

Rivo 2 . 7692-100

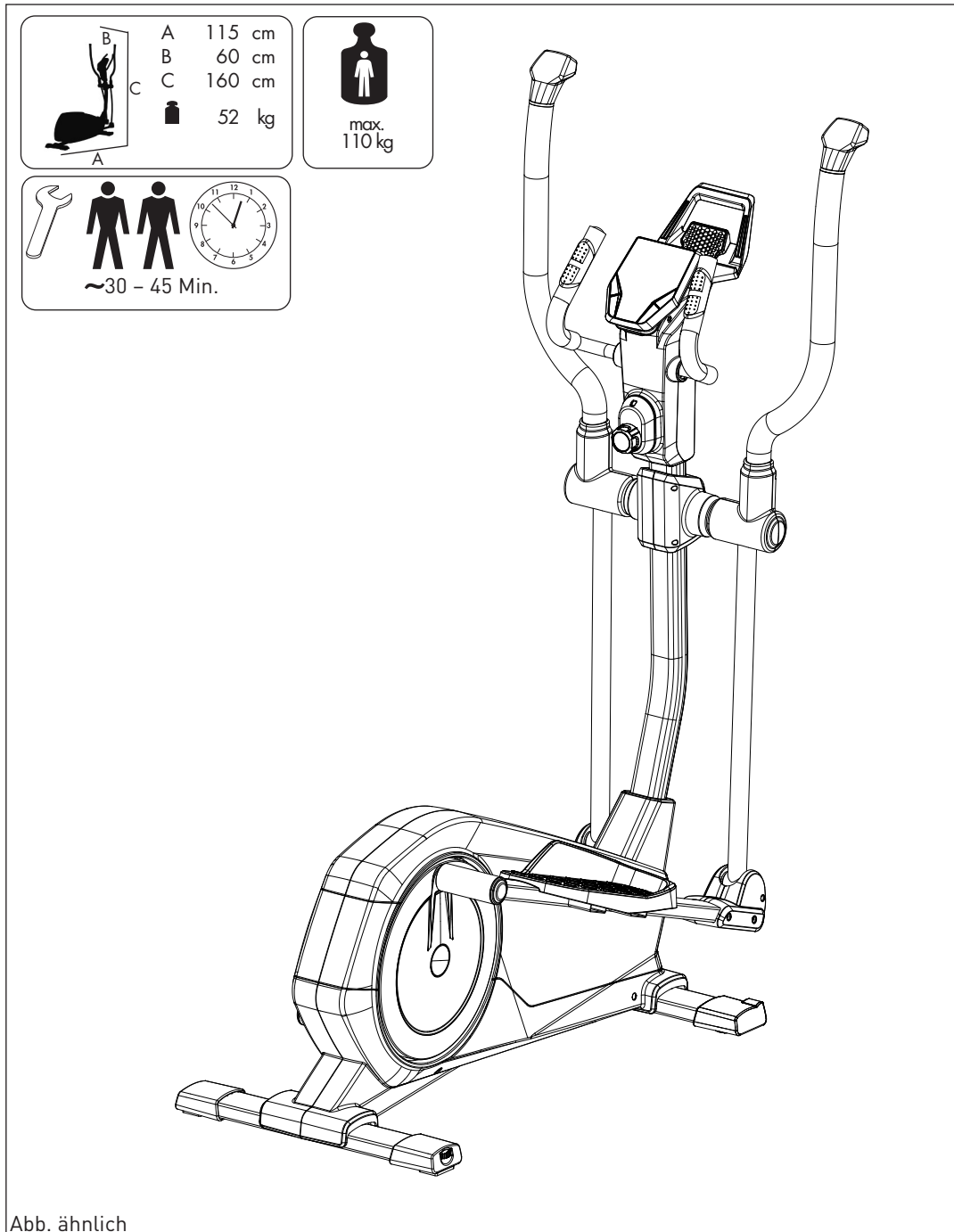


Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „RIVO 2“

Art.-Nr. 07692-100

Пожалуйста, внимательно прочтите эту инструкцию перед монтажом и первым использованием. В ней содержатся важные указания по технике безопасности, а также по использованию и техническому обслуживанию устройства. Сохраните эту инструкцию — она может пригодиться вам в будущем, например, при проведении работ по техобслуживанию или заказе запчастей.

Для вашей собственной безопасности

⚠ ВНИМАНИЕ! Во время монтажа изделия не подпускайте к себе детей (используются мелкие детали, которые ребенок может проглотить).

⚠ ОПАСНОСТЬ! Применение в иных целях является недопустимым и может быть опасным. Изготовитель не несет ответственности за ущерб, причиненный пользователю вследствие использования не по назначению.

⚠ ОПАСНОСТЬ! Проинструктируйте присутствующих людей (в особенности детей) о возможных опасностях во время упражнений.

⚠ ОПАСНОСТЬ! Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

⚠ ОПАСНОСТЬ! Системы контроля частоты сокращений сердца могут быть неточными. Избыточная нагрузка может привести к серьезным нарушениям здоровья или смерти. Если у вас появятся головокружение или чувство слабости, немедленно прекратите тренировку.

⚠ ВНИМАНИЕ! Устройство можно использовать только по назначению, т. е. для физической тренировки взрослых людей.

⚠ ВНИМАНИЕ! Обязательно соблюдайте указания по проведению тренировок, приведенные в руководстве.

⚠ ВНИМАНИЕ! Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.

⚠ ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для домашнего применения.

• Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.

• Тренажер соответствует стандарту DIN EN 20957 –1/ DIN EN 20957–9, класс NB

• В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.

• Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

• Каждые 1–2 месяца проверяйте все детали корпуса, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.

• Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок.

Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.

• Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.

• Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).

• Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.

• Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.

Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях.

Безопасный отступ должен быть больше, чем площадь для упражнений как минимум на 1 м.

• Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическими приборами.

• Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи копиты или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.

• Изделие не подходит для лиц с весом тела свыше 110 кг.

• Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.

• На этом тренажере разрешается выполнять только те упражнения, что указаны в руководстве для проведения тренировок.

• Тренажер следует устанавливать на ровной ударостойкой поверхности. Для амортизации ударов подложите подходящий прокладочный материал (резиновые маты, рогажу и т. д.). Только для тренажеров с весами: избегайте жестких ударов весов.

• При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения момента затяжки ($M = xx \text{ Нм}$).

• Дети в возрасте 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими или умственными способностями могут использовать устройство только после тщательного изучения указаний по эксплуатации и технике безопасности. Дети не должны играть с устройством. Очистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми.

Указания по монтажу

⚠ ОПАСНОСТЬ! Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Обратите внимание, что при использовании инструмента всегда существует опасность получения травмы. Поэтому при монтаже устройства выполняйте все действия осторожно и осмотрительно!

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков для определения очередности действий используются прописные буквы.

Обращение с устройством

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.**
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими причинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения. Тормозная система имеет возможность настройки.

Заказ запчастей, стр. 38–39

Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.

Пример заказа: Арт. № 07692–100 / № зап. детали 68009914 / 1 шт./ Серийный номер:
Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

Возврат товара осуществляется только по согласованию и в безопасной упаковке, по возможности в оригинальной картонной коробке. Необходимо детальное описание брака или повреждений!

- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетике с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).

- Для безупречной работы пульсометра на клеммах аккумулятора должно быть напряжение не менее 2,7 В (для устройств, которые не подключаются к электросети).
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.

Уход и обслуживание

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921–000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**
- **Это руководство также может быть загружено с www.kettler.de**

Важно: Запчасти, соединяемые с помощью резьбы, поставляются без крепежных материалов. Если вам нужны соответствующие крепежные материалы, добавьте в заказ фразу «с крепежным материалом».

Указание касательно утилизации

Изделия KETTLER пригодны для переработки и вторичного использования. После завершения срока службы обеспечьте надлежащую утилизацию устройства, сдав его в местный пункт сбора.

 **СПОРТМАСТЕР**

Кочновский проезд, д.4, корп. 3

125319 Москва

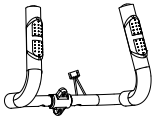
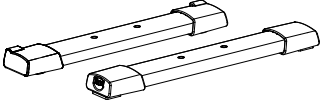
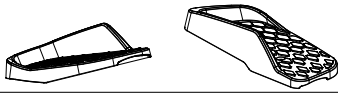

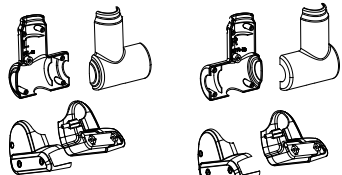
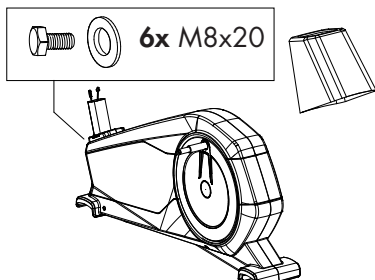
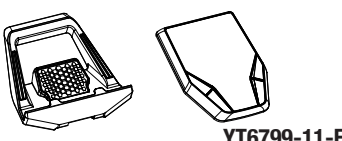
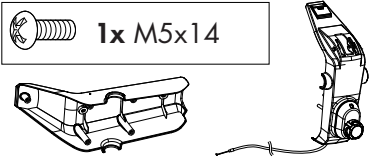
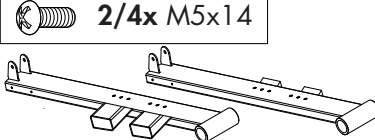
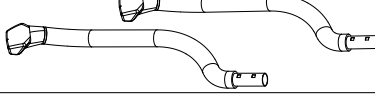
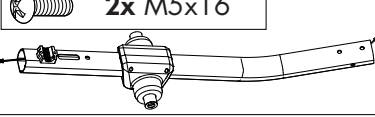
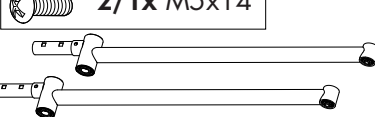
 +7 495 755–81–94

+7 495 755–81–46

www.kettler.ru

Checkliste (Packungsinhalt)



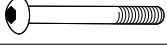
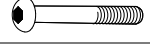
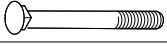
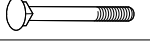













- RU - Контрольный список

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

38

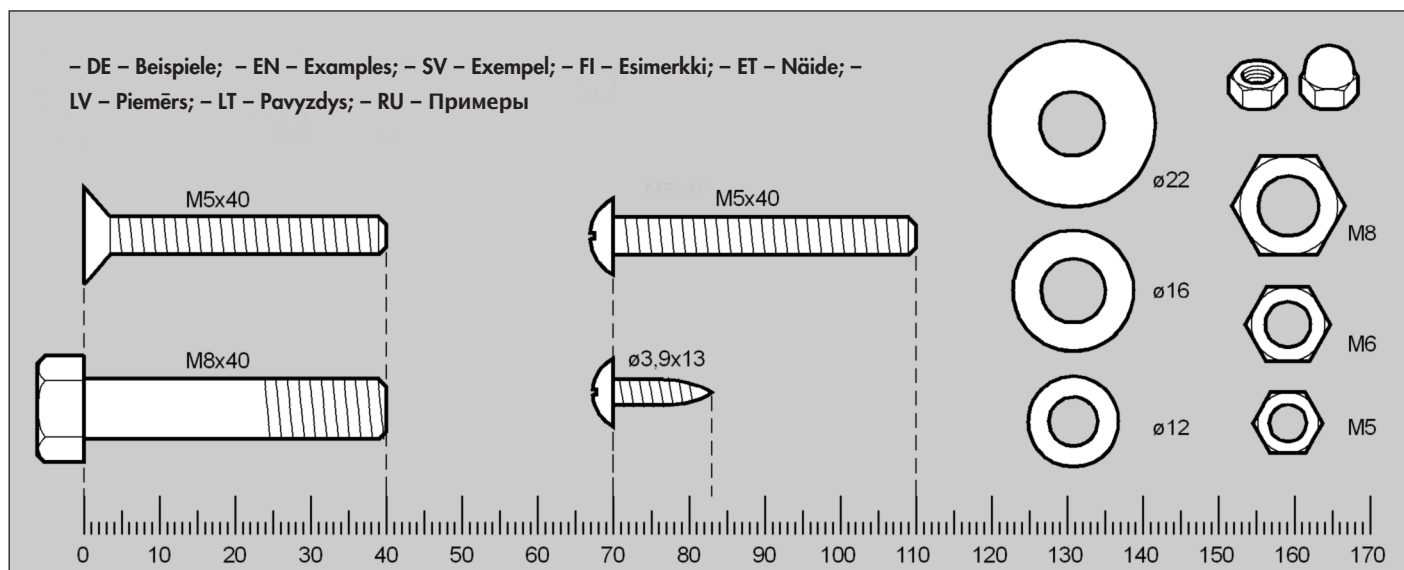


Pos. 41

	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

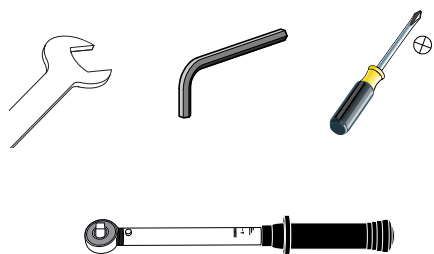
Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- RU - Размеры крепежного материала

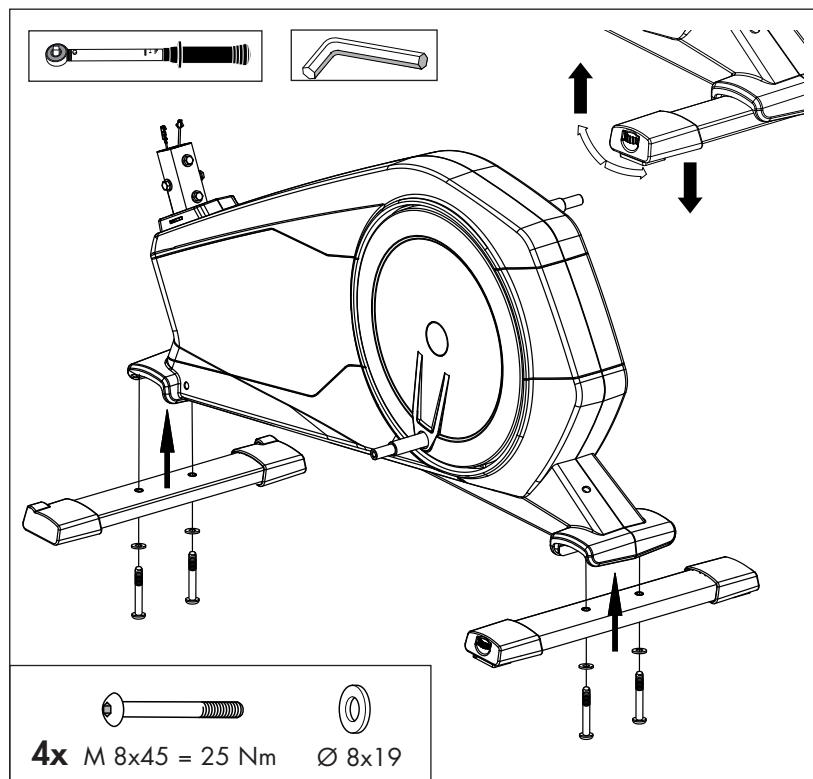


- RU - Регулярно проверяйте винтовые соединения.

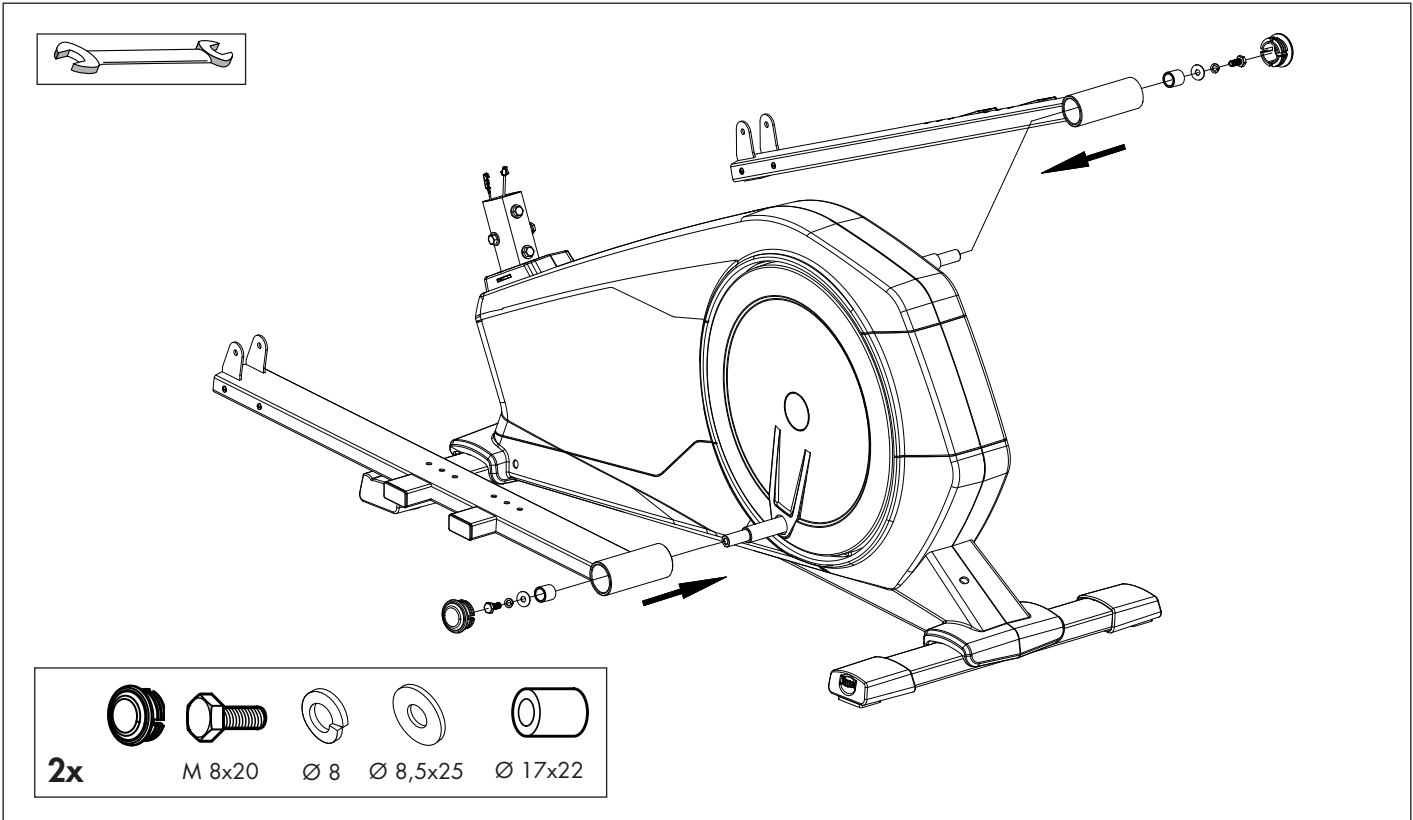
- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- SV - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FI - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- ET - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT - Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- RU - Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.



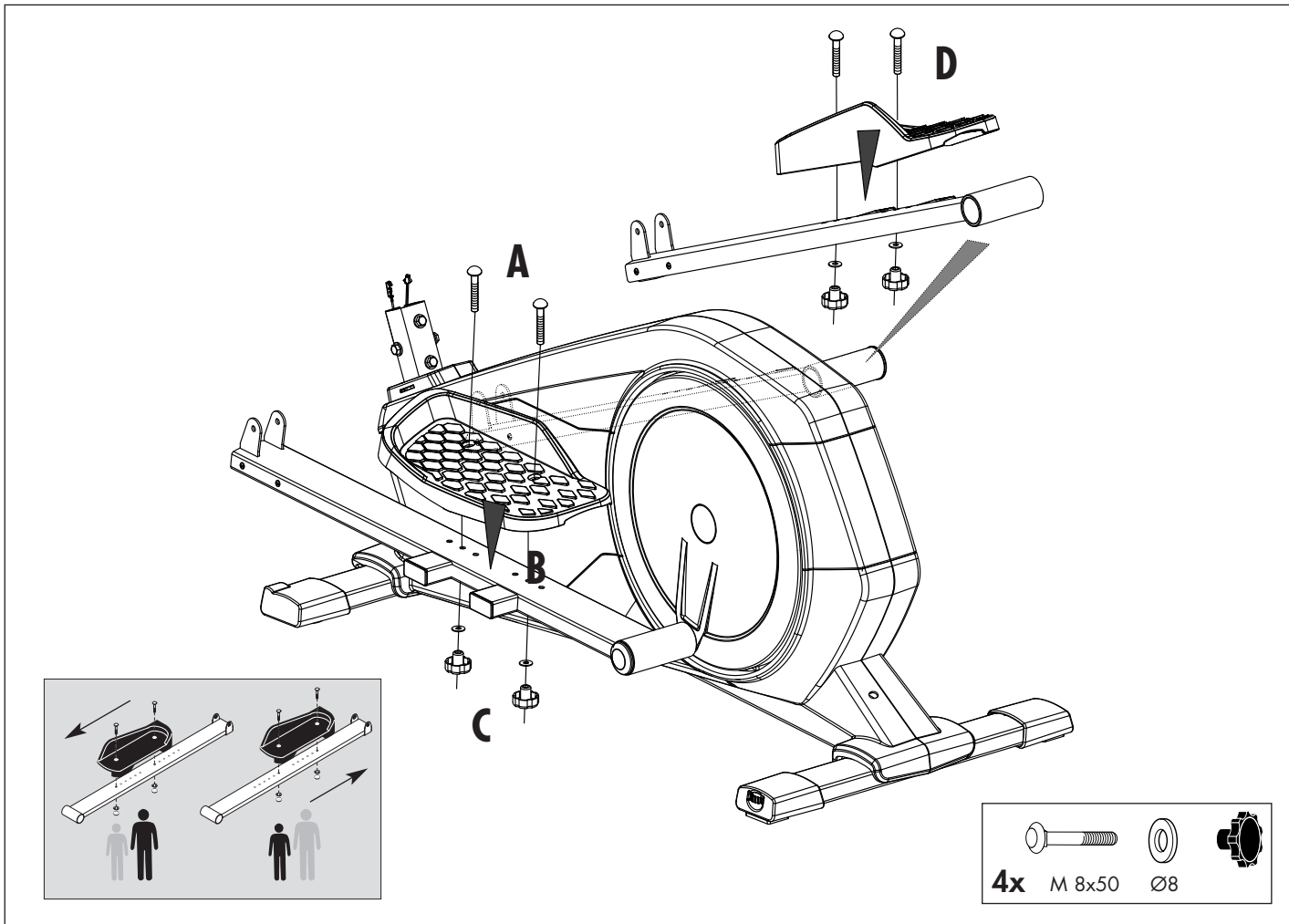
1



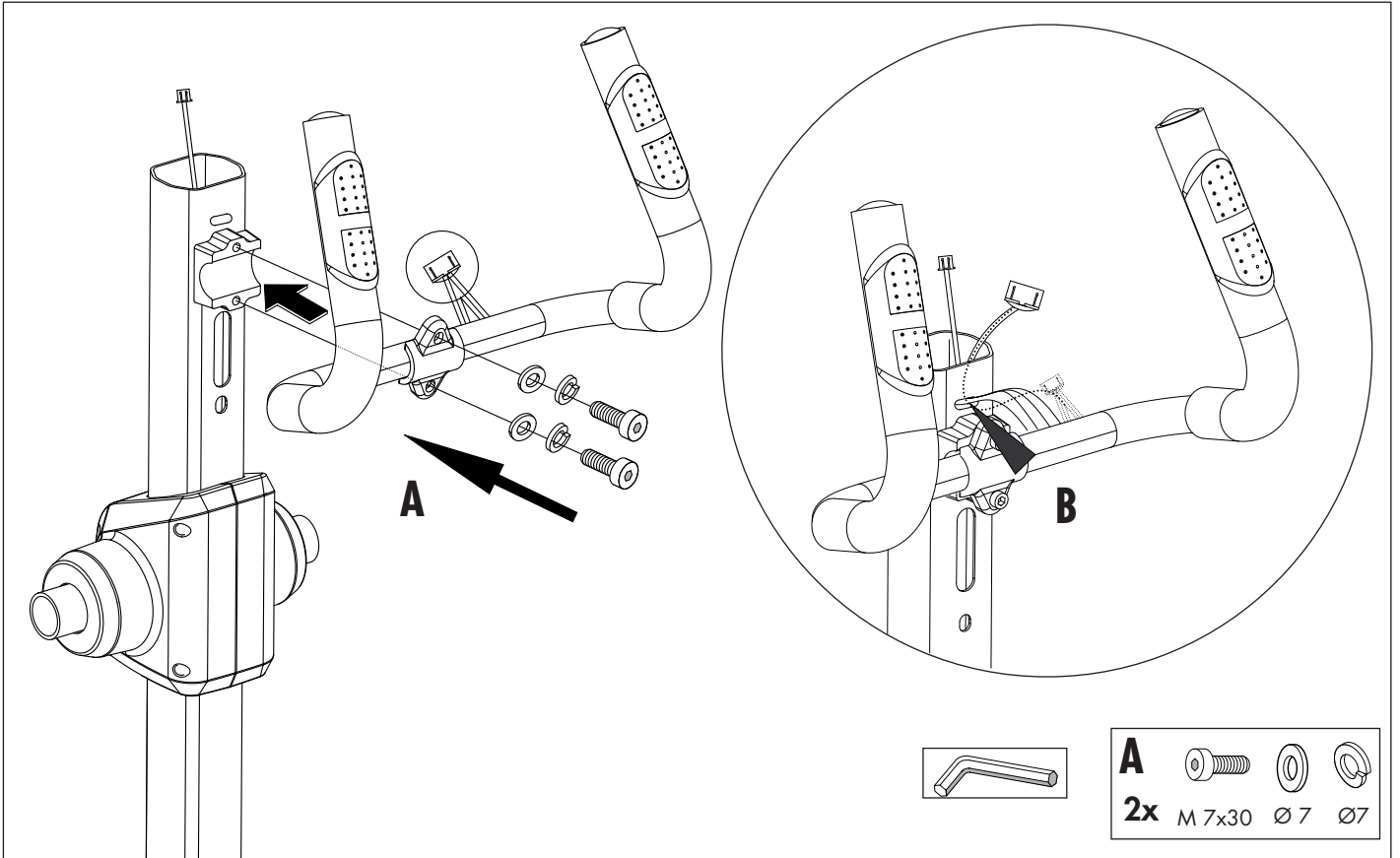
2



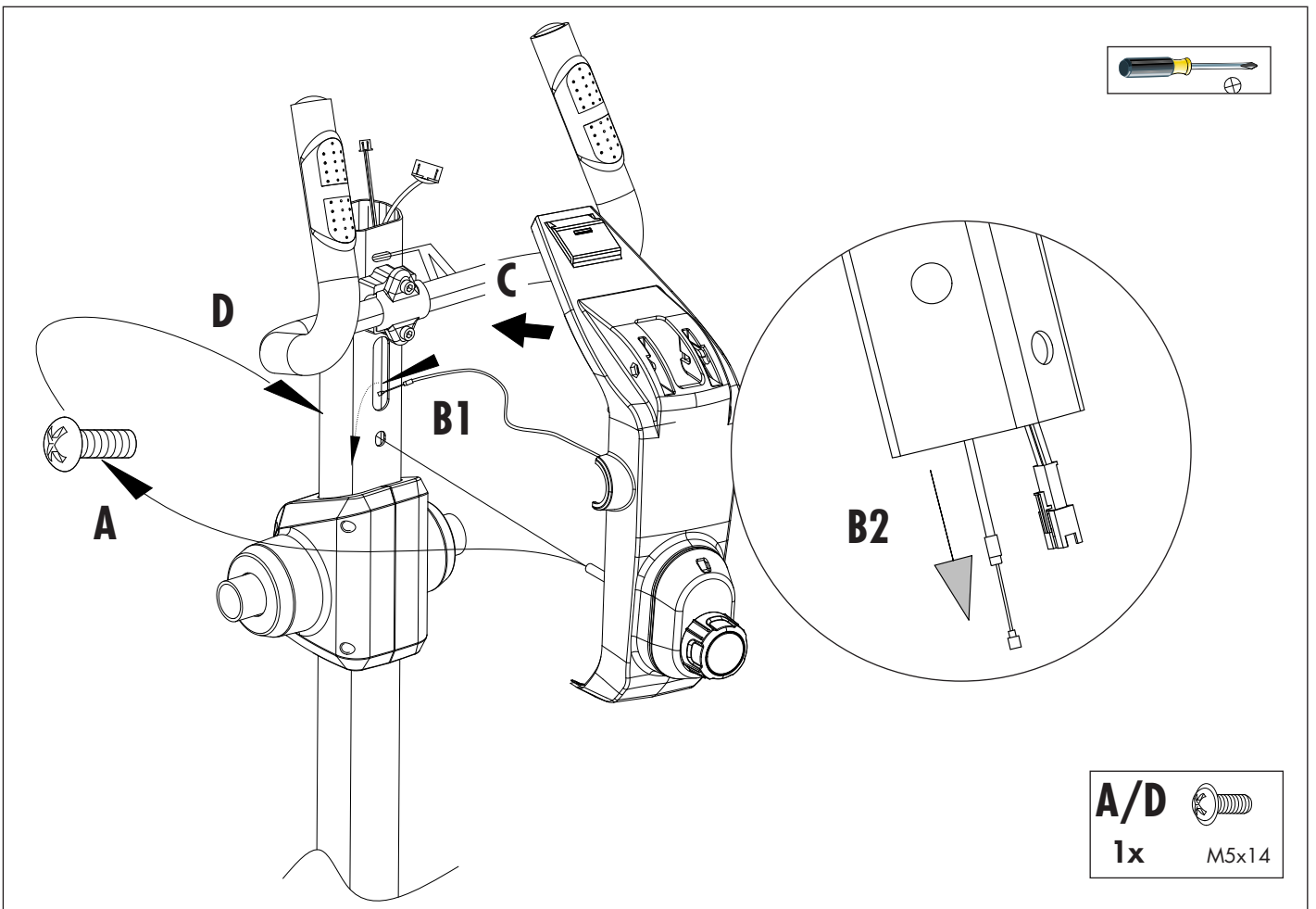
3

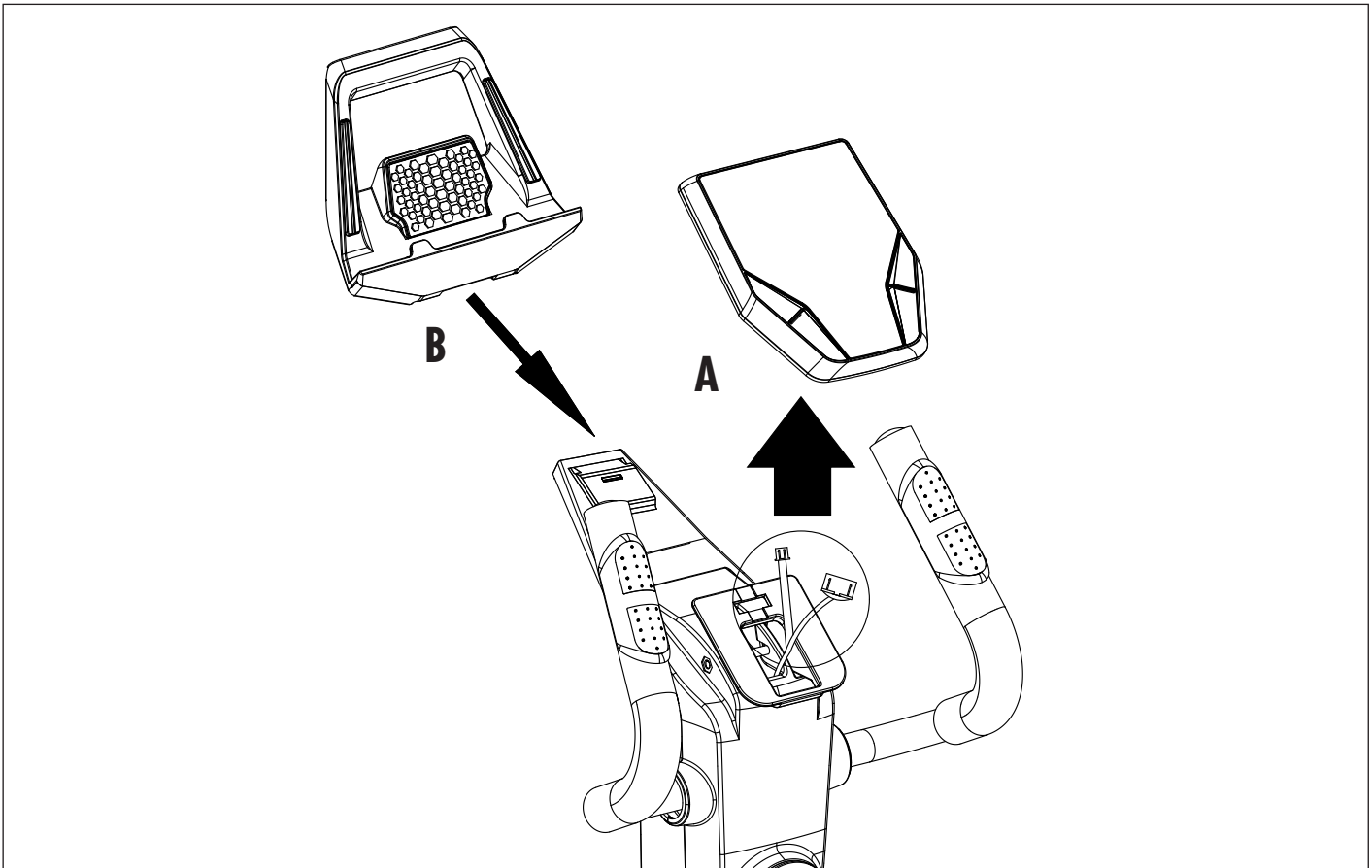
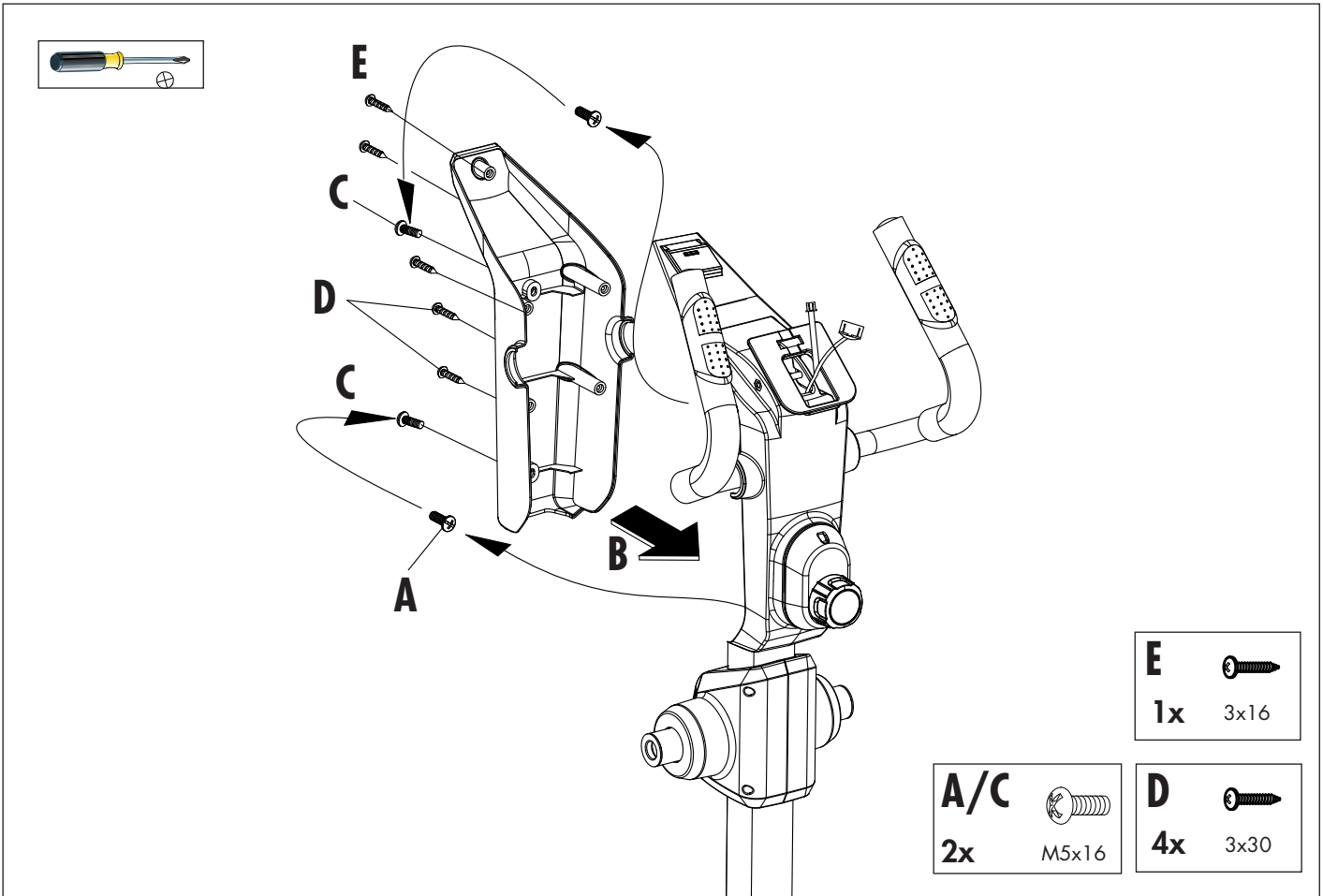


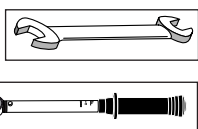
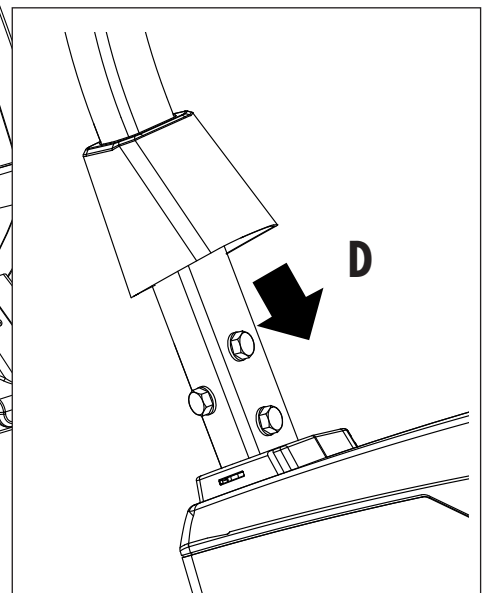
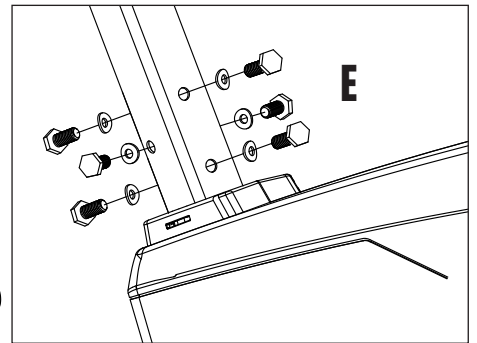
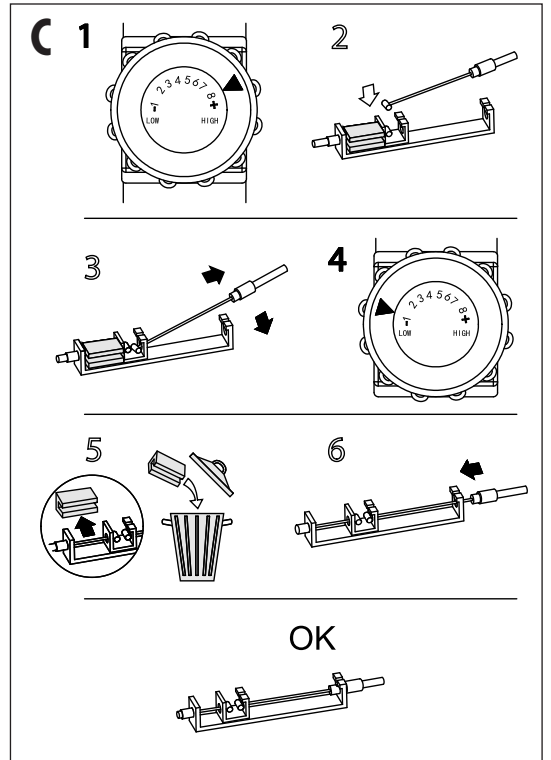
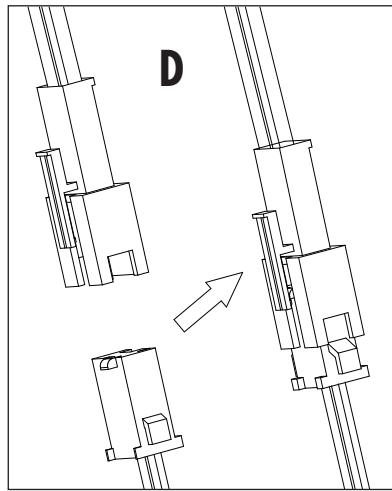
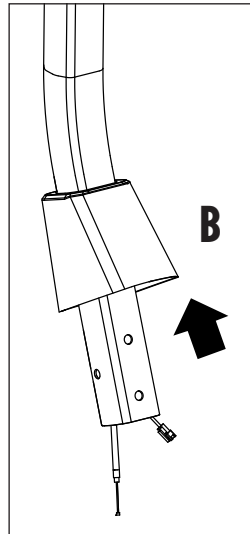
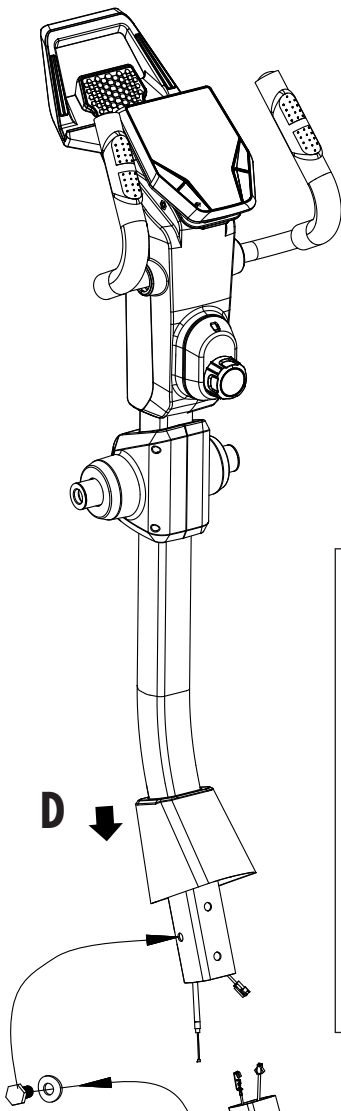
4




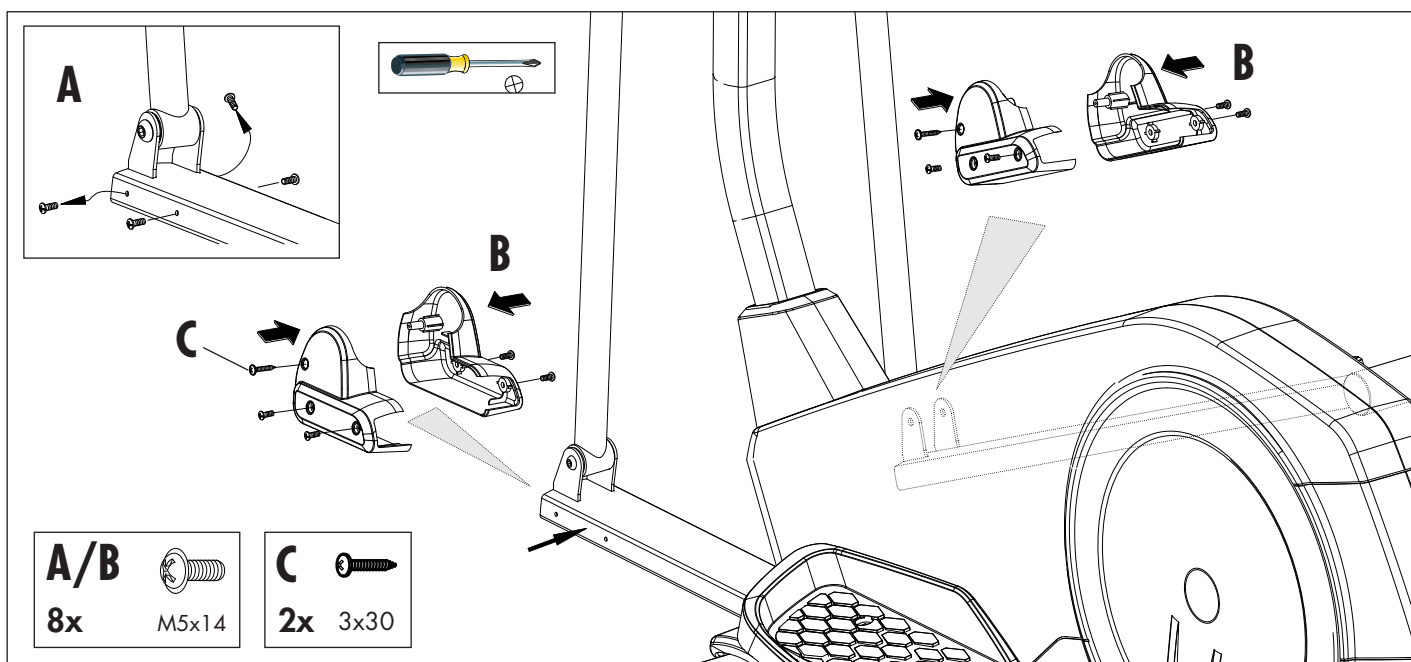
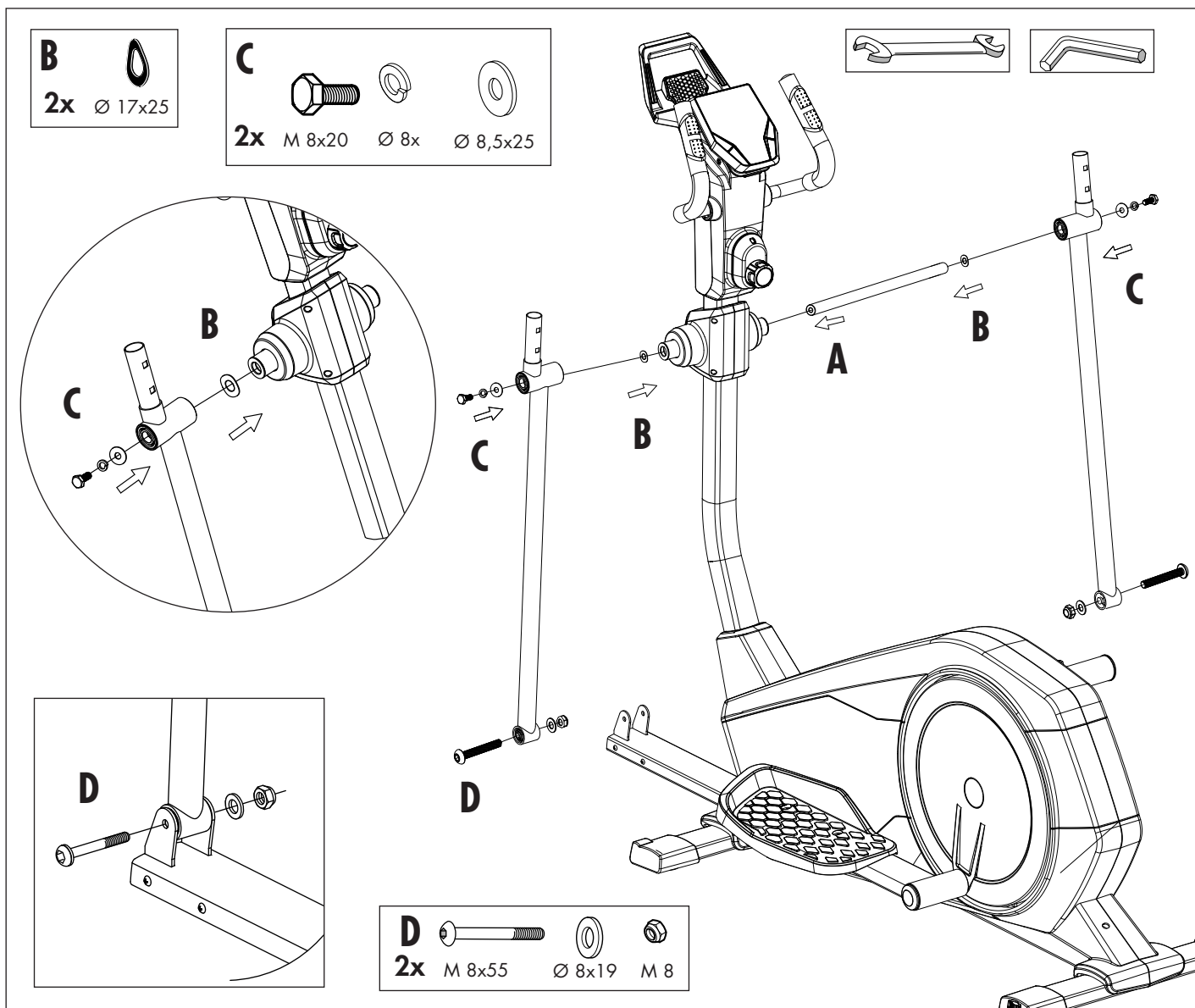
5

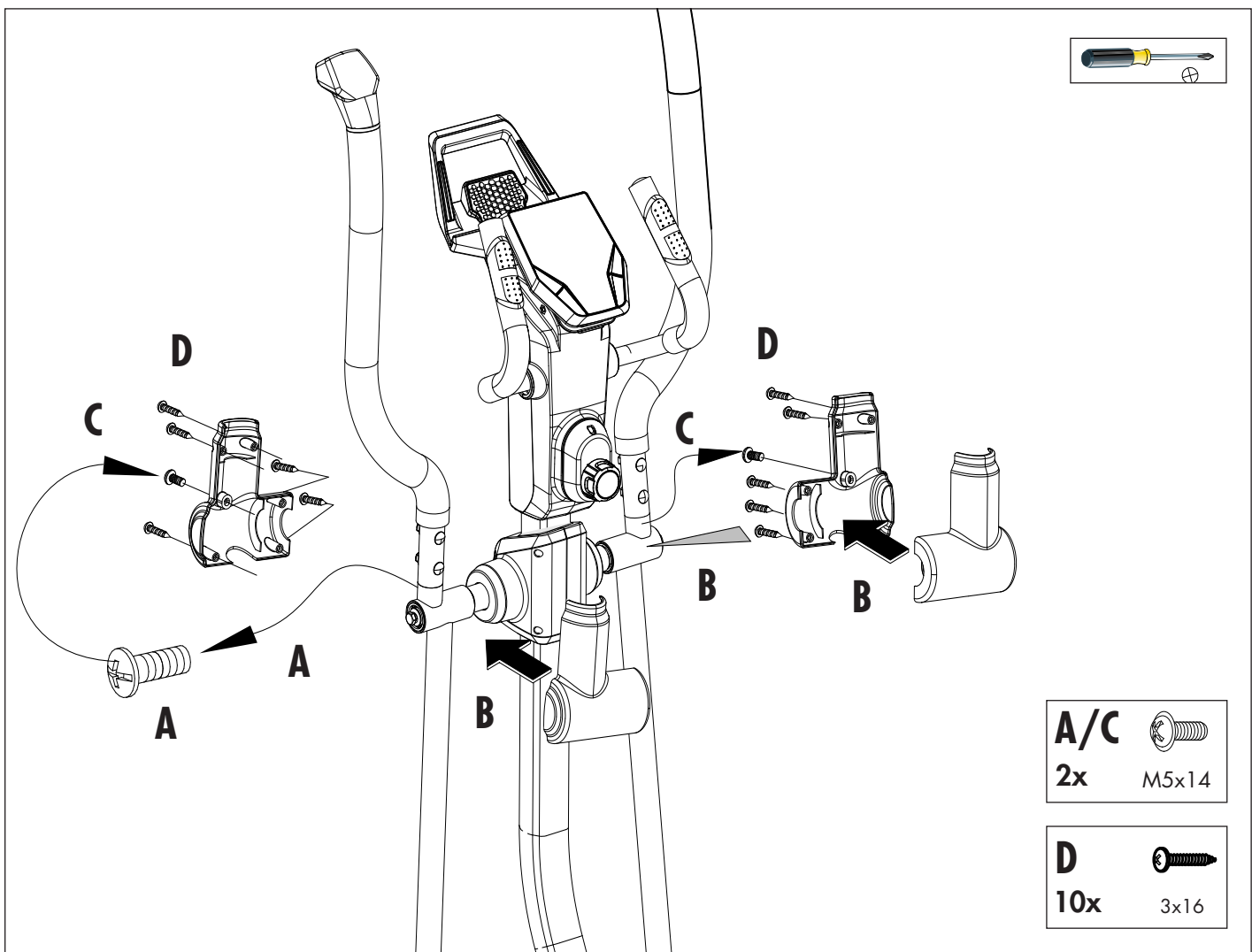
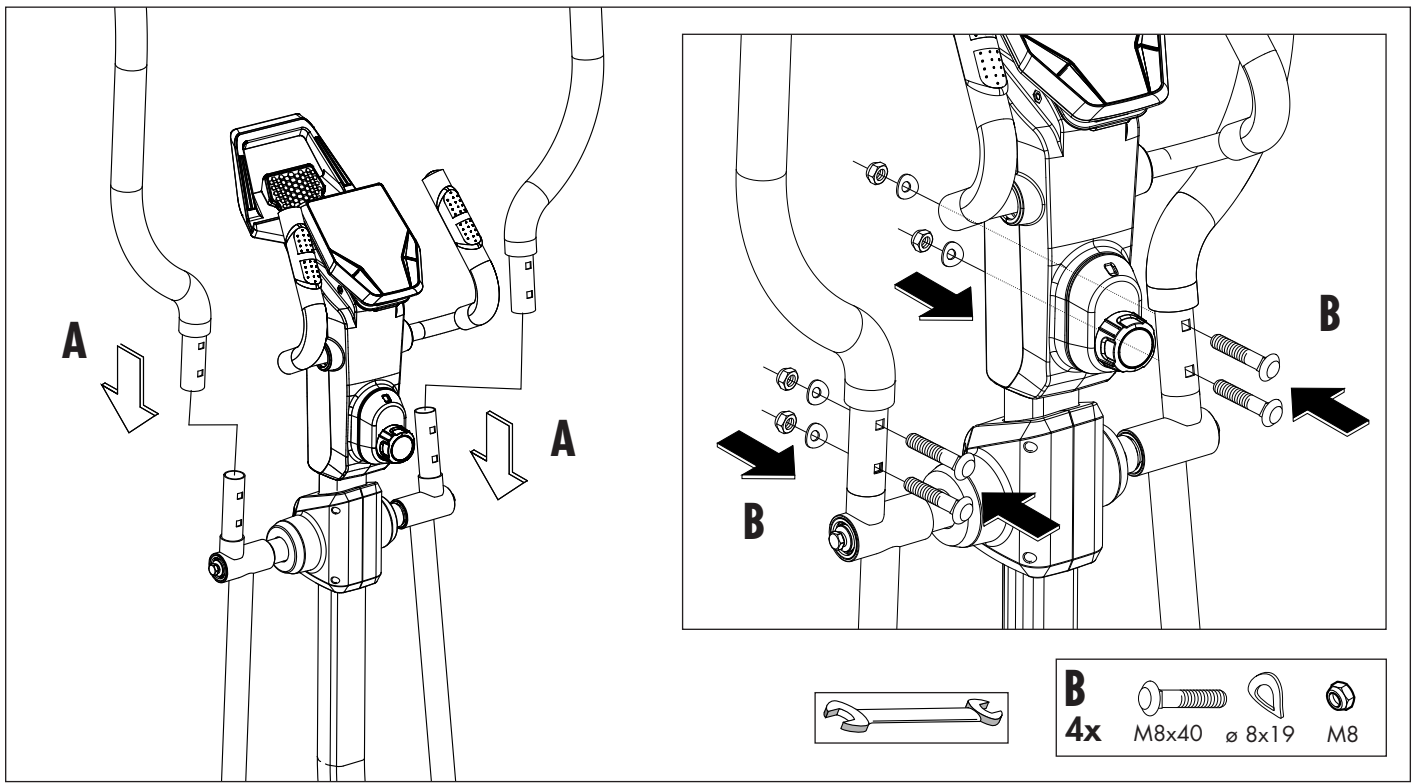


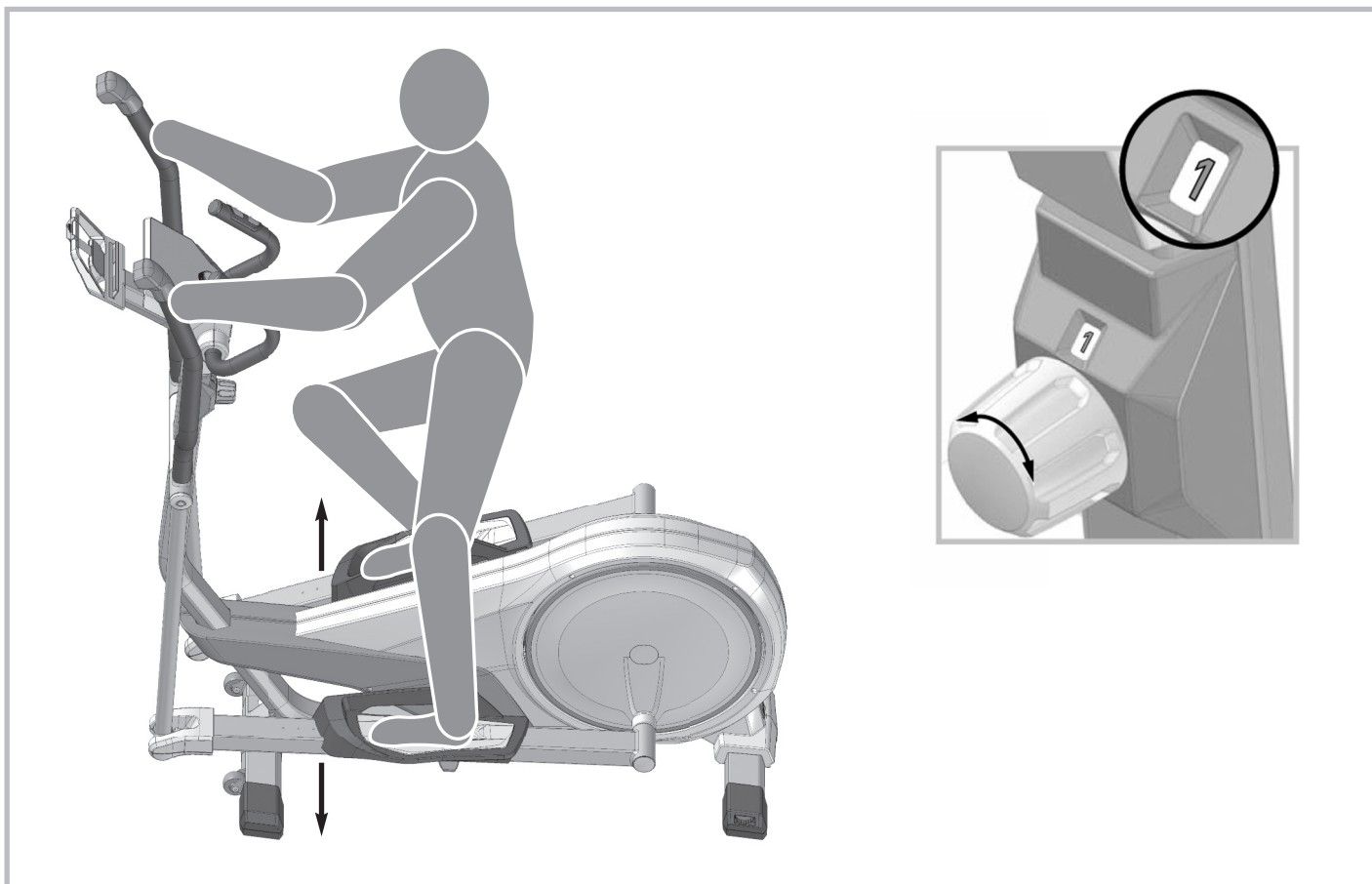
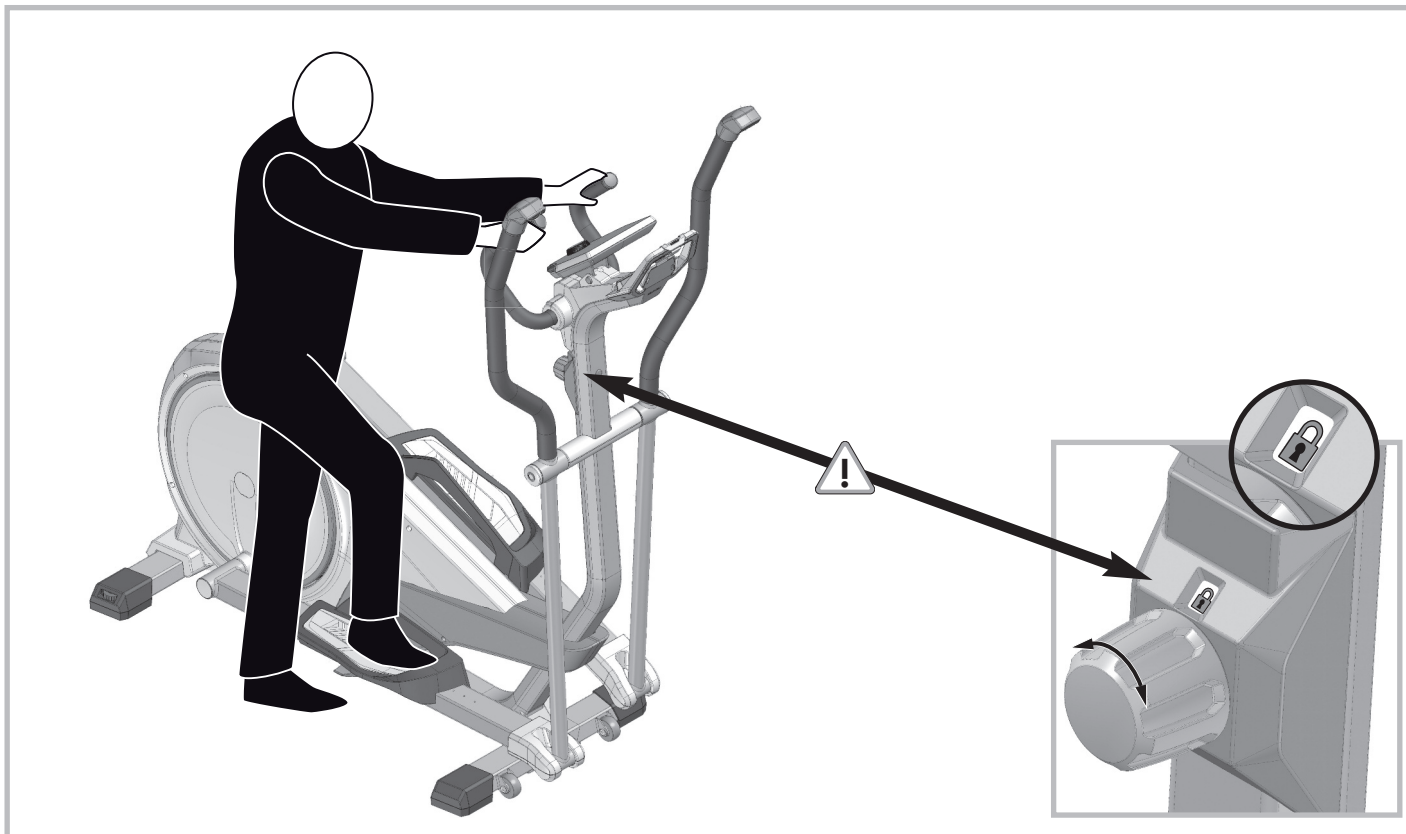




A/E 
6x M 8x20=25 Nm Ø 8x19

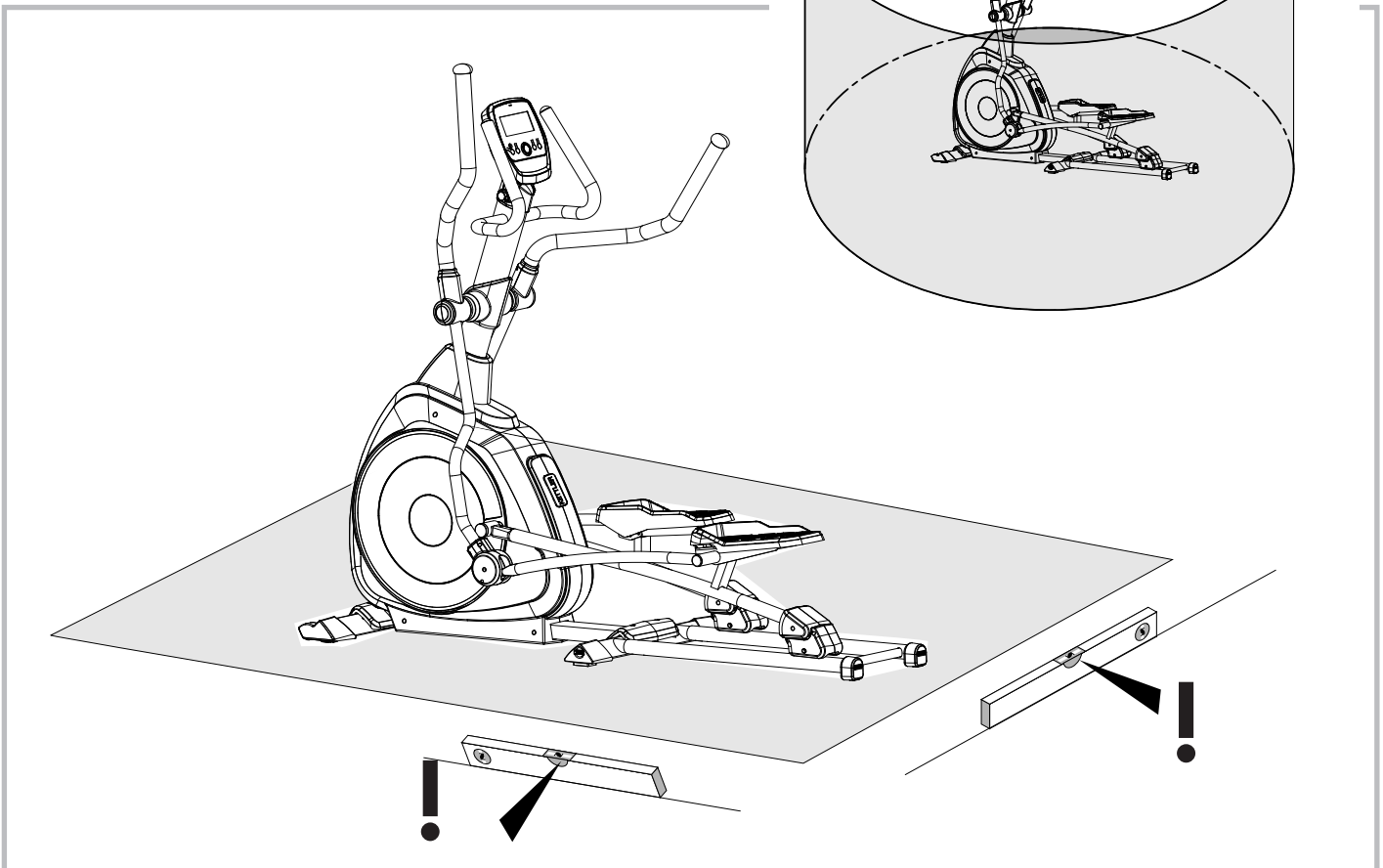
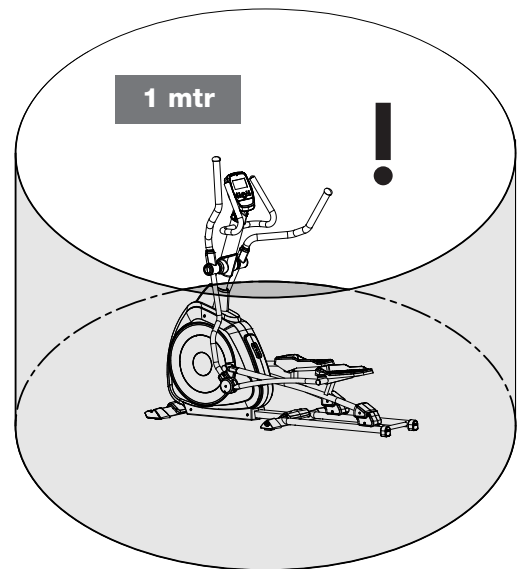
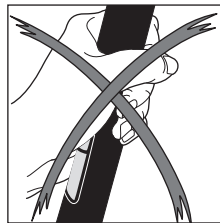
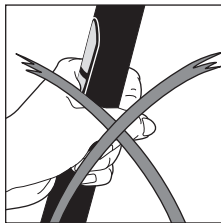
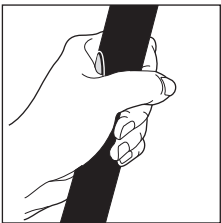
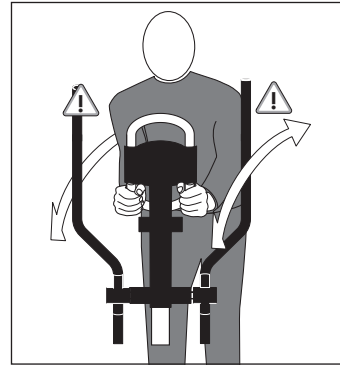
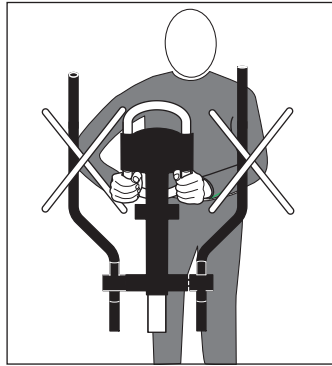
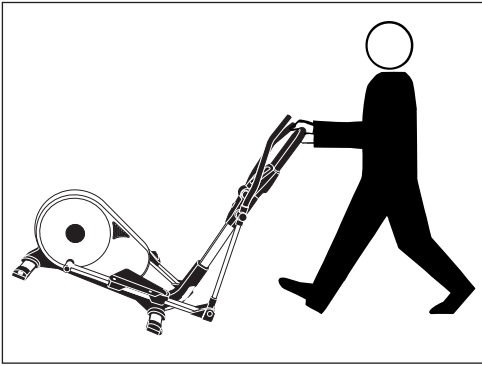


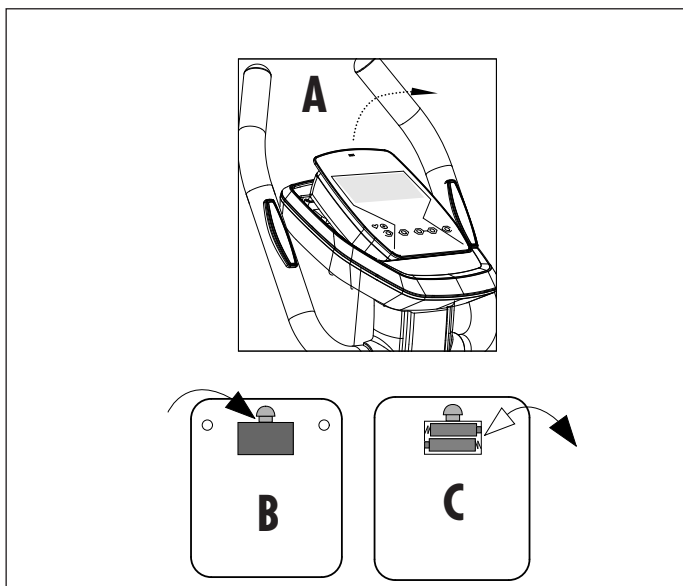




Handhabungshinweise

- RU - Указания по обращению





– RU – Замена батареек

Если изображение на дисплее плохо видно или отсутствует вообще, необходимо заменить батарейки. Компьютер комплектуется двумя батарейками. Выполните замену батареек следующим образом:

- Снимите крышку отсека для батареек и вставьте две новых батарейки типа AA с напряжением 1,5 В.
- При вставке батареек обратите внимание на маркировку на дне отсека.
- Если после повторного включения компьютер не функционирует правильно, еще раз ненадолго извлеките батарейки и снова вставьте их.

Важно: гарантия не распространяется на батарейки. Утилизация использованных батареек и аккумуляторов.



Этот значок указывает на то, что батарейки и аккумуляторы нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Буквы Hg (ртуть) и Pb (свинец) под зачеркнутым мусорным баком говорят о том, что в батарейке/аккумуляторе

доля ртути составляет более 0,0005% или доля свинца составляет более 0,004%."

Неправильная утилизация вредит окружающей среде и здоровью людей, повторная переработка материалов позволяет сберечь ценное сырье.

При выводе этого изделия из эксплуатации извлеките батарейки/аккумуляторы и сдайте их в приемный пункт, ответственный за утилизацию батареек, электроприборов и электроники.

Сведения о соответствующих приемных пунктах вы можете получить в местных органах власти, на предприятии, занимающемся утилизацией, или в магазине, в котором было приобретено устройство.

Кросс-тренажёр

Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног – руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

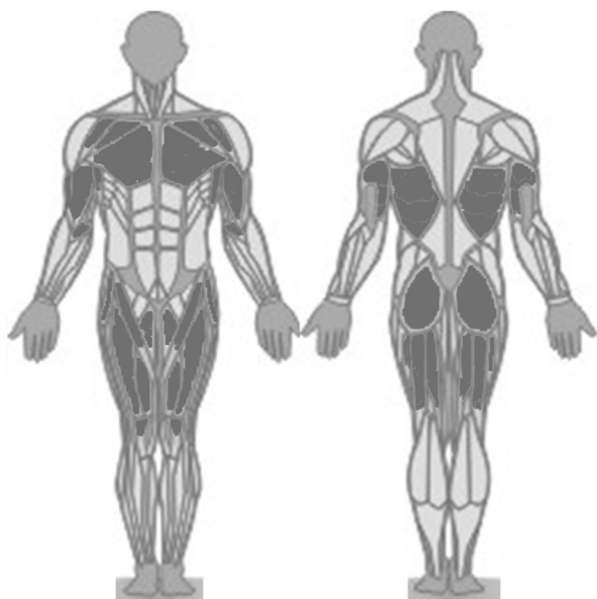
Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55-59 г в час



Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).



Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

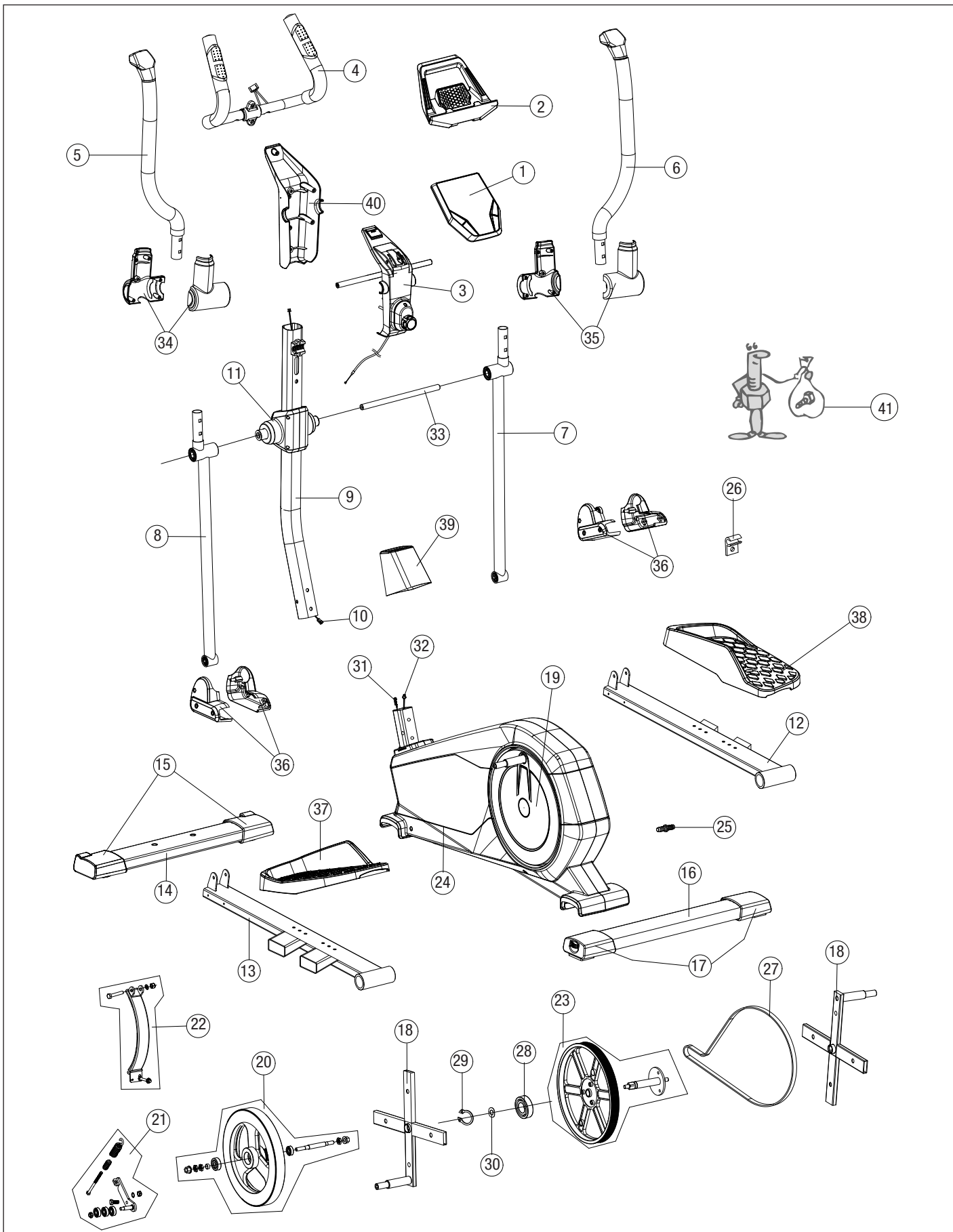
Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движением рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.



- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.

Ersatzteilbestellung

- EN - Spare parts order
 - SV - Reservdelar för
 - FI - Varaosat järjestys

- ET - Varuosad et
 - LV - Rezerves daļas, lai

- LT - Atsarginės dalys, kad
 - RU - Заказ запчастей

RIVO 2 07692-100

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

Zubehörbestellung / Optional



- RU - Аксессуары заказа (опция)

Kettler GmbH
 Hauptstrasse 28
 D 59469 Ense Parsit

07692-100
 S/N 12 450340 B351 0001
 DIN EN ISO 20957-1 /
 DIN EN ISO 20957-9, HB

CE
 Made in P.R.C. Max 110 kg

- DE - Beispiel Typenschild - Seriennummer
 - EN - Example Type label - Serial number
 - SV - Exempel typskylt - serienummer
 - FI - Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
 - ET - Tüübisildi näide - seerianumber
 - LV - Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
 - LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
 - RU - Пример заводской таблички с серийным номером



KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.de