βλάβη ή να εκθέσουν το άτομο σε κίνδυνο. Εκτεταμένες παρεμβάσεις επιτρέπονται μόνο από το σέρβις της εταιρείας KETTLER ή από την KETTLER εκπαιδευμένο και ειδικευμένο προσωπικό.
  - Γυμνάζετε με μια συσκευή που σχεδιάστηκε σύμφωνα με τις νεότερες εξελίξεις της τεχνικής ασφαλείας. Πιθανά επικίνδυνα σημεία που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς, έχουν κατά το δυνατόν αποφευχθεί και ασφαλιστεί.
  - Η συσκευή γυμναστικής ανταποκρίνεται στο DIN EN 957 -1/-9, κατηγορία HC.
  - Σε περίπτωση αμφιβολίας και ερωτήσεων να απευθύνεστε στον ειδικευμένο σας έμπορο, παρακαλώ.
  - Διενεργείτε κάθε 1 έως 2 μήνες περίπου έναν έλεγχο όλων των εξαρτημάτων της συσκευής, ιδίως των κοχλιών και περικοχλίων. Αυτό ισχύει ιδίως για τη στερέωση των χειρολαβών και πεταλιών, καθώς

επίσης τον οδηγό και τη στερέωση του μπροστινού σωλήνα.

- Πριν από κάθε χρήση να ελέγχετε πάντα, εάν εφαρμόζουν σωστά όλες τις κοχλιωτές και βυσματικές συνδέσεις, καθώς επίσης τα εκάστοτε συστήματα ασφαλείας.
- Κατά τη χρήση να φορείτε κατάλληλα υποδήματα (αθλητικά παπούτσια).
- Τα προϊόντα μας υπόκεινται σε μια διαρκή, καινοτόμο εξασφάλιση ποιότητας. Απ' αυτό συνεπαγόμενες τεχνικές τροποποιήσεις επιφυλάσσουμε για μας.
- Ο τόπος εγκατάστασης της συσκευής πρέπει να επιλέγεται έτσι, ώστε να εξασφαλίζεται επαρκής απόσταση ασφαλείας από εμπόδια. Θα έπρεπε να αποφεύγεται η τοποθέτηση πλησίον στις κατευθύνσεις κύριων διαδρόμων (δρόμους, πύλες, διαβάσεις).
- Λαμβάνετε υπόψη σας τους γενικούς κανονισμούς και τα προληπτικά μέτρα ασφαλείας για το χειρισμό ηλεκτρικών συσκευών.
- **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Όλες οι ηλεκτρικές συσκευές εκπέμπουν ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία κατά τη λειτουργία τους. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε να μην αποθέτετε συσκευές εντατικής ακτινοβολίας (π.χ. κινητά τηλέφωνα) πλησίον στο ταμπλό ή τον ηλεκτρονικό έλεγχο, επειδή διαφορετικά θα μπορούσαν να αλλοιωθούν οι τιμές ένδειξης (π.χ. η μέτρηση σφυγμού).
- Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για άτομα με βάρος μεγαλύτερο από 110 κιλά.
- Κατά τη διάρκεια της άθλησης δεν επιτρέπεται να βρίσκεται στο πεδίο κίνησης του αθλούμενου ατόμου κανένας.
- Σ' αυτή τη συσκευή γυμναστικής επιτρέπεται να διενεργούνται μόνο οι ασκήσεις από τις οδηγίες προπόνησης.
- Η συσκευή θα πρέπει να τοποθετείται πάνω σε ένα επίπεδο, ανθεκτικό σε χτυπήματα υπέδαφος. Για την απόσβεση κρούσης βάλτε από κάτω κατάλληλο υλικό πρόσκρουσης (ελαστικά στρώματα, ψάθες ή παρόμοια). Μόνο για συσκευές με βάρη: Αποφεύγετε δυνατές προσκρούσεις των βαρών.
- Κατά τη συναρμολόγηση του προϊόντος προσέχετε τις συστάσεις για τη ροπή στρέψεως ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

## Υποδείξεις συναρμολόγησης

- ⚠ **ΚΙΝΔΥΝΟΣ!** Μεριμνάτε για ένα ακίνδυνο περιβάλλον λειτουργίας, μην αφήνετε π.χ. εργαλεία τριγύρω πεταμένα. Διαφυλάσσετε π.χ. υλικό συσκευασίας έτσι, ώστε να μην πηγάζουν κίνδυνοι απ' αυτό. Κίνδυνος ασφυξίας για παιδιά από πλαστικές μεμβράνες/σακούλες!
- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Λαμβάνετε υπόψη σας, ότι κατά τη χρήση εργαλείων και τις χειρωνακτικές εργασίες

υφίσταται πάντα ένας πιθανός κίνδυνος τραυματισμού. Συνεπώς, κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής να ενεργείτε προσεκτικά και συνετά!

- Σας παρακαλούμε να κάνετε έλεγχο, εάν είναι διαθέσιμα όλα τα υπαγόμενα στον παραδοτέο εξοπλισμό εξαρτήματα (βλ. κατάλογο ελέγχου) κι αν υπάρχουν μεταφορικές ζημιές. Εάν υπάρχει κάποιος λόγος διαμαρτυρίας, να απευθύνεστε στον ειδικευμένο σας έμπορο.

- Κοιτάξτε τα σχέδια με την ησυχία σας και συναρμολογήστε τη συσκευή σύμφωνα με την ακολουθία των εικόνων. Εντός των μεμονωμένων απεικονίσεων προ-καθορίζεται η ακολουθία συναρμολόγησης με κεφαλαία γράμματα.
- Η συναρμολόγηση της συσκευής πρέπει να εκτελείται επιμελώς και από ένα ενήλικο άτομο. Σε περίπτωση αμφιβολίας να ζητάτε τη βοήθεια ενός ακόμη τεχνικά ταλαντούχου ατόμου.
- Το απαραίτητο για το βήμα συναρμολόγησης υλικό βιδώματος απεικονίζεται στο σχετικό πλαίσιο εικόνας. Χρησιμοποιείτε το υλικό βιδώματος ακριβώς όπως παρουσιάζεται στις απεικονίσεις.
- Παρακαλούμε, βιδώνετε πρώτα όλα τα εξαρτήματα χαλαρά και ελέγχετε τη σωστή τους εφαρμογή. Βιδώνετε τα αυτασφαλιζόμενα περικόχλια μέχρι μια αισθητή αντίσταση αρχικά με το χέρι και τα σφίγγετε ακολούθως καλά με ένα κλειδί για βίδες έναντι της αντίστασης (**ασφάλεια μαγκώματος**). Μετά το βήμα συναρμολόγησης ελέγχετε όλες τις κοχλιωτές συνδέσεις για σταθερή εφαρμογή. **Προσοχή:** Τα πάλι ξεβιδωμένα περικόχλια ασφαλείας είναι άχρηστα (**καταστροφή της ασφάλειας μαγκώματος**) και πρέπει να αντικαθίστανται με καινούργια.
- Από κατασκευαστικά τεχνικούς λόγους επιφυλάσσουμε το δικαίωμα της προσυναρμολόγησης εξαρτημάτων (π.χ. πώμα σωλήνα).

## Περί του χειρισμού

- Σιγουρευτείτε ότι δεν θα ξεκινά η άθληση πριν την κανονική εκτέλεση και επανεξέταση της συναρμολόγησης.
- Μια χρησιμοποίηση της συσκευής κοντά σε υγρούς χώρους δεν συνιστάται λόγω του συνδεδεμένου μ' αυτό σχηματισμού οξειδώσεως. **Να προσέχετε επίσης, να μην καταλήγουν υγρές ουσίες (ποτά, ιδρώτας κτλ.) σε εξαρτήματα της συσκευής. Αυτό θα μπορούσε να επιφέρει διάβρωση.**
- Η συσκευή γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για ενήλικους και δεν είναι σε καμία περίπτωση κατάλληλη ως παιδικό παιχνίδι. Σκεφτείτε ότι, μέσω της φυσικής παρόρμησης για παιχνίδι και ιδιοσυγκρασίας των παιδιών, μπορούν να προκύπτουν συχνά απρόβλεπτες καταστάσεις, οι οποίες αποκλείουν την ευθύνη του κατασκευαστή. Εάν αφήσετε εντούτοις παιδιά στη συσκευή, πρέπει αυτά να κατατοπίζονται στη σωστή χρήση και να επιβλέπονται.
- Όσον αφορά στο εργόμετρο, πρόκειται για μία συσκευή γυμναστικής που εργάζεται ανεξάρτητη από τον αριθμό στροφών.
- Ένας ενδεχομένως εμφανιζόμενος, οφειλόμενος στο είδος κατασκευής, σιγανός θόρυβος κατά την κίνηση εξ αδρανείας της μάζας σφονδύλου δεν έχει επιπτώσεις στη λειτουργία της συσκευής. Ενδεχομένως εμφανιζόμενοι θόρυβοι κατά τις πισωπεταλιές είναι τεχνικής φύσης και επίσης απολύτως ακίνδυνοι.
- Η συσκευή διαθέτει ένα μαγνητικό σύστημα πέδησης.
- Για την άψογη λειτουργία της καταγραφής του σφυγμού απαιτείται μια ελάχιστη τάση ύψους 2,7 βολτ στους ακρο-

δέκτες της μπαταρίας (σε συσκευές δίχως σύνδεση δικτύου).

- Πριν την πρώτη προπόνηση εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες και δυνατές ρυθμίσεις της συσκευής.

### Συντήρηση και φροντίδα

- Ελαττωματικά εξαρτήματα μπορεί να θίξουν την ασφάλεια σας και τη διάρκεια ζωής της συσκευής. Να αντικαθιστάτε γι' αυτό ελαττωματικά ή φθαρμένα εξαρτήματα αμέσως και να ανακαλείτε τη χρήση της συσκευής μέχρι την επανόρθωση. Σε περίπτωση ανάγκης να χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.
- Για να μπορούμε να εγγυούμαστε το κατασκευαστικά προκαθορισμένο επίπεδο ασφαλείας μακρόχρονα, θα πρέπει να ελέγχεται και να συντηρείται η συσκευή από ειδικούς (ειδικευμένα καταστήματα) τακτικά (μία φορά το χρόνο).
- Χρησιμοποιείτε για την τακτική απορρύπανση, φροντίδα και συντήρηση το ειδικά για όργανα γυμναστικής της KETTLER εγκεκριμένο σετ μας φροντίδας συσκευών (Αρ. πρ. 07921-000), το οποίο μπορείτε να προμηθευτείτε στα ειδικά καταστήματα αθλητικού εξοπλισμού.
- **Πρέπει να προσέχετε, ώστε να μην καταλήγει υγρή ουσία στο εσωτερικό της συσκευής ή τα ηλεκτρονικά όργανα της συσκευής ποτέ. Αυτό ισχύει επίσης και για τον ιδρώτα του σώματος!**

## Παραγγελία ανταλλακτικών σελίδα 36-37

Σας παρακαλούμε να σημειώνετε σε παραγγελίες ανταλλακτικών τον πλήρη αριθμό προϊόντος, τον αριθμό ανταλλακτικού, τον αριθμό των αναγκαίων τεμαχίων και τον αριθμό σειράς της συσκευής (βλέπε χειρισμό). Για παραγγελίες ανταλλακτικών χρησιμοποιείτε τον κατάλογο ανταλλακτικών, παρακαλώ.

**Παράδειγμα παραγγελίας:** Αρ. πρ. 07647-800 / Αρ. ανταλλακτικού 68009150 / 1 Τεμάχιο / Αρ. σειράς: ..... Φυλάξτε την αυθεντική συσκευασία της συσκευής καλά, ώστε να μπορείτε να την χρησιμοποιήσετε ενδεχομένως αργότερα ως συσκευασία για τη μεταφορά.

Να προβαίνετε σε επιστροφή εμπορευμάτων μόνο κατόπιν συμφωνίας και με σίγουρη για τη μεταφορά (εσωτερική) συσκευασία, κατά το δυνατόν στο δικό τους αυθεντικό χαρτόνι. Σημαντική είναι μια αναλυτική περιγραφή των ελαττωμάτων/έκθεση ζημιών!

**Σημαντικό:** Καταρχήν κοστολογούνται και παραδίδον-

ται τα ανταλλακτικά για βιδώμα δίχως υλικό βιδώματος. Σε περίπτωση που υπάρχει ανάγκη αντίστοιχου υλικού βιδώματος, πρέπει αυτό να σημειωθεί κατά την παραγγελία των ανταλλακτικών με την προσθήκη «με υλικό βιδώματος».

### Υπόδειξη διάθεσης

Τα προϊόντα της KETTLER είναι ανακυκλώσιμα. Στο τέλος της διάρκειας χρήσης να διοχετεύετε τη συσκευή για μια προσήκουσα απομάκρυνση και αξιοποίηση (τοπικό σημείο περισυλλογής).

### GR Leos Athanasios S.A.

7 Kolokotroni  
14568 Krioneri  
Athens, Greece

+30-210-9536512

+30-210-9579073

e-mail: okiam@leos.gr

## Checkliste (Packungsinhalt)

- GB - Checklist (contents of packaging)
- CZ - Kontrolní seznam (obsah balení)
- SK - Kontrolný zoznam (obsah balenia)
- H - (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
- SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)

- HR - Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)
- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)
- BG - Списък за проверка (съдържание на опаковката)
- SRB - Ček-lista (sadržaj pakovanja)
- GR - Κατάλογος ελέγχου (περιεχόμενο συσκευασίας)

37



Pos. 41

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

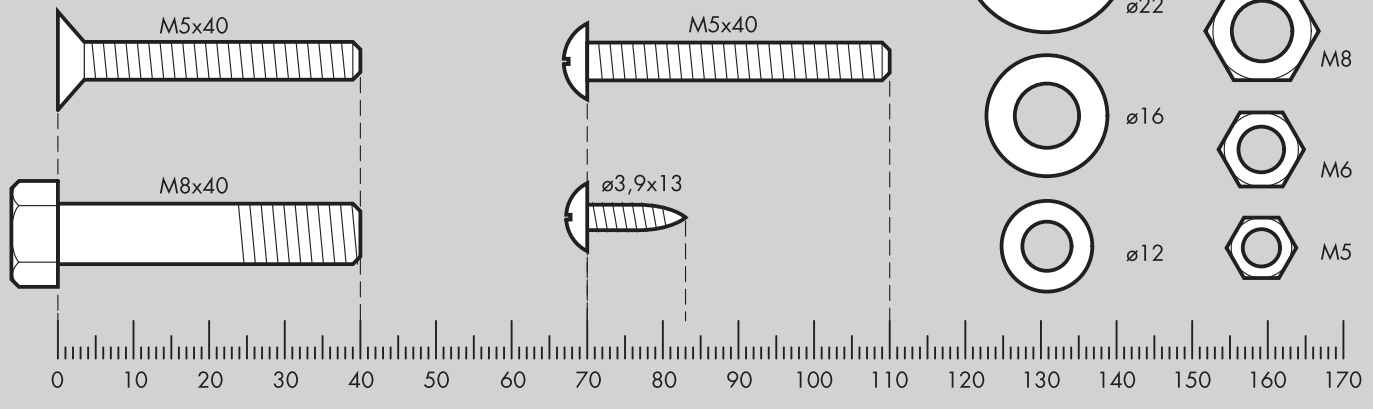
	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	ø 8x19	4
	ø 8x25	4
	ø 8	4
	ø 17,5x25	4
	ø 8x16	6
	ø 8x19	4
	M 8	6
	ø 6	4
	ø 6	4
	ø 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12
		1

## Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- SK - Meracia pomôcka pre skrutky
- H - Mérési segítség a csavarozásnál használt anyagokhoz
- SLO - Merilni pripomoček za material za privijanje

- HR - Mjerno pomagalo za vijčani materijal
- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înșurubat
- BG - Помощ за измерване на материали за завинтване
- SRB - Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
- GR - Βοήθημα μέτρησης για υλικό βιδώματος

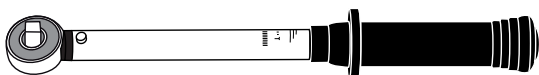
- D - Beispiele; - CZ - Příklad; - SK - Příklad; - H - Példa; - SLO - Primer;
- HR - Primjer; - RO - Exemplu; - BG - Пример; - SRB - Primer; - GR - Παράδειγμα



## Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren

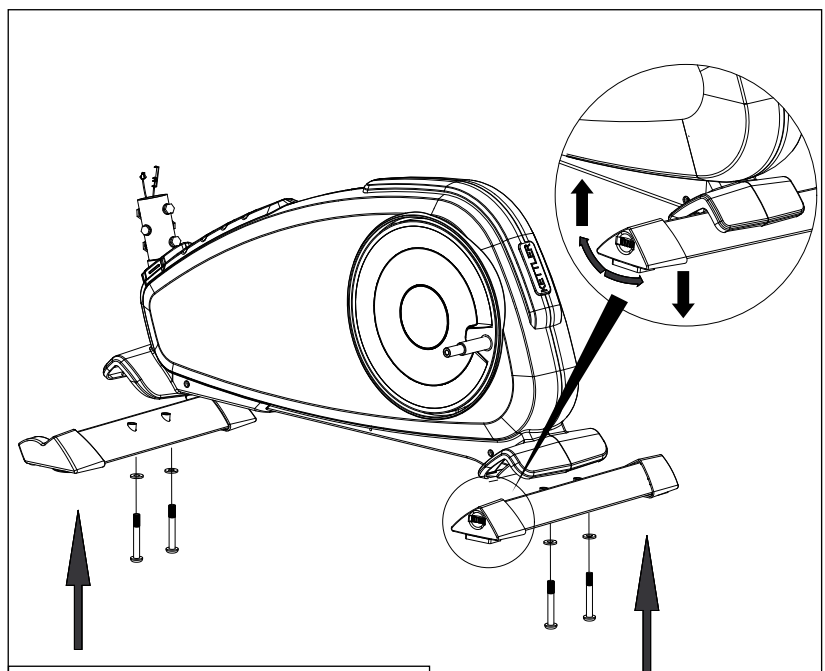
- GB - The screwed connections must be controled at regular intervals.
- CZ - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- SK - Pravidelne kontrolujte skrutkové spoje.
- H - Ellenőrizze rendszeresen a csavarkötéseket.
- SLO - Redno preverjajte vijčni spoji.

- HR - Redovito provjeravajte vijčani spoj.
- RO - Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
- BG - Винтовото съединение да се проверява редовно.
- SRB - Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
- GR - Ελέγχετε την κοχλιωτή σύνδεση τακτικά.

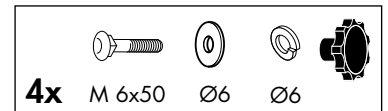
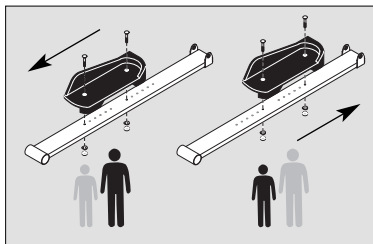
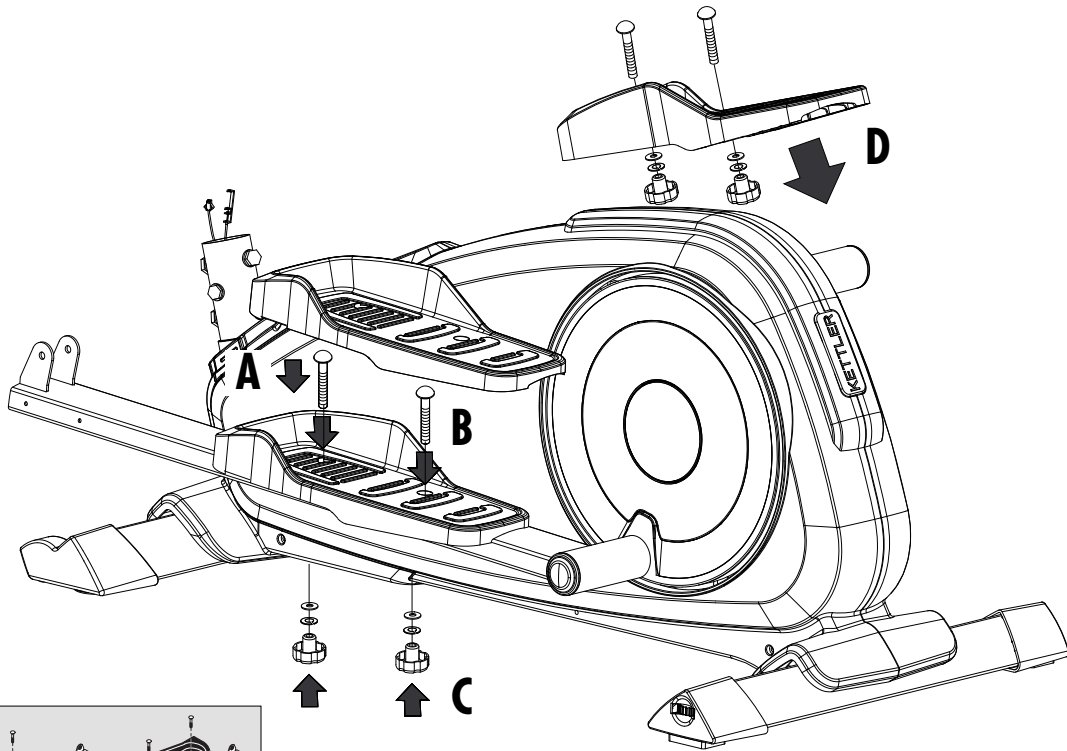
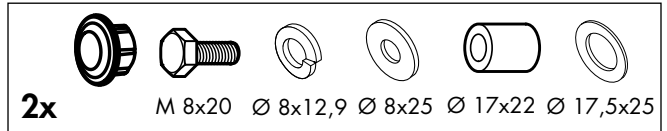
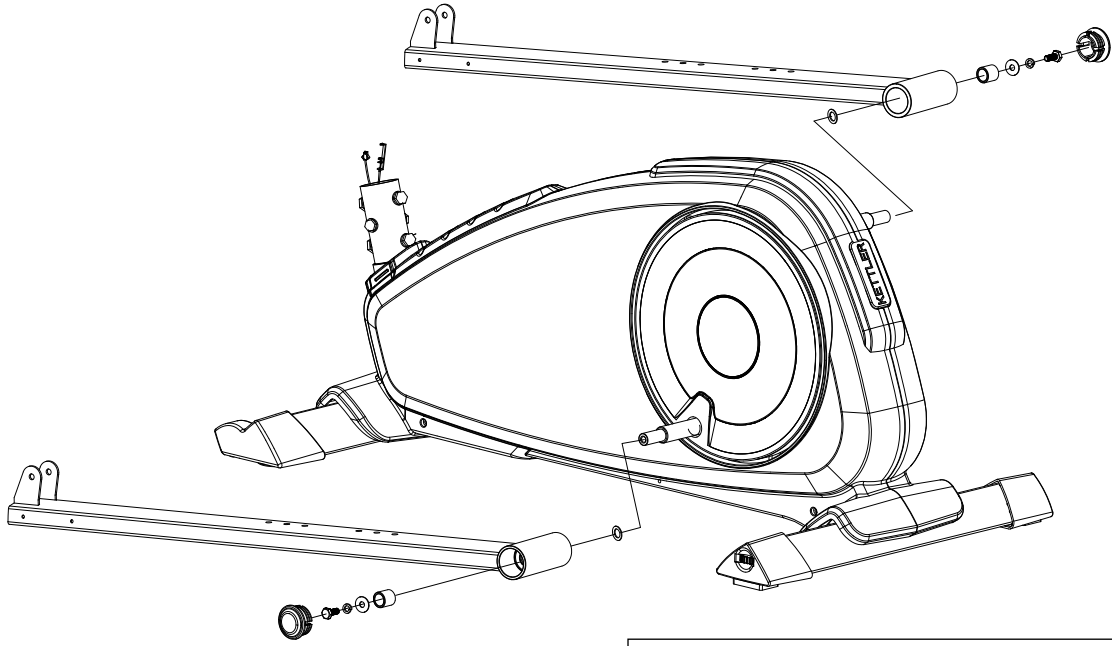
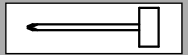


- D - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- GB - Not included.
- CZ - Nepatří do rozsahu dodávky
- SK - nie je v cene.
- H - Nem is.
- SLO - niso vključeni.
- HR - nisu uključene.
- RO - nu este inclus.
- BG - Не влиза в обема на доставка!
- SRB - Ne spada u opseg isporuke.
- GR - Δεν υπάγεται στον παραδοτέο εξοπλισμό.

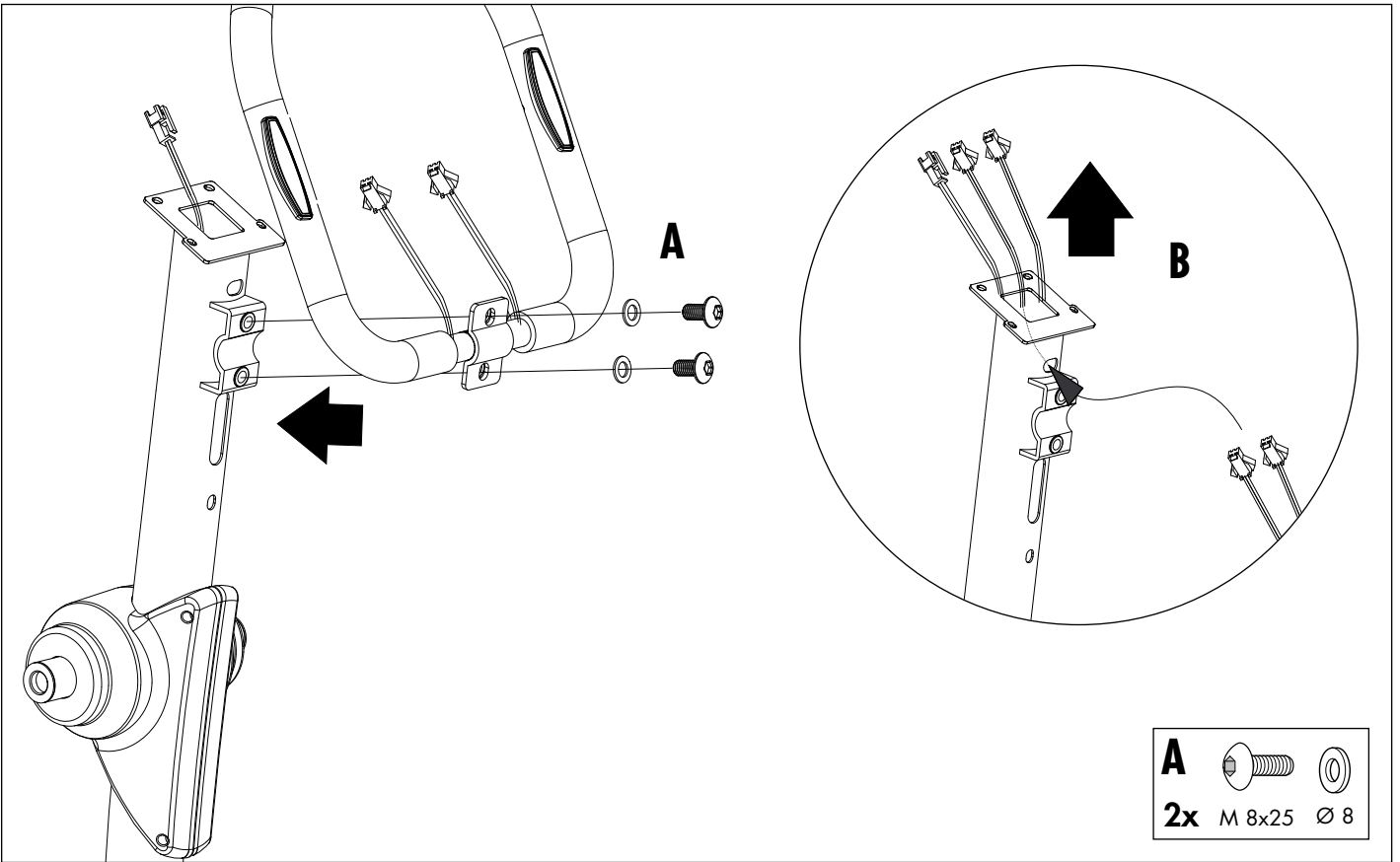
1



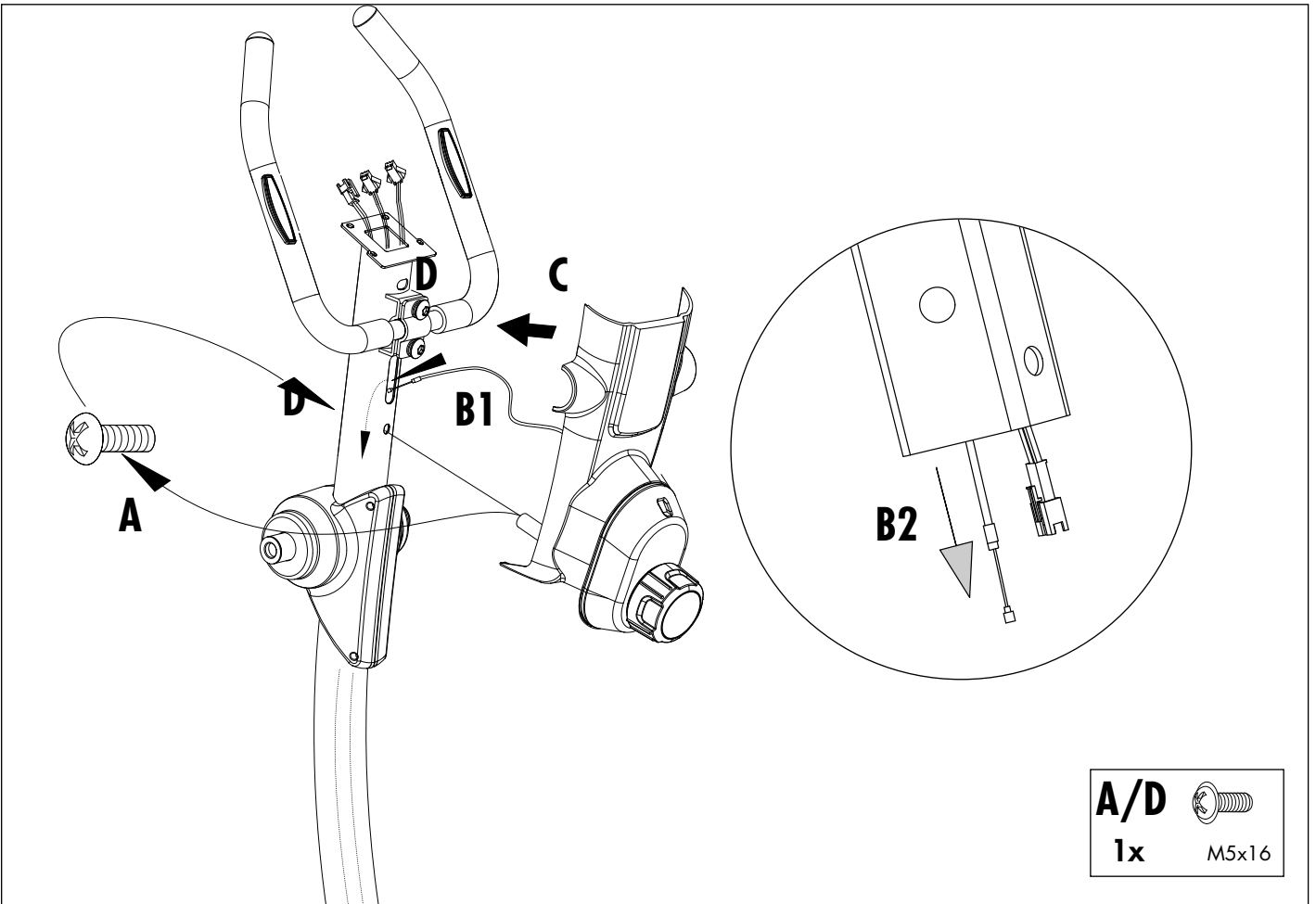
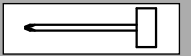
4x M 8x60 = 15 Nm Ø 8x19

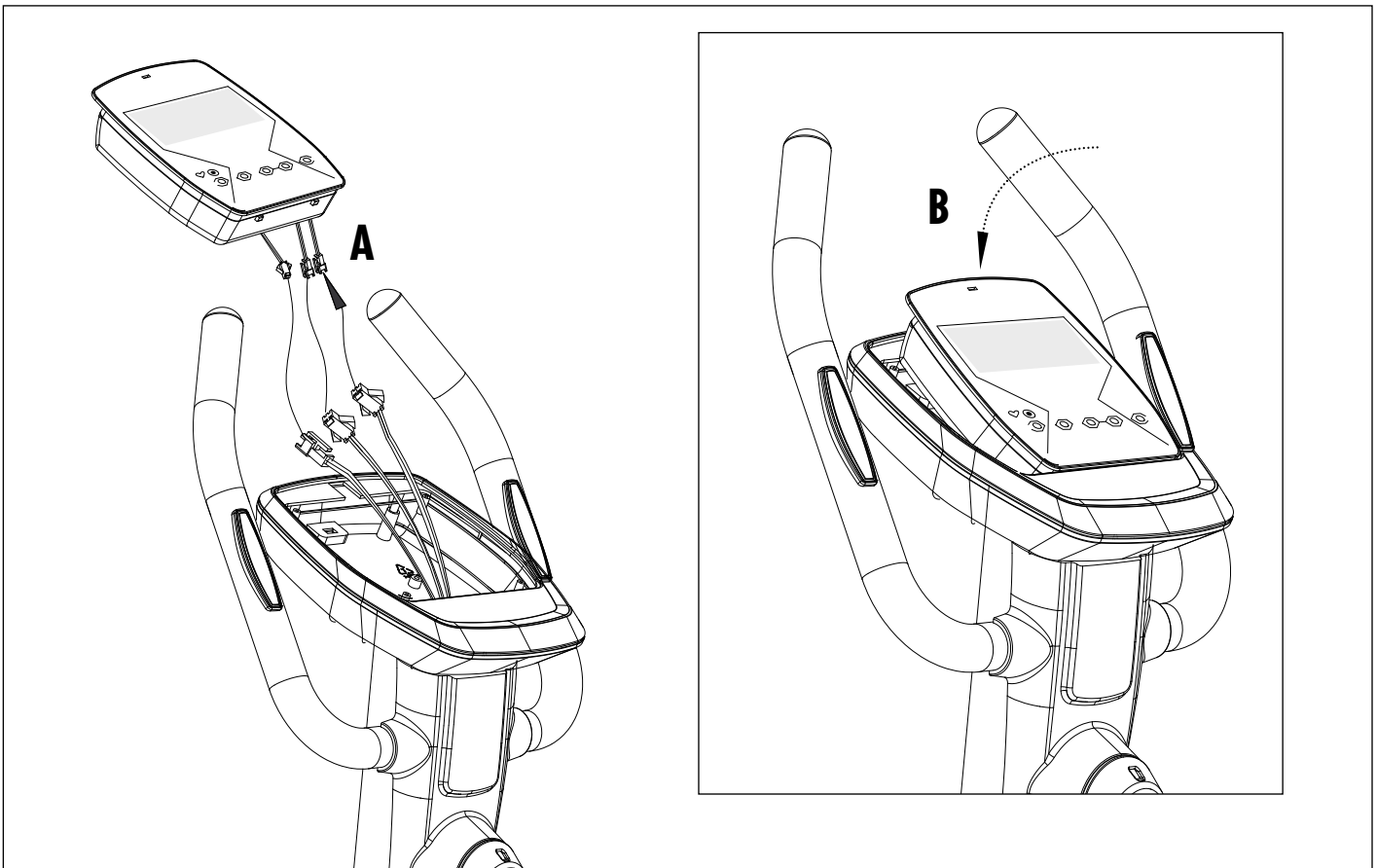
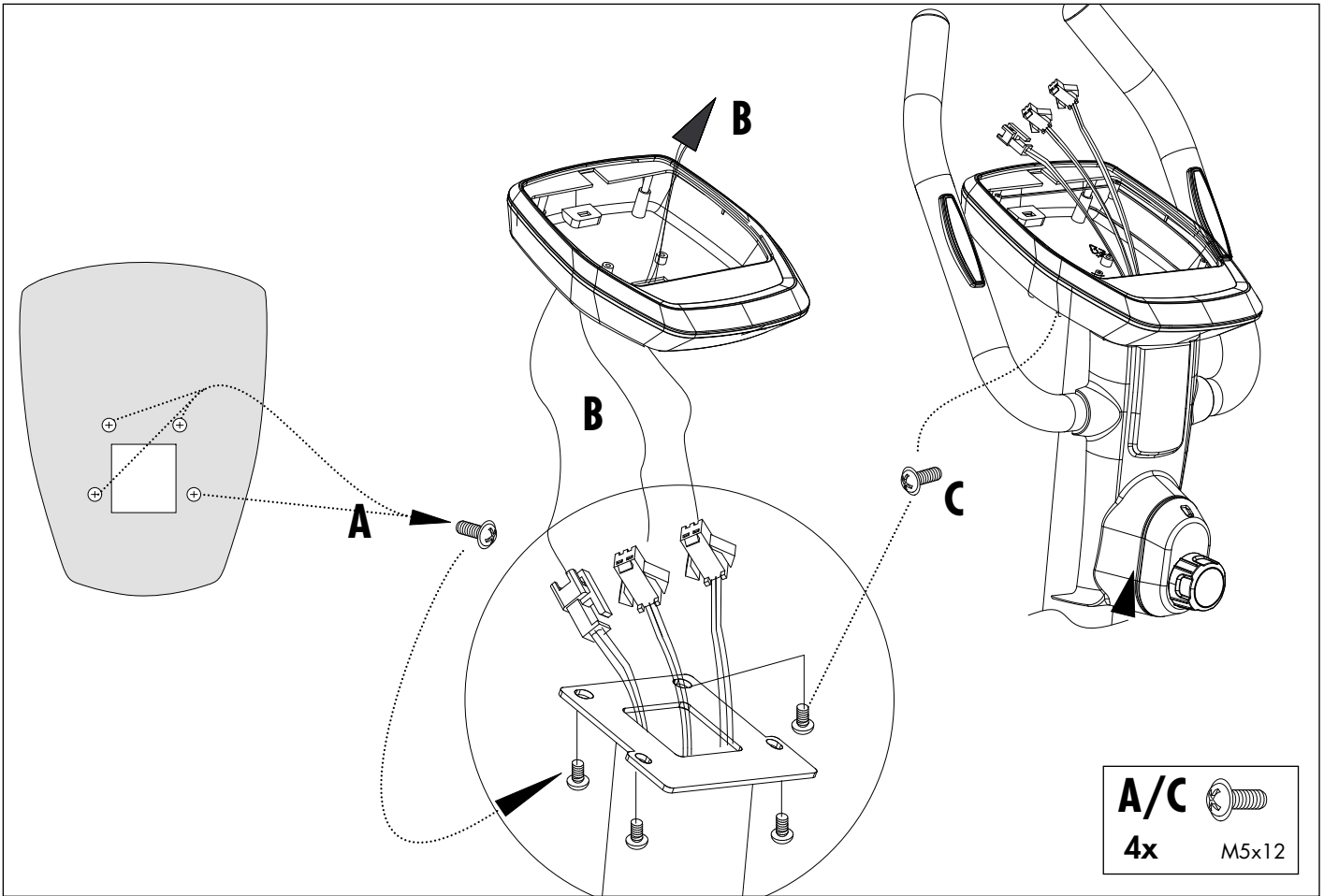
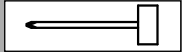


4

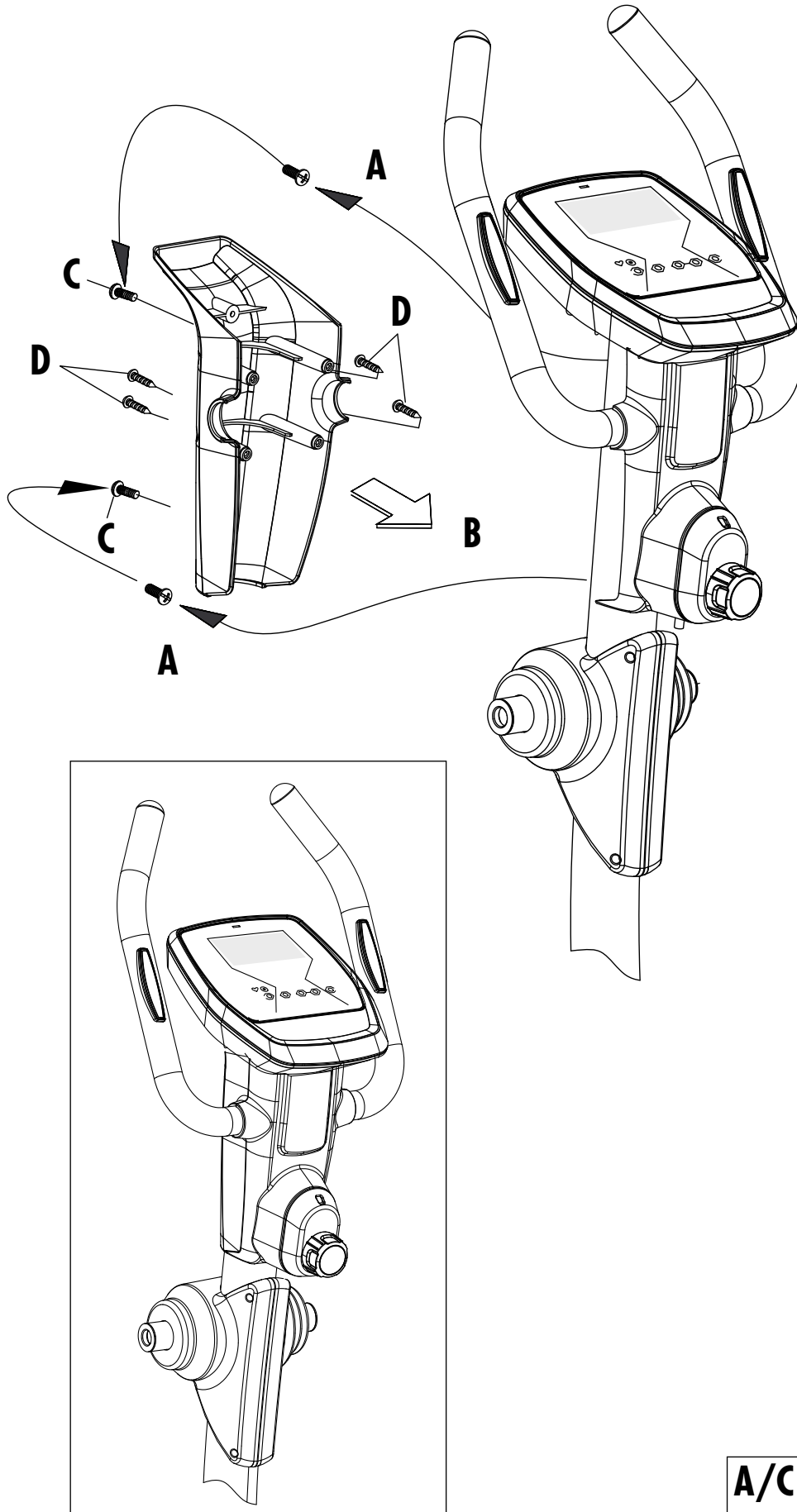
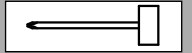


5



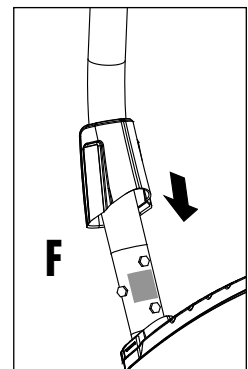
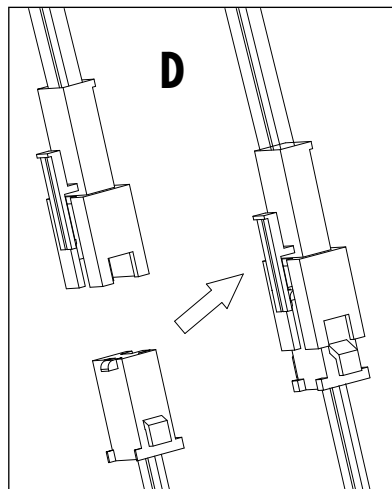
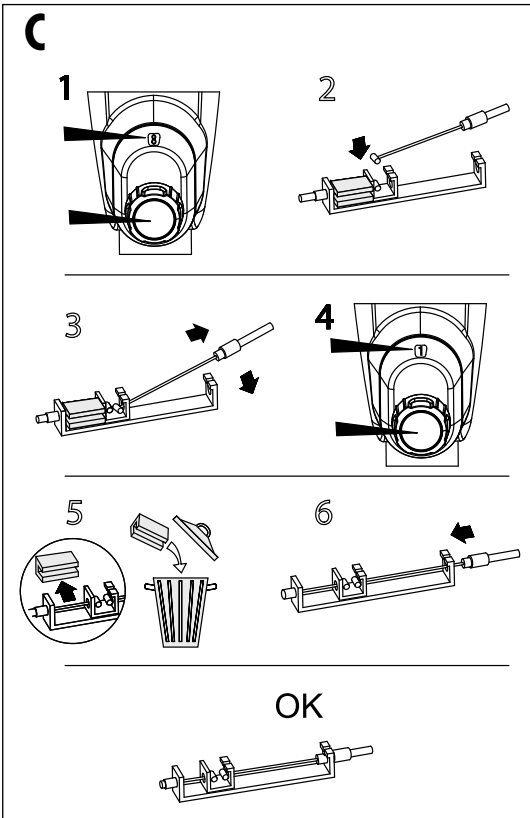
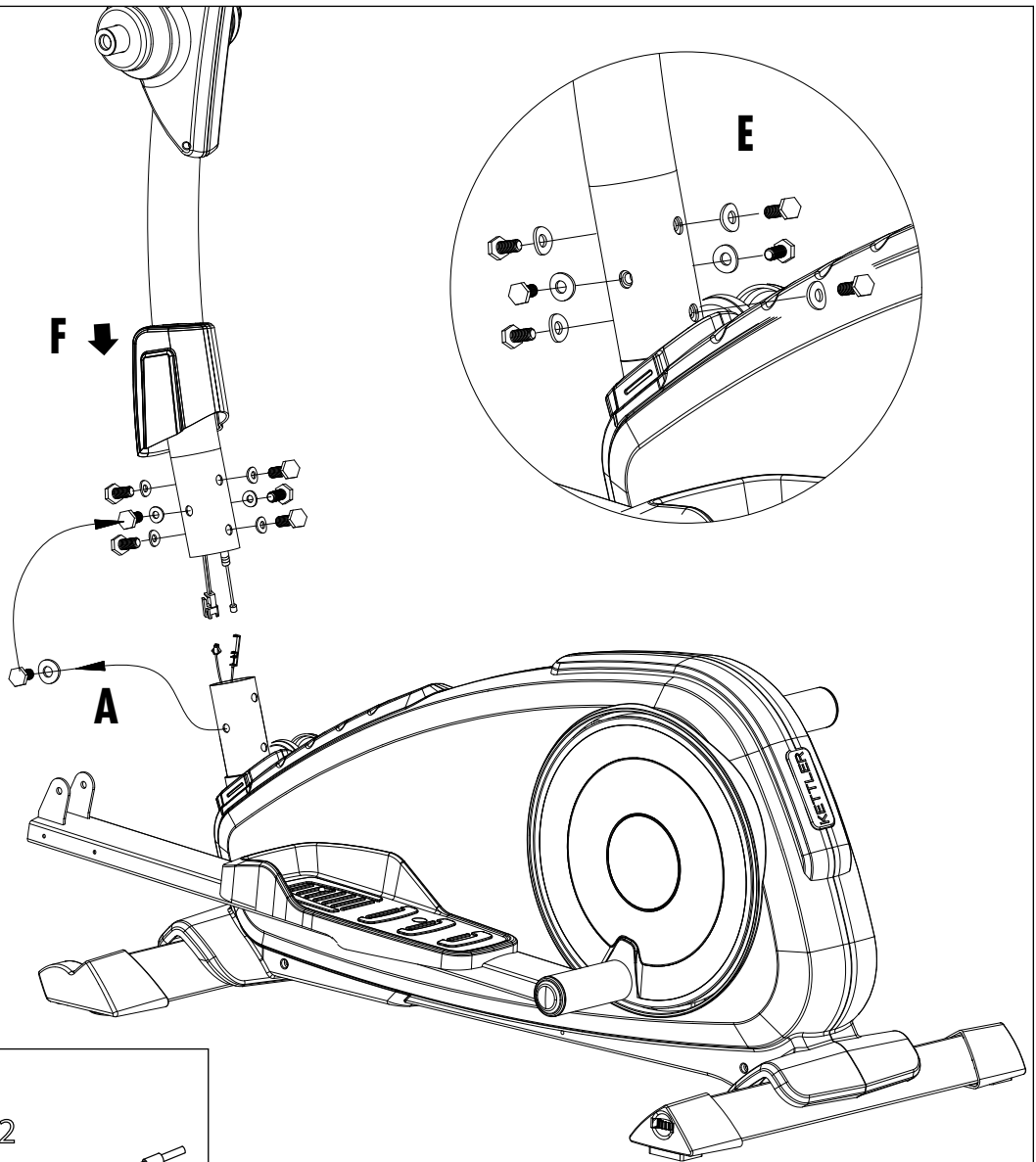
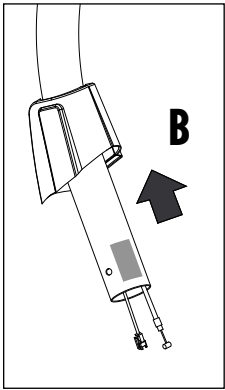
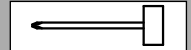
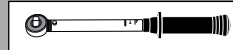









**A/C**  
2x  M5x16




**D**  
4x  3x16

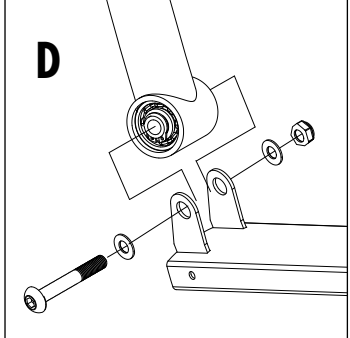
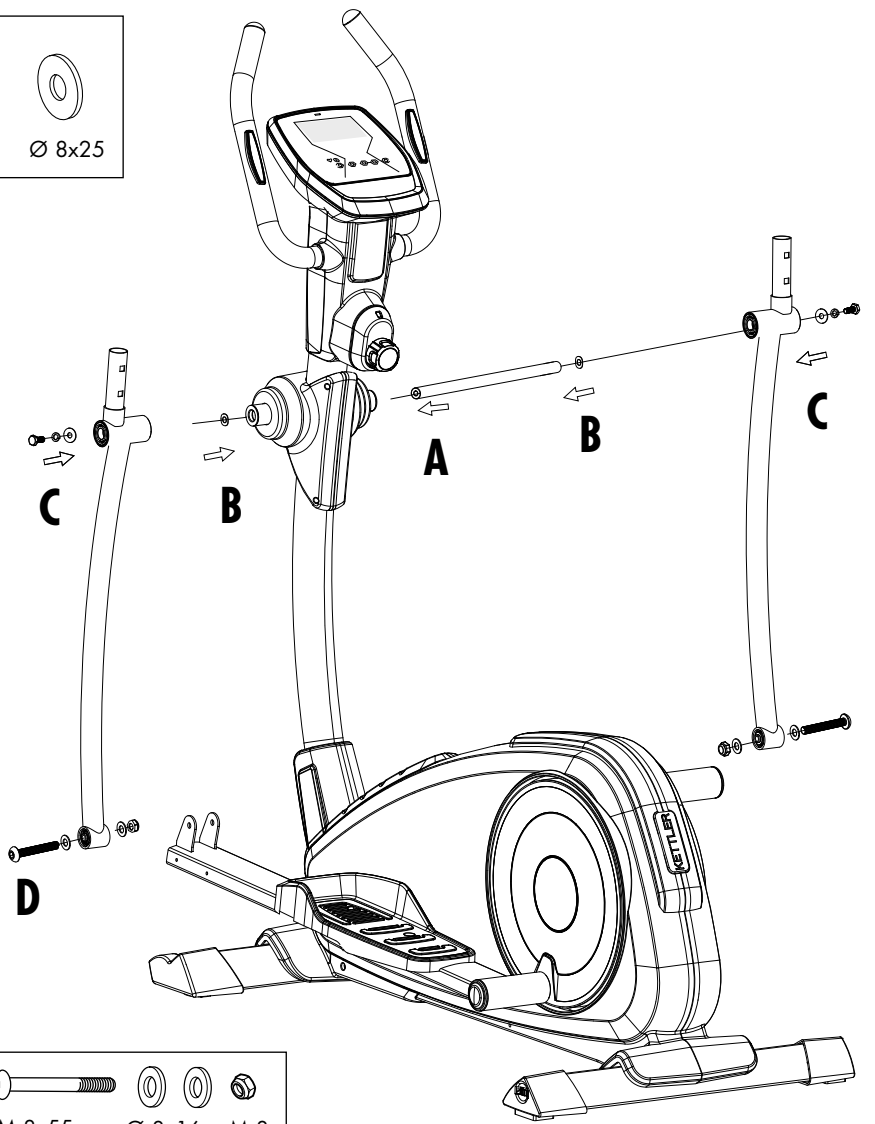
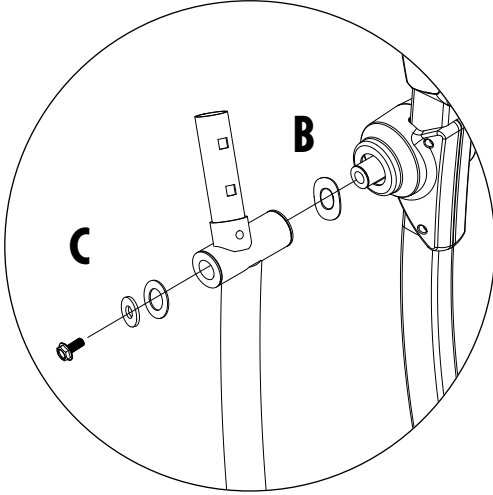






**A/E**    
**6x** M 8x20=20Nm Ø 8x19

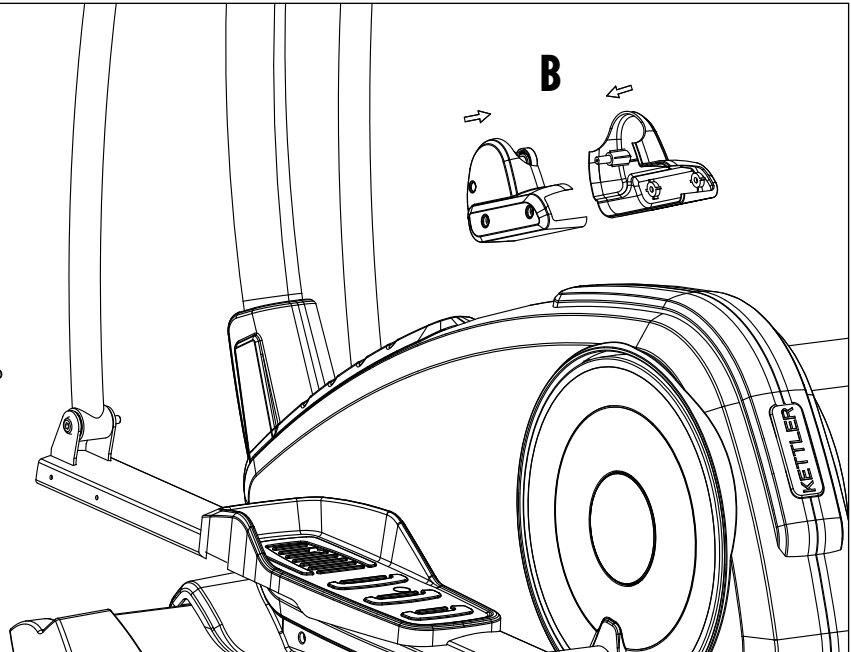
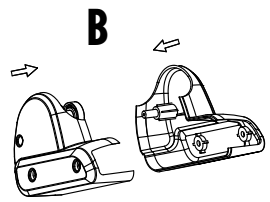
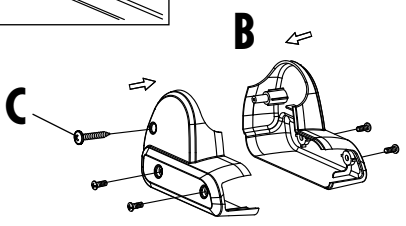
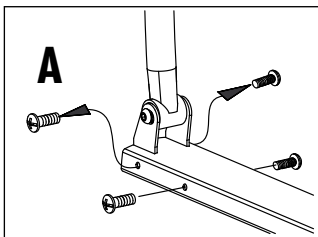
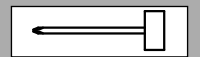



**B**   
2x Ø 17x25


**C**     
2x M 8x20 Ø 8x12,9 Ø 8x25

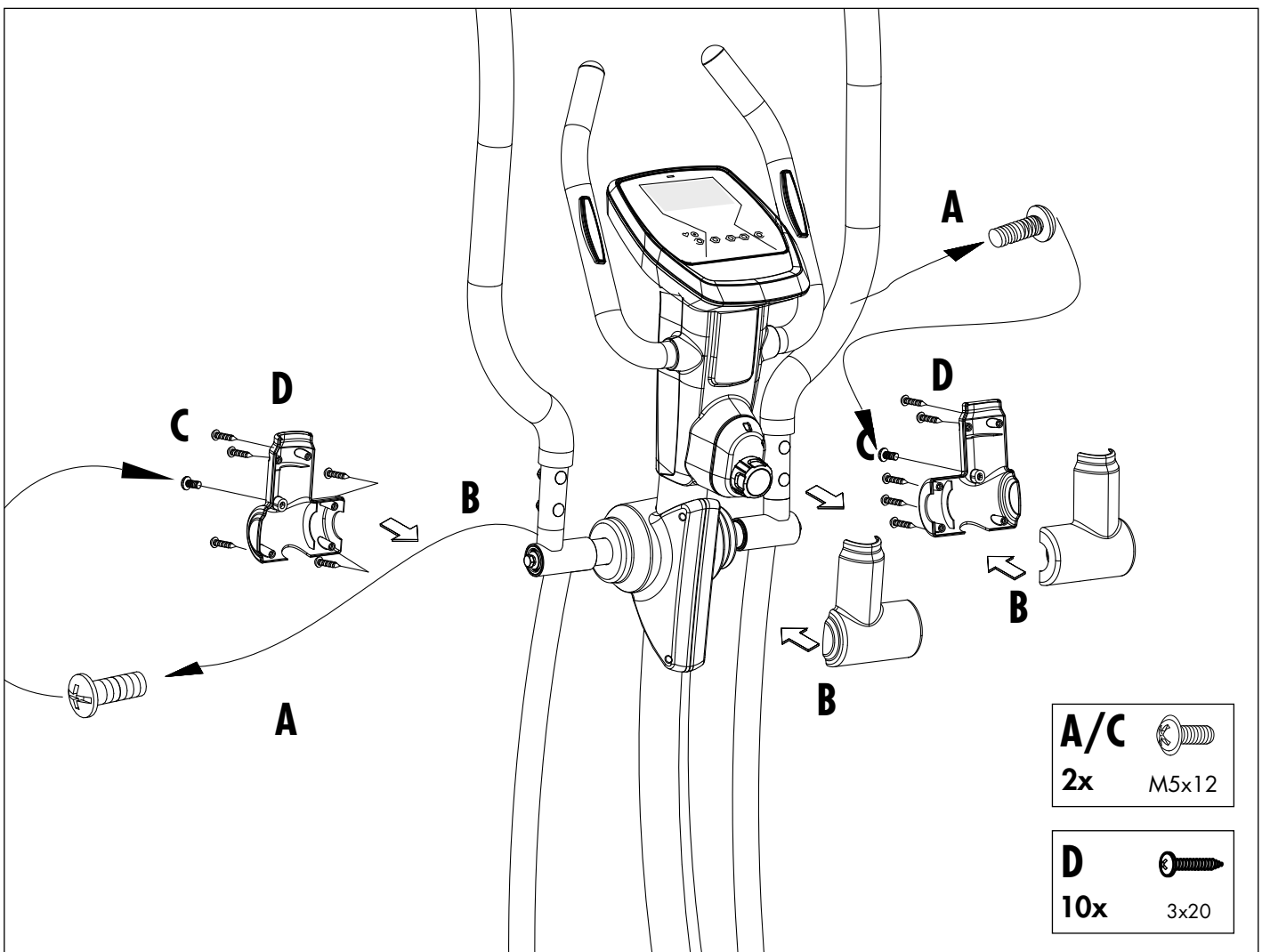
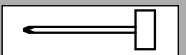
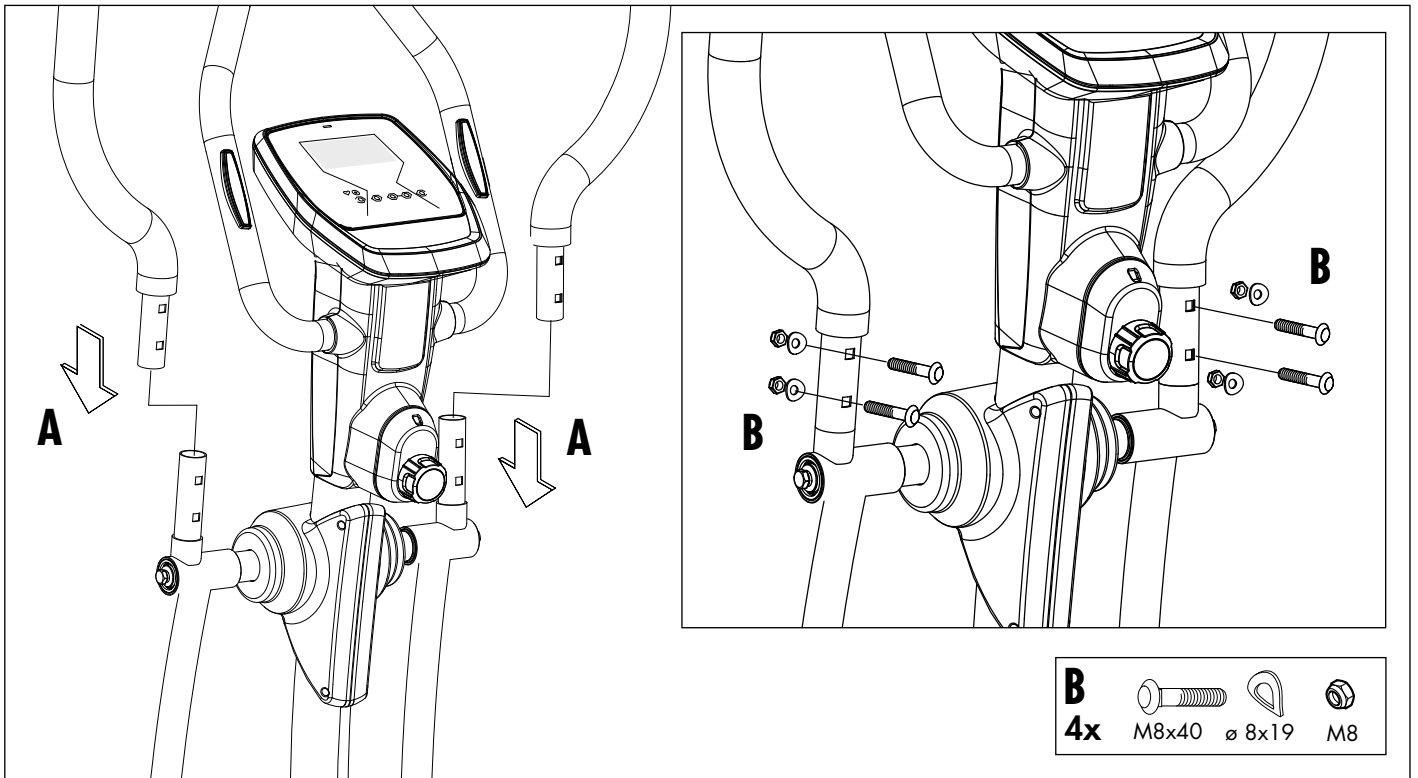
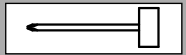


**D**      
2x M 8x55 Ø 8x16 M 8



**A/B**   
8x M5x12

**C**   
2x 3x20

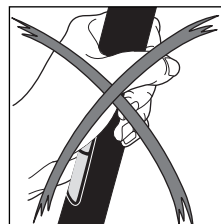
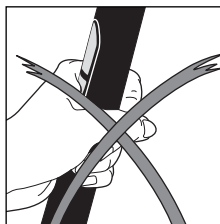
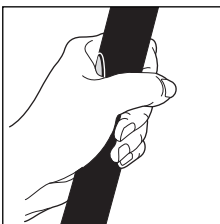
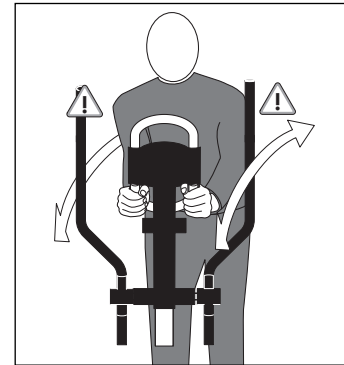
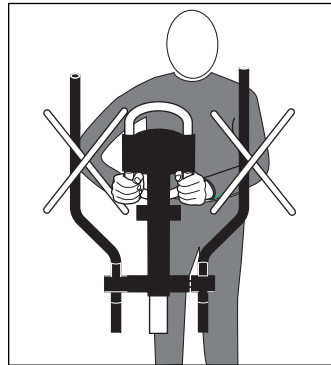
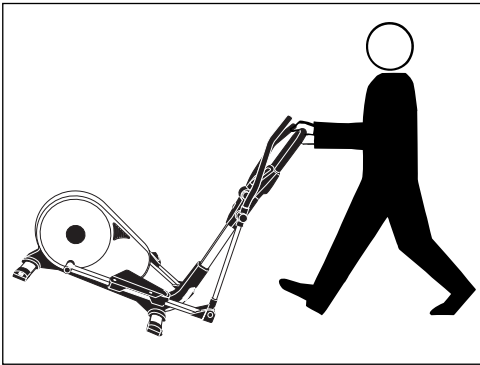


# Handhabungshinweise

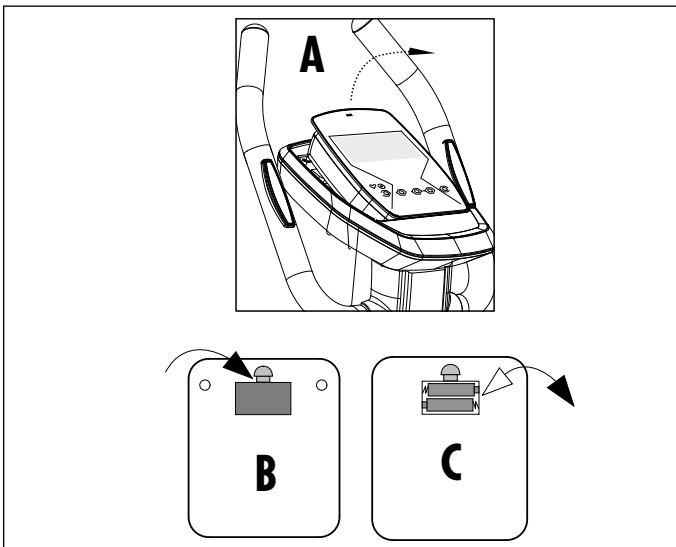
- GB - Handling
- CZ - āPokyny k manipulaci
- SK - Pokyny k manipulácii
- H - Kezelési utasítások

- SLO - Napotki za ravnanje
- HR - Napomene o rukovanju
- RO - Indicații privind manipularea

- BG - Указания за работа
- SRB - Uputstvo za rukovanje
- GR - Υποδείξεις χειρισμού



## Batteriewechsel



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

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

**Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantieb Bestimmungen.**

**Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.**



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der

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

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

### - GB - Battery change

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

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

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

**Disposal of used batteries and storage batteries**



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste.

The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the col-

lection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

### - CZ - Výměna baterií

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

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

**Důležité: Vypotřebované baterie nespádají do záručních ustanovení.**

**Likvidace použitých baterií a akumulátorů.**



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

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

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

### - SK - Výmena batérií

Slabo viditeľné zobrazenia alebo zhasnutý displej počítača indikujú potrebu výmeny batérií. Počítač je vybavený dvoma batériami. Výmenu batérií vykonajte nasledovne:

- Odoberte kryt priečinka na batérie a nahradte batérie dvoma novými batériami typu AA 1,5 V.
- Pri vkladaní batérií dbajte na označenie na spodnej strane priečinka na batérie.
- Ak by sa aj po opätovnom zapnutí objavili chybné funkcie, znova nakrátko vyberte batérie a opäť ich vložte.

**Dôležité: Spotrebované batérie nespádajú do podmienok záruky.**

**Likvidácia vybitých batérií a akumulátorov.**



Tento symbol upozorňuje na to, že batérie a akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s bežným domovým odpadom.

Písmená Hg (ortuť) a Pb (olovo) pod prečiarknutým kontajnerom navyše upozorňujú, že v batérii/akumulátore je obsiahnutých viac než 0,0005 % ortuti alebo 0,004 % olova.

Nesprávna likvidácia poškodzuje životné prostredie a zdravie, recyklácia materiálu šetrí cenné suroviny.

Pri vyradení tohto výrobku z používania vyberte všetky batérie/akumulátory a odovzdajte ich v zberni na recykláciu batérií alebo elektrických a elektronických prístrojov.

Informácie o príslušných zbernách získate na svojom miestnom obecnom úrade, v prevádzke zaoberajúcej sa likvidáciou odpadu alebo v predajni tohto prístroja.

### - H - Elemcsere

A számítógép gyenge vagy néha megszűnő kijelzése esetén elemcserere van szükség. A számítógép két elemmel van felszerelve. Az elemcserét a következőképpen végezze:

- Vegye le az elemtartó rekesz fedelét és cserélje ki az elemeket két új AA 1,5V típusú elemre.
- Az elemek behelyezésekor ügyeljen az elemtartó rekesz alján található jelölésekre.

- Amennyiben az újbóli bekapcsolás után hibás funkciókat észlel, akkor rövid időre vegye ki az elemeket, majd helyezze vissza azokat.

**Fontos: Az elhasznált elemek nem tartoznak a garanciális rendelkezések hatálya alá.**

**Az elhasznált elemek és akkumulátorok hulladékkezelése.**



Ez a szimbólum arra utal, hogy az elemeket és az akkumulátorokat nem szabad normál háztartási szemétként kezelni.

Az áthúzott szemetes alatt a Hg (higany) és a Pb (ólm) jelölések ezen kívül arra utalnak, hogy az elem/akkumulátor több mint 0,0005% higanyt vagy 0,004% ólmot tartalmaz.

A nem megfelelő hulladékkezelés károsítja a környezetet és az egészséget, és az anyagok újrahasznosítása kíméli az értékes nyersanyagforrásokat.

Amennyiben a terméket már nem kívánja használni, akkor távolítsa el valamennyi elemet/akkumulátort, és adja le ezeket az elemek vagy elektromos és elektronikus készülékek újrahasznosításában részt vevő gyűjtőpontokon.

A megfelelő gyűjtőpontokkal kapcsolatban további információkat kaphat a helyi hatóságoktól, a hulladékkezelő üzemektől vagy a készülék értékesítési helyén.

### - SLO - Menjavo baterij

Slab ali ugasnjen računalniški zaslon zahteva menjavo baterije. Računalnik je opremljen z dvema baterijama. Zamenjavo baterij opravite na naslednji način:

- Snemite pokrov predala za baterije in zamenjajte stari z dvema novima baterijama tipa AA 1,5 V.
- Pri vstavljanju baterij pazite na oznake na dnu predala za baterije.
- Če pride pri ponovnem vklopu do napačnega delovanja, na kratko snemite kontakte baterij in jih nato ponovno namestite.

**Pomembno: izrabljene baterije ne sodijo pod garancijska določila.**

**Odstranjevanje izrabljenih baterij in akumulacij med odpadke.**



Ta simbol opozarja, da baterij in akumulacij ni dovoljeno odstraniti med odpadke z običajnimi gospodinjskimi odpadki.

Črke Hg (živo srebro) in Pb (svinec) pod prečrtanim smetnjakom, dodatno opozarjajo, da vsebujejo baterije / akumulacijo večji delež od 0,0005 % živega srebra ali 0,004 % svinca. Napačno odstranjevanje med odpadke škoduje okolju in zdravju, recikliranje materiala privarčuje dragocene surovine.

Ko je izdelek izrabljen, odstranite baterije/akumulacijo in jih oddajte v sprejemni center za recikliranje baterij ali električnih in elektronskih aparatov.

Informacije o ustreznih odjemnih mestih za recikliranje boste dobili pri krajevnem komunalnem podjetju, obratu za predelavo odpadkov ali na prodajnem mestu, kjer ste kupili ta izdelek.

### - HR - Zamjena baterije

Slabi ili ugašeni računalni prikaz znači da trebate zamijeniti bateriju. Računalo ima dvije baterije. Izvršite zamjenu baterije kao što slijedi:

- Uklonite poklopac pretinca baterije i zamijenite baterije s dvije nove baterije tipa AA od 1,5 V.
- Pri umetanju baterija pazite na oznaku na dnu pretinca baterije.
- Ako se nakon ponovnog uključivanja pojavi greška, kratko uklonite baterije i ponovno ih spojite.

**Važno: Istrošene baterije nisu obuhvaćene jamstvom.**

**Odlaganje istrošenih baterija i akumulatora**



Ovaj simbol označava da baterije i akumulatori ne smijete odlagati s običnim kućnim otpadom.

Kemijske oznake Hg (živa) i Pb (olovo) ispod prekrizane kante za smeće označavaju i da baterija/akumulator

сadržavaju više od 0,0005% žive i 0,004% olova.

Neodgovarajuće odlaganje ima negativan utjecaj na okoliš i zdravlje, a recikliranje materijala čuva vrijedne sirovine.

U slučaju stavljanja proizvoda izvan uporabe uklonite sve baterije/akumulatore i predajte ih na sabirno mjesto za recikliranje baterija ili električnih i elektroničkih uređaja.

Informacije o odgovarajućim sabirnim mjestima možete dobiti u lokalnim komunalnim tvrtkama, pogonu za odlaganje ili na prodajnom mjestu na kojemu ste kupili uređaj..

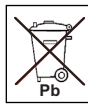
### - RO - Înlouirea bateriilor

Dacă afișajul calculatorului este slab sau șters, este necesară înlocuirea bateriilor. Calculatorul dispune de două baterii. Înlocuiți bateriile după cum urmează:

- Ridicați capacul bateriilor și înlocuiți bateriile cu unele noi, tip AA 1,5V.
- La introducerea bateriilor respectați marcajul de pe baza compartimentului bateriilor.
- Dacă după repornire continuă să apară disfuncționalități, scoateți încă o dată bateriile și introduceți-le din nou.

**Important: bateriile uzate nu se încadrează în condițiile de garanție.**

#### Eliminarea bateriilor și acumulatorilor uzați.



Acest simbol indică faptul că bateriile și acumulatorii nu trebuie eliminate în gunoierul menajer.

Simbolurile Hg (mercur) și Pb (plumb) aflate sub toberonul barut indică, suplimentar, că bateria/acumulatorul conține un procent de peste 0,0005% mercur sau 0,004% plumb.

Eliminarea necorespunzătoare afectează mediul înconjurător și sănătatea, iar prin reciclarea materialelor sunt salvate materii prime valoroase.

La scoaterea din funcțiune a produsului îndepărtați toate bateriile/acumulatorii și predăți-le unui centru de colectare pentru reciclarea bateriilor sau aparatelor electrice și electronice.

Informații privind aceste centre puteți obține de la autoritățile locale, firma de salubritate sau punctul de vânzare a acestui aparat.

### - BG - Смяна на батериите

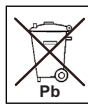
Слаб или изгаснал дисплей на компютъра налага смяната на батерията. Компютърът е оборудван с две батерии.

Извършете смяната на батерията, както следва:

- Свалете капака на отделението за батериите и сменете батериите с две нови от тип AA 1,5V.
- При смяната на батериите внимавайте за обозначението на дъното на отделението за батериите.
- Ако след повторното включване се стигне до неправилни функции, още веднъж за кратко разединете батериите и отново ги свържете.

**Важно: Изхабените батерии не спадат към гаранционните условия.**

#### Извървяне на използваните батерии и акумулатори.



Този символ показва, че батериите и акумулаторите не бива да се изхвърлят с нормалните домакински отпадъци.

Буквите Hg (живак) и Pb (олово) под задраскания контейнер за смет показват освен това, че в батерията/акумулатора се съдържат повече от 0,0005% живак или 0,004% олово.

Неправилното изхвърляне вреди на околната среда и здравето, рециклирането на материалите спестява ценни суровини.

При извеждането от експлоатация на този продукт извадете всички батерии/акумулатори и ги предайте в пункт за събиране и рециклиране на батерии или електрически и електронни уреди.

Информация за съответните пунктове за събиране ще получите от местните комунални служби, завода за обезвреждане или търговския обект, който продава този уред.

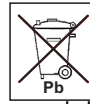
### - SRB - Zamena baterija

Kada ekran kompjutera oslabi ili se skroz ugasi, neophodno je zameniti baterije. Kompjuter ima dve baterije. Izvedite zamenu baterija na sledeći način:

- Skinite poklopac ležišta za baterije i zamenite baterije sa dve nove, tipa AA 1,5V.
- Prilikom stavljanja baterija pazite na oznake unutar ležišta.
- Ako nakon ponovnog uključivanja dođe do greške, baterije nakratko izvadite i ponovo stavite.

**Važno: Potrošene baterije ne spadaju u uslove garancije.**

#### Odlaganje istrošenih baterija i punjivih baterija.



Ovaj simbol ukazuje na to da baterije i punjive baterije ne smete bacati zajedno s ostalim kućnim otpadom.

Slova Hg (živa) i Pb (olovo) ispod precrtane kante za otpad dodatno ukazuju na to da u bateriji/akumulatoru ima više od 0,0005% žive ili 0,004% olova.

Pogrešno uklanjanje šteti životnoj sredini i zdravlju, dok reciklaža materijala štedi skupocene sirovine!

Pre nego što uklonite proizvod, izvadite baterije/punjive baterije i predajte ih na prijemno mesto za reciklažu baterija i akumulatora ili električnih i elektronskih uređaja.

Više informacija o odgovarajućim merama možete da dobijete kod lokalnog komunalnog preduzeća, kod pogona za uklanjanje otpada ili u prodavnici u kojoj ste nabavili uređaj.

### - GR - Αλλαγή μπαταρίας

Μια ασθενή ή σβηστή ένδειξη υπολογιστή απαιτεί μια αλλαγή μπαταρίας. Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής είναι εφοδιασμένος με δύο μπαταρίες. Διενεργήστε την αλλαγή μπαταρίας ως εξής:

- Αφαιρέστε το κάλυμμα της θήκης μπαταρίας και αντικαταστήστε τις μπαταρίες με δύο καινούργιες τύπου AA 1,5V.
- Κατά την προσθήκη των μπαταριών προσέξτε την επισήμανση στον πάτο της θήκης μπαταρίας.
- Εάν κατά την επανασύνδεση παρουσιαστεί κάποια δυσλειτουργία, βγάξτε και ξαναβάξτε τις μπαταρίες ακόμη μια φορά.

**Σημαντικό: Καταναλωμένες μπαταρίες δεν υπάγονται στους όρους εγγύησης.**

#### Διάθεση των καταναλωμένων μπαταριών και συσσωρευτών.

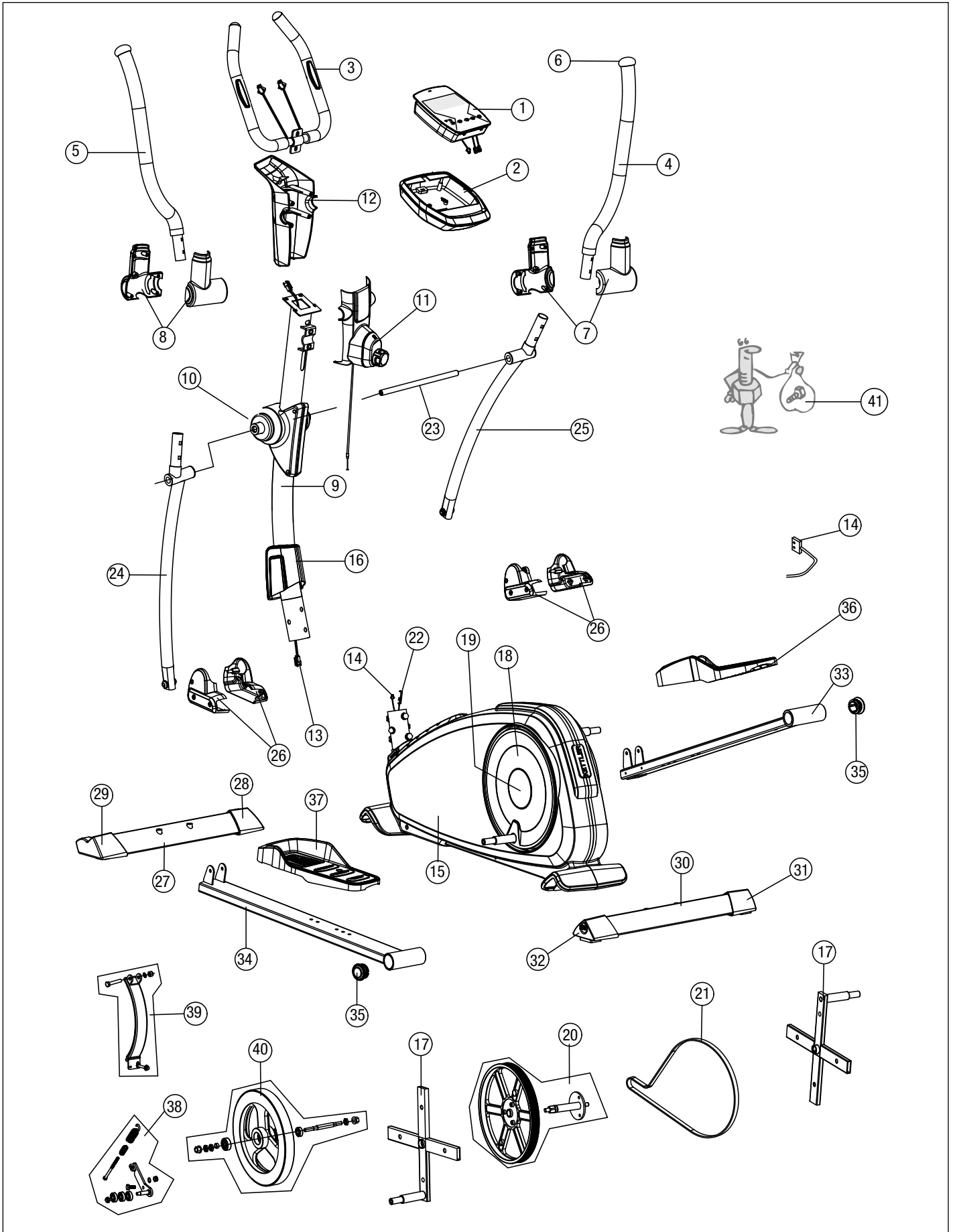


Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει, ότι μπαταρίες και συσσωρευτές δεν επιτρέπεται να διατίθενται μαζί με συνηθισμένα οικιακά απορρίμματα.

Τα ψηφία Hg (υδράργυρος) και Pb (μόλυβδος) κάτω από το διαγραμμένο κάδο απορριμμάτων υποδεικνύουν επιπροσθέτως, ότι στην μπαταρία/τον συσσωρευτή περιέχεται μια ποσότητα υδραργύρου ή μολύβδου υψηλότερη από 0,0005% ή 0,004% αντίστοιχα.

Λάθος διάθεση βλάπτει το περιβάλλον και την υγεία, ανακύκλωση υλικών εξοικονομεί πολύτιμες πρώτες ύλες. Κατά την απόσυρση αυτού του προϊόντος να αφαιρείτε όλες τις μπαταρίες/όλους τους συσσωρευτές και να τις/τους παραδίδετε σε ένα σημείο περισυλλογής μπαταριών ή ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών προς ανακύκλωση.

Πληροφορίες για τα αντίστοιχα σημεία περισυλλογής λαμβάνετε στην τοπική, κοινοτική σας αρχή, μια επιχείρηση διάθεσης απορριμμάτων ή το κατάστημα αγοράς αυτής της συσκευής.





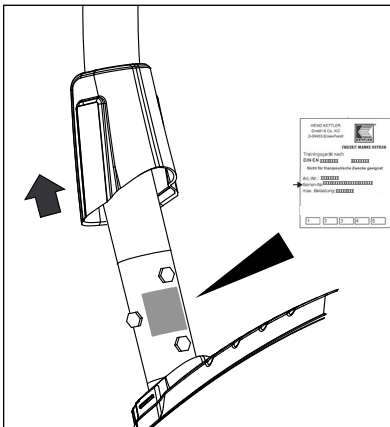
# Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- CZ - Objednání náhradních dílů
- SK - Objednávania náhradných dielov
- H - Pótalkatrész rajz
- SLO - Načrt nadomestnih delov

- HR - Načrt rezervnih dijelova
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- BG - Резервни части за
- SRB - Naručivanje rezervnih delova
- GR - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά

07647-800		
①	1x	68009150
②	1x	68009101
③	1x	68009102
④	1x	68009103
⑤	1x	68009104
⑥	2x	68009107
⑦	1x	68009105
⑧	1x	68009106
⑨	1x	68009151
⑩	1x	68009109
⑪	1x	68009152
⑫	1x	68009153
⑬	1x	68009155
⑭	1x	68009156
⑮	1x	68009157
⑯	1x	68009154
⑰	2x	68009158
⑱	1x	68009159
⑲	1x	68009160
⑳	1x	68009120
㉑	1x	68009121

07647-800		
㉒	1x	68009161
㉓	1x	68009123
㉔	1x	68009162
㉕	1x	68009163
㉖	2x	68009126
㉗	1x	68009127
㉘	1x	68009018
㉙	1x	68009019
㉚	1x	68009130
㉛	1x	68009021
㉜	1x	68009022
㉝	1x	68009164
㉞	1x	68009165
㉟	2x	68009135
㊱	1x	68009136
㊲	1x	68009137
㊳	1x	68009138
㊴	1x	68009166
㊵	1x	68009167
㊶	1x	68009168



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- CZ - Primer tipske ploščice - serijske številke
- SK - Příklad: Typový štítok - sériové číslo
- H - Például a készülék ismertető címkején található sorozatszám
- SLO - Primer tipske ploščice - serijske številke
- HR - Primjer tipske pločice - serijskog broja
- RO - Exemplu plăcuța de fabricație - seria
- BG - Пример типова табелка - сериен номер
- SRB - Primer tipske pločice - serijski broj
- GR - Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς



## Trainings- und Bedienungsanleitung UT 688x



82 – 89





## Πίνακας περιεχομένων

<b>Υποδείξεις ασφαλείας</b>	<b>82</b>
• Σέρβις	82
• Η ασφάλειά σας	82
<b>Λειτουργίες</b>	<b>83</b>
<b>Περιοχή λειτουργίας</b>	<b>83-85</b>
• Περιοχή λειτουργίας / πλήκτρα	83
• Περιοχή ενδείξεων / Οθόνη	84-85
<b>Εκγύμναση</b>	<b>86</b>
χωρίς προρυθμίσεις	86
με προρυθμίσεις	86
• Χρόνος	87
• Απόσταση	87

• Ενέργεια (Kjoule/Kcal)	86
• Παρακολούθηση σφυγμού	86
• Διακοπή εκγύμνασης	87
• Λειτουργία Αναμονής	87
• Συνέχιση της εκγύμνασης	87
• Recovery (μέτρηση σφυγμού ανάκαμψης)	87
<b>Γενικές υποδείξεις</b>	
• Ήχοι συστήματος	88
• Recovery	88
• Υπολογισμός της μέσης τιμής	88
• Υποδείξεις για τη μέτρηση σφυγμού	88
Με κλιπ αυτιού	88
Με ζώνη στήθους	88
Με σφυγμό χειρός	88

• Ανωμαλίες του ηλεκτρονικού υπολογιστή	88
• Αντικατάσταση μπαταρίας	88
<b>Οδηγίες εκγύμνασης</b>	<b>89</b>
• Εκγύμναση αντοχής	89
• Ένταση άσκησης	89
• Έκταση άσκησης	89
<b>Πίνακας αποδόσεων</b>	<b>90</b>

## Υποδείξεις ασφαλείας

**Για την ασφάλειά σας να λαμβάνετε υπόψη τα ακόλουθα σημεία:**

- Η τοποθέτηση της συσκευής γυμναστικής πρέπει να πραγματοποιηθεί σε ένα κατάλληλο γι' αυτό το σκοπό, επίπεδο υπέδαφος.
- Πριν την πρώτη θέση σε λειτουργία και επιπροσθέτως μετά από 6 ημέρες λειτουργίας περίπου πρέπει να ελέγχονται οι συνδέσεις για καλή εφαρμογή.
- Προς αποτροπή τραυματισμών εξ αιτίας λανθασμένου φόρτου ή υπερφόρτισης επιτρέπεται ο χειρισμός της συσκευής γυμναστικής μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Μια τοποθέτηση της συσκευής σε υγρούς χώρους επί μακρόν δεν συνιστάται λόγω του συνδεδεμένου με αυτό σχηματισμού οξειδωσης.
- Να βεβαιώνετε τακτικά, εάν λειτουργεί η συσκευή γυμναστικής ικανοποιητικά και είναι σε καλή κατάσταση.
- Οι τεχνικοί έλεγχοι ασφαλείας είναι υποχρέωση του ιδιοκτήτη και πρέπει να εκτελούνται τακτικά και κανονικά.
- Ελαττωματικά ή χαλασμένα εξαρτήματα πρέπει να αντικαθίστανται αμέσως. Χρησιμοποιείτε μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά της KETTLER.

- Μέχρι την εκτέλεση της επισκευής δεν επιτρέπεται η χρήση της συσκευής.
- Το επίπεδο ασφαλείας της συσκευής μπορεί να διατηρηθεί μόνο υπό την προϋπόθεση, ότι αυτή ελέγχεται για φθορές και ζημιές τακτικά.

**Για την ασφάλειά σας:**

- **Πριν ξεκινήσετε την εκγύμνασή σας, ζητήστε από τον οικογενειακό σας γιατρό να βεβαιώσει, αν από άποψη υγείας είστε σε θέση να εκγυμνάζεστε με αυτή τη συσκευή. Τα ιατρικά ευρήματα θα πρέπει να αποτελέσουν τη βάση της δόμησης του προγράμματος εκγύμνασής σας. Η λανθασμένη ή υπερβολική εκγύμναση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στην υγεία.**
- **Τα συστήματα παρακολούθησης των καρδιακών παλμών ενδέχεται να είναι ανακριβή. Η υπερβολική εκγύμναση μπορεί να προκαλέσει σοβαρή βλάβη στην υγεία ή και θάνατο. Σε περίπτωση που αισθανθείτε ζάλη ή αδυναμία σταματήστε αμέσως την εκγύμναση.**

## Λειτουργίες

Το ηλεκτρονικό σύστημα διαθέτει τις εξής λειτουργίες:

- Απομνημόνευση συνολικών χιλιομέτρων
- Προρύθμιση δεδομένων εκγύμνασης
- Ένδειξη σφυγμού με παρακολούθηση σφυγμού
- Βαθμός φυσικής κατάστασης μετά από ένα λεπτό ανάκαμψης σφυγμού (RECOVERY)
- Επιλογή Kjoule ή Kcal

### Περιοχή λειτουργίας

Παρακάτω εξηγούνται σύντομα οι λειτουργίες των 5 πλήκτρων.

**MODE** (σύντομο πάτημα) πριν την εκγύμναση

- Μετάβαση στο επόμενο πεδίο προρύθμισης. Αποδοχή ρυθμίσεων ή τιμών.

**MODE** (σύντομο πάτημα) κατά την εκγύμναση

- Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της αυτόματης εναλλαγής ενδείξεων
- Μετάβαση στο επόμενο πεδίο ένδειξης.

**MODE** (παρατεταμένο πάτημα) **RESET**

- Διαγραφή της ένδειξης, για νέα έναρξη.

**MODE** και **RESET** ταυτόχρονα

- Εναλλαγή μεταξύ Kjoule και Kcal σε συνδυασμό με διαγραφή της ένδειξης.

**Μείον - / Συν +**

Με αυτά τα πλήκτρα λειτουργιών πριν την εκγύμναση τροποποιούνται οι τιμές στα διάφορα πεδία καταχωρίσεων

- παρατεταμένο πάτημα > γρήγορη μεταβολή των τιμών

**RESET** (σύντομο πάτημα) πριν την εκγύμναση

- Διαγραφή της εμφανιζόμενης τιμής προρύθμισης

**RESET** (παρατεταμένο πάτημα)

- Διαγραφή της ένδειξης, για νέα έναρξη.

**RECOVERY** (παλμοί ανάκαμψης με βαθμό φυσικής κατάστασης)

Με αυτό το πλήκτρο λειτουργιών ξεκινά η λειτουργία ανάκαμψης και υπολογίζεται ένας βαθμός φυσικής κατάστασης.

### Μέτρηση σφυγμού

Η μέτρηση σφυγμού μπορεί να γίνει μέσω 3 πηγών:

1. Κλιπ αυτιού (προαίρ.)
2. Αισθητήρες σφυγμού για τα χέρια
3. Ζώνη στήθους με δέκτη συνδεδεμένο με βύσμα (προαίρ.)



## Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση

### Περιοχή ενδείξεων / Οθόνη

Η οθόνη παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις διάφορες λειτουργίες.



### Συνολικά χιλιόμετρα (odo)



Εύρος ενδείξεων  
0 - 9999

### Χρόνος εκγύμνασης (Time)



Εύρος ενδείξεων  
0:00 > 99:59  
99:00 > 0:00

### Συχνότητα κίνησης ποδιών (RPM)



Εύρος ενδείξεων  
14 - 199

### Ταχύτητα (km/h)



Εύρος ενδείξεων  
5,0 - 99,9 km/h

### Απόσταση (DISTANCE)



Εύρος ενδείξεων  
0,00 > 999,9  
999,5 > 0,00

Κατανάλωση  
ενέργειας  
(KJoule)  
ή  
(Kcal)



Εύρος ενδείξεων  
0 > 99:59  
9990 > 0

Σφυγμός



Σύμβολο καρδιάς (που  
αναβοσβήνει), όταν  
λαμβάνεται σήμα

Εύρος ενδείξεων  
40 – 220

Οι περιστροφές των πεντάλ στις οδηγίες  
αφορούν ποδήλατο γυμναστικής  
60 σ.α.λ = 21,3 km/h.

Για ελλειπτικό μηχάνημα η αντιστοιχία είναι  
60 σ.α.λ = 9,5 km/h.



## Εκγύμναση

### 1. Εκγύμναση χωρίς προρυθμίσεις

- Πατήστε ένα πλήκτρο
- Εμφανίζεται **STOP** και το **TIME** αναβοσβήνει για καταχώριση της διάρκειας εκγύμνασης και της τιμής σφυγμού, όταν αναγνωρίζεται σήμα σφυγμού από κλιπ αυτιού, σφυγμό χεριών ή από δέκτη συνδεδεμένο με βύσμα.

και / ή

- **Κινήστε τα πεντάλ**

Εμφανίζονται η διάρκεια εκγύμνασης και οι ακόλουθες ενδείξεις να αυξάνουν.

Η εναλλαγή ενδείξεων είναι ενεργή και υποδηλώνεται μέσω του SCAN.

Οι περιοχές ενδείξεων αλλάζουν με περίοδο 6 δευτερολέπτων.

### 2. Εκγύμναση με προρυθμίσεις

Μπορούν να εισαχθούν τιμές προρύθμισης για Διάρκεια, Απόσταση, Ενέργεια. Με την έναρξη της εκγύμνασης γίνεται αντίστροφη μέτρηση αυτών των τιμών. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φθάσει στο μηδέν, αναβοσβήνει η ένδειξη και παράγεται ένας ήχος ειδοποίησης.

Κατόπιν η μέτρηση συνεχίζεται να αυξάνει με την τιμή προρύθμισης.

Για το σφυγμό μπορείτε να καταχωρίσετε μια τιμή η οποία αναβοσβήνει αν υπάρξει υπέρβασή της.

- Πατήστε ένα πλήκτρο
- Ένδειξη: Προρύθμιση "TIME"

#### Προρύθμιση ώρας (TIME)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα "Συν" ή "Μείον" (π.χ. 30:00)
- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Ένδειξη: επόμενη προρύθμιση "DISTANCE"

#### Προρύθμιση απόστασης (DISTANCE)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα "Συν" ή "Μείον" (π.χ. 7,50)
- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Ένδειξη: επόμενη προρύθμιση "Kjoule ή Kcal"

#### Προρύθμιση ενέργειας (Kjoule ή Kcal)

- Καταχωρίστε τιμές με τα πλήκτρα "Συν" ή "Μείον" (π.χ. 780)
- Επιβεβαιώστε με "MODE".

Ένδειξη: επόμενη προρύθμιση "καταχώριση ηλικίας"

#### Παρακολούθηση σφυγμού (αν υπάρξει υπέρβαση το πεδίο αναβοσβήνει)

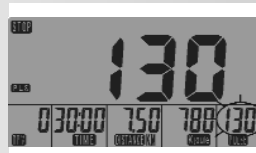
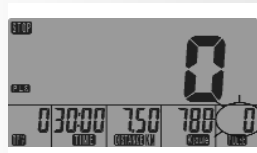
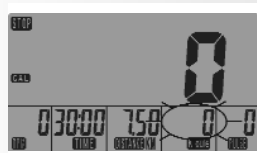
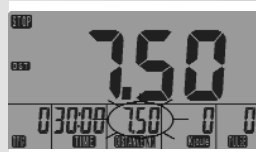
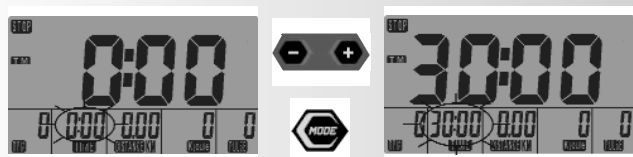
- Καταχωρίστε τιμή με τα πλήκτρα "Συν" ή "Μείον" (π.χ. 130)
- Επιβεβαιώστε με "MODE" (τερματισμός λειτουργίας προρυθμίσεων)

Ένδειξη: Ετοιμότητα εκγύμνασης με προρύθμιση χρόνο

- **Κινώντας τα πεντάλ** ξεκινά η εκγύμναση

Οι τιμές προρύθμισης εμφανίζονται με αντίστροφη μέτρησή τους.

Η εναλλαγή ενδείξεων - SCAN - είναι ενεργή





**Σημείωση:**

- Πατώντας "MODE" σταματά και ξεκινά η εναλλαγή των ενδείξεων.
- Όταν επιτευχθούν οι προρυθμίσεις για διάρκεια, απόσταση και Kjoule/Kcal (τιμές 0), παράγονται σύντομοι ήχοι ειδοποίησης και αναβοσβήνουν τα κάτω πεδία ενδείξεων. Από το σημείο αυτό οι τιμές συνεχίζουν να μετρώνται προς τα πάνω.
- Αν γίνει υπέρβαση των καταχωρισμένων τιμών σφυγμού, αναβοσβήνει η κάτω ένδειξη σφυγμού ως προειδοποίηση.

**Διακοπή ή τερματισμός της εκγύμνασης**

Σε περίπτωση λιγότερων από 15 περιστροφών των πεντάλ ανά λεπτό, το ηλεκτρονικό σύστημα αναγνωρίζει διακοπή της εκγύμνασης. Στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη STOP SCAN και εμφανίζονται εναλλάξ τα δεδομένα εκγύμνασης.

- RPM ή SPEED - TIME - DISTANCE - Kjoule/Kcal - PULSE  
- ODO - κ.ο.κ.

- Πατώντας "MODE" σταματά και ξεκινά η εναλλαγή των ενδείξεων.

Τα δεδομένα εκγύμνασης εμφανίζονται για 4 λεπτά. Αν στο χρόνο αυτό δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο και δεν αρχίσετε πάλι την εκγύμναση, το ηλεκτρονικό σύστημα μεταβαίνει σε λειτουργία αναμονής με ένδειξη τρέχουσας ώρας.

Μια διακοπή της εκγύμνασης αναγνωρίζεται με καθυστέρηση λίγων δευτερολέπτων.

**Συνέχιση της εκγύμνασης**

Σε περίπτωση συνέχισης της εκγύμνασης εντός 4 λεπτών, συνεχίζεται η κανονική ή αντίστροφη μέτρηση των τελευταίων τιμών.

**RECOVERY Φάση σφυγμού σε κατάσταση ανάκαμψης**

Η λειτουργία RECOVERY μπορεί να επιλεγεί μετά από κάθε πρόγραμμα προπόνησης.

Με το πλήκτρο RECOVERY πραγματοποιεί κανείς, μετά την αποπεράτωση της προπόνησης, μια μέτρηση σφυγμού σε κατάσταση χαλάρωσης. Από τον πρώτο και τελευταίο σφυγμό ενός λεπτού προσδιορίζεται η απόκλιση και ένας βαθμός φυσικής κατάστασης. Εφόσον παραμένει η προπόνηση ίδια, είναι μια βελτίωση αυτού του βαθμού ένα μέτρο για την καλυτέρευση της φυσικής κατάστασης.

Εάν καταφέρατε τις τιμές στόχου, σταματήστε την προπόνηση, πιέστε το πλήκτρο RECOVERY και τοποθετήστε κατόπιν τα χέρια σας στους αισθητήρες σφυγμού χειρός. Κατά την προηγούμενη μέτρηση σφυγμού παρουσιάζεται στην οθόνη 00:60 για το χρόνο και στην οθόνη PULSE αναβοσβήνει η επίκαιρη τιμή σφυγμού. Ο χρόνος υπολογίζεται από 00:60 προς τα κάτω. Αφήστε τα χέρια στους αισθητήρες τοποθετημένα, μέχρι να φθάσει το μέτρημα στο >0<. Δεξιά στην οθόνη παρουσιάζεται μια τιμή μεταξύ F1 και F6. F1 είναι η καλύτερη και F6 η χειρότερη κατάσταση. Πιέζοντας το RECOVERY άλλη μία φορά, τερματίζεται η λειτουργία.

Αν κατά την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου δεν ανιχνευτεί σφυγμός, εμφανίζεται το μήνυμα σφάλματος "Err".



## Οδηγίες χειρισμού και προπόνηση

### Γενικές υποδείξεις

#### Ήχοι συστήματος

#### Ενεργοποίηση

Κατά την ενεργοποίηση ακούγεται ένας ήχος, ενώ γίνεται το τεστ των τμημάτων.

#### Αρχικές τιμές

Κατά την επίτευξη των αρχικών τιμών χρόνου, απόστασης και KJoule/kcal ακούγεται ένας σύντομος ήχος.

#### Υπέρβαση της ανώτατης τιμής σφυγμού

Εάν γίνεται υπέρβαση της ρυθμισμένης ανώτατης τιμής σφυγμού κατά ένα χτύπο σφυγμού, τότε ακούγονται δύο σύντομοι ήχοι για το χρόνο.

#### Recovery

Υπολογισμός του βαθμού φυσικής κατάστασης (F):

$$\text{Βαθμός (F)} = 6.0 - \left( \frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Σφυγμός σε κόπωση

P2 Σφυγμός σε κατάσταση χαλάρωσης

F1.0 πολύ καλή

F6.0 ανεπαρκής

#### Υπολογισμός της μέσης τιμής

Ο υπολογισμός της μέσης τιμής αφορά στις προηγούμενες μονάδες προπόνησης έως μια επαναφορά ή την κατάσταση νάρκης.

#### Υποδείξεις για τη μέτρηση του σφυγμού

Η μέτρηση του σφυγμού αρχίζει, όταν αναβοσβήνει στην ένδειξη η καρδιά στον ρυθμό του σφυγμού σας.

#### Με κλιπ αυτιού

Ο αισθητήρας σφυγμού εργάζεται με υπέρυθρο φως και μετρά τις μεταβολές της διαπερατότητας του φωτός στο δέρμα σας, οι οποίες προκαλούνται από το σφυγμό σας. Πριν να στερεώσετε τον αισθητήρα σφυγμού στο λοβό του αυτιού σας, τρίψτε τον 10 φορές δυνατά προς αύξηση της ροής του αίματος.

Αποφεύγετε ενοχλητικές ωθήσεις.

- Στερεώστε το κλιπ αυτιού στο λοβό του αυτιού σας επιμελώς και αναζητήστε το ευνοϊκότερο σημείο για τη λήψη.  
(Το σύμβολο της καρδιάς αναβοσβήνει αδιάκοπα)
- Μη γυμνάζετε κάτω από πολύ ισχυρό φως, π.χ. φως νέου, φως αλογόνου, προβολείς-σποτ, φως του ηλίου.
- Αποκλείστε τους κραδασμούς και τα κουνήματα του αισθητήρα αυτιού, συμπεριλαμβανομένου του καλωδίου, εντελώς. Να μαγκώνετε το καλώδιο με ένα τσιμπιδάκι πάντα στα ρούχα σας ή ακόμη καλύτερα σε μια κορδέλα για το μέτωπο.

#### Με ζώνη στήθους

Λαμβάνετε υπόψη σας τις σχετικές οδηγίες.

#### Με σφυγμό χειρός



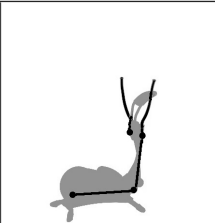
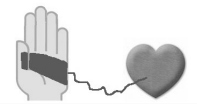


Μια παραγόμενη μέσω της καρδιακής συστολής, πολύ μικρή τάση καταγράφεται από τους αισθητήρες χειρός

και αξιολογείται από το ηλεκτρονικό σύστημα.

- Περιβάλλετε τις επιφάνειες επαφής πάντα και με τα δύο χέρια
- Αποφεύγετε την απότομη περιστοίχιση
- Κρατάτε τα χέρια ήσυχχα και αποφεύγετε συστολές και τριβή πάνω στις επιφάνειες επαφής

### Σημείωση

Μπορεί να πραγματοποιείται μόνο ένα είδος μέτρησης σφυγμού κάθε φορά: είτε με κλιπ αυτιού είτε με σφυγμός χειρός ή με ζώνη στήθους. Εάν δεν βρίσκεται κανένα κλιπ αυτιού ή κανέναν βυσματικός δέκτης στην υποδοχή για το σφυγμό, τότε ενεργοποιείται η μέτρηση σφυγμού χειρός. Εάν έχει συνδεθεί ένα κλιπ αυτιού ή ένας βυσματικός δέκτης στην υποδοχή για τον σφυγμό, τότε απενεργοποιείται η μέτρηση σφυγμού χειρός αυτόματα. Δεν είναι απαραίτητο να βγάξετε το βύσμα των αισθητήρων σφυγμού χειρός.

		
	✓	✓
	Κατ' επιλογή	Κατ' επιλογή
	Κατ' επιλογή	Κατ' επιλογή

#### Ανωμαλίες του ηλεκτρονικού υπολογιστή προπόνησης

Πιέστε το πλήκτρο SET για περισσότερο χρόνο (επαναφορά)

#### Αντικατάσταση μπαταρίας

Εμφανίζεται η ένδειξη οθόνης μόνο πολύ ασθενής, θα έπρεπε να αντικαθίστανται οι μπαταρίες. Οι τιμές και ρυθμίσεις της τελευταίας προπόνησης πάνε χαμένες. Η ώρα πρέπει να ρυθμίζεται εκ νέου.

## Οδηγίες προπόνησης

Η αθλητική ιατρική και επιστήμη χρησιμοποιούν το εργομετρικό ποδήλατο, εκτός των άλλων, για την εξέταση της λειτουργικής ικανότητας της καρδιάς, της κυκλοφορίας του αίματος και του αναπνευστικού συστήματος.

Μετά από μερικές εβδομάδες μπορείτε να εξακριβώσετε, εάν επέφερε η προπόνησής σας το επιθυμητό αποτέλεσμα, ως εξής:

1. Δημιουργήστε μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με μικρότερη καρδιαγγειακή επίδοση απ' ό,τι προηγουμένως.
2. Διατηρήστε επί μακρόν μια συγκεκριμένη επίδοση αντοχής με την ίδια καρδιαγγειακή επίδοση.
3. Μετά από μια συγκεκριμένη καρδιαγγειακή επίδοση ανακτάτε τις δυνάμεις σας ταχύτερα απ' ό,τι προηγουμένως.

### Κατευθυντήριες τιμές για την προπόνηση αντοχής

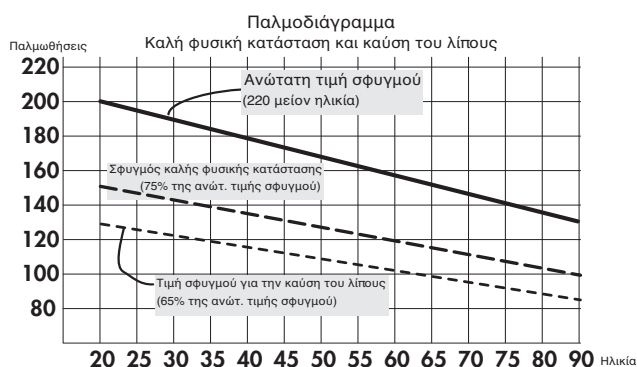
**Ανώτατη τιμή σφυγμού:** Με ανώτατη καταπόνηση εννοεί κανείς την επίτευξη της ανώτατης τιμής του ατομικού σφυγμού. Η ανώτατη επιτεύξιμη, καρδιακή συχνότητα εξαρτάται από την ηλικία.

Εδώ ισχύει ο εμπειρικός τύπος: Η ανώτατη συχνότητα καρδιακών παλμών ανά λεπτό αντιστοιχεί σε  $220 - \text{χτύπους σφυγμού} - \text{μείον ηλικία}$ .

**Παράδειγμα: ηλικία 50 ετών**  $> 220 - 50 = 170$  χτύπους/λεπτό.

### Ένταση καταπόνησης

Σφυγμός σε κόπωση: Η ιδανική ένταση καταπόνησης επιτυγχάνεται στο 65-75% (βλ. διάγραμμα) της ανώτατης τιμής σφυγμού. Αυτή η παράμετρος μεταβάλλεται σε εξάρτηση από την ηλικία.



### Εύρος καταπόνησης

Διάρκεια μιας προπόνησης και η συχνότητά της ανά εβδομάδα

Το ιδανικό εύρος καταπόνησης είναι δεδομένο, όταν επιτυγχάνεται επί μακρόν το 65-75% της ατομικής καρδιαγγειακής επίδοσης.

Εμπειρικός κανόνας:

Συχνότητα προπόνησης καθημερινώς	διάρκεια προπόνησης
2-3 x εβδομαδιαίως	10 λεπτά
1-2 x εβδομαδιαίως	20-30 λεπτά
	30-60 λεπτά

Οι αρχάριοι δεν θα έπρεπε να ξεκινούν με προπονήσεις των 30-60 λεπτών.

Κατά τις πρώτες 4 εβδομάδες θα μπορούσε να προγραμματιστεί η προπόνηση των αρχαρίων ως εξής:

Συχνότητα προπόνησης	εύρος μίας μονάδας προπόνησης
<b>1. Εβδομάδα</b>	
3 x εβδομαδιαίως	2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
<b>2. Εβδομάδα</b>	
3 x εβδομαδιαίως	3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 2 λεπτά προπόνηση
<b>3. Εβδομάδα</b>	
3 x εβδομαδιαίως	4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 3 λεπτά προπόνηση
<b>4. Εβδομάδα</b>	
3 x εβδομαδιαίως	5 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση 1 λεπτό διάλειμμα για γυμναστική 4 λεπτά προπόνηση

Πριν και μετά κάθε μονάδα προπόνησης βοηθά μια 5-λεπτη περίπου γυμναστική την προθέρμανση ή το Cool-down. Εάν κατά την πορεία αργότερα προτιμάτε την προπόνηση των 20-30 λεπτών, 3 φορές την εβδομάδα, θα έπρεπε να υπάρχει μια ημέρα χωρίς προπόνηση μεταξύ δύο μονάδων προπόνησης. Κατά τα άλλα δεν υπάρχουν αντιρρήσεις για μια καθημερινή προπόνηση.

<b>D</b>	Datum	Ruhepuls	Belastungspuls	Zeit (min.)	Entfernung (km)	Energieverbrauch	
<b>GB</b>	Date	Restpulse	Stress pulse	Time (min)	Distance (km)	Energy consumption	
<b>CZ</b>	Datum	Klidový puls	Puls po zátěži	Čas (min.)	Vzdálenost (km)	Spotřeba energie	
<b>SK</b>	Dátum	Pulz v pokoji	Pulz pri záťaži	Čas (min.)	Vzdialenosť (km)	Spotreba energie	
<b>H</b>	Dátum	Pulzus nyugalmi állapotban	Pulzus terhelési állapotban	Idő (min.)	Távolság (km)	Elégetett energia	
<b>SLO</b>	Datum	Pulz v mirovanju	Pulz med obremenitvijo	Čas (min)	Razdalja (km)	Poraba energije	
<b>HR</b>	Datum	Puls u mirovanju	Puls pod opterećenjem	Vrijeme (min.)	Udaljenost (km)	Utrošak energije	
<b>RO</b>	Data	Puls repaus	Puls la socilitare	Timp (min.)	Distanță (km)	Consum energie	
<b>BG</b>	Дата	Пулс в покой	Пулс при натоварване	Време (мин.)	Разстояние (км)	Разход на енергия	
<b>SRB</b>	Dátum	Pulzus nyugalmi állapotban	Pulzus terhelési állapotban	Idő (min.)	Távolság (km)	Elégetett energia	
<b>GR</b>	Ημερο- μηνία	Σφυγμός σε ηρεμία	Σφυγμός σε κόπωση (λεπτά)	Χρόνος (χλμ.)	Χρόνος Απόσταση	Κατανάλωση ενέργειας	



# KETTLER

## ΕΓΓΥΗΣΗ

Το προϊόν KETTLER που αγοράσατε, έχει κατασκευαστεί για να σας προσφέρει απροβλημάτιστη λειτουργία για πολλά χρόνια. Όπως, όμως, κάθε ηλεκτρική συσκευή, έτσι και η δική σας, χρειάζεται μεγάλη προσοχή κατά τη διάρκεια της χρήσης και του χειρισμού της. Εάν της φερθείτε με τη δέουσα προσοχή, θα γίνει ο προσωπικός σας γυμναστής για μια ζωή.

### **Μεγάλη προσοχή απαιτείται:**

- Στην ηλεκτρολογική εγκατάσταση που θα συνδεθεί (π.χ. για αποφυγή αυξομειώσεων τάσης).
- Σε υγρά που τυχόν βρέξουν το μηχάνημα.
- Σε αντικείμενα ή ακαθαρσίες που εισχωρήσουν στο μηχάνημα.
- Σε μετακινήσεις πάσης φύσεως.

### **ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ**

### **ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ**

Η **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.** εγγυάται την καλή λειτουργία της συσκευής για το χρονικό διάστημα **36 μηνών**.

1. Η εγγύηση ισχύει μόνο εφόσον συνοδεύεται από το νόμιμο παραστατικό αγοράς από εξουσιοδοτημένο κατάστημα (τιμολόγιο πώλησης ή δελτίο λιανικής πώλησης). Σας συνιστούμε το παραστατικό αγοράς να το φυλάξετε μαζί με τους όρους της εγγύησης. Η διάρκεια της εγγύησης δεν παρατείνεται για οποιονδήποτε λόγο.
2. Η εταιρεία αναλαμβάνει να επισκευάσει τη συσκευή δωρεάν σε περίπτωση βλάβης που οφείλεται αποκλειστικά σε κατασκευαστικό σφάλμα. Η εγγύηση καλύπτει το κόστος των ανταλλακτικών και την εργασία. Η αντικατάσταση ή όχι των ανταλλακτικών είναι στην κρίση των τεχνικών της εταιρείας. Αντικατάσταση συσκευής αποκλείεται.
3. Η συσκευή επισκευάζεται στο χώρο service της εταιρείας ή του εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου. Οποιαδήποτε έξοδα για επισκευή εκτός του χώρου αυτού, επιβαρύνουν τον πελάτη. Επίσης, τα έξοδα μεταφοράς της συσκευής προς το χώρο service από το χώρο του πελάτη και το αντίστροφο, επιβαρύνουν τον πελάτη.
4. Η αποκατάσταση κάθε βλάβης γίνεται σε εύλογο χρονικό διάστημα. Αποκλείεται κάθε είδους απαίτηση για αποζημίωση λόγω καθυστέρησης στην επισκευή βλάβης εξαιτίας ανώτερης βίας.

### **Η παρούσα εγγύηση ΔΕΝ καλύπτει τις εξής περιπτώσεις:**

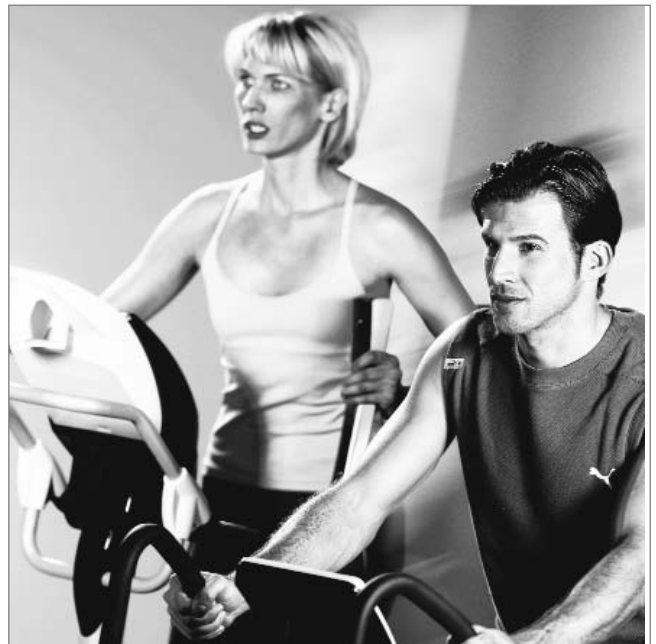
1. Όταν η συσκευή χρησιμοποιείται για επαγγελματική χρήση όπως σε γυμναστήρια, φυσικοθεραπευτήρια κλπ.
2. Όταν έχει γίνει προσπάθεια αποκατάστασης της βλάβης από άτομο μη εξουσιοδοτημένο για το σκοπό αυτό.
3. Όταν η βλάβη προέλθει από κακή συναρμολόγηση, χρήση και κακή ηλεκτρολογική εγκατάσταση π.χ. κομμένα καλώδια, κακή προσαρμογή εξαρτημάτων, αυξομειώσεις τάσεων στο δίκτυο της ΔΕΗ.
4. Εξαρτήματα που έχουν καταστραφεί από υπαιτιότητα του χρήστη όπως σπασμένα πλαστικά μέρη, φθαρμένος ιμάντας από μη σωστή ρύθμιση, λανθασμένη ή ελλιπή λίπανση, φθορές κατά την μετακίνηση του μηχανήματος.
5. Εξαρτήματα όπως: τάπητες, ιμάντες κίνησης, μετασχηματιστές, συρματοσχοίνα, δάπεδα και πλευρικά πατήματα θεωρούνται αναλώσιμα και δεν καλύπτονται από την εγγύηση.

### **A. ΛΕΟΣ Α.Ε.**

Τηλέφωνο Service Αντιπροσωπείας: 210 95 36 512

### **Έδρα Αντιπροσωπείας & Service:**

Κολοκοτρώνη 7, Τ.Κ. 145 68 Κρυονέρι, Αττική, info@leos.gr, www.kettler.gr



 **Leos**  
ATHLETICS • FITNESS • WELLNESS

Κολοκοτρώνη 7, 14568 Κρυονέρι, ΑΘΗΝΑ  
Τηλ.: 210 9536512, Fax: 210 9579073  
e-mail: info@leos.gr, www.leos.gr