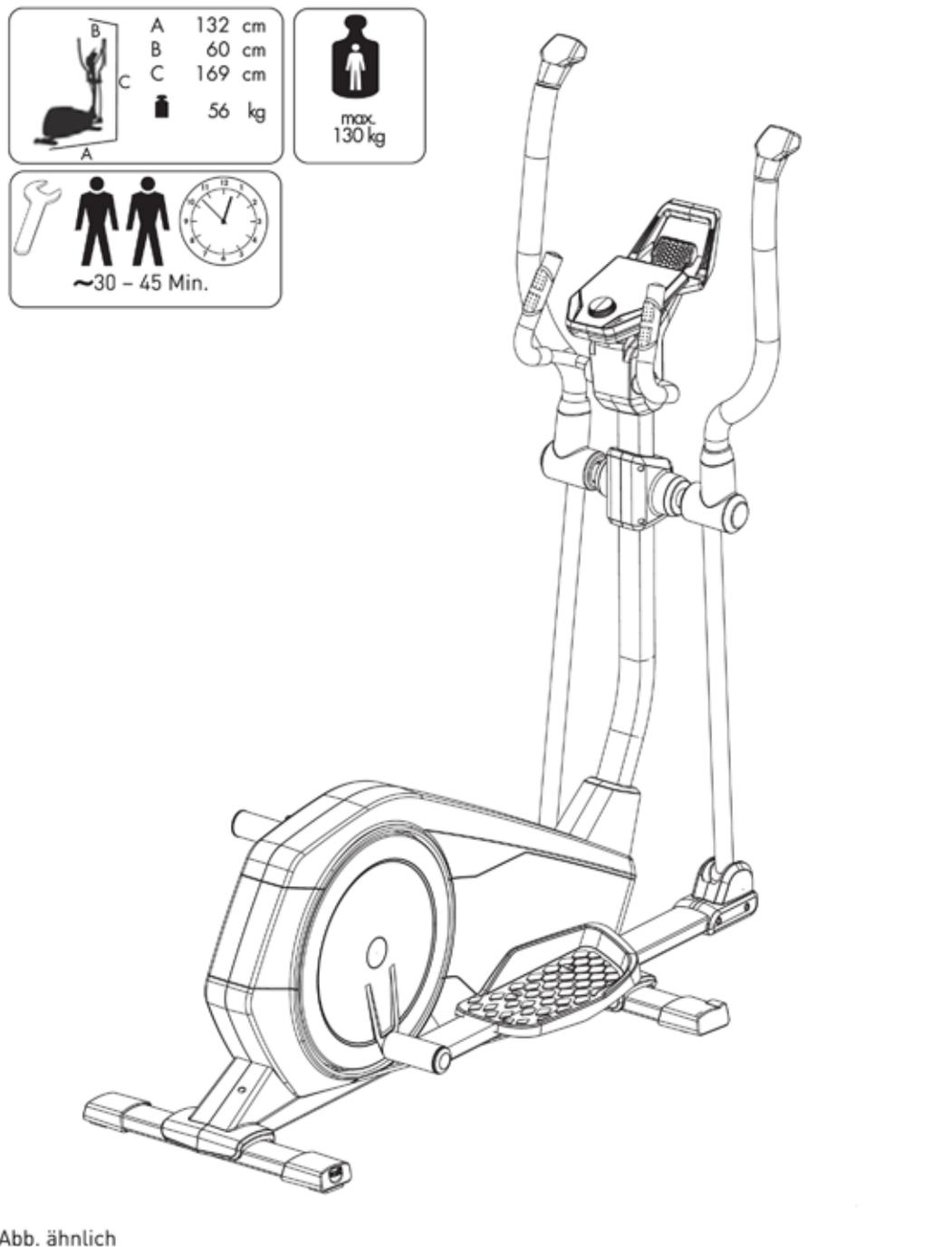




- DE -

- EN -



- RU -

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Crosstrainer „RIVO 4“

Art.-Nr. 07692-160

Art.-Nr. 07692-150

- DE - Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- ⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).
- ⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- ⚠ **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzadapter ziehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- ⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- ⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. **Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.**
- ⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- ⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- ⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.
- ⚠ **WARNUNG!** Achten Sie unbedingt darauf, daß die Anschlussleitung nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- ⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN 20957 -1/ DIN EN 20957-9 Klasse HB. Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
Beachten Sie, dass Trainingsgeräte der Klassen B und C nicht für hohe Genauigkeit geeignet sind.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- **Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.**
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe) und enganliegende Sportkleidung.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und -vorkkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Das Netzteil benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. Verbinden Sie das Netzteil mit einer Schutzkontakt-Steckdose.
- Das Trainingsgerät darf nur mit der von Kettler mitgelieferten Spannungsversorgung benutzt werden.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung einer Verlängerungsleitung muß diese den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzadapter des Gerätes aus der Steckdose.
- **Alle** elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 130 kg geeignet.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- **Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.**
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten und standsicheren Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung und Rutschsicherung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, oder dgl.).
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ($M = xx \text{ Nm}$).
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben.
Der Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Das Gerät darf von Kinder ab 14 Jahren oder älter oder Personen mit reduzierten physikalischen oder mentalen Problemen nur nach eingehender Unterweisung in der Benutzung und Sicherheit benutzt werden. Kinder sollen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Wenn Sie für das Training auf- oder absteigen, halten Sie das Gerät bitte außer Betrieb und stellen die Fußplattform in die niedrigste Position. Halten Sie dann den Lenker fest, um mit Vorsicht auf- oder abzusteigen.
- Diese Anleitung kann auch unter www.kettler.de heruntergeladen werden.

Montagehinweise

⚠️ GEFAHR! Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder **Erstickungsgefahr!**

⚠️ WARNUNG! Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten **immer** eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zwei-

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. **Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.**
- Das Trainingsgerät ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Gerät handelt es sich um ein drehzahlabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Beachten Sie bei Geräten ohne Freilauf, dass die sich bewegenden Teile nicht unmittelbar angehalten werden können.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim

Ersatzteilbestellung Seite 34-35

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07692-160 / Ersatzteil-Nr. 68008429 / 1 Stück / Serien-Nr.: Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind **nur** nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial“ bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

falsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.

- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die Selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie **gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest**. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. **Achtung:** wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (**Zerstörung der Klemmsicherung**) und sind durch **Neue zu ersetzen**.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.

- Das Gerät verfügt über ein magnetisches Bremssystem. Das Bremssystem ist einstellbar.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.

Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!**

Entsorgungshinweis

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

🇩🇪 KETTLER GmbH

Kundenservice
Hauptstraße 28
D-59469 Ense



www.kettler.net
+49 2307 974-2111
+49 2938 819-2294

Email über Kontaktformular: www.kettler.de/kontakt/service

🇦🇹 KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg



www.kettler.at
+43 662 620501 0-
+43 662 620501 20

Email über Kontaktformular: <http://at.kettler.net/kontakt.html>

🇨🇭 Trisport AG

Im Bösch 67
CH - 6331 Hümenberg



Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

www.kettler.ch

– EN – Important Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
- ⚠ **RISK!** Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- ⚠ **RISK!** You must remove the mains adapter when performing all repair, maintenance and cleaning work.
- ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
- ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
- ⚠ **WARNING!** You must ensure that the connection line is not jammed and does not pose a tripping hazard.
- ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
 - The training device has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
 - This training machine is in accordance with DIN EN 20957 - 1/ DIN EN 20957-9 class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
Notice that class B and class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.
- In case of enquiry, please contact your KETTLER dealer.
- **If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1–2 months. Pay particular attention to the tightness of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.**
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment.
Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health!
- Before use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
- Always wear suitable shoes when using.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
- Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
- The mains adapter requires a mains voltage of 230 V, 50 Hz.
– Connect the connection to with an earthing-type plug featuring protective earthing.
- The training appliance must only be used with the appropriate Kettler-made power-pack.
- Do not use any multiple sockets for connection purposes! If using an extension line, this must satisfy the VDE guidelines
- If not being used for a longer period of time, remove the device's mains adapter from the socket.
- All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controlsystem as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
- The product is not suitable for use by persons weighing over 130 kg.
- Nobody may be in the moving range of a training person during training
- **This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.**
- The training machine must be positioned on a horizontal, stable surface. Place suitable cushioning material underneath it for shock absorption and to stop it from slipping (rubber mats or similar).
- When mounting the product please take the recommended torque information into account ($M = xx \text{ Nm}$).
- This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances.
- In choosing the location of the apparatus, ensure a sufficient safety distance from any obstacles. The apparatus must not be mounted in the immediate vicinity of main passageways (paths, doorways, corridors).
- The safety distance surrounding must extend at least 1 meter further than the practice area.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- When mounting or dismounting for the workout, please keep the machine turned off and place the foot platform in the lowest position. Then hold the handlebars firmly and get on or off with caution.
- **This manual can be downloaded from www.Kettler.com.**

Instructions for Assembly

⚠ RISK Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Always dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a **risk of suffocation** if children play with plastic bags!

⚠ WARNING! Please note that there is **always** a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your KETTLER dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.

Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. **Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.**
- The exercise bike is intended for indoor use.
- The machine is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The equipment is dependent of revolutions per minute.
- Please note: for devices without a freewheel, the moving parts cannot immediately be stopped.
- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- The training device has a magnetic brake system. The braking system is adjustable

List of spare parts page 34-35

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07692-160 / spare-part no. 68008429 / 1 pieces / S/N Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary.

Goods may **only** be returned after prior arrangement and in (internal) packaging, which is safe for transportation, in the original box if possible. It is important to provide a detailed defect description / damage report!

Important: spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should be clearly stated on the order by adding the words „with fastening material“.

- The equipment must be assembled with due care by an adult person. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, **then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device)**. Then check that all screw connections have been tightened firmly. **Attention:** once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (**the locking device is destroyed**), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

- Please note: for devices without a freewheel, the moving parts cannot immediately be stopped.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.

Care and maintenance

- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original KETTLER spare parts.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Use for your regular cleaning, maintenance and care our appliance maintenance set (Article no. 07921-000) specifically licensed for KETTLER Sports apparatus and available from the Sport specialized trade.
- **Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.**

Waste Disposal

KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat
Redditch, Worcestershire B98 9HL
www.kettler.co.uk

+44 1527 591901
+44 1527 62423
e-mail: sales@kettler.co.uk

KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453
www.kettlerusa.com

+1 888 253 8853
+1 888 222 9333
e-mail: info@kettlerusa.com

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

ОПАСНОСТЬ! 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! При выполнении ремонта, технического обслуживания и очистки тренажера обязательно вынимайте сетевой адаптер из розетки.

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! Обязательно следите за тем, чтобы соединительный кабель не пережимался или не мешал проходу.

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 DIN EN 20957 -1/ EN 957-9 класс NB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения. Учитывайте, что тренажеры класса B и C не обеспечивают высокую точность.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- 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.
- Соблюдайте общие правила техники безопасности и меры предосторожности при обращении с электрическим приборами.
- Блок питания рассчитан на напряжение сети 230 В и частоту 50 Гц. Подключайте соединительный кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом.
- Тренажер должен использоваться только с входящим в комплект источником питания Kettler.
- Не используйте при подключении многоконтактные штепсельные розетки! Применяемый Вами удлинительный провод должен соответствовать требованиям Союза немецких электротехников (VDE).
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его сетевой адаптер из розетки.
- Все электроприборы во время работы создают электромагнитное излучение. Не кладите устройства с высоким уровнем излучения (например, мобильные телефоны) вблизи кокпита или управляющей электроники, поскольку в противном случае в показателях (например, пульса) могут быть ошибки.
- Изделие не подходит для лиц с весом тела свыше 130 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 необходимо установить на горизонтальном и устойчивом основании. Подложите для амортизации и защиты от скольжения подходящий смягчающий материал (резиновые коврики и т.п.).
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения момента затяжки ($M = xx \text{ Nm}$).
- Тренажер должен устанавливаться на горизонтальных поверхностях.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот.
- Безопасный отступ должен быть больше, чем площадь для упражнений как минимум на 1 м.
- Дети в возрасте 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими или умственными способно-

стями могут использовать устройство только после тщательного изучения указаний по эксплуатации и технике безопасности. Дети не должны играть с устрой-

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.
- Использование этого тренажера допускается только в помещениях.
- 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.
- Примите во внимание, что на тренажерах без муфты свободного хода движущиеся детали не могут прекращать движение моментально.
- 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.

Заказ запчастей, стр. 34–35

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

Пример заказа: Арт. № 07692-160 / № зап. детали 68003531/ 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!

ством. Очистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми.

• Это руководство также может быть загружено с

- 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).

- Устройство снабжено магнитной системой торможения. Тормозная система имеет возможность настройки.
- 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 спортивных товаров.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**

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.

 **ООО Спортмастер**

117437, г. Москва
ул. Миклухо-Маклая, д. 18,
корпус 2, ком. 102

 +7 495 777-777-1

www.kettler.ru

Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)

- SV - Kontrollista (förpackningens innehåll)

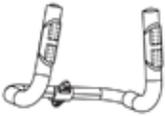
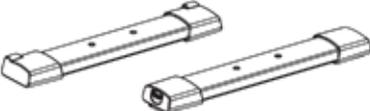
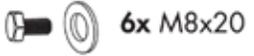
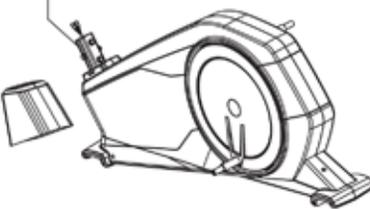
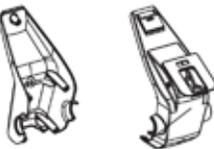
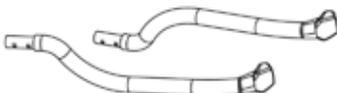
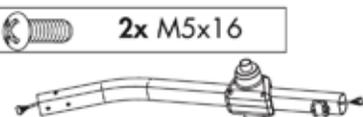
- FI - Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)

- ET - Kontrollimekiri (pakendi sisu)

- LV - Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)

- LT - Patikros sąrašas (pakuotės turinys)

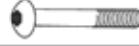
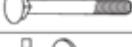
- RU - Контрольный список

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

35



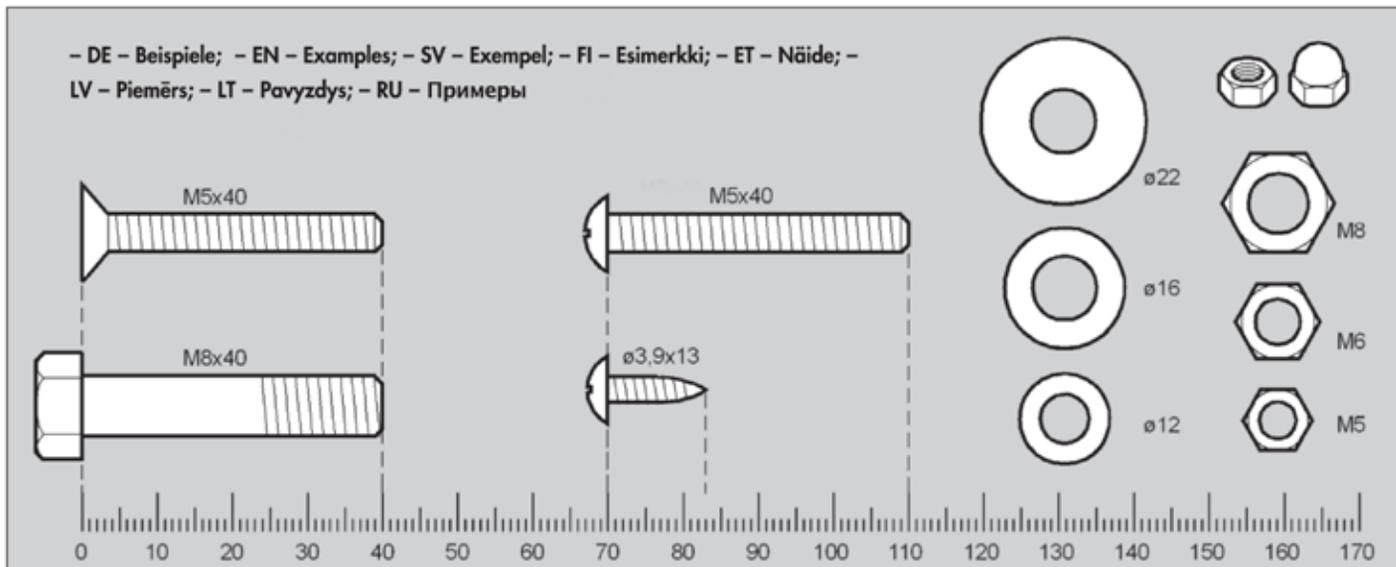
Pos. 44

	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

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- SV - Måthjälp för fastskruvmaterial
- FI - Ruuvausmateriaalin mittausapu
- ET - Abiks kinnikeeramishahendite mõõtmisel

- LV - mērišanas palīgierīce saskrūves materiālam
- LT - Kaip matuoti priveržimo priemonės
- RU - Размеры крепежного материала



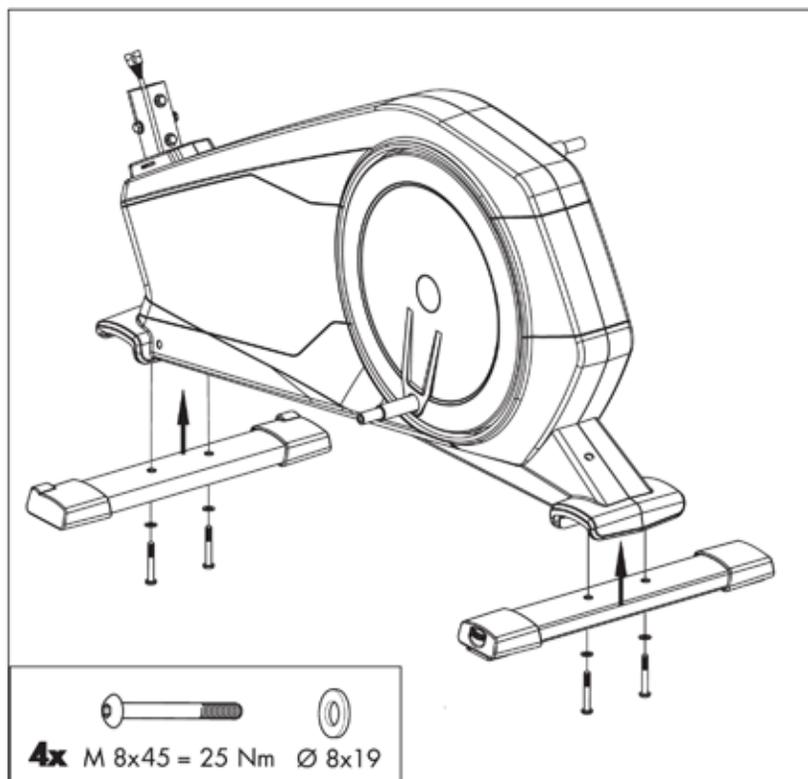
- !
- DE - Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren
 - EN - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
 - SV - Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
 - FI - Tarkista ruuviiliitos säännöllisesti.

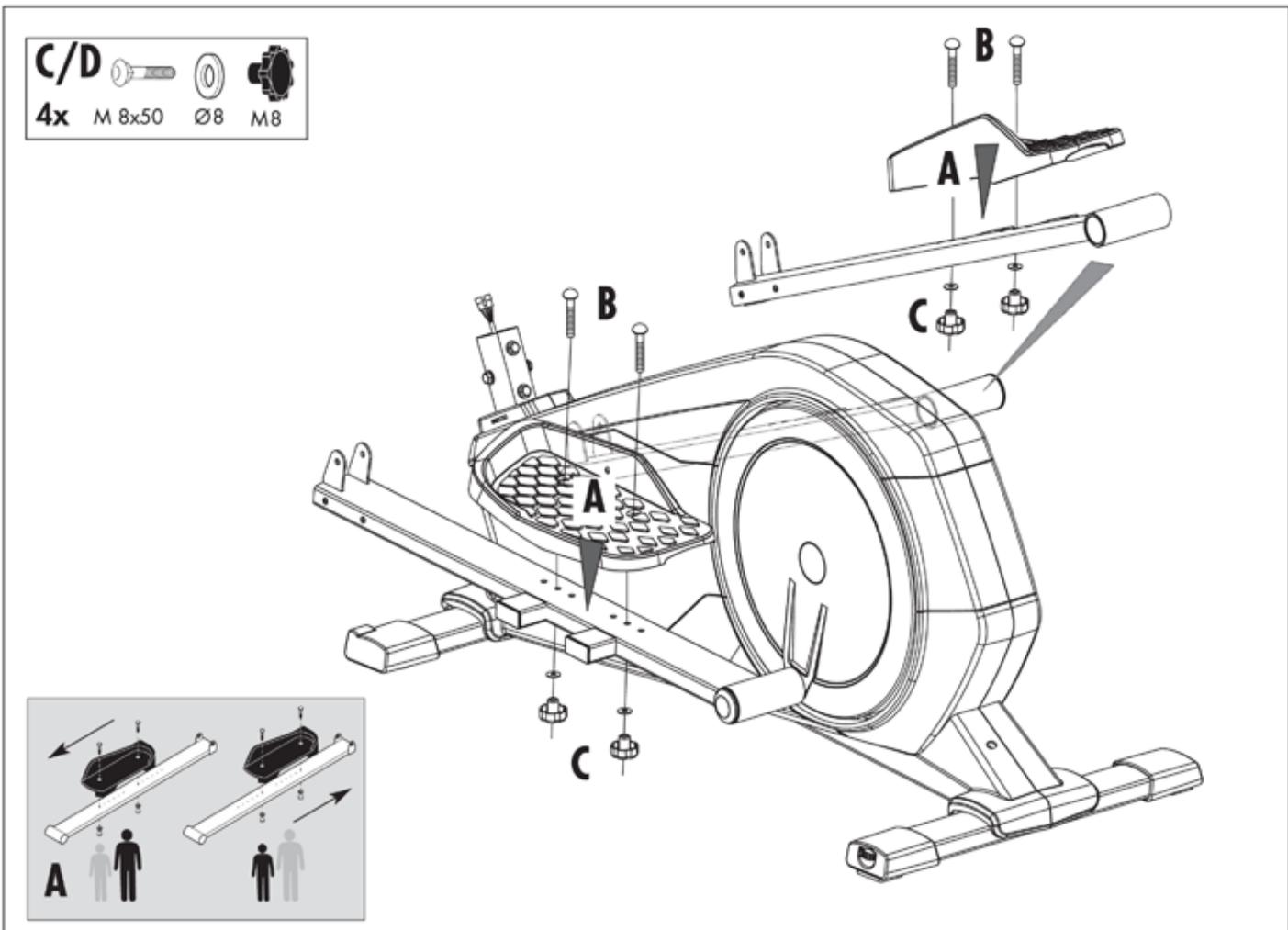
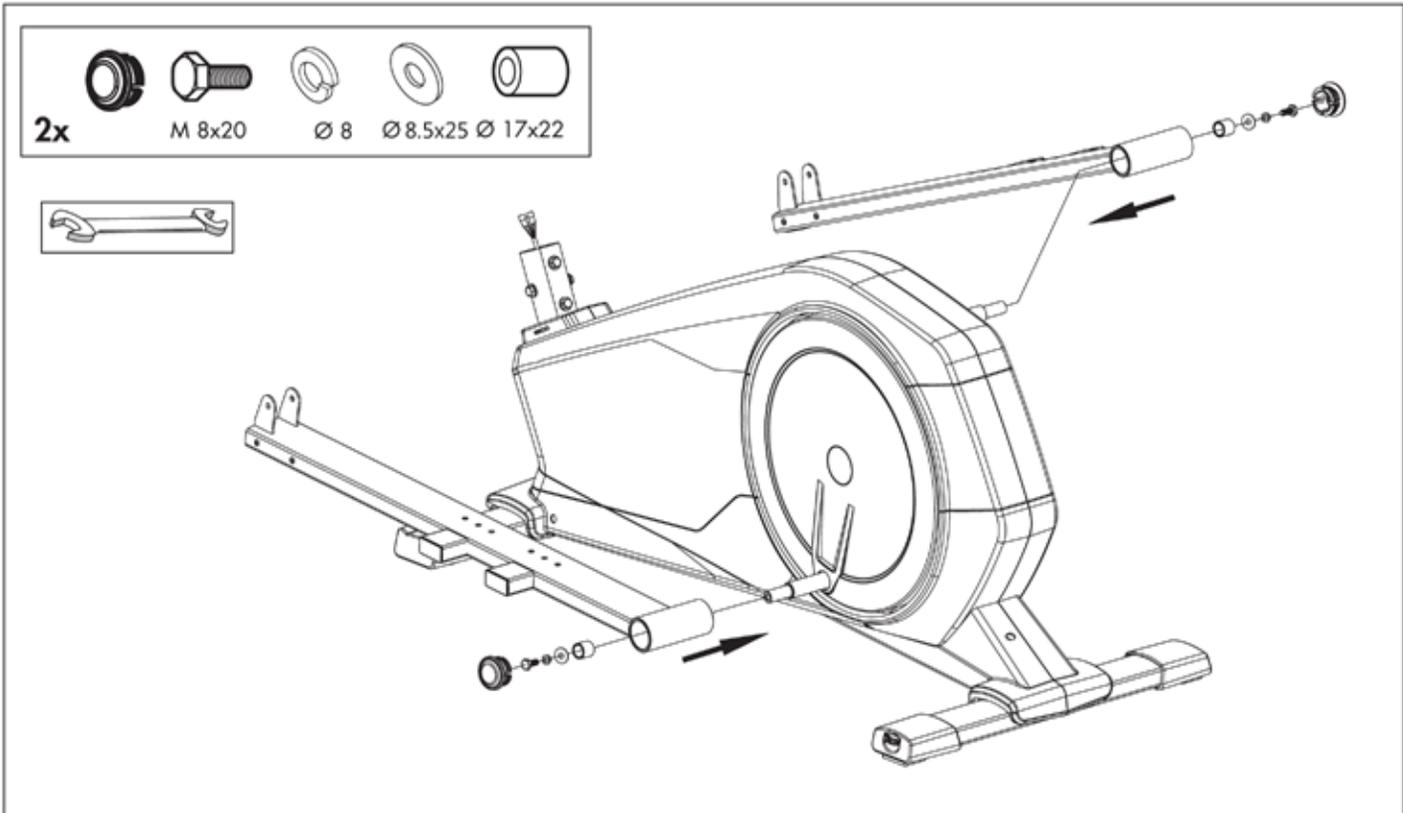
- ET - Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.
- LV - Regulāri pārbaudiet skrūvju savienojumu.
- LT - Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.
- RU - Регулярно проверяйте винтовые соединения.

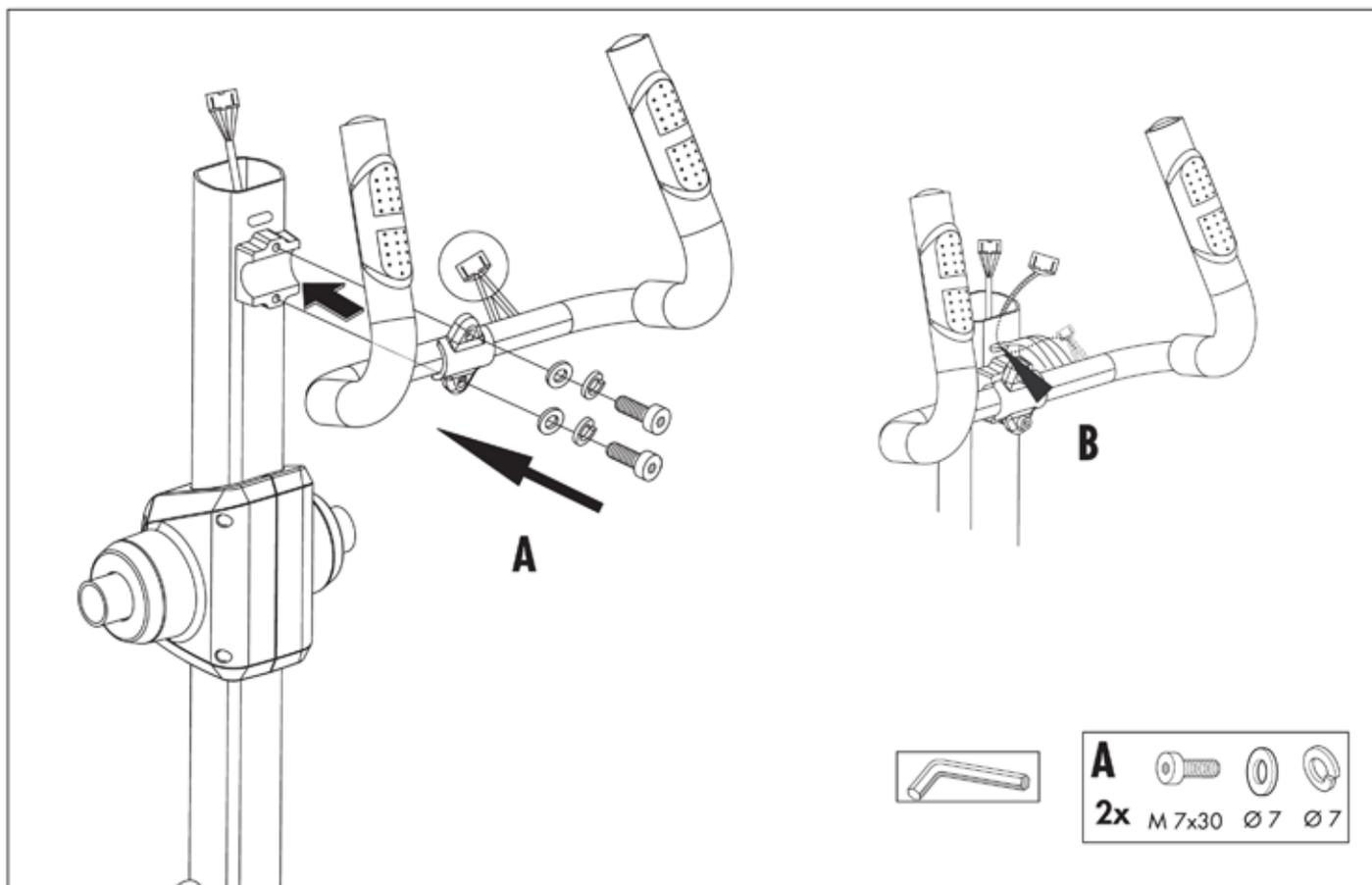
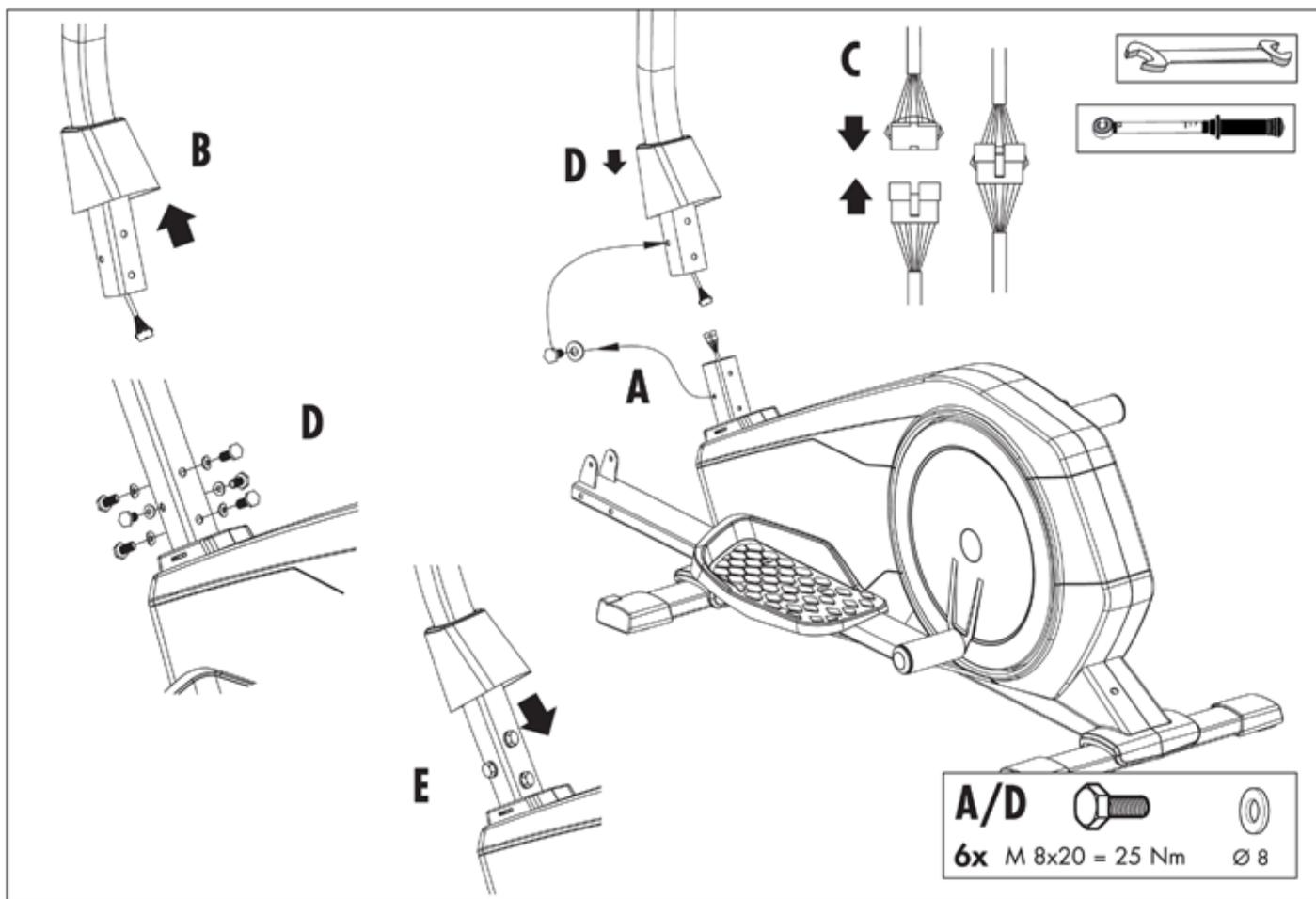
- DE - Benötigtes Werkzeug - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Tools required - Not included.
- SV - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- FI - Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- ET - Vajalikud tööriistad - ei kuulu tarnekomplekti.
- LV - Nepieciešamais instruments - neietilpst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

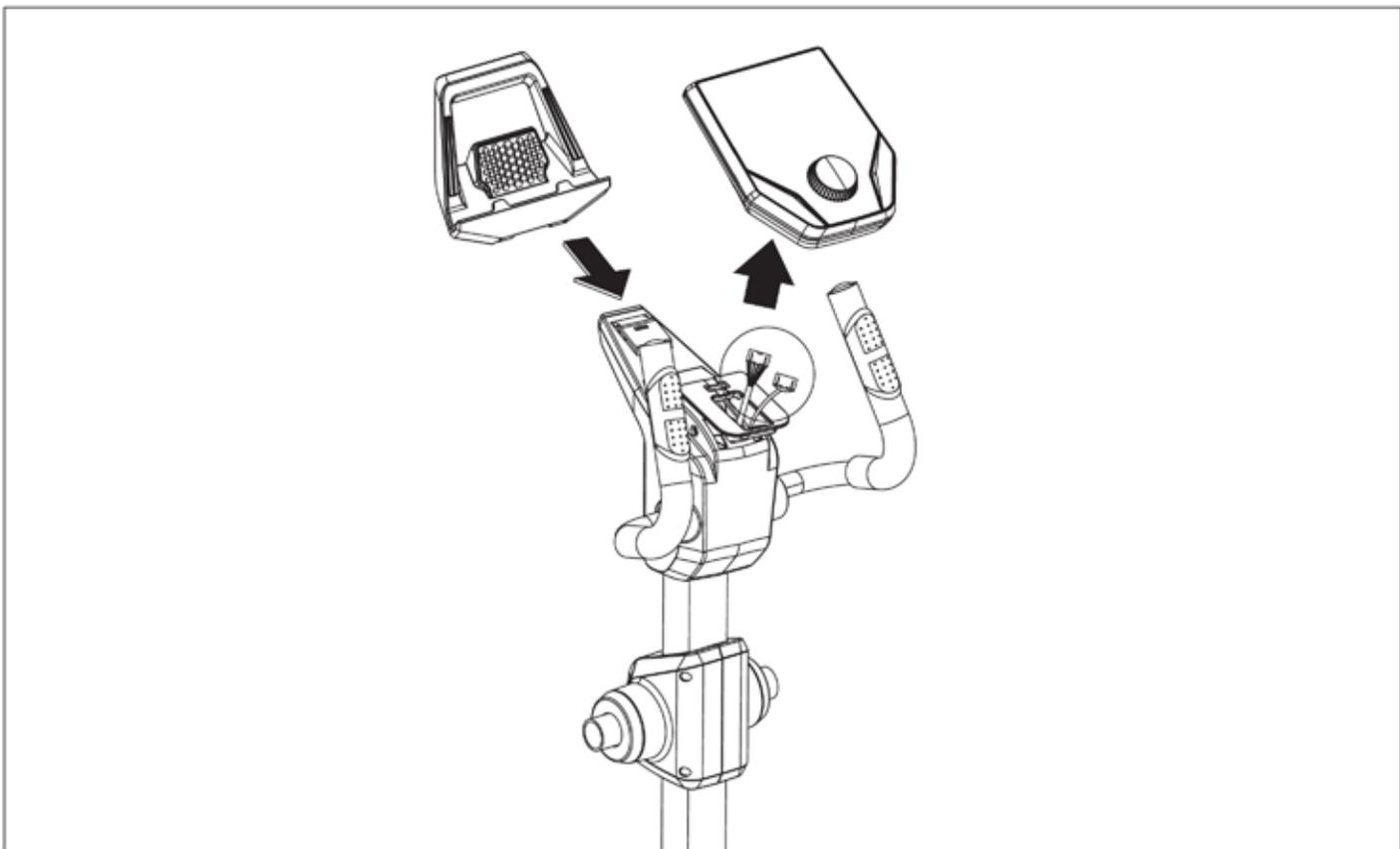
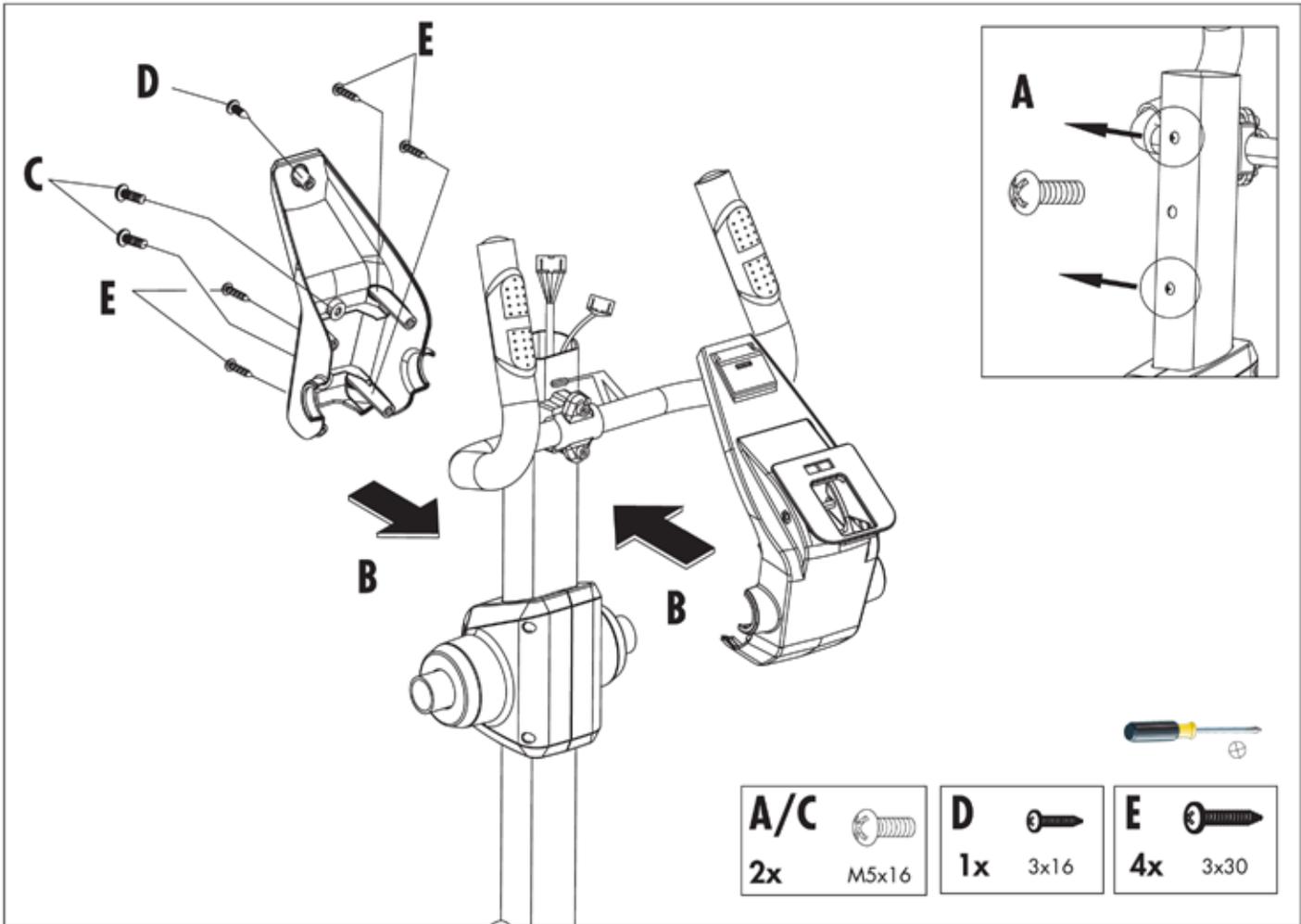


1



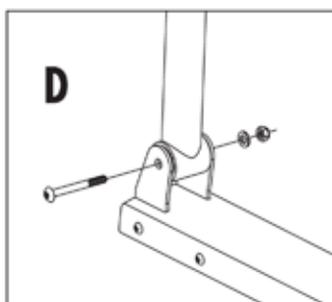
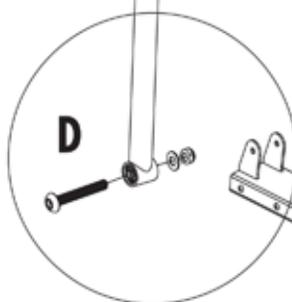
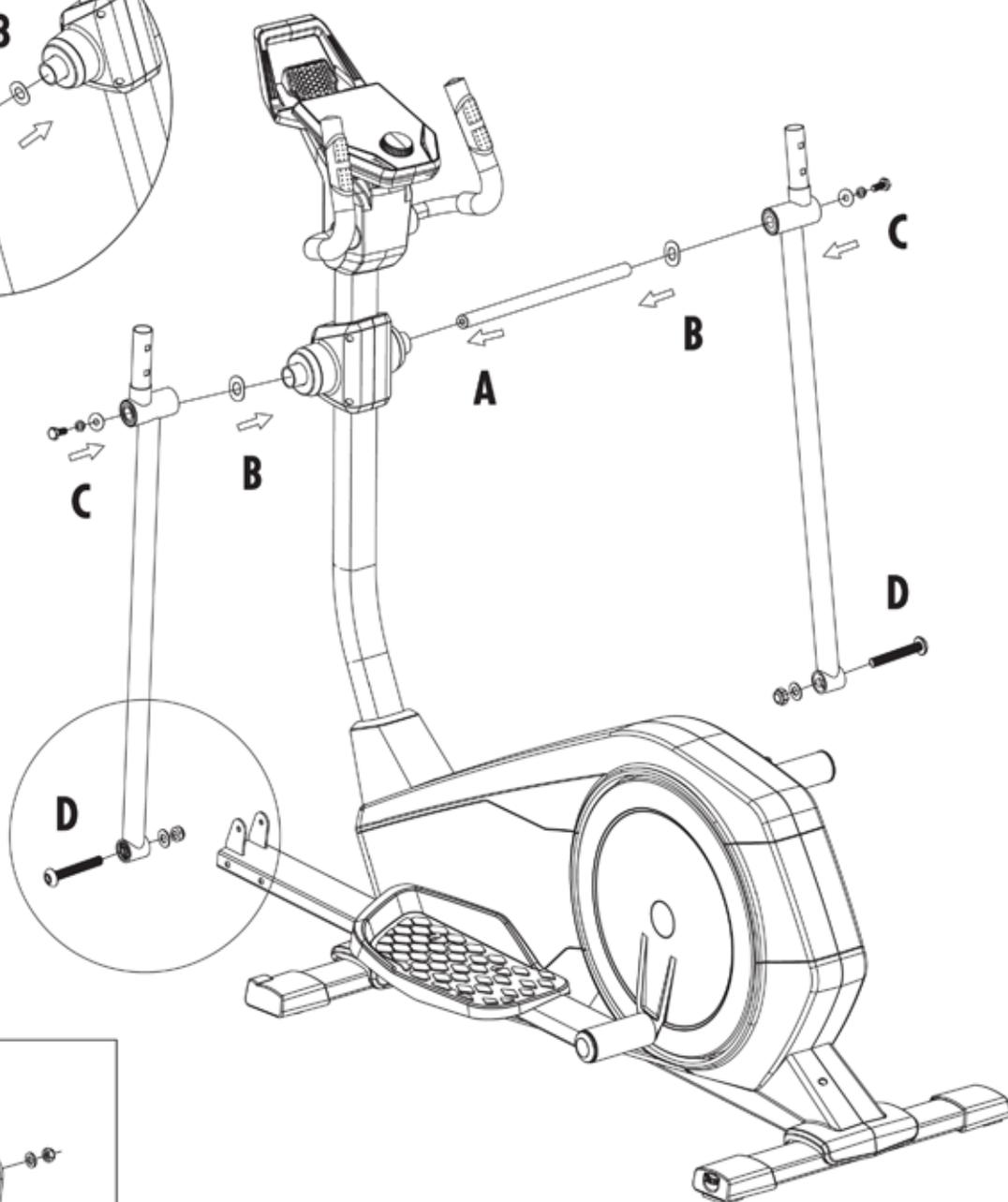
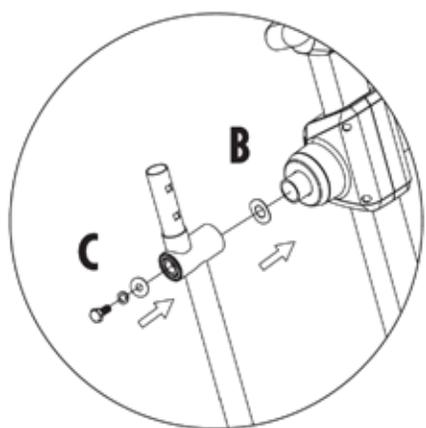
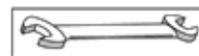




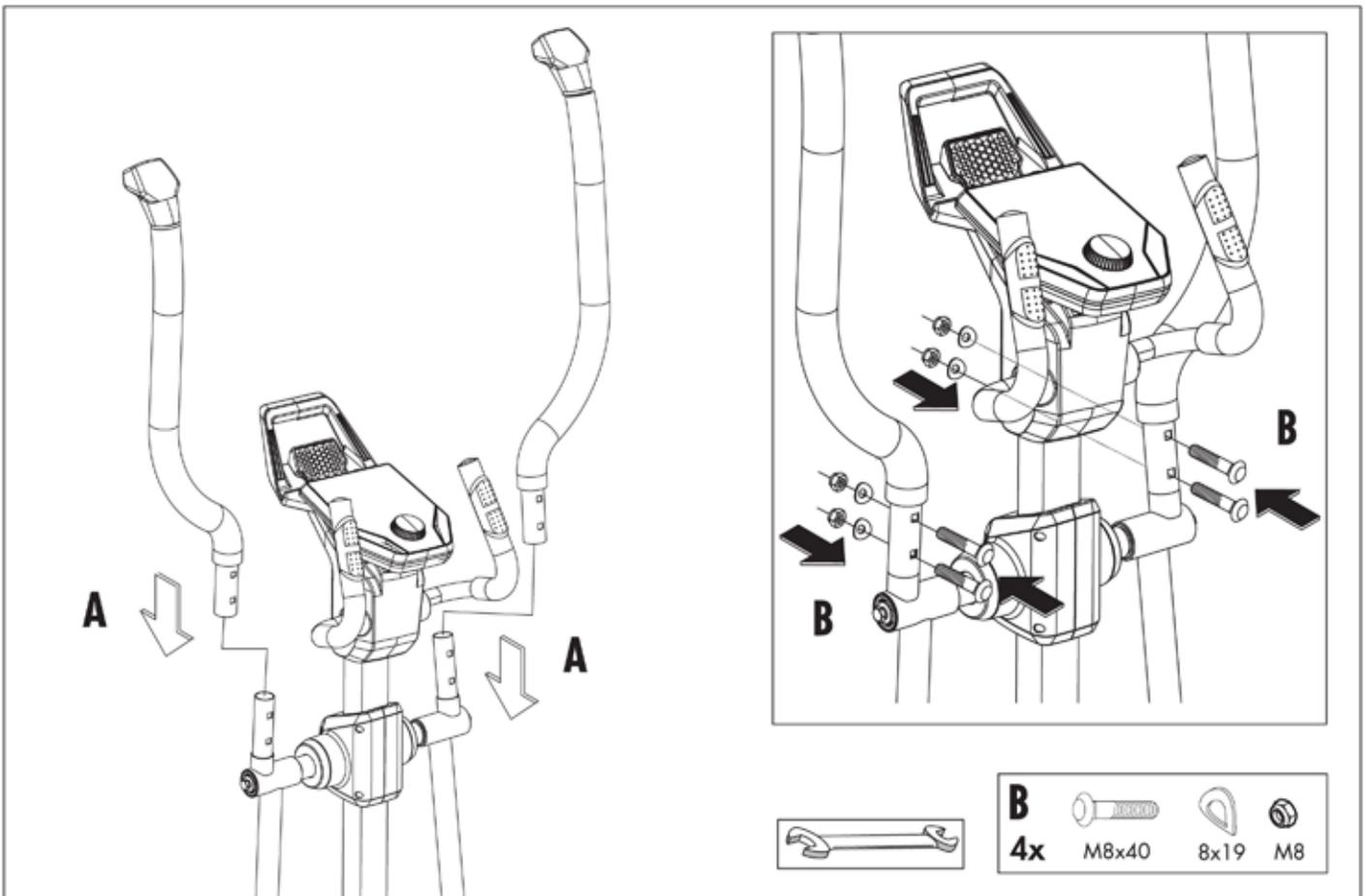
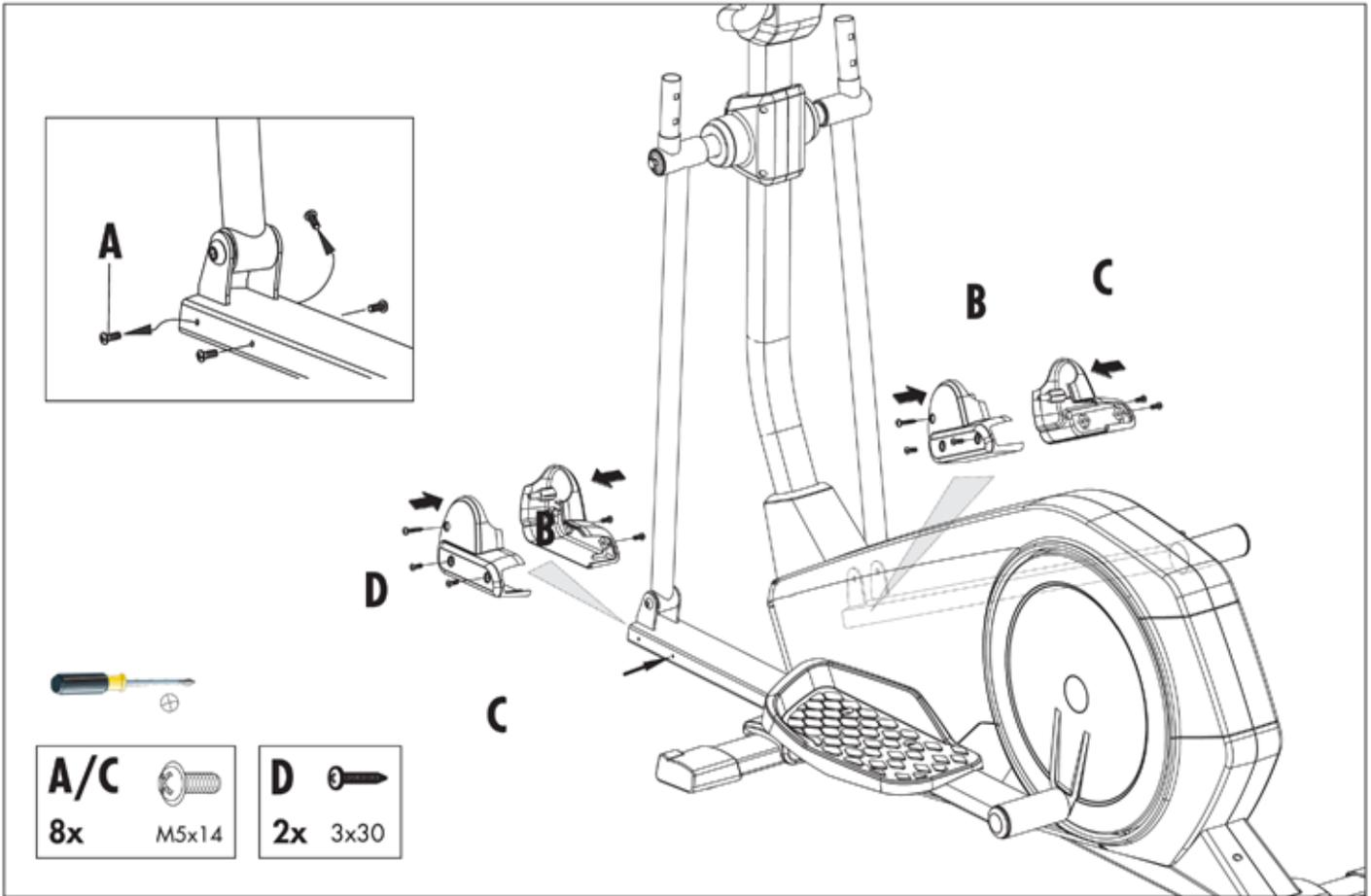


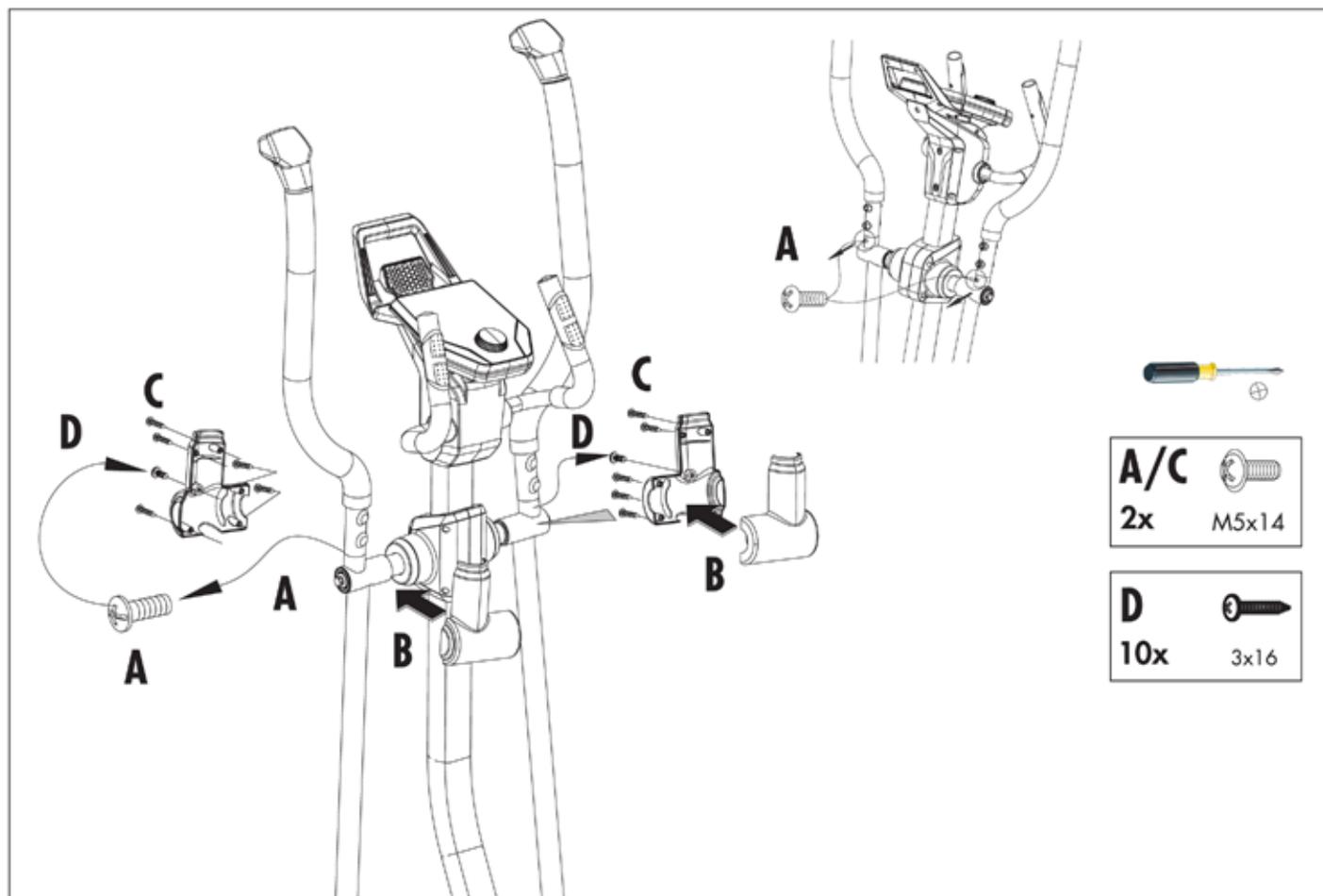
B 
2x Ø 17x25

C   
2x M 8x20 Ø 8 Ø 8,5x25



D   
2x M 8x55 Ø 8x19 M 8



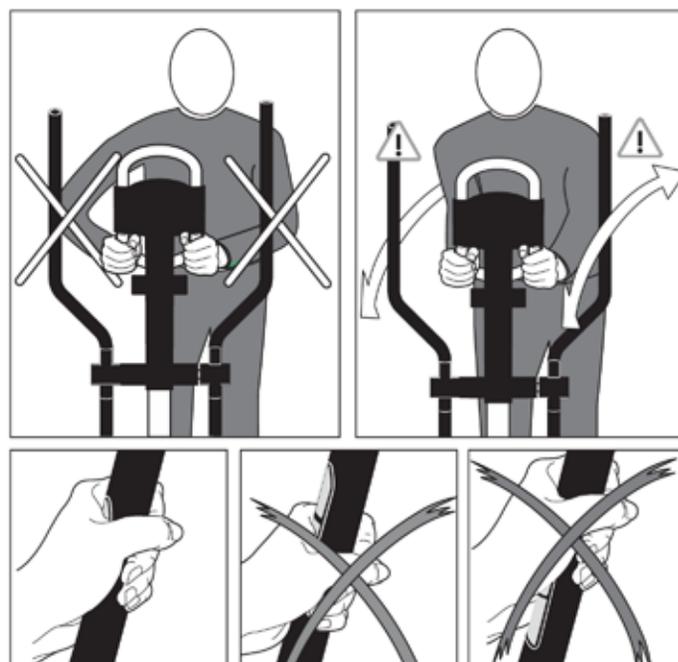
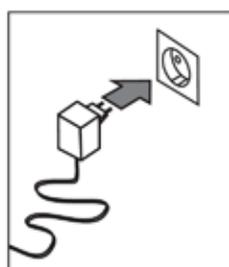
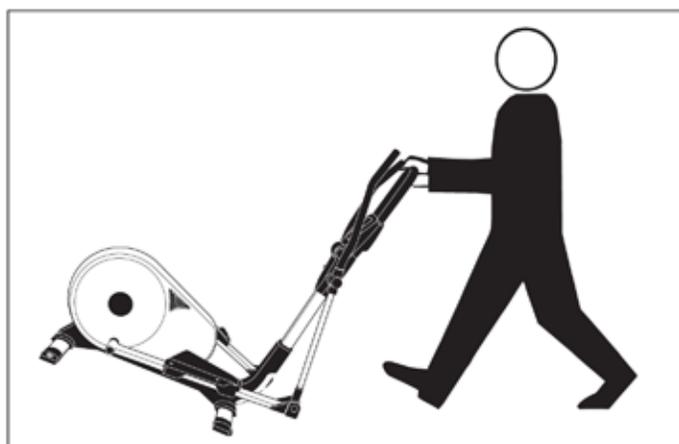


Handhabungshinweise

- EN - Handling
- SV - Produktens hantering
- FI - Käyttöohjeet

- ET - Käsitsemisjuhised
- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija
- RU - Указания по обращению



Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

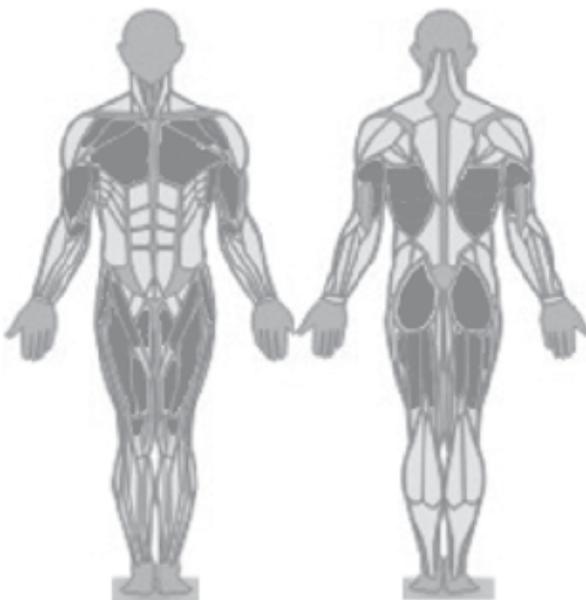
Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde

Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde



Körperhaltung und Bewegungsausführung



Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittböhlen. Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittböhlen anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein. Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiv und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Cross trainers

Ideal for training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting. When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups.

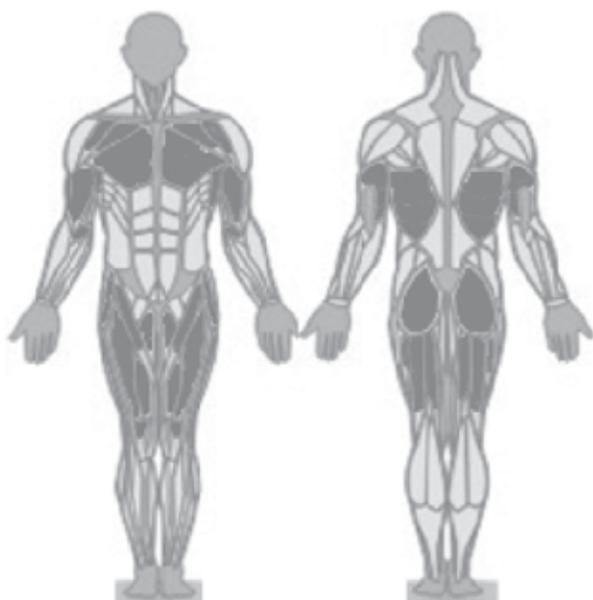
Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

The advantages:

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour

Fat burned: approx. 55-59 g per hour



Posture and how to work out correctly



Make sure you are standing firmly and securely on the footboards. The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bent during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

Workout options

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

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.

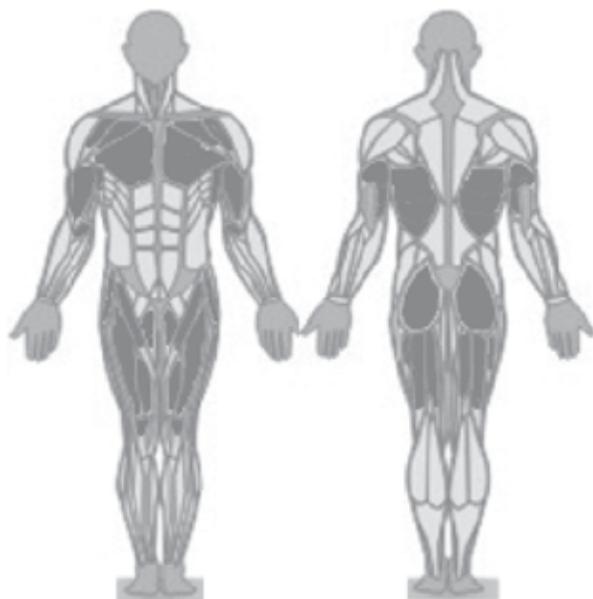
Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

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

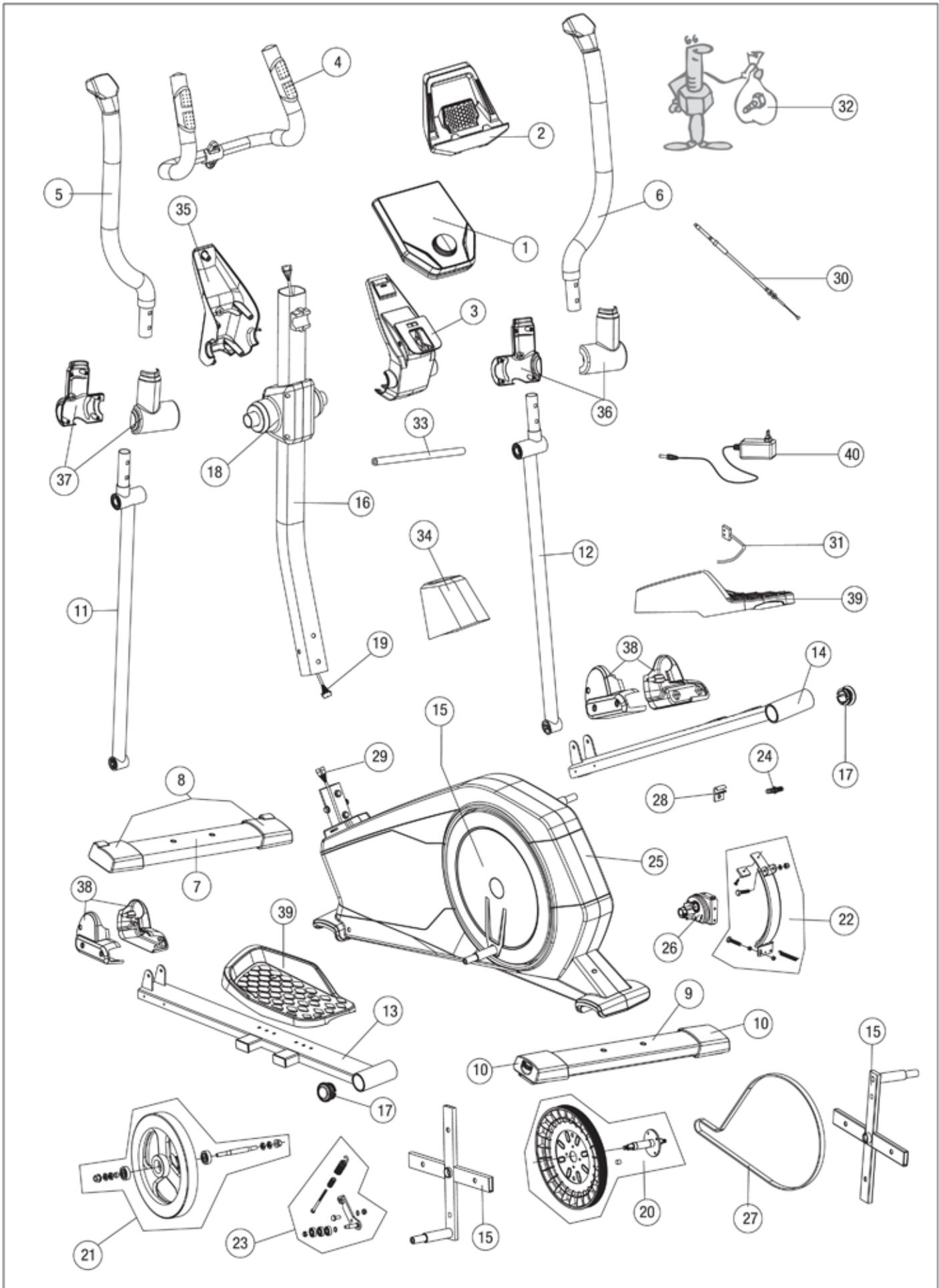
Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движение рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто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

Ersatzteilbestellung



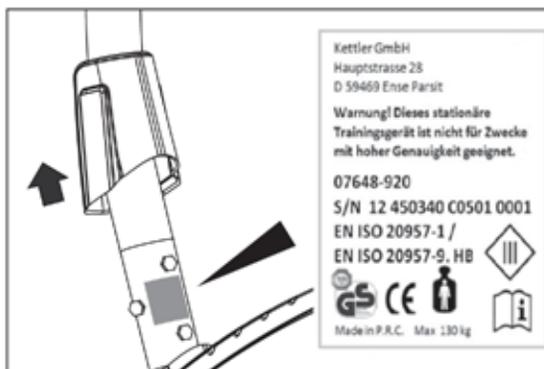
- EN - Spare parts order
- SV - Reservdelar för
- FI - Varaosat järjestys

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

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

RIVO 4 07692-160		
①	1x	68009856
②	1x	68009756
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
⑲	1x	68009977
⑳	1x	68009978
㉑	1x	68009979
㉒	1x	68009980
㉓	1x	68009981
㉔	1x	68009982
㉕	1x	68009983
㉖	1x	68009985
㉗	1x	68009984
㉘	1x	68009986
㉙	1x	68009987
㉚	1x	68009988
㉛	1x	68009989
㉜	1x	68009990
㉝	1x	68009123
㉞	1x	68009991
㉟	1x	68009992
㊱	1x	68009993
㊲	1x	68009994
㊳	1x	68009995
㊴	1x	68009996
㊵	1x	68009376

- DE - Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
- EN - Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
- SV - Färgavvikelser när du beställer delar i efterhand kan inte utslutas och motiverar ingen reklamation.
- FI - Jälkivilauksissa saattaa esiintyä väripoikkeuksia, tämä ei kuitenkaan oikeuta reklamaatioon.
- ET - Hilisema tellimise puhul võib seadme värv erineda, see ei anna põhjust kaebuste esitamiseks.
- LV - Veicot papildu pasūtījumus iespējamas nelielas krāsu atšķirības un tās netiek uzskatītas par sūdzību iemeslu.
- LT - Esant papildomiems užsakymams gali būti spalvų neatitiktis, tačiau tai negali būti pagrindas skųstis.
- RU - Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.

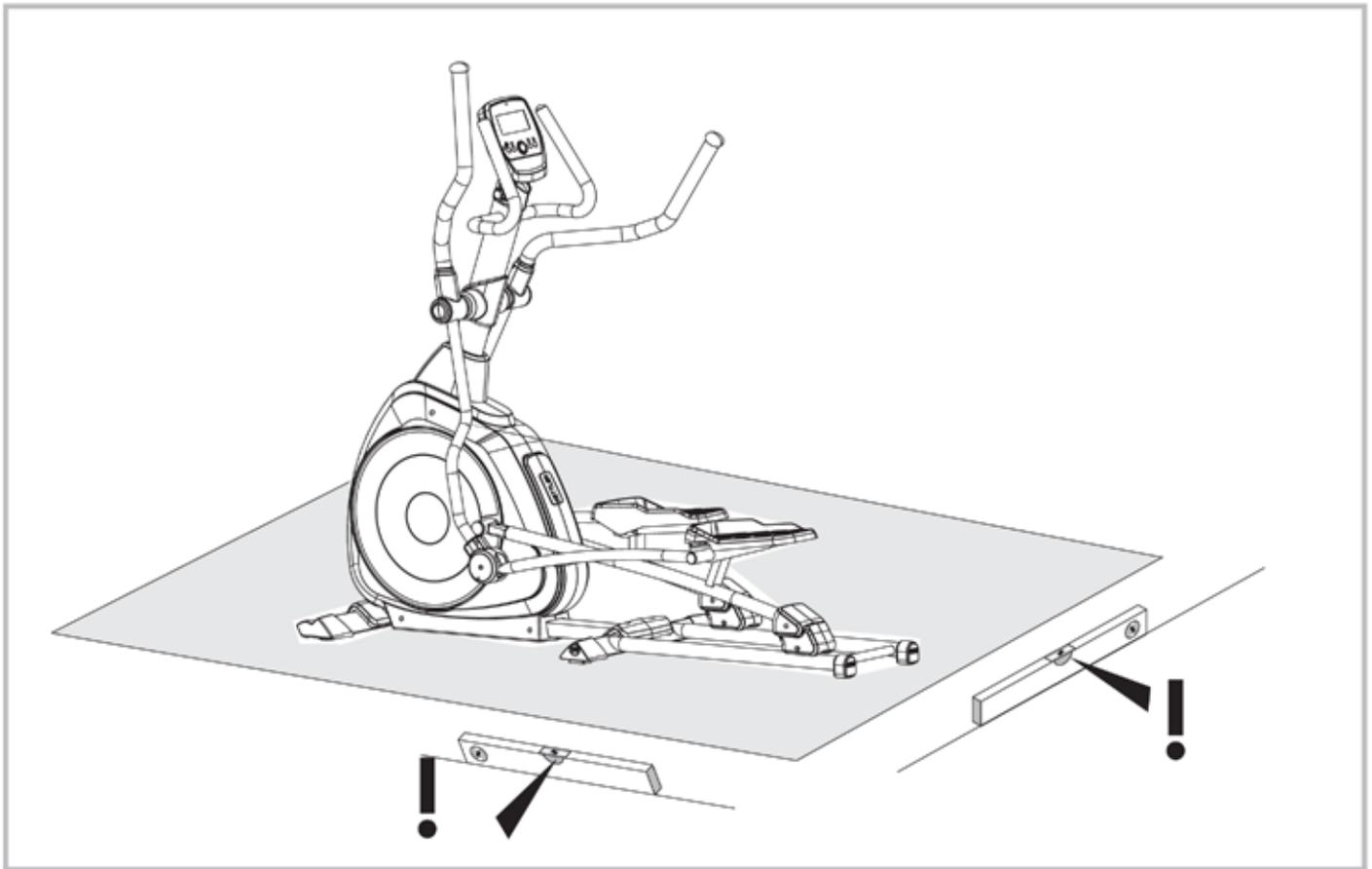


- DE - Beispiel Typenschild – Seriennummer
- EN - Example Type label – Serial number
- SV - Exempel typskylt – seriennummer
- FI - Esimerkki tyypikilpi – sarjanumero
- ET - Tüübisildi näide – seerianumber
- LV - Piemērs: datu plāksnīte – sērijas numurs
- LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys – serijos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

Zubehörbestellung / Optional

- EN - Accessories ordering (optional)
- SV - Tillbehör beställning (Tillval)
- FI - Tarvikkeet tilaaminen (Optio)
- ET - Aksessuaarid tellimine (Lisavarustus)
- LV - Piederumi pasūtīšana (Opcija)
- LT - Priedai užsakymas (Pasirinktina)
- RU - Аксессуары заказа (опция)

	140x80 cm	07937-200
	220x110 cm	07929-400



Abstand
distance
avstånd
etäisyys
kaugus
attālums
atstumas
расстояние

