

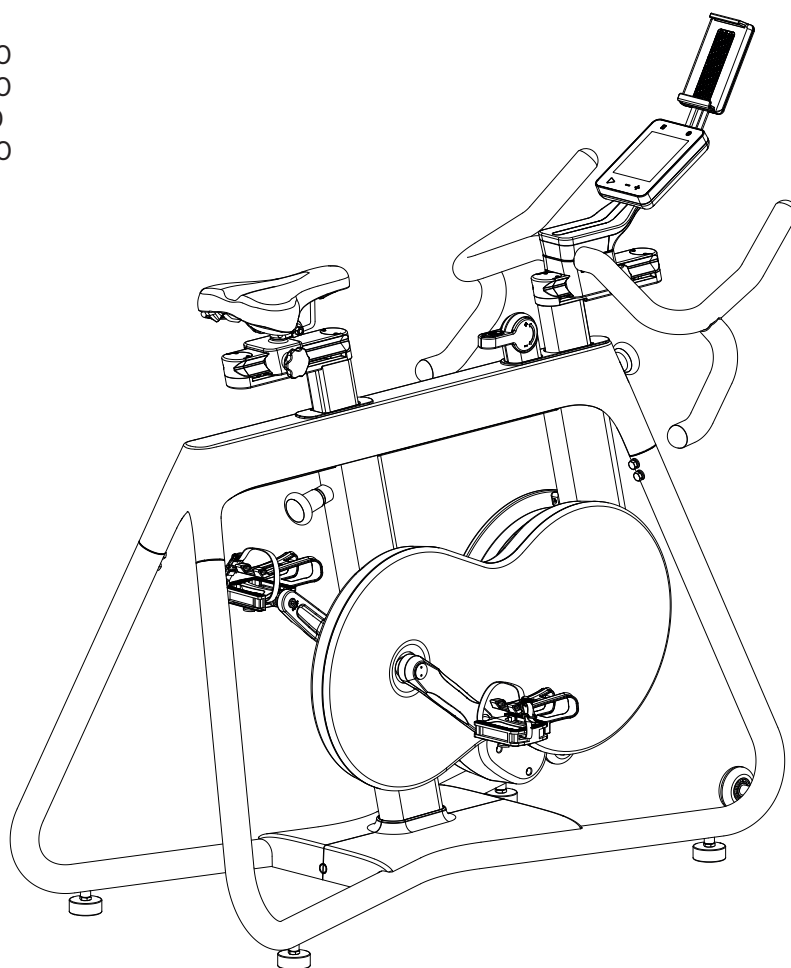
HOI

BY
KETTLER

PL INSTRUKCJA MONTAŻU

HOI SPEED

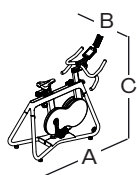
REF. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



~45-60 min



máx.
130 kg



A 143 cm
B 60 cm
C 147 cm

■ 58,9 kg

Przed przystąpieniem do montażu i pierwszym użyciem produktu należy uważnie zapoznać się z tą instrukcją. Zawierają one informacje istotne dla bezpieczeństwa, a także użytkownika i konserwacji sprzętu. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu na potrzeby późniejszego wykorzystania, przeprowadzenia prac konserwacyjnych oraz zamawiania części zamiennych.

HOI SPEED

OSTRZEŻENIE! To urządzenie zostało zaprojektowane z myślą o użytku domowym i wolno korzystać z niego wyłącznie w suchych pomieszczeniach.

- To urządzenie treningowe jest zgodne z normą DIN EN ISO 20957-1:2014-05 / DIN EN ISO 20957-10:2018, klasa H.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Dzieci nie mogą przebywać w miejscu prac podczas montażu produktu (ryzyko zadławienia się – produkt zawiera małe elementy).

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Każde inne wykorzystanie sprzętu jest zabronione i może być niebezpieczne. Producent nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za szkody albo urazy spowodowane nieodpowiednim wykorzystaniem sprzętu.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Należy poinstruować osoby korzystające ze sprzętu (a zwłaszcza dzieci) o potencjalnych źródłach niebezpieczeństw występujących podczas ćwiczeń.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Nieprawidłowe naprawy czy modyfikacje strukturalne (np. demontaż albo wymiana oryginalnych części) mogą zagrażać bezpieczeństwu użytkownika.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Urządzenie nie jest wyposażone w woinobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się niezależnie. Ruch można zatrzymać wyłącznie poprzez aktywację hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości ruchów w sposób kontrolowany.

OSTRZEŻENIE! Urządzenie treningowe wolno wykorzystywać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, tj. do ćwiczeń fizycznych przez osoby dorosłe.

OSTRZEŻENIE! Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy uważnie zapoznać się z instrukcjami dotyczącymi ćwiczenia.

OSTRZEŻENIE! Manipulowanie częściami produktu w sposób nieopisany w niniejszej instrukcji może prowadzić do szkód albo zagrożeń dla użytkownika urządzenia. Zaawansowane naprawy są zastrzeżone dla serwisantów HOI BY KETTLER albo profesjonalistów przeszkolonych przez HOI BY KETTLER.

- To urządzenie treningowe zostało zaprojektowane zgodnie z najaktualniejszymi standardami bezpieczeństwa. Wszelkie potencjalnie niebezpieczne funkcjonalności zostały usunięte lub maksymalnie zabezpieczone.
- W przypadku pytań należy kontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER.
- W przypadku regularnego użytkownika należy dokładnie kontrolować wszystkie elementy co 1–2 miesiące. Szczególną uwagę należy zwrócić na dociągnięcie śrub i nakrętek. Dotyczy to zwłaszcza mocowania siodełka, kierownicy i podpórek.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować

się z lekarzem, tak aby upewnić się, że stan zdrowia użytkownika pozwala na korzystanie ze sprzętu. Program ćwiczeń należy oprzeć na poradach udzielonych przez lekarza. Wykonywane nieprawidłowo lub zbyt intensywne ćwiczenia mogą negatywnie wpłynąć na stan zdrowia!

- Przed użyciem sprzętu należy każdorazowo skontrolować wszystkie śruby i połączenia wtykowe oraz prawidłowe zamocowanie odpowiednich zabezpieczeń.
- Podczas korzystania z roweru należy nosić odpowiednie (sportowe) obuwie. W przypadku korzystania z pedałów zatrzaskowych należy nosić obuwie z odpowiednim blokiem umożliwiającym wpięcie.
- Nasze produkty podlegają bieżącej kontroli jakości i są produkowane w oparciu o innowacyjne koncepcje. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania modyfikacji technicznych.
- Należy wybrać miejsce rozstawienia przyrządu zapewniające dostateczny, bezpieczny odstęp od wszelkich przeszkód. Przyrządu nie należy rozstawiać w bezpośrednim sąsiedztwie często uczęszczanych przejść (dróg, drzwi czy bram, korytarzy). Bezpieczny odstęp musi wynosić co najmniej 1 metr więcej niż obszar ćwiczeń.
- Nikt nie może przebywać w obszarze ruchu użytkownika wykonującego ćwiczenia.
- Ze sprzętu wolno korzystać wyłącznie w celu wykonania ćwiczeń określonych w instrukcji treningu.
- Przyrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał).
- Podczas montażu urządzenia należy przestrzegać instrukcji odnoszących się do zalecanego momentu dokręcenia ($M = xx \text{ Nm}$).
- Pedały są elementem ulegającym szczególnemu zużyciu.
- Z tego przyrządu mogą korzystać osoby w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych bądź psychicznych albo nieposiadające doświadczenia i wiedzy pod warunkiem, że znajdują się one pod nadzorem albo zostały poinstruowane w zakresie korzystania z przyrządu w bezpieczny sposób i zrozumiały związane z tym zagrożenia.
- Po użyciu przyrząd należy zablokować, aby chronić go przed wykorzystaniem przez niepożądane osoby. H8.1

INSTRUKCJA MONTAŻU

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Należy upewnić się, że w obszarze roboczym nie znajdują się potencjalne źródła zagrożenia, takie jak narzędzia leżące obok. Opakowania należy utylizować w bezpieczny sposób. Plastikowe worki należy trzymać z dala od dzieci, które mogłyby

- Należy upewnić się, że dostarczono wszystkie wymagane części (por. lista kontrolna) i że znajdują się one w prawidłowym stanie. W przypadku skarg należy skontaktować się z właściwym dealerem HOI BY KETTLER.
- Przed przystąpieniem do montażu urządzenia należy uważnie zapoznać się z rysunkami. Czynności należy wykonywać w kolejności wskazanej na schematach. Prawidłową kolejność podano drukowanymi literami.
- Montaż sprzętu jest zastrzeżony dla dorosłych osób, które podczas pracy muszą dochować należytej staranności. W razie wątpliwości należy skonsultować się z inną osobą, najlepiej znającą się na pracach technicznych.

się zadławić takim materiałem!

OSTRZEŻENIE! Podczas prac z wykorzystaniem narzędzi czy prac ręcznych zawsze występuje ryzyko urazu. Dlatego podczas prowadzenia prac montażowych należy zachować ostrożność.

- Przyrządy i materiały potrzebne do wykonania poszczególnych czynności zostały wyszczególnione w ramkach. Z przyrządów i materiałów należy korzystać zgodnie z instrukcjami.
- Na początku należy luźno skrócić wszystkie elementy i sprawdzić, czy montaż przebiegł prawidłowo. Następnie należy ręcznie dokręcić śruby do odczucia oporu, a na koniec należy użyć wskazanego narzędzia, aby ostatecznie dokręcić połączenie. Następnie należy upewnić się, że wszystkie połączenia skręcane zostały wykonane w poprawny sposób.
- Z przyczyn technicznych zastrzegamy sobie prawo do wykonania wstępnego montażu (np. zaślepek rur).

OBSŁUGA SPRZĘTU

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na sprzęcie należy starannie upewnić się, że montaż wykonano prawidłowo.
- Odradzamy korzystanie ze sprzętu albo przechowywanie go w wilgotnych pomieszczeniach, ponieważ może doprowadzić to do powstania rdzy. Należy zapobiegać kontaktowi jakiegokolwiek części urządzenia z cieczami (napojami, potem itp.). Może to doprowadzić do korozji.
- Przyrząd został zaprojektowany z myślą o użyciu przez dorosłych i nie służy do zabawy dla dzieci. Bawiące się dzieci zachowują się w sposób nieprzewidywalny, a ich zachowanie może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji, za które producent nie odpowiada. Jeśli mimo to użytkownik dopuszcza dzieci do sprzętu, należy upewnić się, że znają one zasady prawidłowego użytkowania urządzenia i będą pozostawać pod odpowiednim nadzorem.
- **NIEBEZPIECZEŃSTWO!** Urządzenie nie jest wyposażone w wolnobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się niezależnie. Ruch można zatrzymać wyłącznie poprzez aktywację hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości ruchów w sposób kontrolowany.

- Ciche dźwięki powstające na łożysku koła zamachowego są uwarunkowane konstrukcją przyrządu i nie mają negatywnego wpływu na działanie sprzętu. Hałas mogący powstawać podczas ćwiczeń jest uwarunkowany konstrukcją i nie ma wpływu na bezpieczeństwo.
- Przyrząd jest wyposażony w układ hamulców magnetycznych.
- Przed przystąpieniem do pierwszej sesji treningowej należy starannie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami i konfiguracją sprzętu.

PIELĘGNACJA I KONSERWACJA

- Uszkodzone elementy mogą być zagrożeniem dla bezpieczeństwa i prowadzić do skrócenia okresu żywotności sprzętu. Z tego powodu należy niezwłocznie wymieniać zużyte albo uszkodzone części. Do momentu wymiany należy wstrzymać się od użytkowania urządzenia. Używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych HOI BY KETTLER.
- Aby zapewnić najwyższy poziom bezpieczeństwa zapewniany przez konstrukcję przyrządu, produkt należy poddawać regularnym (raz w roku) pracom serwisowym, które powinny być prowadzone przez specjalistów.
- Należy zapobiegać kontaktowi płynów bądź potu z wnętrzem przyrządu i elektroniką.

WYKAZ CZĘŚCI ZAMIENNYCH, STRONA 38

Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu (por. informacje dot. obsługi).

Przykład zamówienia: Nr art.: BK1054-XXX / nr części zamiennej: 7000XXXXX / 1 szt. / nr seryjny: Należy zachować oryginalne opakowanie produktu, ponieważ może ono być przydatne do późniejszego transportu. Towary można zwracać wyłącznie po uprzednim uzgodnieniu tego faktu i w (wewnętrznym) opakowaniu zapewniającym bezpieczeństwo podczas transportu, w miarę możliwości w oryginalnym kartonie. Należy pamiętać o szczegółowym opisie wady/uszkodzenia!

Ważne: ceny części zamiennych nie uwzględniają materiałów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek). Jeśli są one potrzebne, należy wyraźnie wskazać ten fakt w zamówieniu, dodając wzmiankę „plus materiały montażowe”.

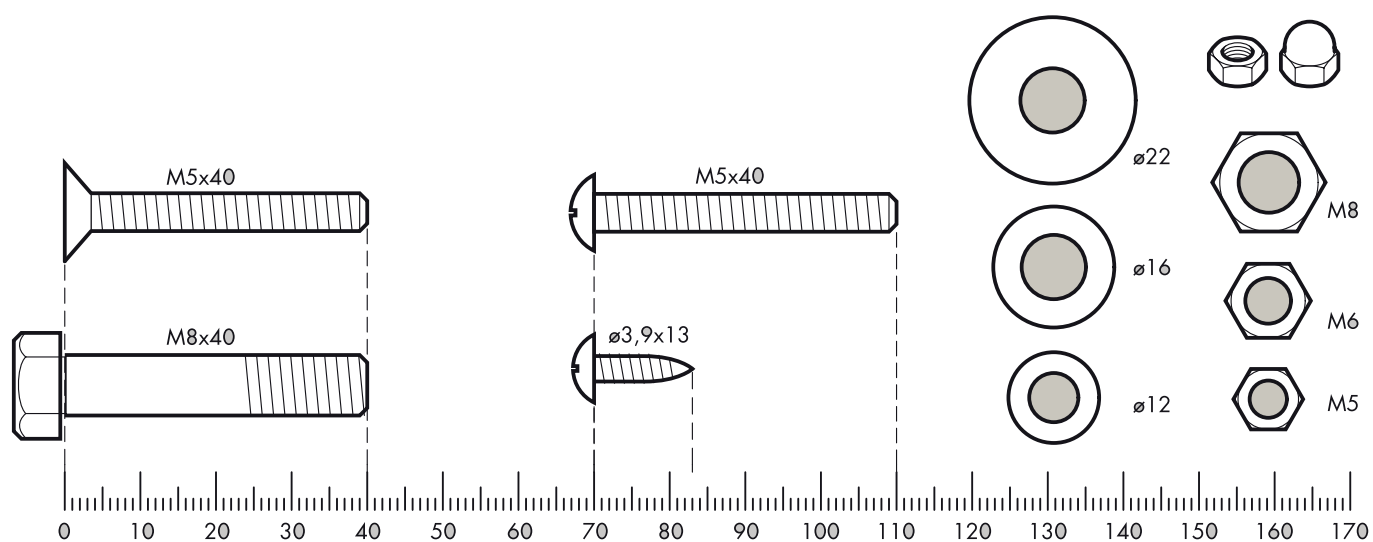
UTYLIZACJA ODPADÓW



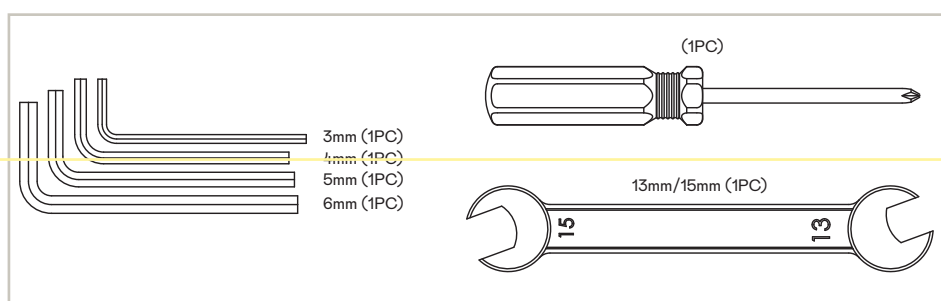
Produkty marki HOI BY KETTLER można poddać recyklingowi.

Na koniec okresu żywotności należy zadbać o odpowiednią i bezpieczną utylizację tego produktu (lokalne punkty zbiórki).

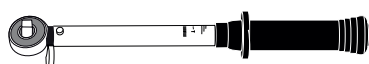
PL KARTA POMOCNICZA DOT. POŁĄCZEŃ ŚRUBOWYCH



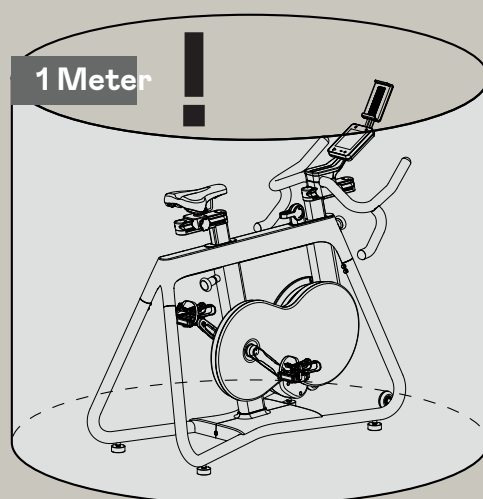
PL – Narzędzia w zestawie.



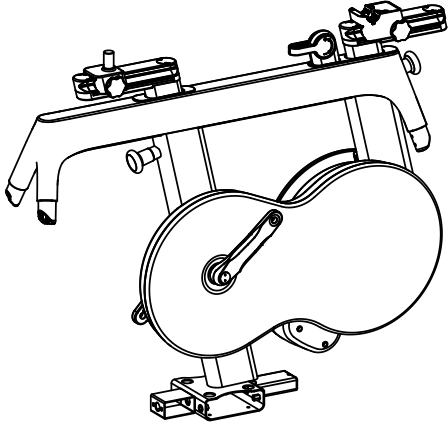
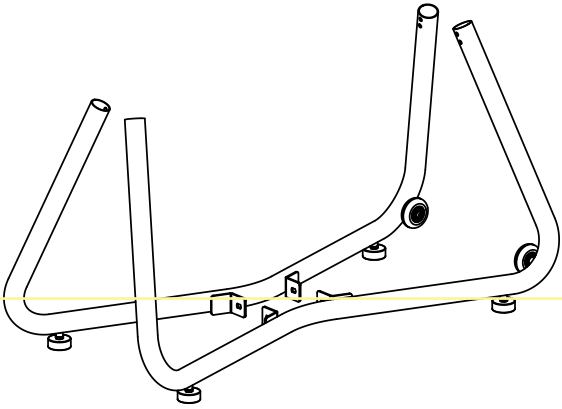
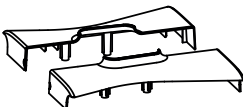
PL – Narzędzia niedołączone do zestawu.

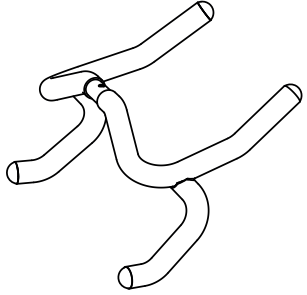



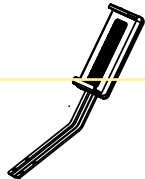
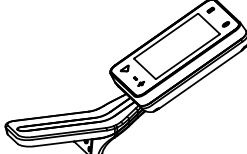


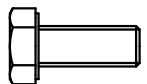
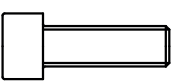






PL – ODSTĘP

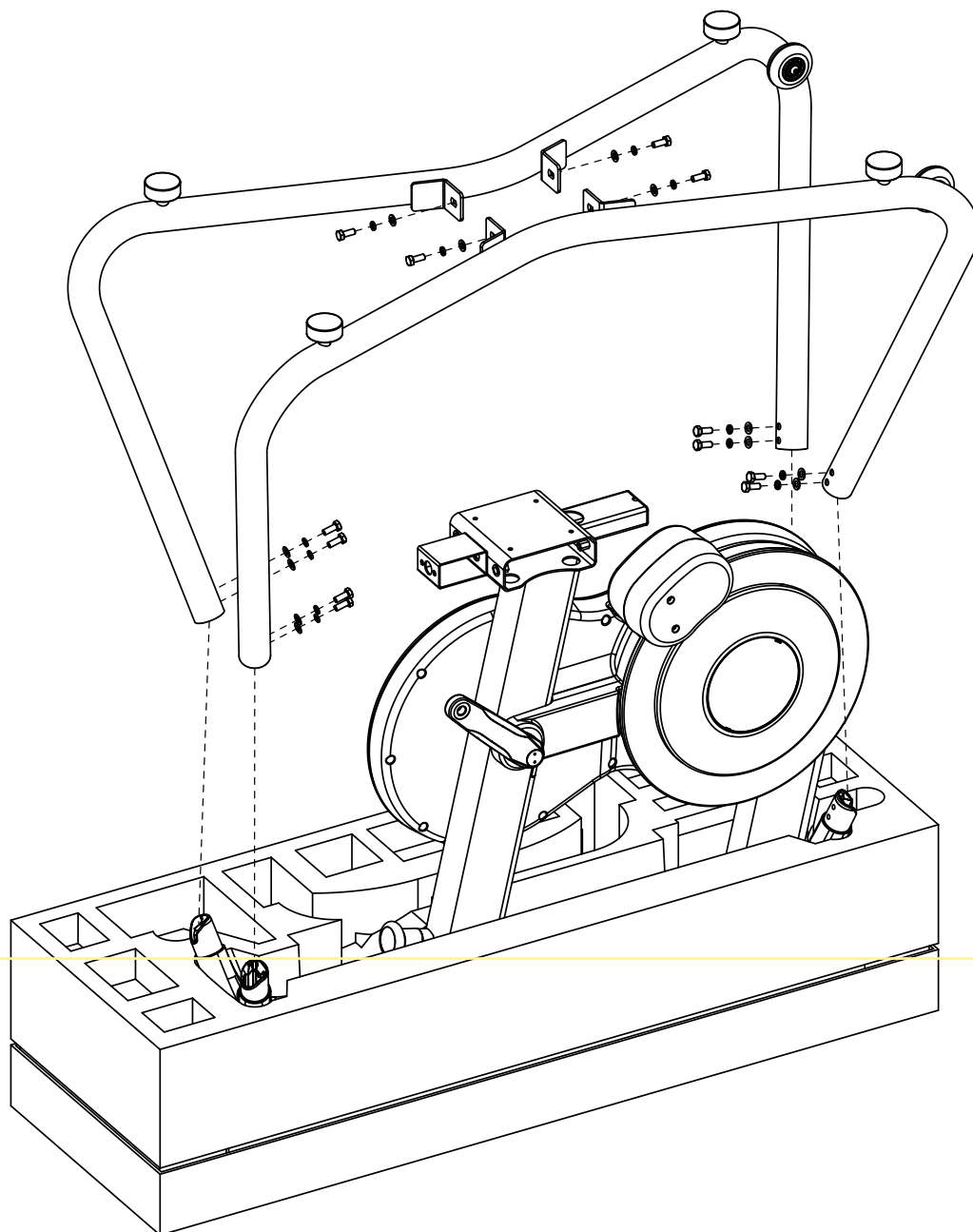


PL – Połączenia śrubowe należy kontrolować w regularnych odstępach czasu.

	<p>Stck.</p> <p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>

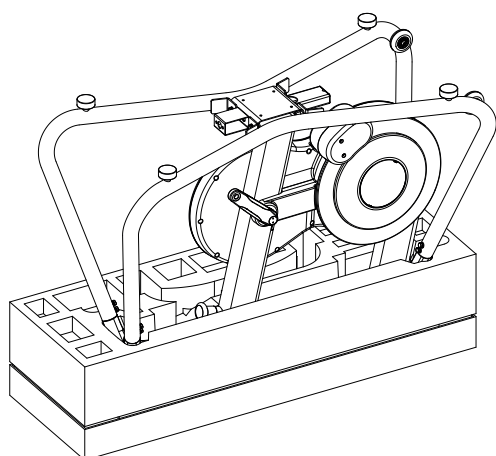
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>
	<p>1</p>

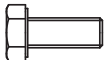



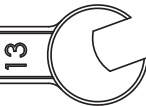
	<p>M8x20mm (12PCS)</p>		<p>M8x25mm (4PCS)</p>
	<p>φ 8mm (12PCS)</p>		<p>M5x12mm (3PCS)</p>
	<p>φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)</p>		<p>M5x8mm (2PCS)</p>
	<p>M5x10mm (4PCS)</p>		<p>M5x8mm (4PCS)</p>

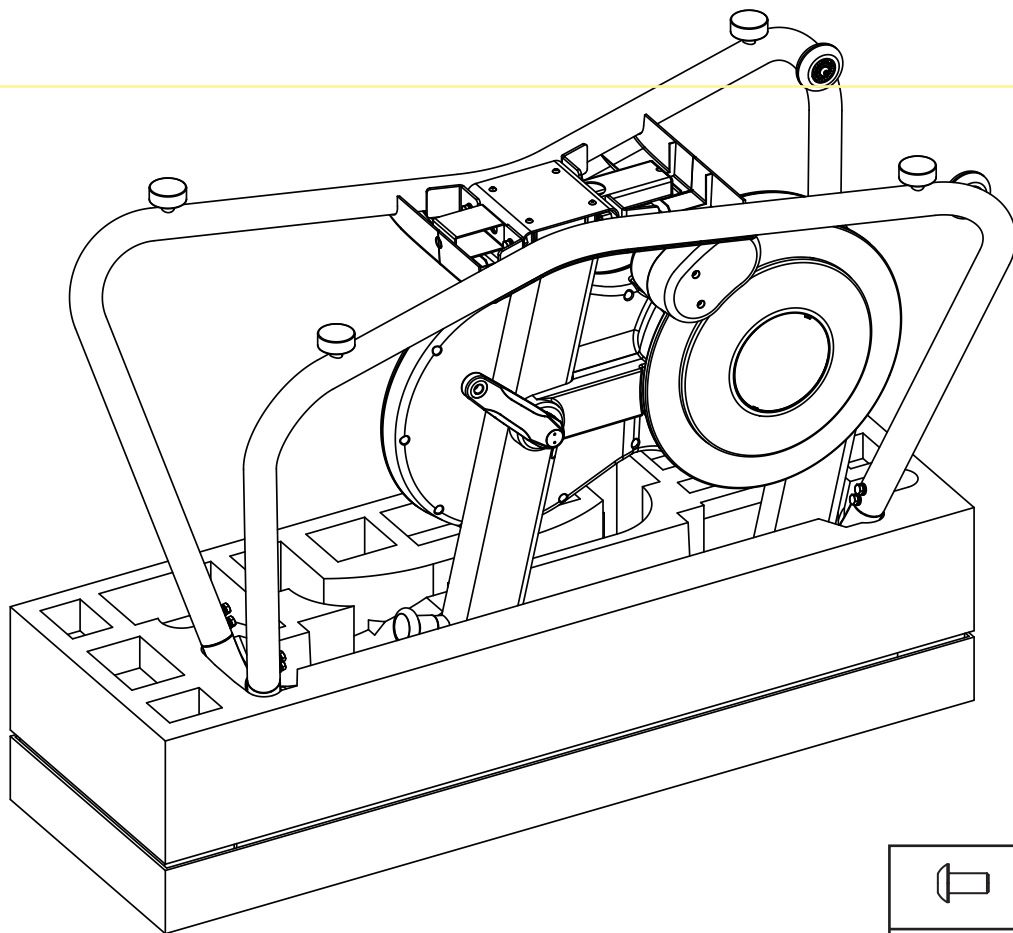
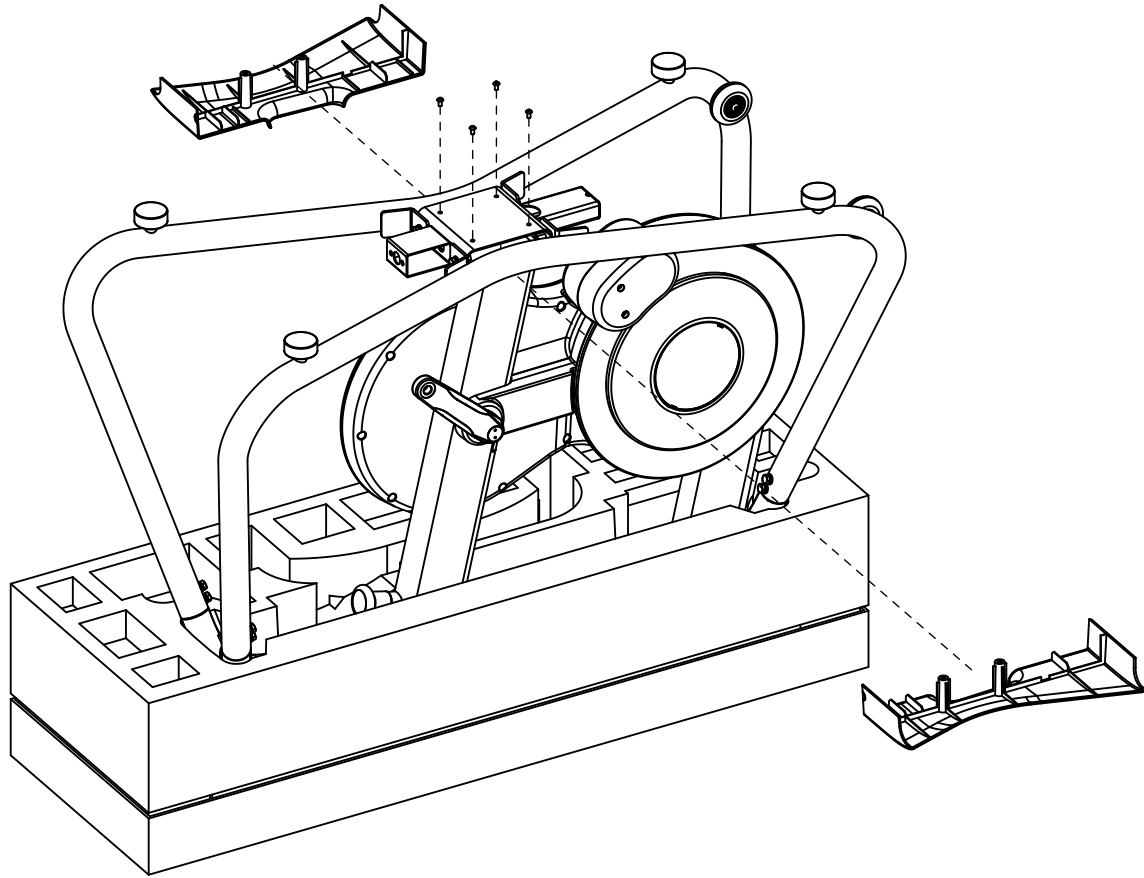




20 Nm

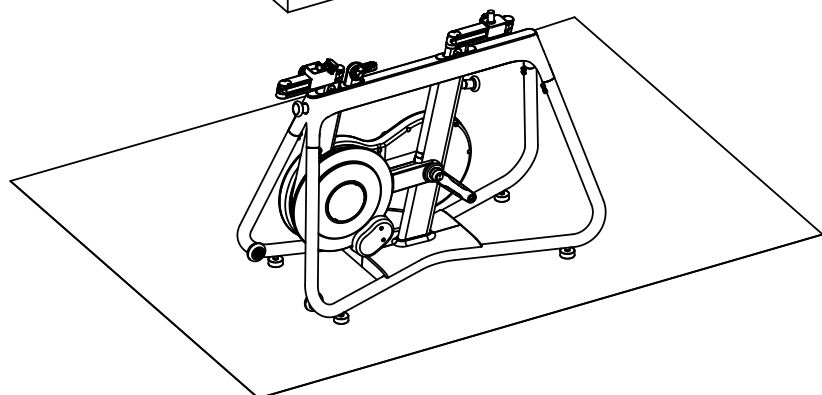
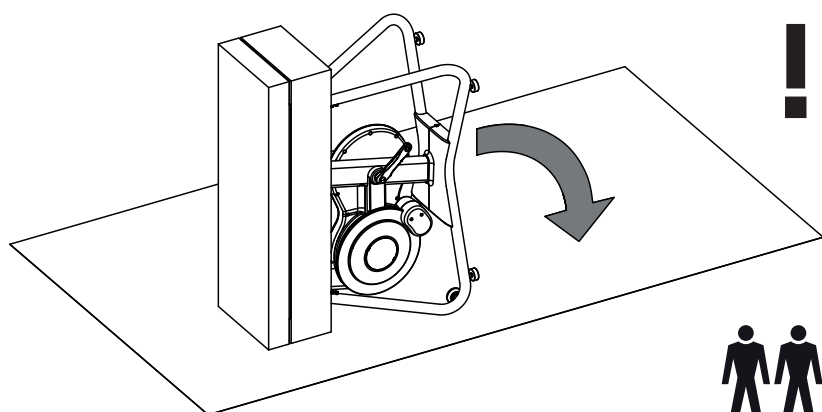
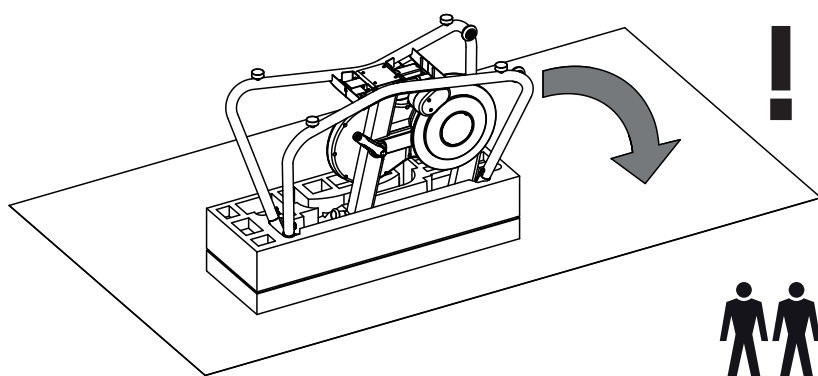
PL – **Uwaga:** w styropianowych przegródkach znajdują się elementy



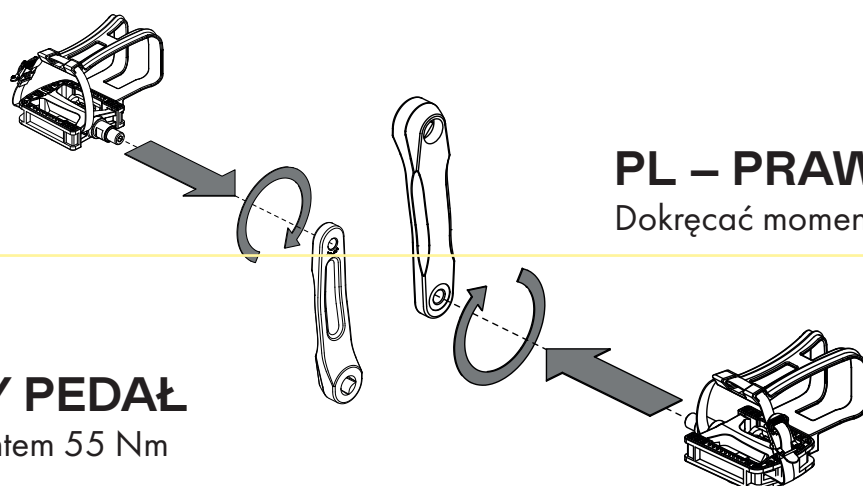
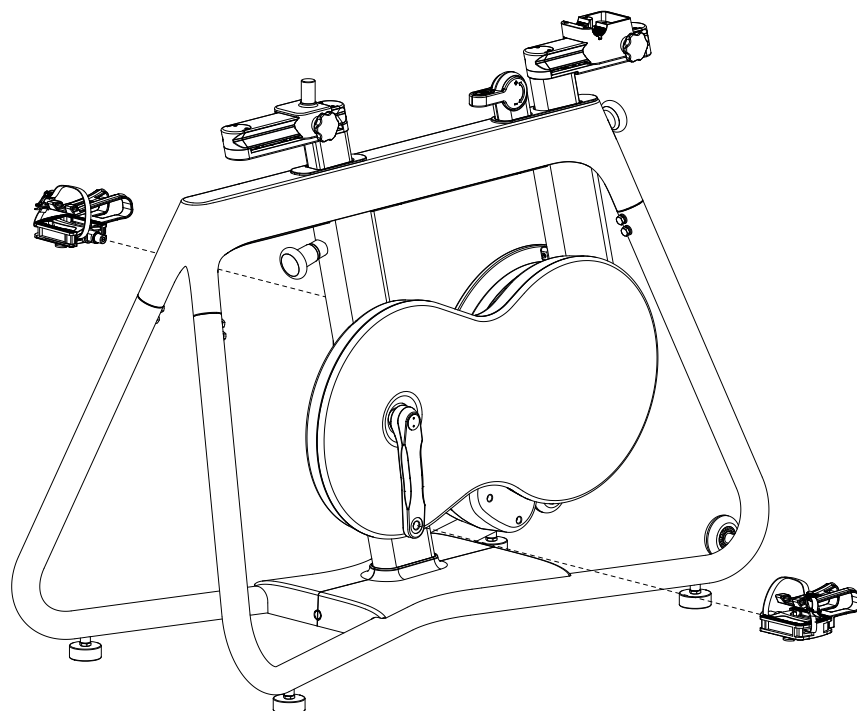
	M8x20mm (12PCS)
	φ 8mm (12PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)
13mm/15mm	
	15
	13



	M5x10mm (4PCS)
	3mm



PL **OSTRZEŻENIE!** Należy pamiętać, że rower HOI SPEED jest bardzo ciężki. W związku z tym należy zachować szczególną ostrożność podczas odwracania z góry na dół i odwrotnie. Zaleca się, aby tę czynność wykonywały dwie dorosłe osoby. Podczas tej czynności należy podierać rower i opakowanie.



PL – PRAWY PEDAŁ

Dokręcać momentem 55 Nm

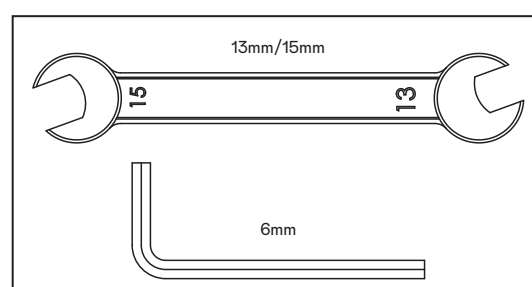
PL – LEWY PEDAŁ

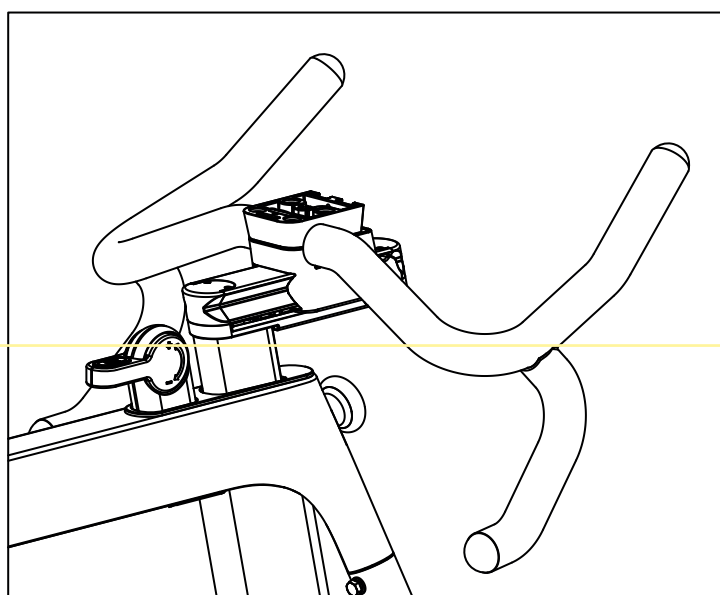
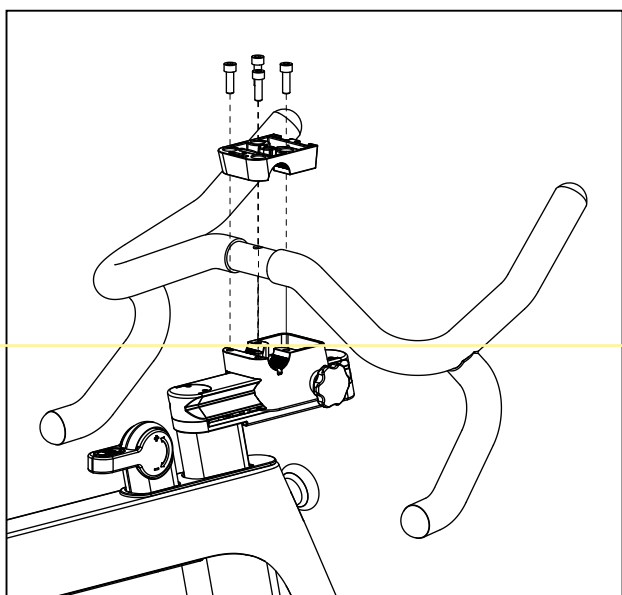
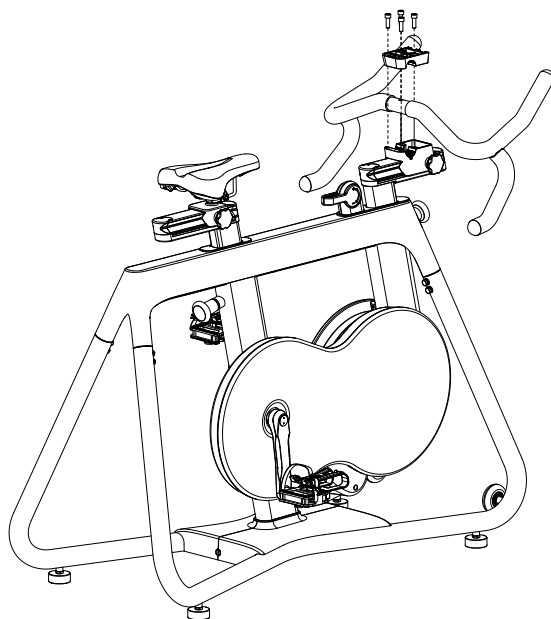
Dokręcać momentem 55 Nm

PL

Pedały zamocować do ramienia korby.

Zamocować pedały do ramienia korby za pomocą klucza imbusowego albo klucza płaskiego. Na ramionach korby znajdują się oznaczenia L albo R na potrzeby rozróżnienia prawej i lewej strony. Prawy pedał ma gwint prawy (standardowy). Lewy pedał ma gwint lewy (przeciwny).

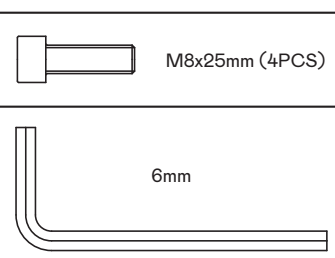


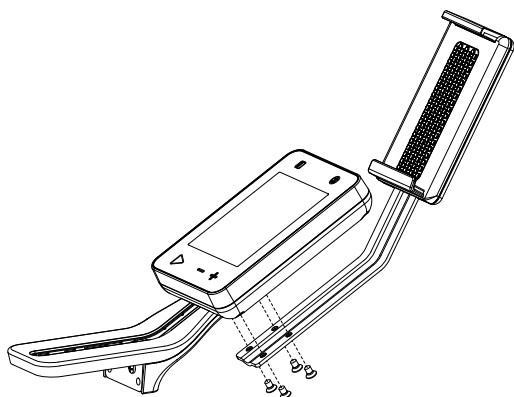


PL

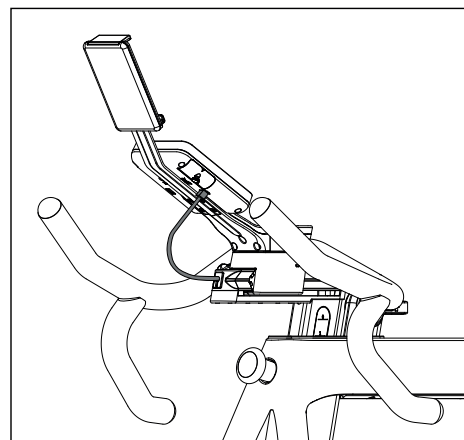
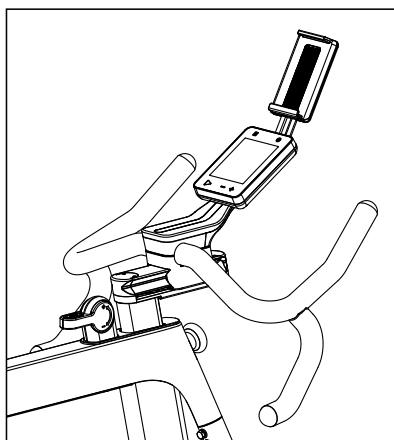
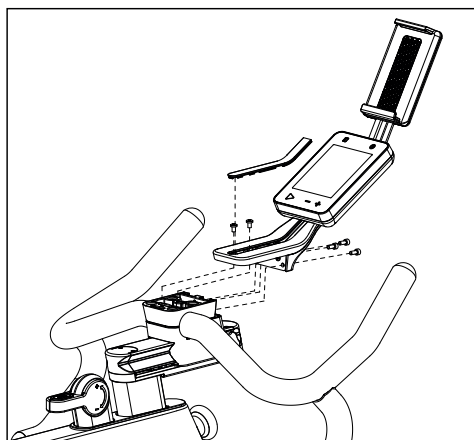
Zamontować kierownicę.

Zamontować kierownicę do szyny kierownicy za pomocą klucza imbusowego 6 mm. Początkowo luźno dokręcić cztery śruby i ustawić kierownicę w żądanej pozycji pod kątem. Stopniowo dociągać śruby, przechodząc między przednimi i tylnymi śrubami oraz między stronami, tak aby szczelina między górnym zaciskiem kierownicy a szyną kierownicy była równa.



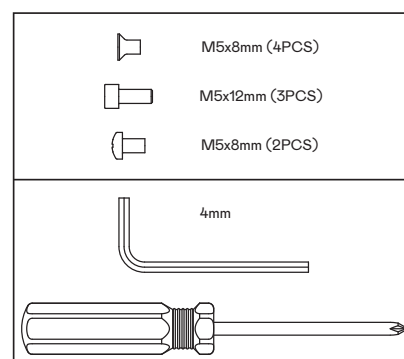


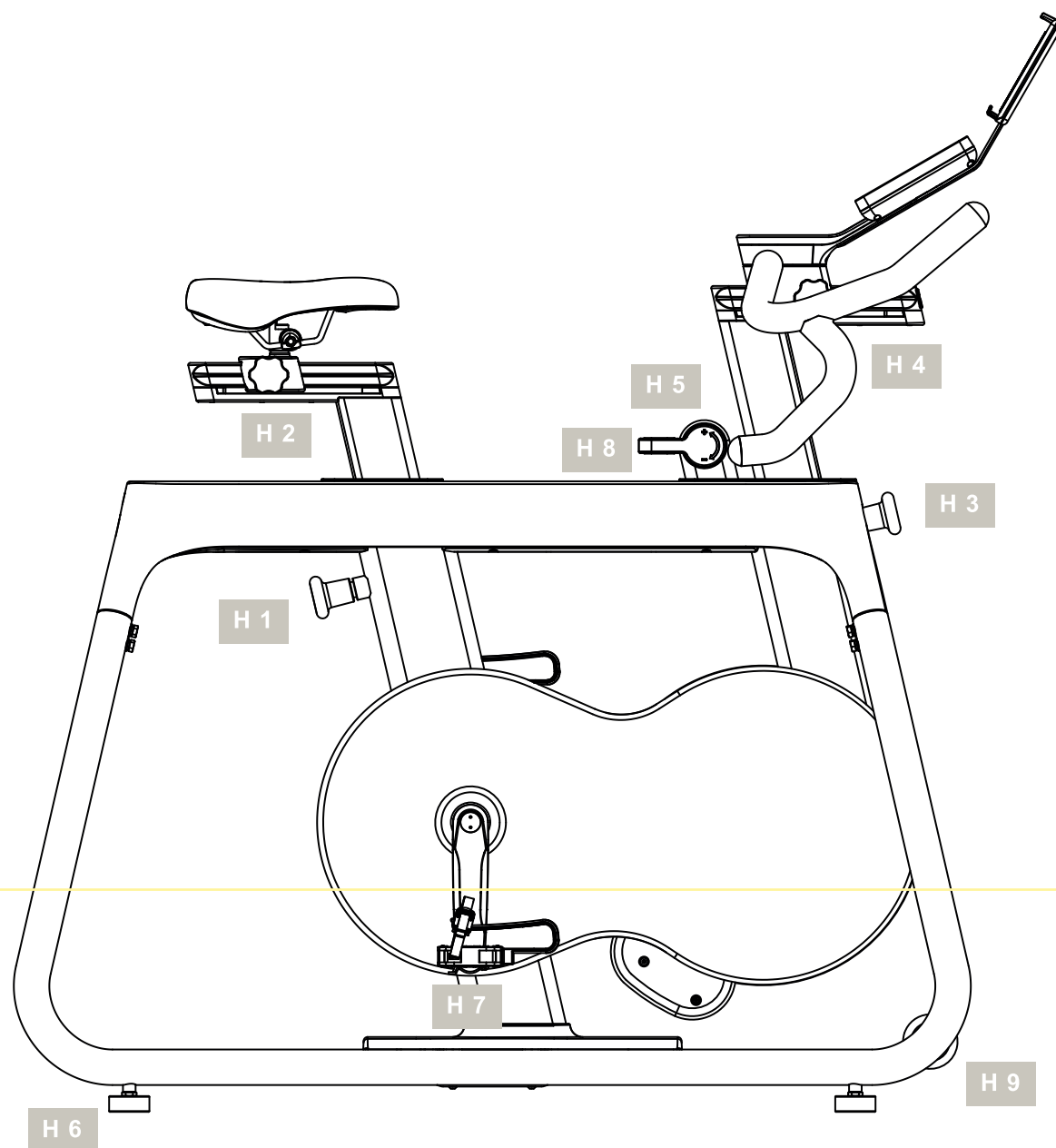
PL **UWAGA:** Fabrycznie zamontowano gumową wkładkę. Należy wyjąć tę wkładkę, odłożyć ją i przystąpić do montażu.



PL **Zamontować konsolę obsługową.**

Na początku za pomocą czterech (4) wkrętaków M5x8 mm z nacięciem krzyżowym zamocować uchwyt tabletu na konsoli obsługowej. Następnie należy lekko wkręcić trzy (3) śruby z łbem walcowym M5x12 z tyłu wspornika montażowego konsoli, aby przymocować konsolę do górnego mocowania kierownicy. Teraz należy lekko wkręcić dwa (2) wkrętaki M5x8 z nacięciem krzyżowym do górnej środkowej części mocowania konsoli. Po umieszczeniu tych elementów należy dobrze dokręcić wszystkie śruby. Następnie umieścić gumową osłonę na górze wspornika montażowego konsoli. Na koniec podłączyć przewód z końca szyny kierownicy do gniazda znajdującego się w tylnej części konsoli po prawej stronie.





ZAGROŻENIE! Rower nie jest wyposażony w wolnobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałami z wykorzystaniem paska klinowego i nie zatrzymuje się samoczynnie. Koła można zatrzymać wyłącznie poprzez naciśnięcie hamulca awaryjnego albo zmniejszenie częstotliwości pedałowania w sposób kontrolowany.

OSTROŻNIE! Przyrząd należy rozstawić na poziomej, stabilnej powierzchni. Pod przyrządem należy rozłożyć odpowiedni materiał amortyzacyjny absorbujący drgania i zapobiegający przesuwaniu się sprzętu (gumowa mata lub podobny materiał). Odstęp bezpieczeństwa wokół roweru musi wynosić co najmniej 1 metr więcej od obszaru wykonywania ćwiczeń.

H 1 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiądzenia podczas regulacji pozycji pionowej.

H 1.1 – H 1.3 Poluzować sztycę.

H 1.4 – H 1.6 Ustawić wysokość siedzenia w taki sposób, aby opowiadała ona pozycji i masie ciała. Nie podnosić sztycy ponad oznaczenie STOP!

H 1.7 – H 1.8 Zablokować sztycę. Usiąść na siodełko i upewnić się, że miednica nie jest przechylona na żadną ze stron. W pełni wyciągnąć nogę i umieścić stopę na pedale w miejscu, gdzie ramię korby jest skierowane pionowo do dołu. Nosek pedału powinien być skierowany w dół, kiedy siedzenie znajduje się na tej wysokości.

H 2 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI SIEDZISKA

OSTROŻNIE! Kiedy siodełko znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji poziomej.

H 2.1 – H 2.2 Poluzować mocowania siedziska i ustawić prawy pedał w pozycji poziomej, jak najbliżej kierownicy.

H 2.3 – H 2.4 Przesunąć siodełko wzdłuż sztycy poziomo, tak aby prawe kolano znalazło się nad środkiem pedału.

H 2.5 Dociągnąć poziomą blokadę siodełka.

H 3 USTAWIANIE PIONOWEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji pionowej kierownicy.

H 3.1 – H 3.2 Zwolnić blokadę pionowej pozycji kierownicy i przesunąć kierownicę wzdłuż skali.

Nie przeciągać słupka kierownicy poza oznaczenie STOP!

H 3.3 – H 3.4 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń sportowych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń sportowych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors był przechylony do przodu. Ta pozycja sprawia, że trening nóg jest intensywniejszy.

H 3.5 – H 3.6 Ustawić wysokość kierownicy na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych i zaciągnąć blokadę. Na potrzeby ćwiczeń rekreacyjnych kierownicę należy ustawić w taki sposób, aby tors znajdował się w pozycji wyprostowanej. Ta pozycja chroni plecy podczas ćwiczeń.

H 4 USTAWIANIE POZIOMEJ POZYCJI KIEROWNICY

OSTROŻNIE! Kiedy kierownica znajduje się w najniższym położeniu, istnieje ryzyko zmiążdżenia podczas regulacji pozycji poziomej kierownicy.

H 4.1 Zwolnić blokadę poziomej pozycji kierownicy i przemieścić kierownicę wzdłuż szyny do żądanej pozycji.

H 4.2 Dociągnąć poziomą blokadę kierownicy.

H 5 KONFIGURACJA HAMULCÓW

H 5.1 Przesunąć dźwignię hamulca do przodu w kierunku kierownicy, aby zmniejszyć opór

H 5.2 Przesunąć dźwignię hamulca do tyłu w kierunku użytkownika, aby zwiększyć opór

H 5.3 HAMULEC AWARYJNY Po pełnym wciśnięciu dźwigni hamulca koło zamachowe zostaje gwałtownie zatrzymane. Z tej funkcjonalności należy korzystać wyłącznie w sytuacjach awaryjnych!

H 6 REGULACJA WYSOKOŚCI – POZIOM PODŁOŻA

H 6 Wyregulować wysokość tylnych ochraniaczy przypodłogowych w taki sposób, aby sprzęt stał stabilnie. Obrót w prawo > obniżenie; obrót w lewo > podniesienie.

H 7 MOCOWANIE PEDAŁU

H 7.1 Ćwiczenia z wykorzystaniem standardowego obuwia treningowego: umieścić stopę w nosku pedału. Ze względu na bezpieczeństwo podczas ćwiczeń należy stale korzystać z nosków.

H 7.2 Zablokować stopę w nosku.

H 7.3 Ćwiczenia z wykorzystaniem pedałów zatraskowych i specjalnych butów SPD; wpiąć stopy w pedały. Ze względu na bezpieczeństwo w przypadku korzystania z butów SPD stopy muszą być stale wpięte w pedały! Jeśli użytkownik nie korzysta z butów SPD, musi stosować noski pedałów! Przed użyciem należy nasmarować wklęsłą powierzchnię bloku i stojąc kilkakrotnie wpiąć i wypiąć buty. Bloki i pedały należy utrzymywać w czystości, tak aby zapewnić ich płynne działanie. Sprzęt jest kompatybilny wyłącznie z wpinanymi butami wyposażonymi w system SPD (Shimano). Dzięki blokom można obracać stopę w bok i odciążyć w ten sposób kolana. Przed użyciem należy odpowiednio wyregulować siłę blokady pedału.

OSTROŻNIE! Przed każdym treningiem należy skontrolować pedały. W przypadku zauważenia luzu na osi należy wymienić pedały, tak aby uniknąć wszelkich zagrożeń.

H 7.4 Wypiąć się z pedałów, obracając kostkę do boku.

H 8 BLOKADA BEZPIECZEŃSTWA

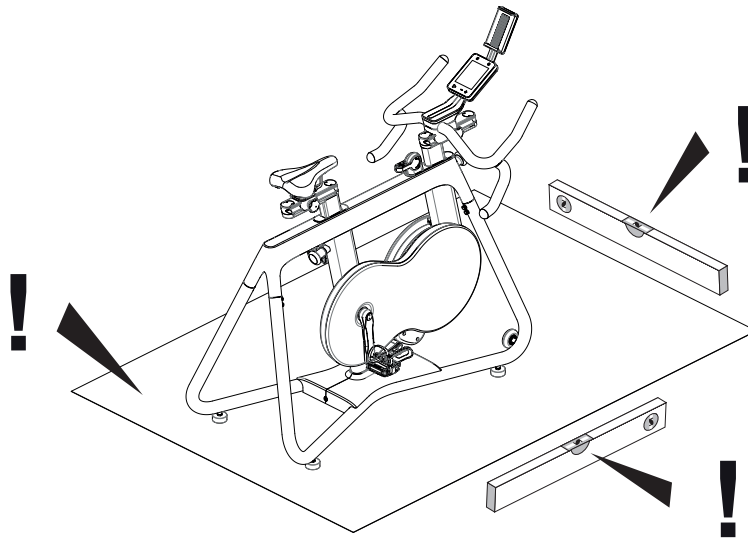
H 8.1 – H 8.2 Zablokować sprzęt za pomocą przełącznika blokady wbudowanego w dźwignię hamulca, tak aby uniknąć niebezpieczeństw związanych z użytkowaniem roweru przez dzieci, kiedy sprzęt pozostaje bez nadzoru.

H 9 PRZENOSZENIE SPRZĘTU

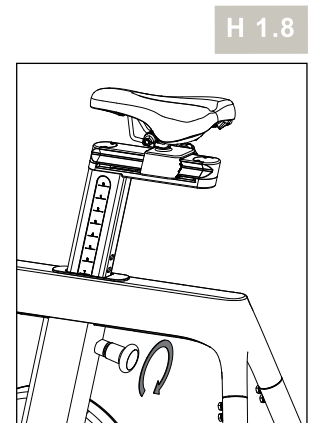
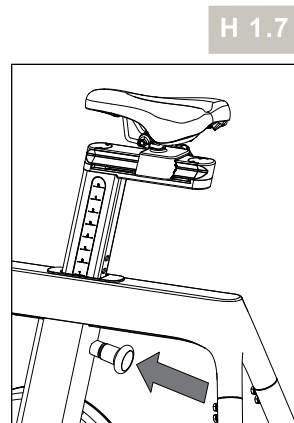
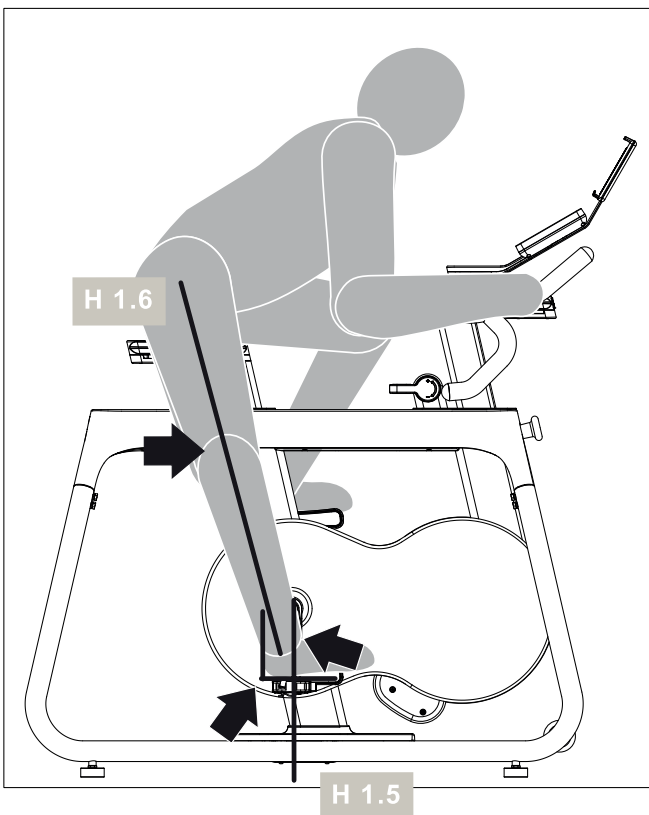
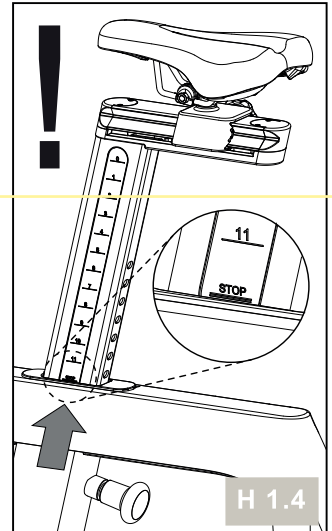
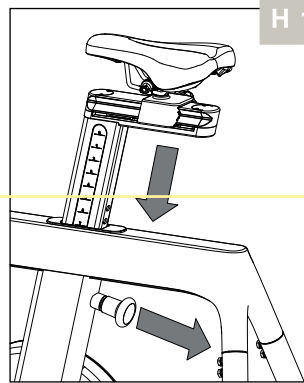
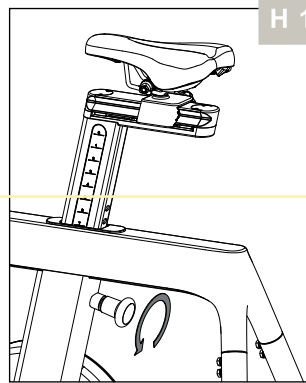
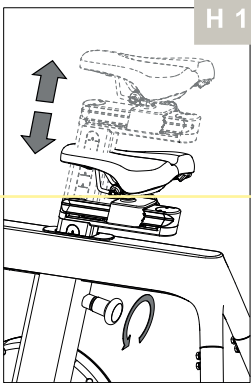
H 9 Kółka transportowe sprawiają, że przenoszenie sprzętu jest bezpieczne i proste. Z kółek transportowych należy korzystać w sposób wskazany na ilustracji.



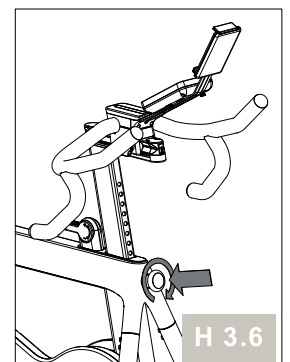
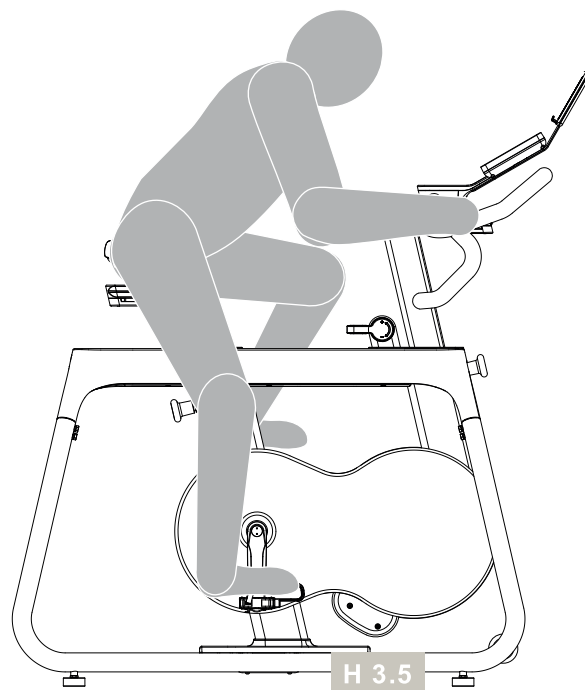
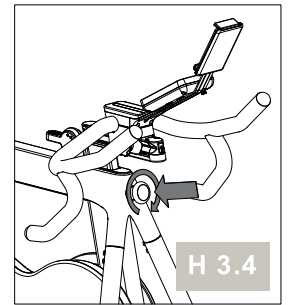
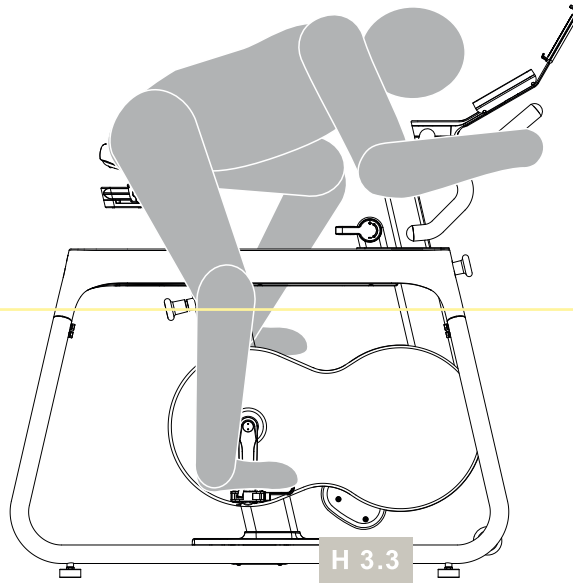
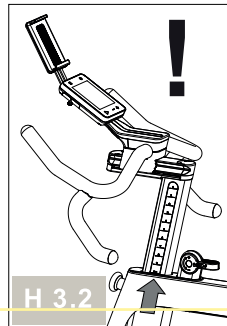
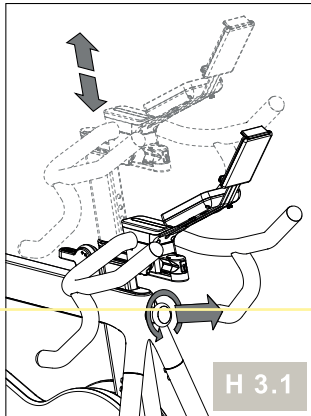
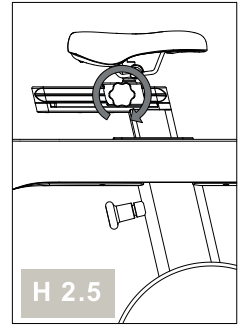
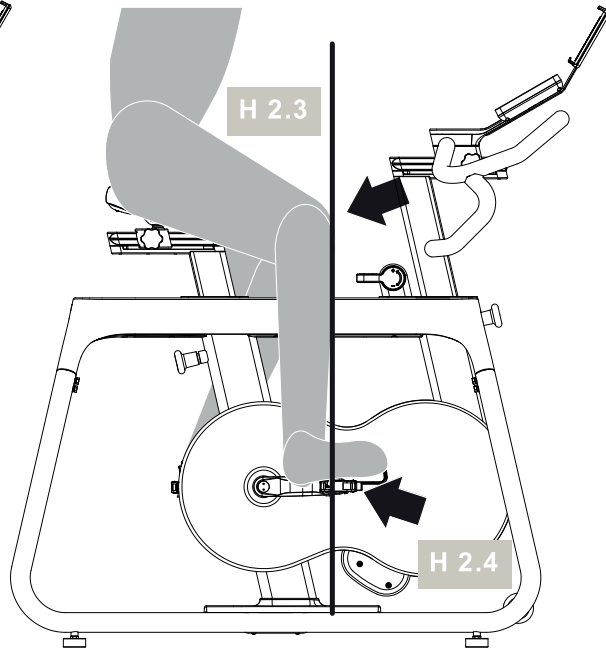
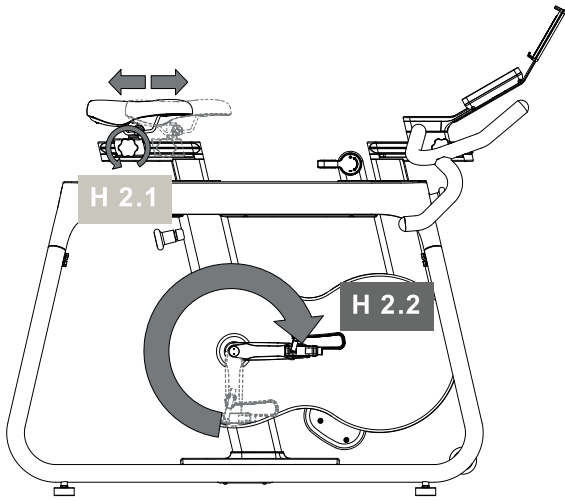
Podczas ćwiczeń należy dbać o poprawną, ergonomiczną postawę ciała. Dostosować pozycję siedziska i kierownicy w zależności od celów ćwiczeń odpowiednio do instrukcji **H1.5–H1.6; H1.5–H2.3-2.4; H3.3 + H3.5** oraz **H4.1–H4.2**.

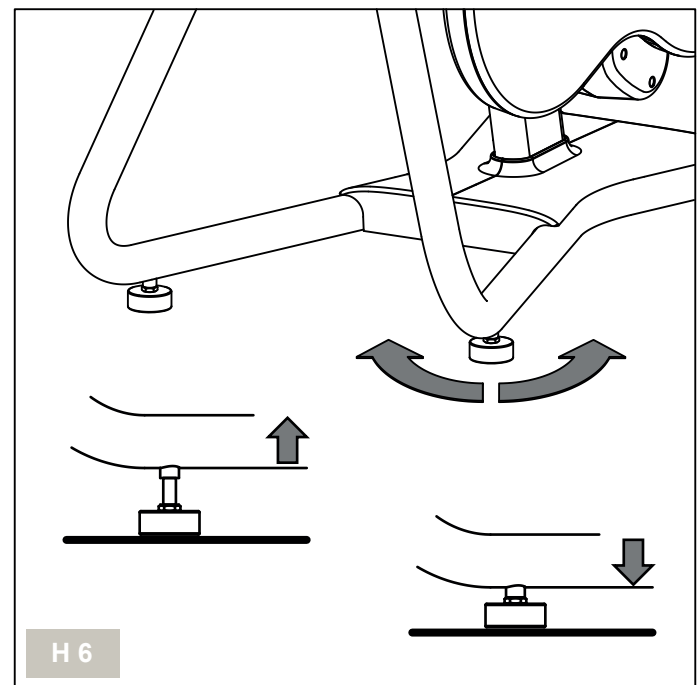
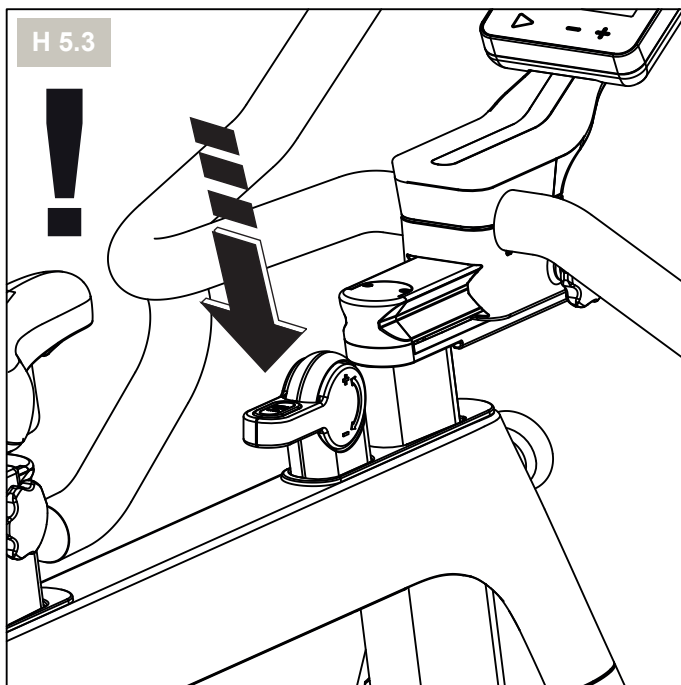
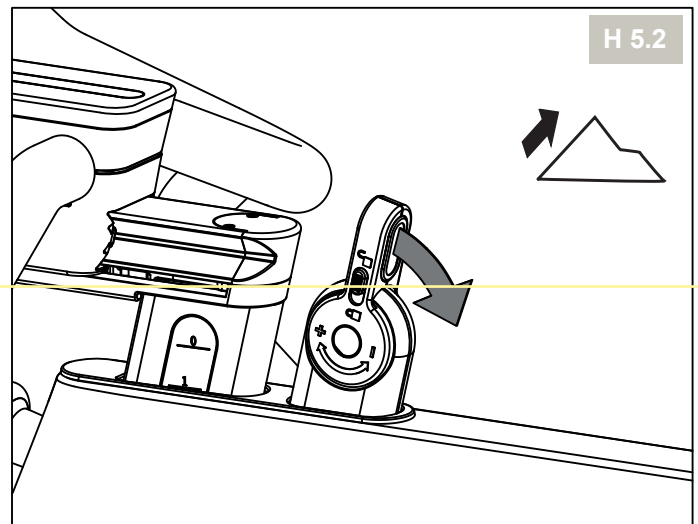
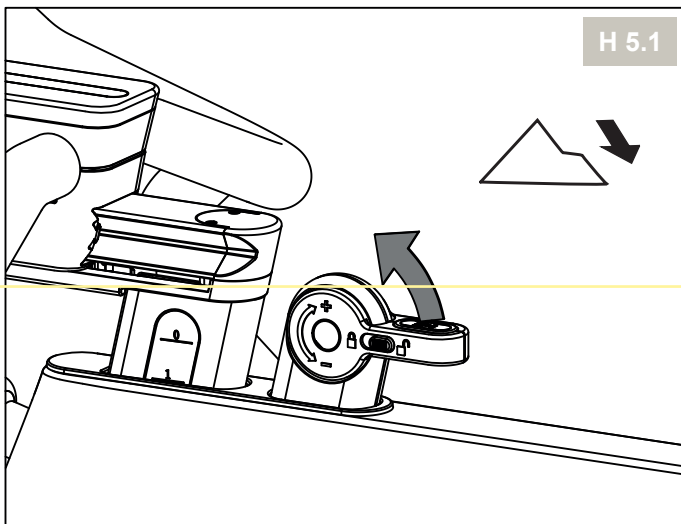
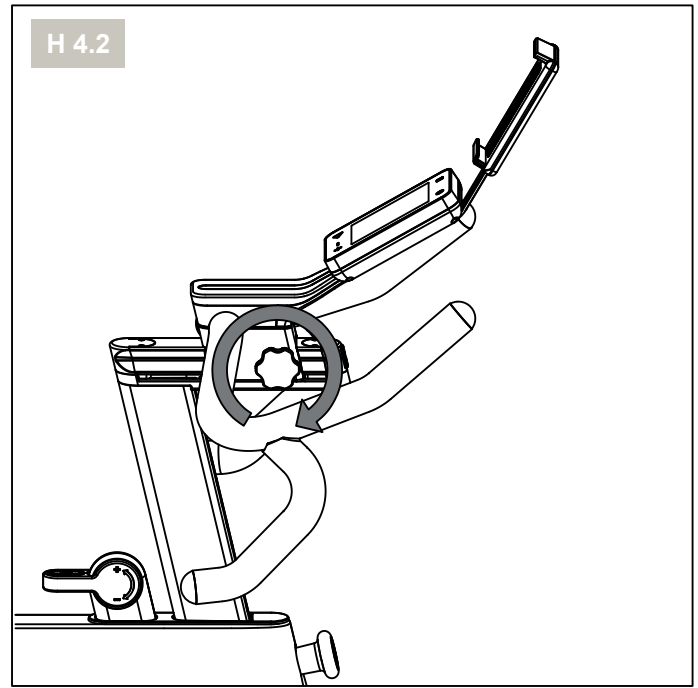
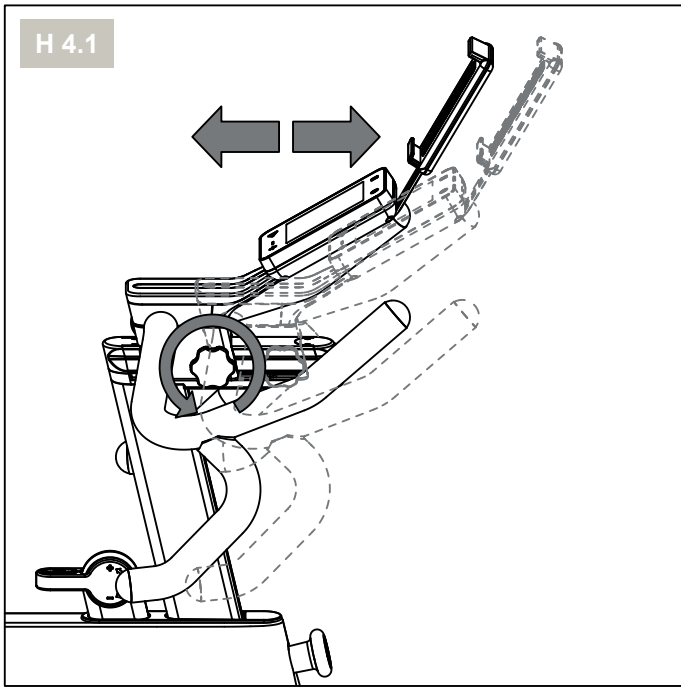


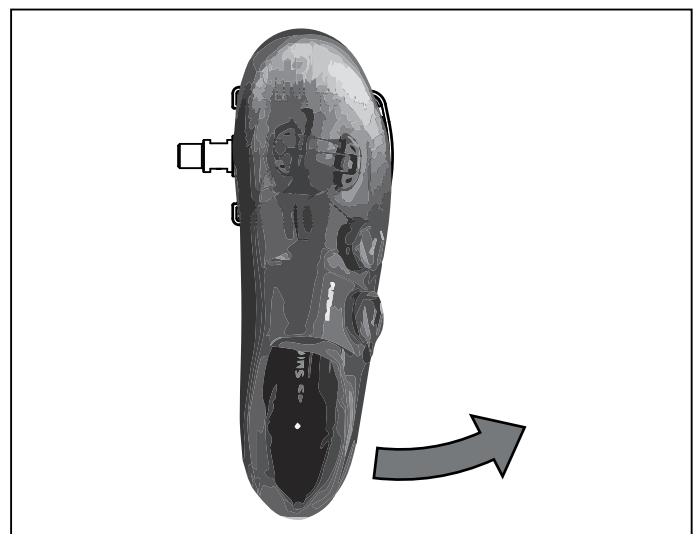
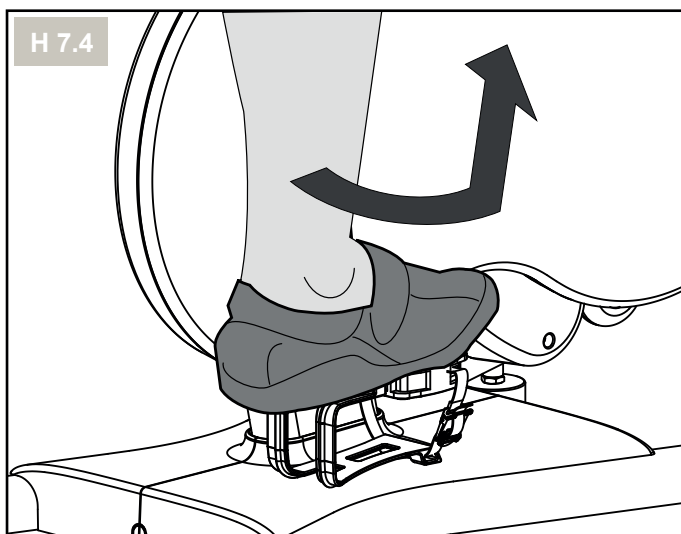
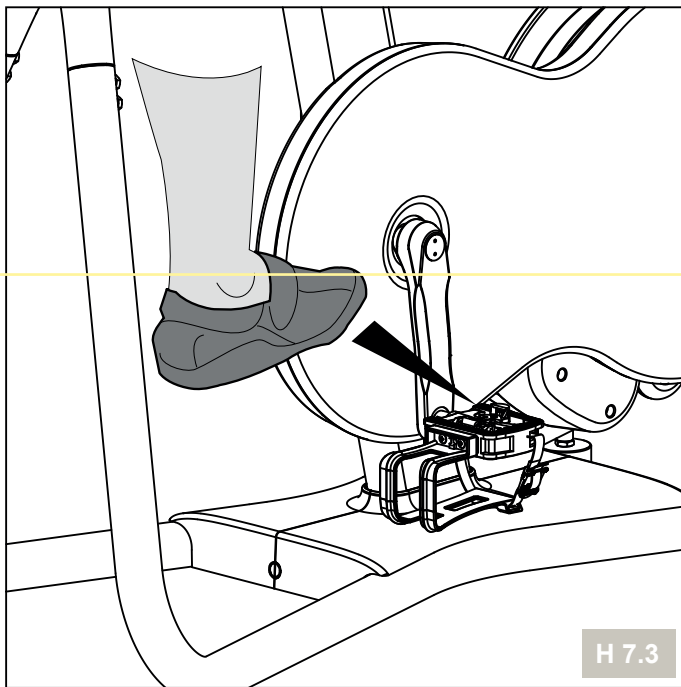
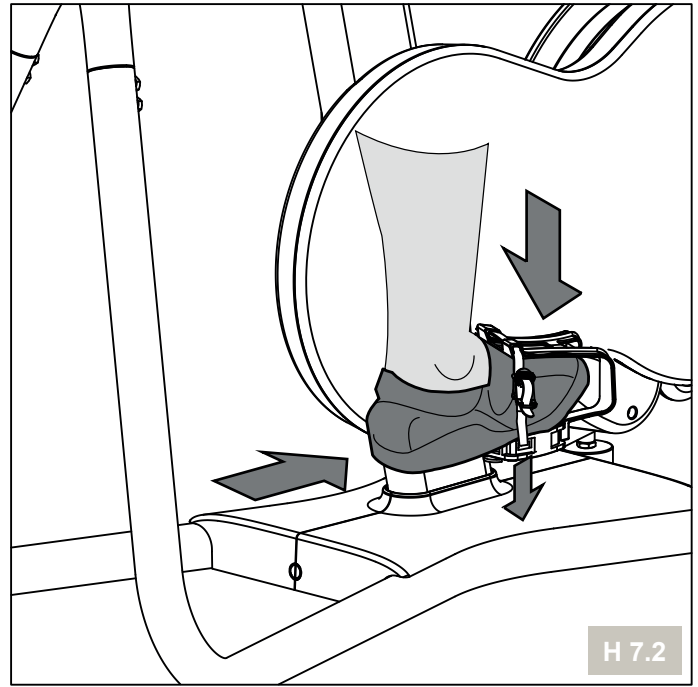
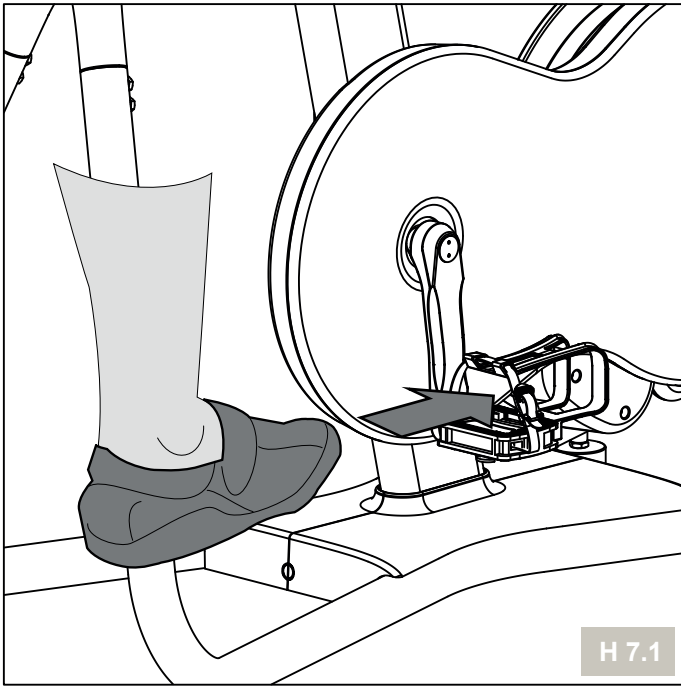
H 1

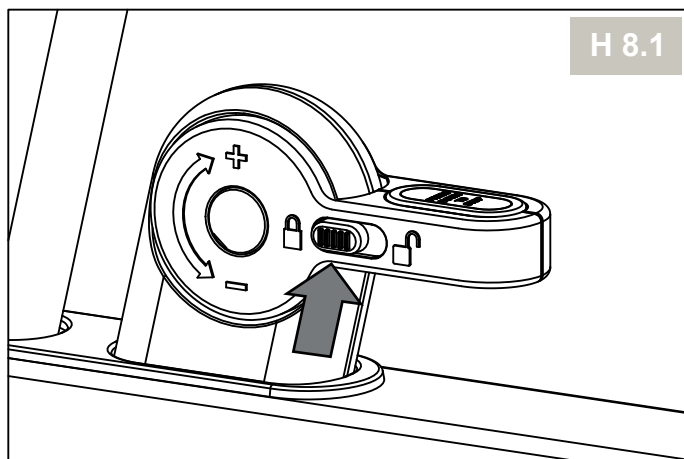


H2/H3

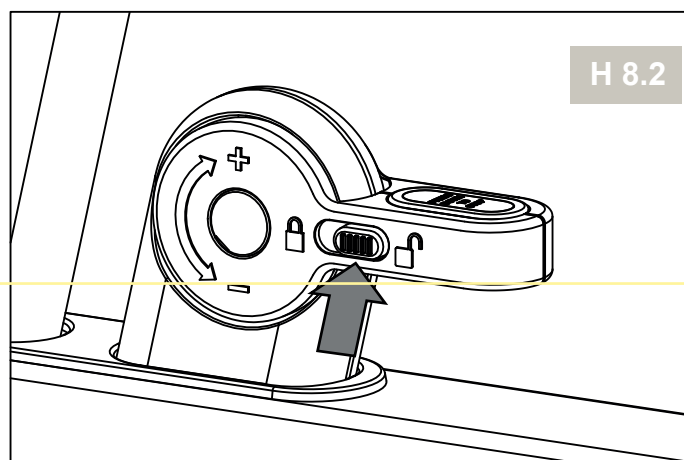




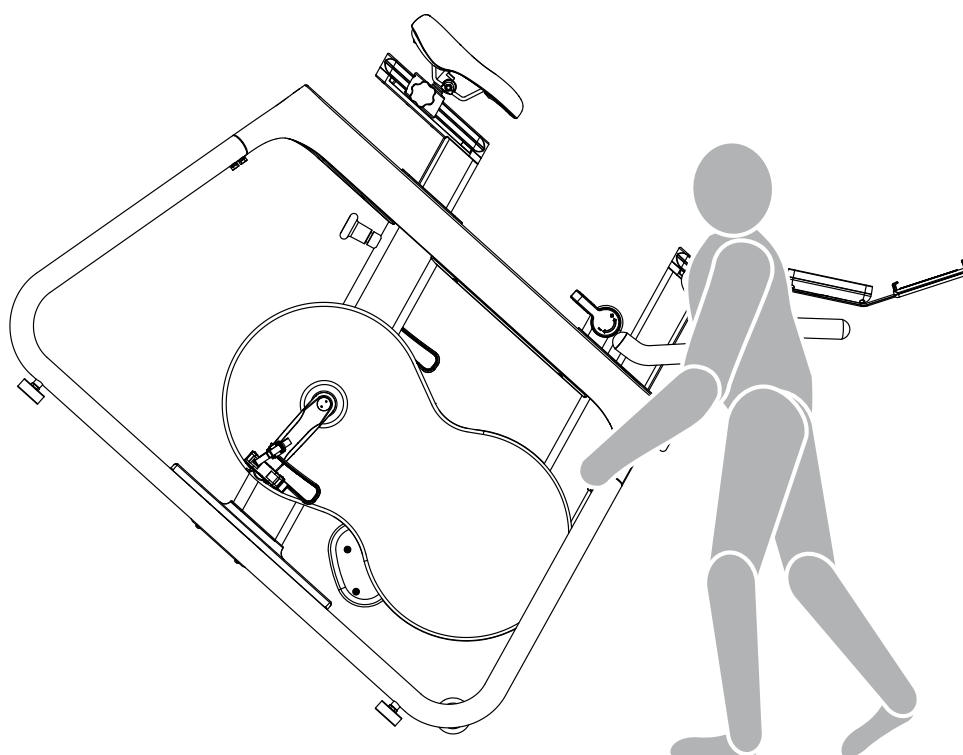


**PL – Pozycja zablokowana.**

Ustawić dźwignię oporową w pozycji poziomej, a przełącznik blokady ustawić w pozycji BLOKADA zgodnie z rysunkiem. Po aktywacji blokady pedały i koło zamachowe są zabezpieczone przed ruchem.

**PL – Pozycja odblokowana.**

Przenieść przełącznik blokady do pozycji BRAK BLOKADY zgodnie z rysunkiem. Po dezaktywacji blokady pedały i koło zamachowe mogą przemieszczać się swobodnie.



W medycynie sportowej i wychowaniu fizycznym wykorzystuje się rower treningowy do sprawdzenia, na ile dobrze funkcjonuje układ krążenia i układ oddechowy. W poniższy sposób można sprawdzić, czy sesje treningowe po kilku tygodniach przynoszą oczekiwane efekty:

1. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy mniejszym niż do tej pory obciążeniu układu krążenia.
2. Użytkownik jest w stanie osiągnąć pewien poziom wytrzymałości przy takim samym wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Użytkownik szybciej niż dotychczas się regeneruje, kiedy układ krążenia działa na określonym poziomie.

Sesje treningowe z wykorzystaniem HOI SPEED Bike mają na celu intensywny trening rowerowy na różnych typach terenu. Różnorodne funkcje treningowe pozwalają na symulację różnych terenów i tras.

FUNKCJE TRENINGOWE

Aby różnicować intensywność treningów, można korzystać z różnorodnych funkcji treningowych:

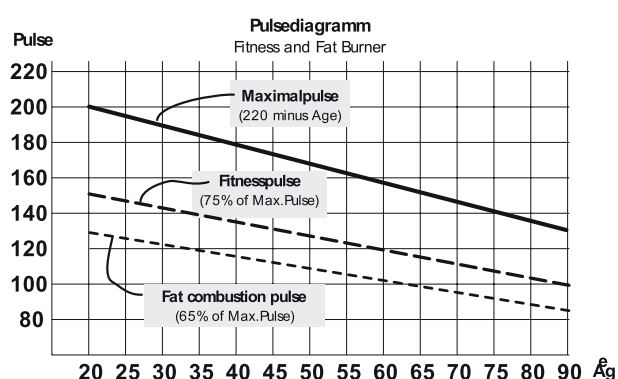
- T1** 4 pozycje rąk i siedziska
- T2** 2 typy terenu (teren płaski i górzysty) = zmiana oporu + / -
- T3** 2 częstotliwości obrotów rpm (rpm = obroty na minutę > obroty pedałów)
- T4** 5 zakresów pulsu (w przypadku ćwiczeń z pomiarem pulsu)

T 1 POZYCJE RĄK I SIEDZISKA (Z OBRAZEM)

- T1.1** Siedzisko/ręce w poz. 1 albo 2 (podczas sprintu)
- T1.2** Na stojąco / ręce w poz. 3
- T1.3** Na siedząco z pochyleniem do przodu / ręce w poz. 1 albo 3

T2 TYPY TERENU = OPÓR MOŻNA MODYFIKOWAĆ BEZSTOPNIOWO

- T2.1** Teren płaski
- T2.2** Teren górzysty (wzniesienia)



T3 CZĘSTOTLIWOŚĆ PEDAŁOWANIA = OPCJE TEMPA (OBROTY PEDAŁÓW)

- T3.1** Teren płaski > prędkość średnia do maksymalnej >80–110 obr./min
 - T3.2** Teren górzysty > prędkość normalna do średniej >60–80 obr./min
- Użytkownik może dostosować prędkość pedałowania do muzyki w tle o różnym rytmie.

T4 ZAKRESY PULSU

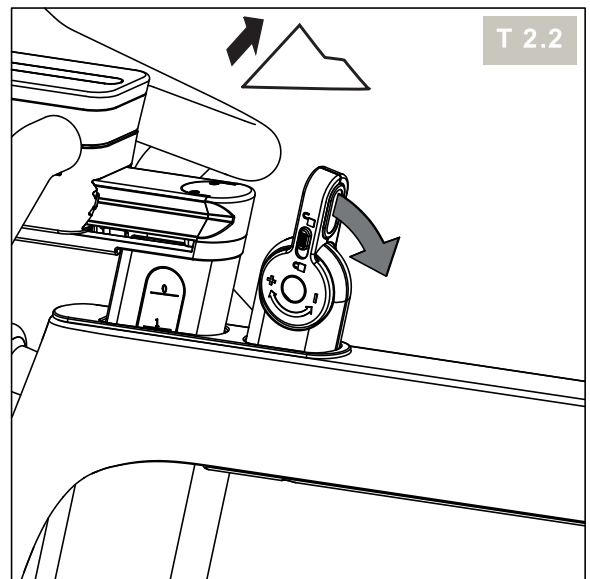
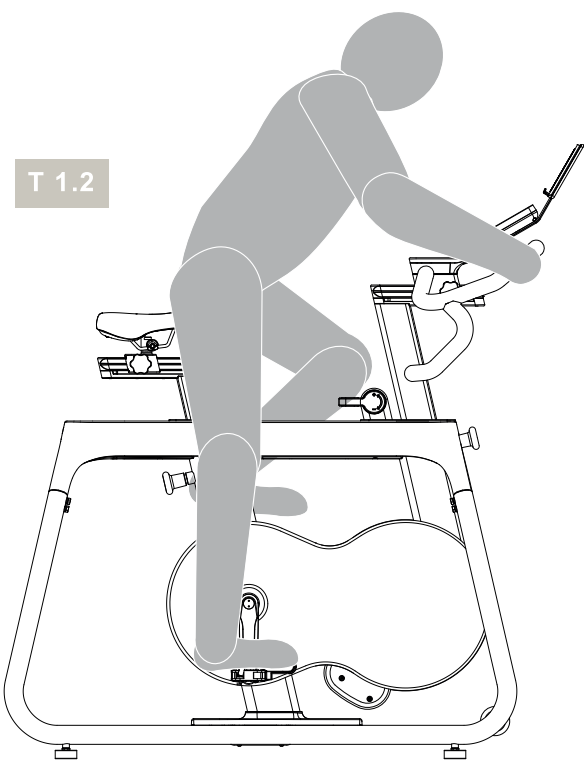
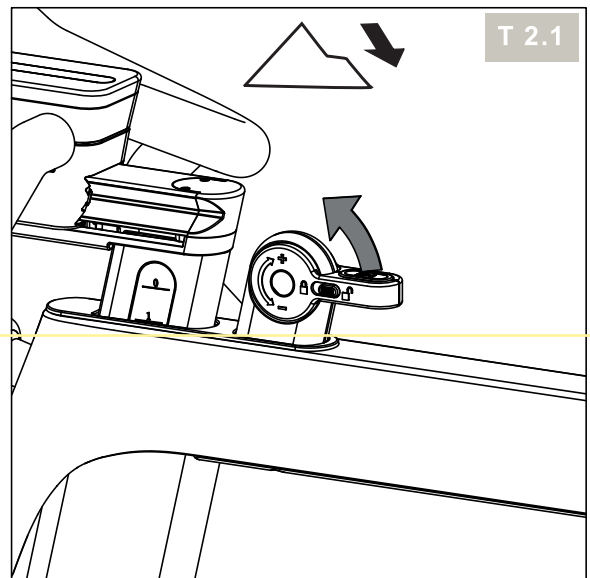
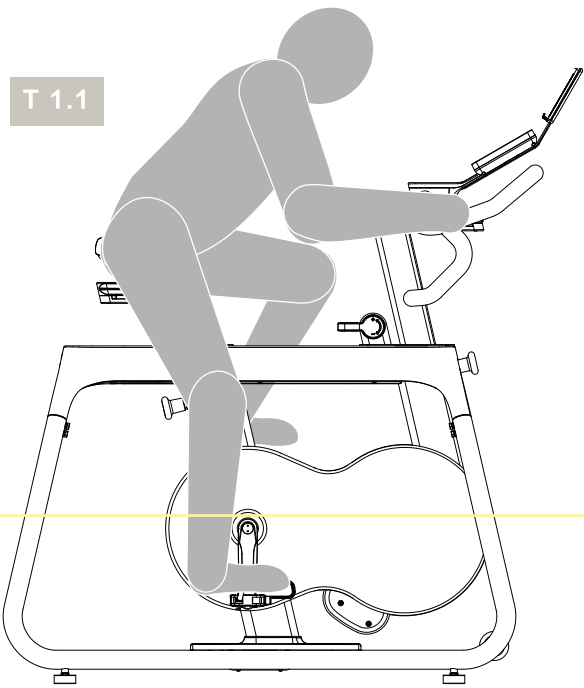
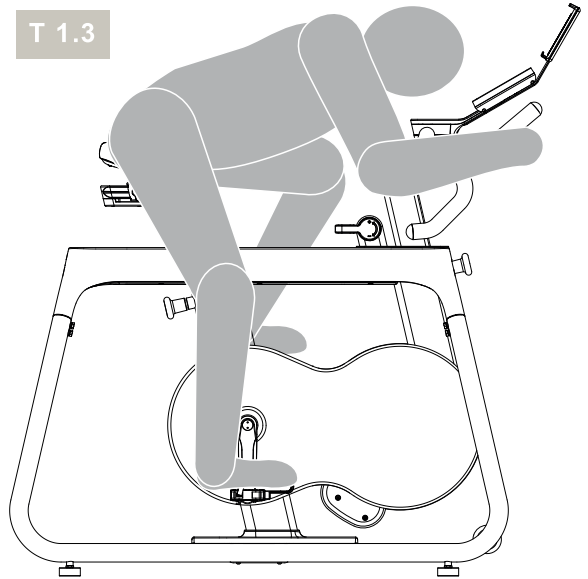
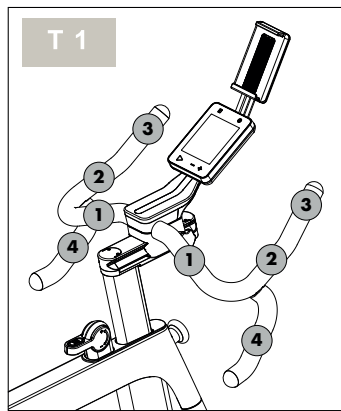
- Czujnik tętna:
Rower jest wyposażony w czujnik tętna. Zestaw nie obejmuje paska na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Jeśli użytkownik korzysta z czujnika tętna podczas sesji treningowych, powinien zwrócić uwagę na poniższe informacje: Maksymalne tętno: Maksymalne tętno jest zależne od wieku. Maksymalne tętno wynosi 220 uderzeń minus wiek. Na przykład: osoba w wieku 50 lat > 220 – 50 = 170 uderzeń/min
- Poziomu obciążenia zostały wskazane jako wartość procentowa (%) tej obliczonej wartości maksymalnej. Na przykład dla osoby w wieku 50 lat: 100% = 170 uderzeń/min; 70% = 119 uderzeń/min itp.
- T4.1** Regeneracja >50–65%
 - T4.2** Wysilek >65–80%
 - T4.3** Moc >75–85%
 - T4.4** Interwał >65–92%
 - T4.5** Wyścig >80–92%
- W zakresie wyścigowym wynoszącym >92% należy pozostawać tylko przez krótki czas!

Umiejętność łączenia różnych funkcjonalności treningowych pozwala na spersonalizowanie swoich sesji.

Długość i częstotliwość każdej z sesji treningowych na tydzień:

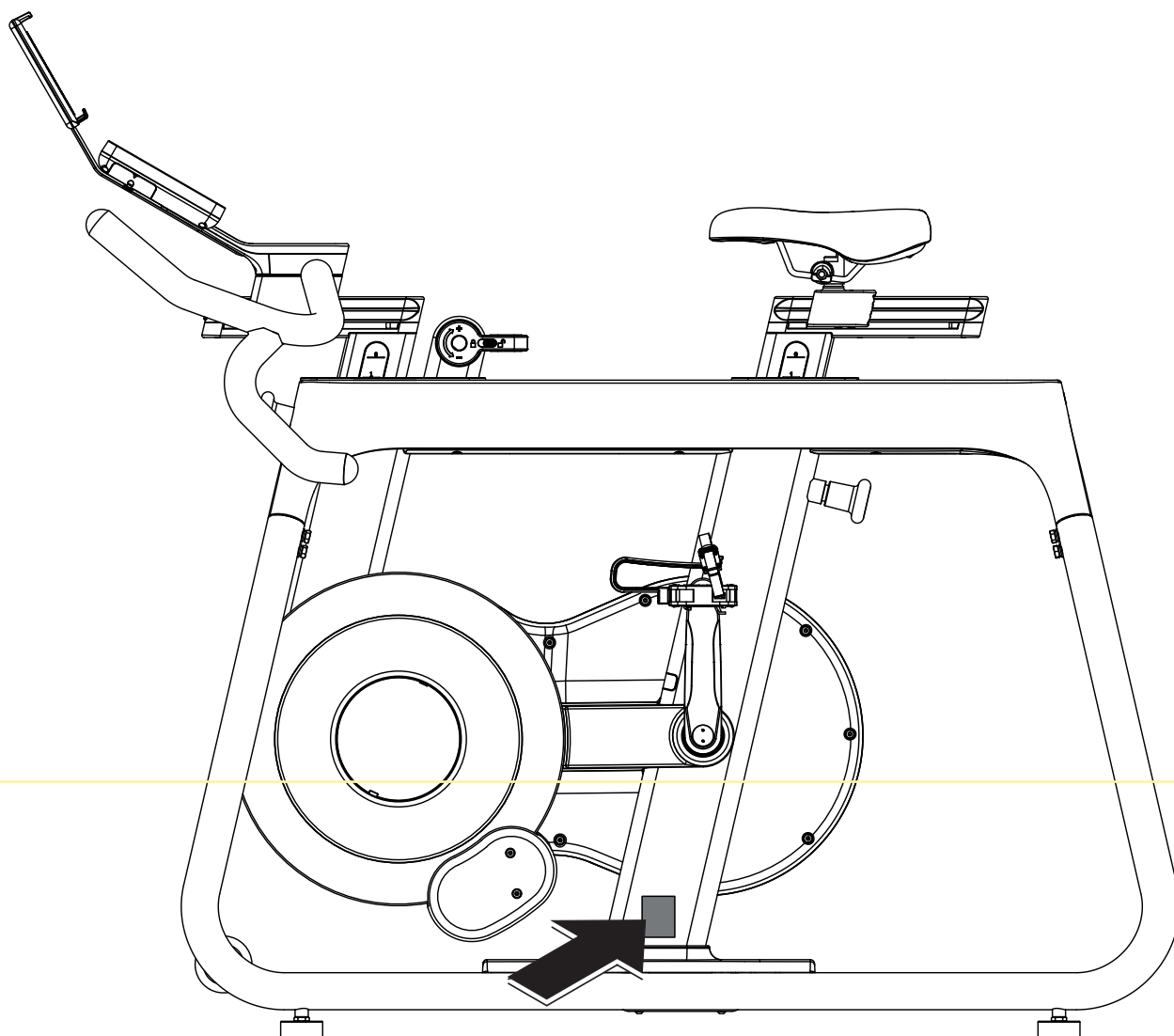
Optymalne obciążenie można uzyskać przy osiągnięciu 65–75% wysiłku układu krążenia przez dłuższy czas. Żelazna reguła: początkujący powinni rozpocząć od krótkich sesji treningowych trwających od 20 do 30 minut.

Podczas pierwszych czterech tygodni program treningowy osoby początkującej może kształtować się w poniższy sposób: 5 minut rozciągania zarówno przed sesją treningową, jak i po niej w celu rozgrzania się bądź uspokojenia. Między dwiema sesjami treningowymi należy zaplanować dzień bez treningu, jeśli w późniejszym czasie użytkownik planuje zwiększyć liczbę sesji treningowych do 3 w tygodniu, trwających od 30 do 60 minut każda. W przeciwnym wypadku nie ma przeciwwskazań, aby ćwiczyć każdego dnia.



PL

SKŁADANIE ZAMÓWIENIA NA CZĘŚCI ZAMIENNE



PL – Podczas składania zamówień na części zamienne należy zawsze podawać pełny numer artykułu, numer części zamiennej, żadaną liczbę elementów oraz numer seryjny produktu.

PL – Przykładowa tabliczka znamionowa – numer seryjny

TRISPORT AG
Boesch 67
CH-6331 Huenenberg

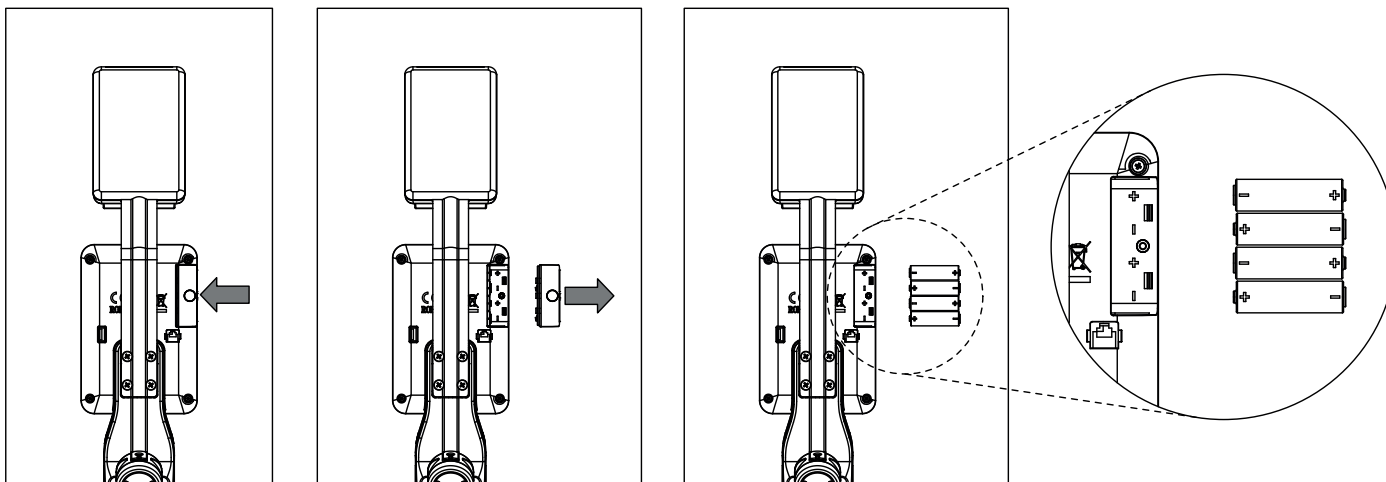
A/N 00000-000
S/N 0000000 00000 0000

DIN EN ISO 20957-1:2014
DIN EN ISO 20957-8:2017, XX



max. ### kg
Made in PRC





PL WYMIANA BATERII

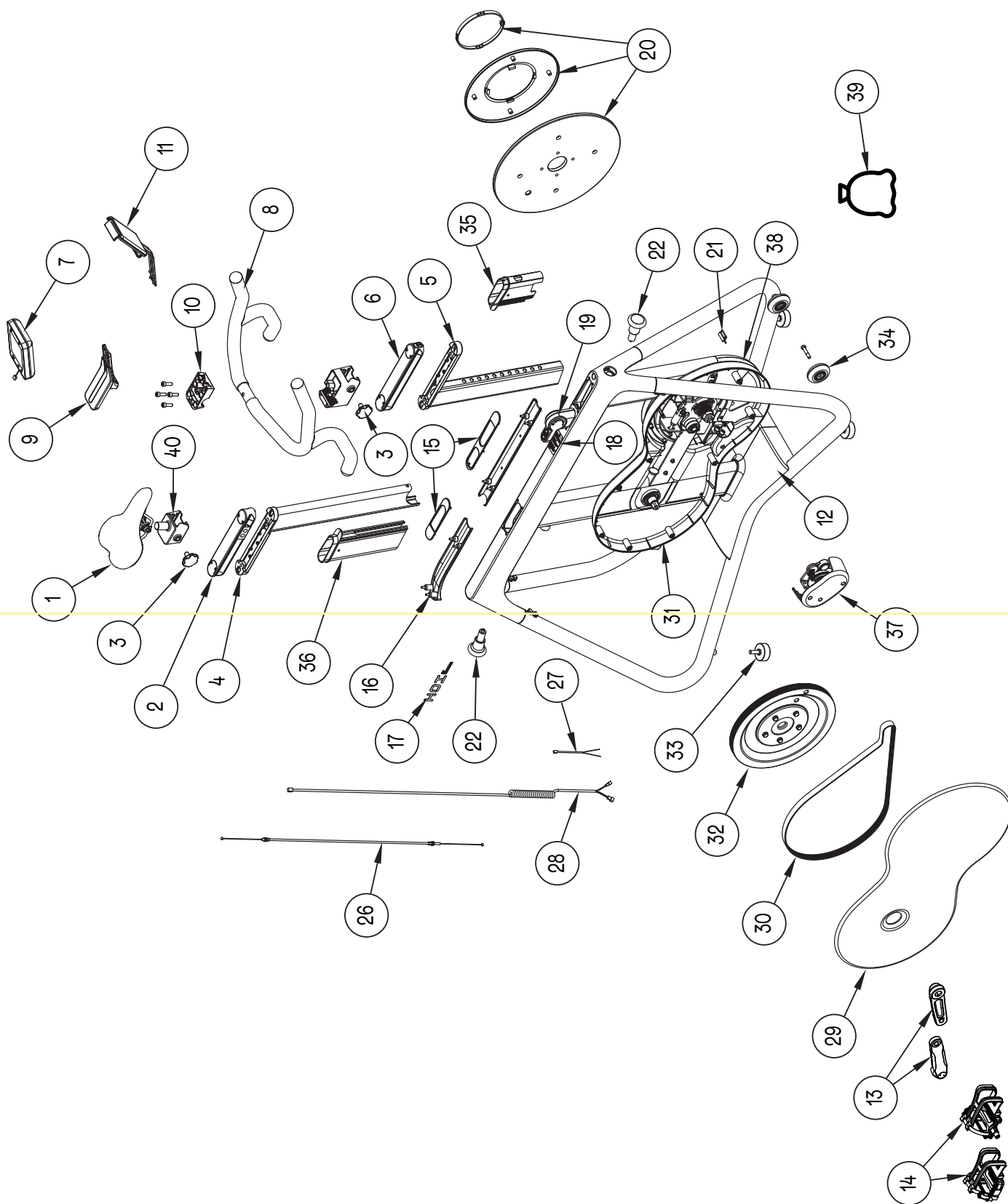
W przypadku niewyraźnego albo przygaszonego wyświetlacza komputera należy wymienić baterie. Komputer jest wyposażony w cztery baterie. Procedurę wymiany baterii należy przeprowadzić w poniższy sposób:

- Zdjąć pokrywkę komory baterii i wymienić baterie na cztery nowe baterie typu AA 1,5 V / baterie alkaliczne (Zn/MnO₂).
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na oznaczenia znajdujące się na dnie komory baterii.
- Jeśli po ponownym włączeniu komputera występują problemy, należy jeszcze raz wyjąć na chwilę baterie i włożyć je ponownie.

Ważne: gwarancja nie obejmuje zużytych baterii. Należy odpowiednio utylizować zużyte baterie i akumulatory.

Ten symbol informuje, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z odpadami komunalnymi. Symbole Hg (rtęć) oraz Pb (ołów) pod przekreślonym symbolem kosza na śmieci informują, że bateria bądź akumulator zawierają ponad 0,0005% rtęci albo ponad 0,004% ołowiu.

Nieprawidłowa utylizacja jest zagrożeniem dla środowiska i może mieć negatywny wpływ na zdrowie ludzi. Recykling materiałów pozwala na zachowanie cennych surowców. Podczas utylizacji




UWAGA: Elementy oznaczone znakiem „X” są dostępne na magazynie jako części zamienne.

Item Number	Quantity	Part Number
1	x1	70001290
2	x1	70001291
3	x2	70001292
3	x2	70001293
3	x2	70001294
3	x2	70001295
4	x1	70001296
5	x1	70001297
6	x1	70001298
7	x1	70001299
8	x1	70001300
9	x1	70001301
X 10	x1	70001302
11	x1	70001303
12	x1	70001304
13	x1	70001305
X 14	x1	70001306
15	x1	70001307
16	x1	70001308
X 17	x1	70001309
18	x1	70001310
19	x1	70001311
20	x1	70001312
21	x1	70001313
X 22	x2	70001314
22	x2	70001315
22	x2	70001316
22	x2	70001317
X 26	x1	70001318
X 27	x1	70001319
X 28	x1	70001320
29	x1	70001321
30	x1	70001322
31	x1	70001323
32	x1	70001324
33	x4	70001325
X 34	x2	70001326
35	x1	70001327
36	x1	70001328
37	x1	70001329
38	x1	70001330
X 39	x1	70001331
X 40	x1	70001332

HOI BY
KETTLER

TRISPORT AG
BÖSCH 67
CH-6331 HÜNENBERG
SUIZA
www.kettlersport.com

 @kettlersportofficial

 @kettlersportofficial