KETTLER

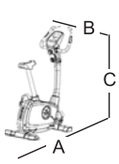
I Istruzioni per l'assemblaggio

ERGOMETER **TOUR 300**

ART.-NR. EM1011-400

~30 – 45 Min.

max.
130 kg



A	110 c
B	55 c
C	147 cm
	35,7 kg

ALTRE LINGUE
WWW.KETTLERSPORT.COM

I Indicazioni importanti

Siete pregati di leggere con attenzione queste istruzioni, prima del montaggio e del primo utilizzo. Contengono importanti indicazioni relative all'utilizzo e alla manutenzione dell'attrezzo. Conservate con cura queste istruzioni per informarvi, per lavori di manutenzione o per l'ordinazione di pezzi di ricambio.

Per la vostra sicurezza

⚠**PERICOLO!** Mettete al corrente le persone presenti (in particolare i bambini) dei possibili pericoli nella fase di esercizio.

⚠**PERICOLO!** Durante il montaggio del prodotto, non fare avvicinare i bambini (le piccole parti potrebbero essere ingerite)!

⚠**PERICOLO! I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare seri danni alla salute o il decesso. Terminare immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o senso di debolezza.**

⚠**AVVERTIMENTO!** L' attrezzo deve venire utilizzato per lo scopo per il quale è stato previsto, cioè per l'allenamento di adulti.

⚠**AVVERTIMENTO!** Qualsiasi altro utilizzo non è permesso e può rivelarsi pericoloso. Non si deve ritenere il produttore responsabile di danni derivati da un utilizzo non conforme.

⚠**AVVERTIMENTO!** Osservate anche assolutamente le indicazioni relative alla programmazione dell'allenamento contenute nell'introduzione ad esso relativa.

⚠**AVVERTIMENTO! Tutti** gli apparecchi elettrici mandano radiazioni elettromagnetiche durante il loro funzionamento. Quindi fate attenzione a non posare apparecchi che emanano radiazioni particolarmente intense (per esempio i cellulari) nelle immediate vicinanze del cock-pit o del quadro dei comandi elettronico, altrimenti si potrebbero falsare i valori del display (es. misurazione delle pulsazioni).

- Vi allenate con un attrezzo costruito secondo le più recenti scoperte nel campo della sicurezza tecnica. Si sono evitate parti pericolose o comunque sono state rese sicure.
- Riparazioni non conformi e modifiche sostanziali (smontaggio di pezzi originali, montaggio di pezzi non conformi, ecc.) possono creare pericoli per l'utente.
- Delle componenti danneggiate possono compromettere la vostra sicurezza e la durata dell'attrezzo. Sostituite perciò immediatamente le componenti danneggiate o usurate e, durante la riparazione, non utilizzate l'attrezzo. In caso di necessità utilizzate soltanto pezzi di ricambio originali KETTLER.
- Ogni 1 o 2 mesi effettuate un controllo di tutti i pezzi dell'attrezzo, in particolare delle viti e dei dadi. Questo vale soprattutto per il fissaggio del sellino e del manubrio.
- Per garantire a lungo il livello di sicurezza di questo attrezzo, indicato dalla fabbrica, dovreste far controllare regolarmente l'attrezzo da specialisti (rivenditore specializzato) e far effettuare una revisione (una volta l'anno).
- **Prima di iniziare l'allenamento, chiarite con il vostro medico di fiducia, se è consigliabile per voi, dal punto di vista fisico, intra-prendere un allenamento con questo attrezzo. Il reperto medico dovrebbe essere la base del vostro programma di allenamento. Un allenamento sbagliato o esagerato può causare problemi di salute.**
- **Tutti gli interventi/manipolazioni dell'attrezzo che non sono di seguito descritti possono causare un danno o provocare un pericolo alla persona. Interventi non contemplati in questo luogo possono venire effettuati dal servizio clienti della KETTLER oppure da personale specializzato istruito dalla KETTLER.**
- I nostri prodotti sono sottoposti a una continua e innovativa sicu-rezza sulla qualità. Quindi ci riserviamo di effettuare modi-fiche tecniche da essa derivate.
- In caso di dubbio e in caso di ulteriori domande, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- L'ubicazione dell'apparecchio deve essere scelta, in un posto, che garantisca una distanza di sicurezza da ostacoli . Non collocare l'apparecchio in direzioni pedonali principali (vie, portoni, passaggi). La distanza di sicurezza su tutto il peri-metro deve essere maggiore di almeno 1 metro rispetto alla zona di allenamento.
- L'attrezzo ginnico deve essere posizionato su una superficie oriz-zontale e stabile.
- Regoli il manubrio e la sella in modo da ottenere una posizione di allenamento comoda ed adatta alla sua statura.
- Durante il montaggio del prodotto, rispettare le indicazioni consigliate per la coppia (M = xx Nm).
- L'attrezzo casalingo corrisponde alla norma DIN EN 20957-1/5, classe HA.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da ragazzi di età pari o superiore a 14 anni o da persone con ridotte facoltà fisiche, sensoriali o mentali solo se istruiti in merito all'utilizzo sicuro del dspositivo. I bambini non devono utilizzare il dispositivo per giocare. Non è consentito ai bambini eseguire la pulizia e la manutenzione del dispositivo.

Per l'utilizzo

⚠**ATTENZIONE!** Non è consigliabile utilizzare l'attrezzo nelle immediate vicinanze di locali umidi, a causa della possibilità di formazione di ruggine. **Fate attenzione che non capitino su parti dell'attrezzo dei liquidi (bevande, sudore, ecc.). Potrebbero causare corrosione.**

- Assicuratevi che non venga iniziato l'allenamento prima dell'esecuzione e del controllo del montaggio.
- Prima di effettuare il primo allenamento, guardatevi tutte le funzioni e le possibilità di regolazione dell'attrezzo.
- L'attrezzo per allenamento è concepito per adulti e non è assolutamente adatto ai bambini per giocare. Considerate che, per la naturale necessità di gioco e il temperamento dei bambini, potrebbero verificarsi delle situazioni impreviste, che escludono una responsabilità da parte del produttore. Se tuttavia lasciate

usare l'attrezzo a bambini, dovete indicar loro il giusto modo di utilizzo e dovete sorvegliarli.

- Un lieve rumore che dovesse eventualmente verificarsi quando si mette in movimento la parte oscillante, non pregiudica il funzionamento dell'apparecchio. Rumori che si dovessero eventualmente verificare pedalando all'indietro, sono dovuti alla strut-turazione tecnica e assolutamente insignificanti.
- L'attrezzo dispone di un sistema di frenatura magnetico.
- Questo è un dispositivo di allenamento dipendente dalla velocità
- Si deve fare attenzione che non capitino mai liquidi all'interno dell'attrezzo o nell'elettronica dell'attrezzo. Questo vale anche per il sudore!
- Ogni volta, prima di utilizzarlo, controllate sempre che tutti gli avvitamenti e gli incastri siano nella posizione corretta e ben fissi.
- Quando lo utilizzate, indossate scarpe adatte (scarpe da ginnastica)
- IlDurante il training nessuna persona deve trovarsi nel campo d'azione dello sportivo impegnato nell'allenamento.

Indicazioni per il montaggio

⚠**PERICOLO!** Preoccupatevi che l'ambiente in cui agite sia privo di pericoli, per es. non lasciate utensili in giro. Deponete per es. il materiale dell'imballaggio in modo tale che non ne derivino pericoli. I sacchetti di plastica o fogli di plastica possono costituire un pericolo di soffocamento per i bambini.

- Siete pregati di controllare che nell'imballaggio ci siano tutte le parti dell'attrezzo (lista di controllo) e se sussistono danni dovuti al trasporto. Se ci fosse motivo di reclami, rivolgetevi al vostro rivenditore specializzato.
- Guardatevi con calma i disegni e montate l'attrezzo seguendo la successione delle figure. In ogni figura viene indicata la successione di montaggio da una lettera maiuscola.
- Il montaggio dell'attrezzo deve venire effettuato accuratamente e da un adulto. Fatevi eventualmente aiutare da un'altra persona abile dal punto di vista tecnico.
- Fate attenzione, che ogni volta che si utilizzano utensili e si effettuano attività manuali sussiste sempre la possibilità di ferirsi. Procedete quindi con cautela e precisione al montaggio dell'attrezzo.
- Il materiale di avvitamento necessario a ogni passo di montaggio è rappresentato nella corrispondente lista delle immagini. Mettete il materiale di avvitamento in esatta corrispondenza delle figure.
- Avvitate prima tutti i pezzi, senza stringere e controllate che siano nella posizione corretta. Girate i dadi auto-fissanti con le mani, finché non fanno resistenza, quindi stringeteli oltre il punto di resistenza con una chiave (arresto di sicurezza). Dopo ogni parte di montaggio controllate che tutte le viti siano fisse. Attenzione: i dadi di sicurezza svitati sono inutilizzabili una seconda volta (si distrugge l'arresto di sicurezza) e si devono sostituire.
- Per ragioni tecniche ci riserviamo il montaggio di fabbrica di alcune componenti (per es. i tamponi dei tubi).

Lista di parti di ricambio pagg. 14-15

Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio (vedasi "Impiego"). **Esempio di ordinazione:** art. n. HTxxxx-xxx /pezzo di ricambio 68009024 /1 pezzi/ n. di serie: .....

Si prega di conservare l'imballo originale di questo articolo, cosicché possa essere utilizzato per il trasporto in futuro, se necessario.

La merce può essere rispedita al mittente **solo** dietro previo accordo col medesimo, utilizzando un imballaggio adatto al trasporto e se possibile riutilizzando la scatola originale.
È importante fornire una descrizione dettagliata dell'errore o del danno!

Importante: I pezzi di ricambio da avvitare vengono forniti e fatturati senza materiale di avvitamento. Nel caso abbiate necessità del materiale di avvitamento, al momento dell'ordinazione, dovete indicare "con materiale di avvitamento".

Indicazione sullo smaltimento

prodotti KETTLER sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

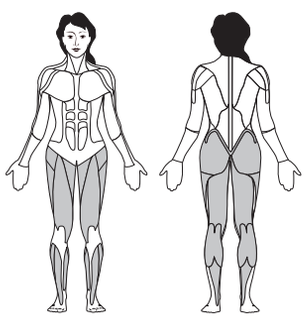
– IT – Biometria cyclette

Hometrainer – per chi ama andare in bicicletta e vuole evitare carichi eccessivi alle articolazioni

Il movimento circolare delle gambe crea una forma di movimento particolarmente delicata per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi. Risulta il movimento ideale per un allenamento cardiocircolatorio dosato, mirato a bruciare i grassi, in quanto lo sforzo fisico è minore di quello della corsa. L'hometrainer quindi risulta ideale anche per persone in sovrappeso o con problemi fisici, che vogliono evitare carichi eccessivi delle articolazioni di ginocchia e fianchi.
Per l'allenamento orientato alla frequenza cardiaca si consiglia una fascia toracica.

I vantaggi:

- Regolabile ergonomicamente in modo ottimale alla posizione di allenamento desiderata
- Ideale per l'allenamento cardiocircolatorio e per bruciare i grassi
- Carico ridotto sulle articolazioni
- Adatto anche per persone in sovrappeso e principianti
- Ingombro ridotto e facile da trasportare



Consumo energetico (kcal)	Combustione dei grassi
ca. 600 per ora	ca. 48 - 54 g per ora

Regolazione della posizione ottimale di seduta

La posizione ideale è quella con il busto leggermente piegato in avanti. Se si soffre di problemi di schiena, regolare l'angolo d'inclinazione del manubrio in modo che il busto sia in posizione eretta, in quanto in tal modo non si sforzano la colonna vertebrale e le articolazioni.

– IT – Biometria cyclette

Altezza di seduta

Regolare il sellino dapprima all'altezza di seduta ottimale per le proprie esigenze. Tale posizione comporta che, con le ginocchia completamente tese, si raggiunge appena i pedali con il tallone. Un movimento circolare delle gambe è garantito quando non si tende completamente il ginocchio. Ciò garantisce un allenamento delicato per le articolazioni di piedi, ginocchia e fianchi.

Distanza tra sellino e manubrio
Distanza tra sellino e manubrioIl sellino del proprio hometrainer (in base al modello) si lascia regolare anche in senso orizzontale. Basta allentare la vite sotto il sellino e spostare quest'ultimo, in base alla propria statura, in avanti o indietro, lungo la barra guida.

Inclinazione del manubrio

Il manubrio del proprio hometrainer si lascia inclinare. Allentare la vite sotto il cockpit e impostare la posizione ottimale per la propria costituzione. Poi serrare nuovamente la vite per impedire che il manubrio si sposti.

Varianti di allenamento

Per aumentare lo sforzo sulla muscolatura di coscia e glutei, accentuare la fase di pressione sui pedali. Invece per un allenamento maggiore del lato posteriore della coscia, accentuare la fase di trazione dei pedali con la cinghia verso l'alto.
Inoltre aumentando la resistenza dei pedali è possibile simulare un tratto di salita in montagna. Con questo tipo di allenamento si allenano non solo i muscoli delle gambe, ma anche quelli di addome e schiena e i muscoli del busto e delle spalle.

Consigli per l'allenamento

Non dimenticate gli esercizi successivi di stretching, per prevenire lesioni e dolori muscolari.

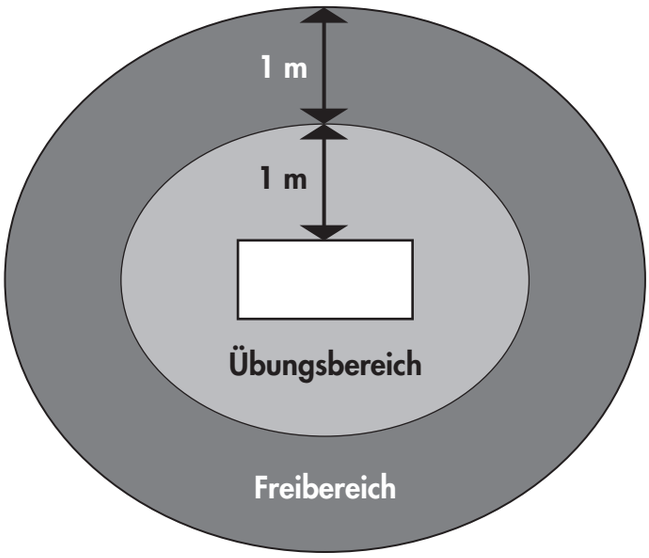
Schema di allenamento con l'hometrainer per 4 settimane per principianti

	1st week	2nd week	3rd week	4th week
Lunedì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Martedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Mercoledì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Giovedì	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Venerdì	15 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	20 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	Pausa	Pausa
Sabato	Pausa	Pausa	30 minuti a sforzo ridotto, livello 1-3	30 minuti a sforzo medio, livello 4-6
Domenica	Pausa	Pausa	Pausa	Pausa

Nota: A partire dalla 5a settimana aumentare la durata degli intervalli sotto sforzo fino a pedalare senza interruzioni per circa 20 – 30 minuti. Fare attenzione a che le pulsazioni di allenamento nelle prime 8 settimane corrispondano a circa il 60-65% delle pulsazioni massime e non superino il 75%

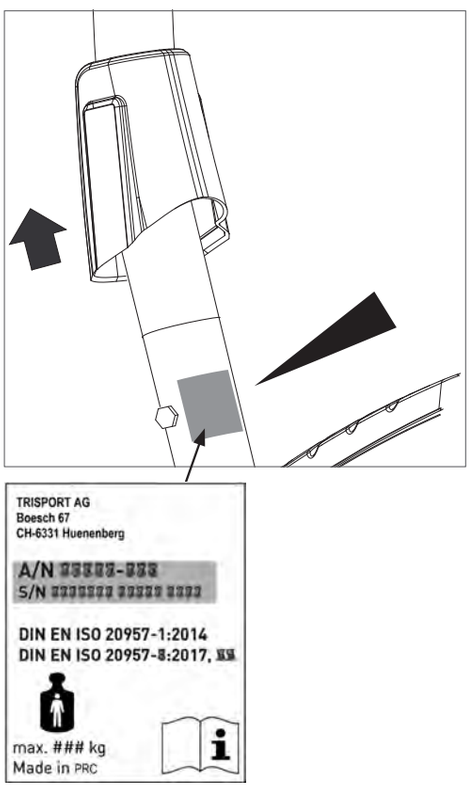
ÜBUNGSBEREICH / FREIBEREICH

I Area di allenamento / area libera



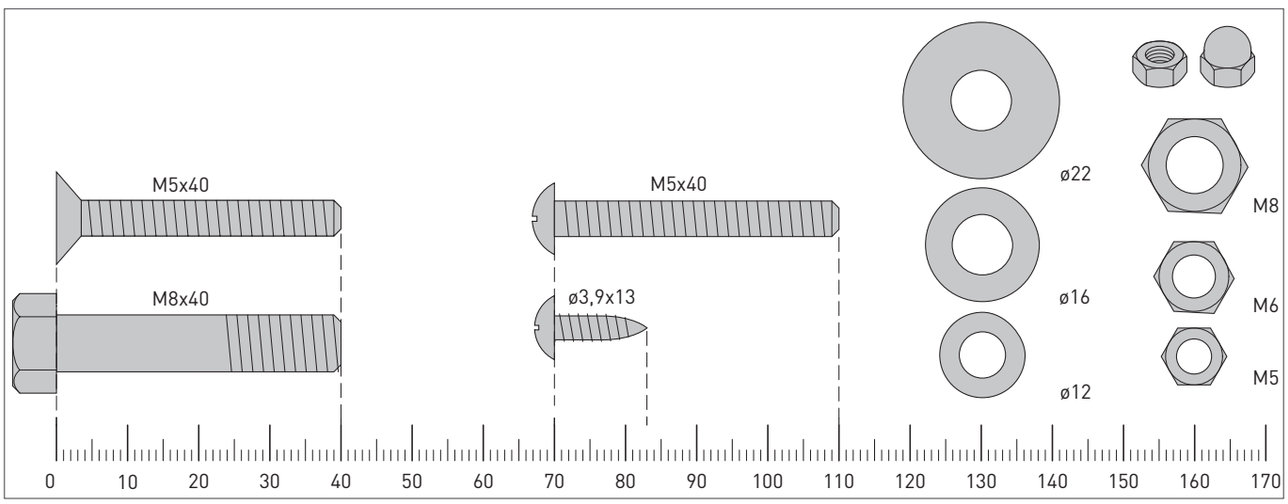
TYPENSCHILD

I Esempio targhetta - numero di serie



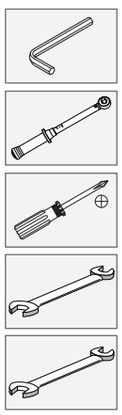
MESSHILFE FÜR VERSCHRAUBUNGSMATERIAL

I Misura per materiale di avvitamento



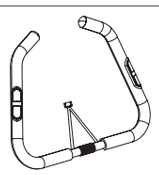
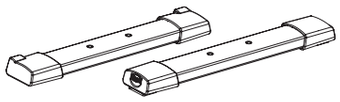
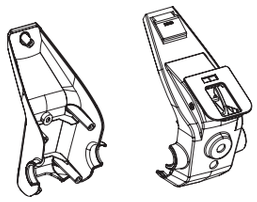
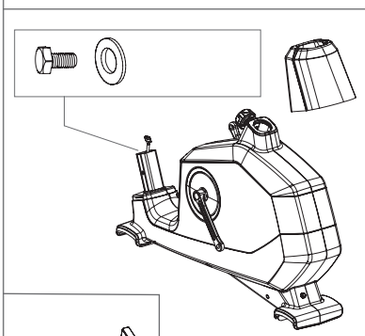
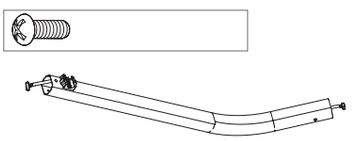
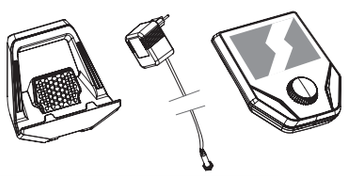
I Strumenti necessari– Non in dotazione alla fornitura.

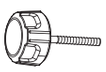
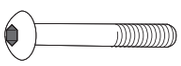
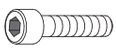
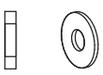
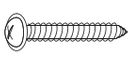
.



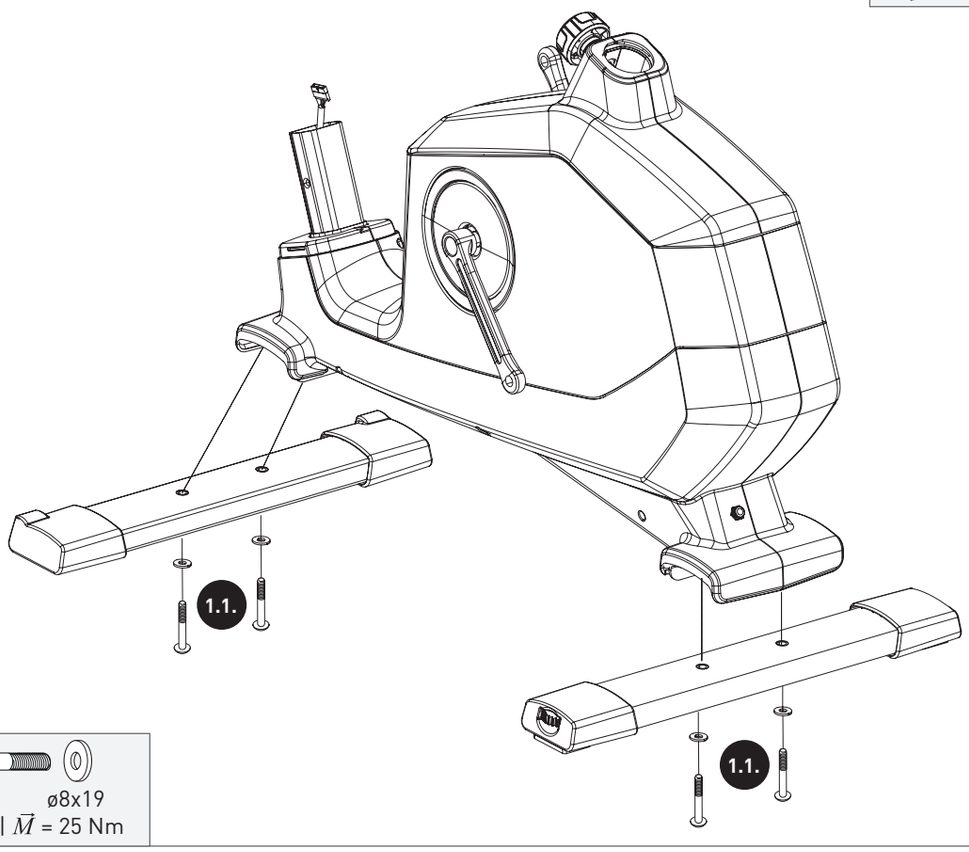
LIEFERUMFANG

Lista di controllo (contenuto del pacco)

	**1x**	
	**1x**	
	**1x**	
	**1x**	
	1x	
	**1x**	
	**1x**	
	1x	
	1x	

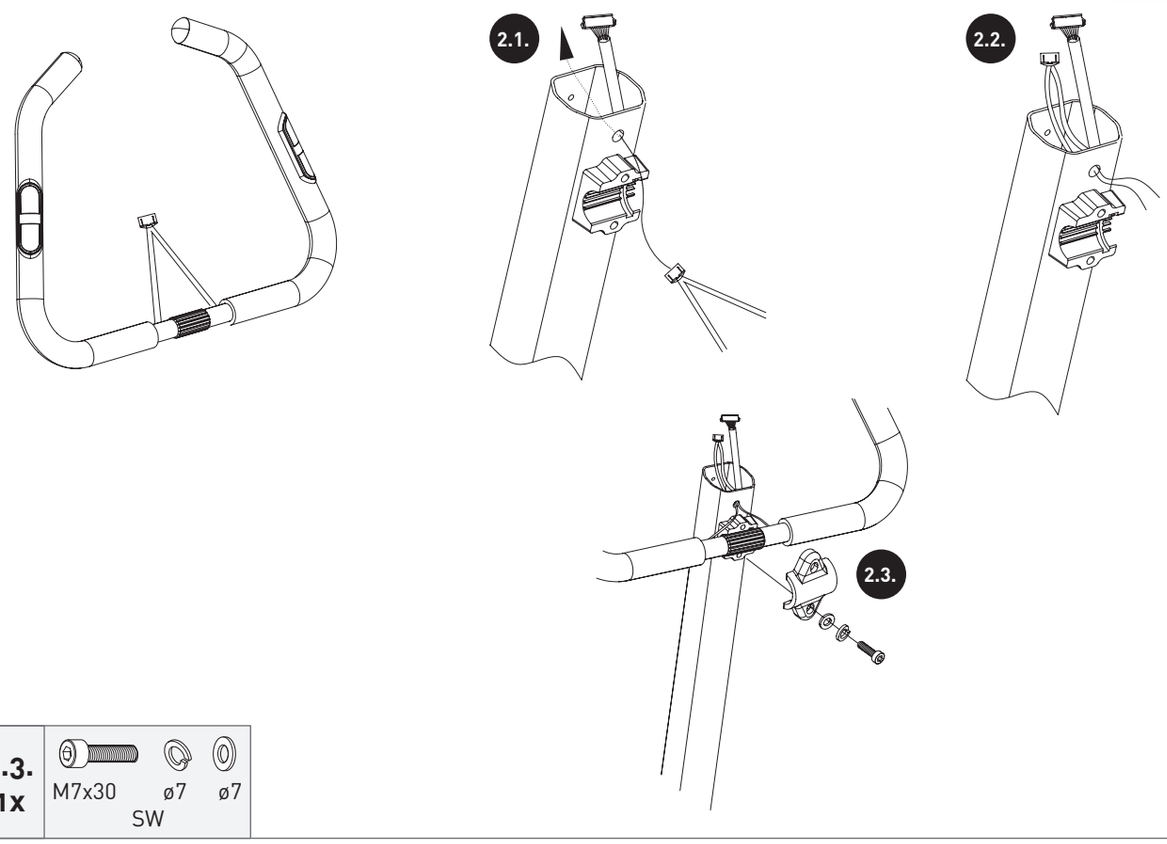
34			
		**1x**	
		1x	
	M8x60	**4x**	
	M7x30	**1x**	
	ø 7 mm	**2x**	
	ø 8x19	**4x**	
	ø 7 mm	**2x**	
	ø7x35	**1x**	
	2,9x30	**4x**	
	2,9x16	**1x**	

1.



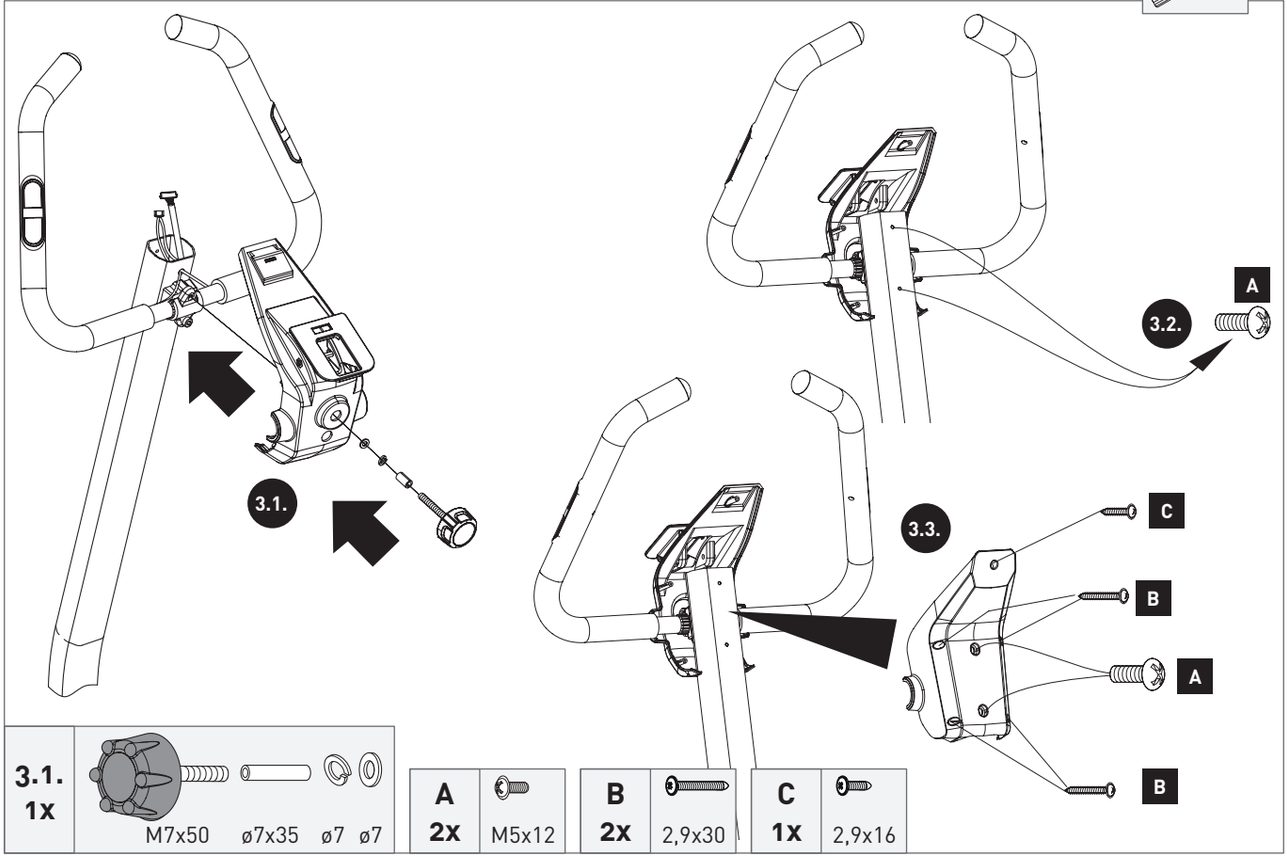
1.1. **4x**	M8x60	ø8x19 SW6 | $\vec{M}$ = 25 Nm

2.



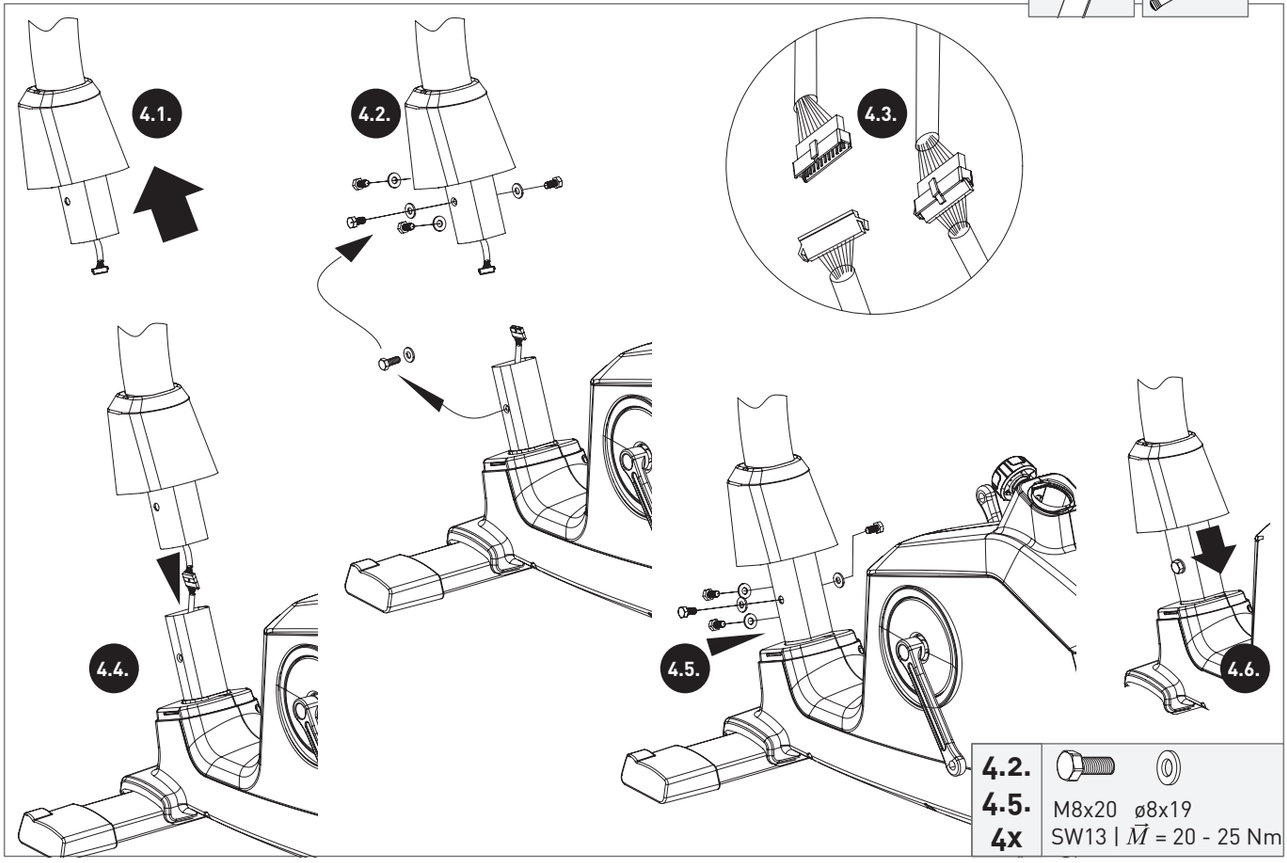
2.3. **1x**	M7x30	ø7 SW	ø7

3.



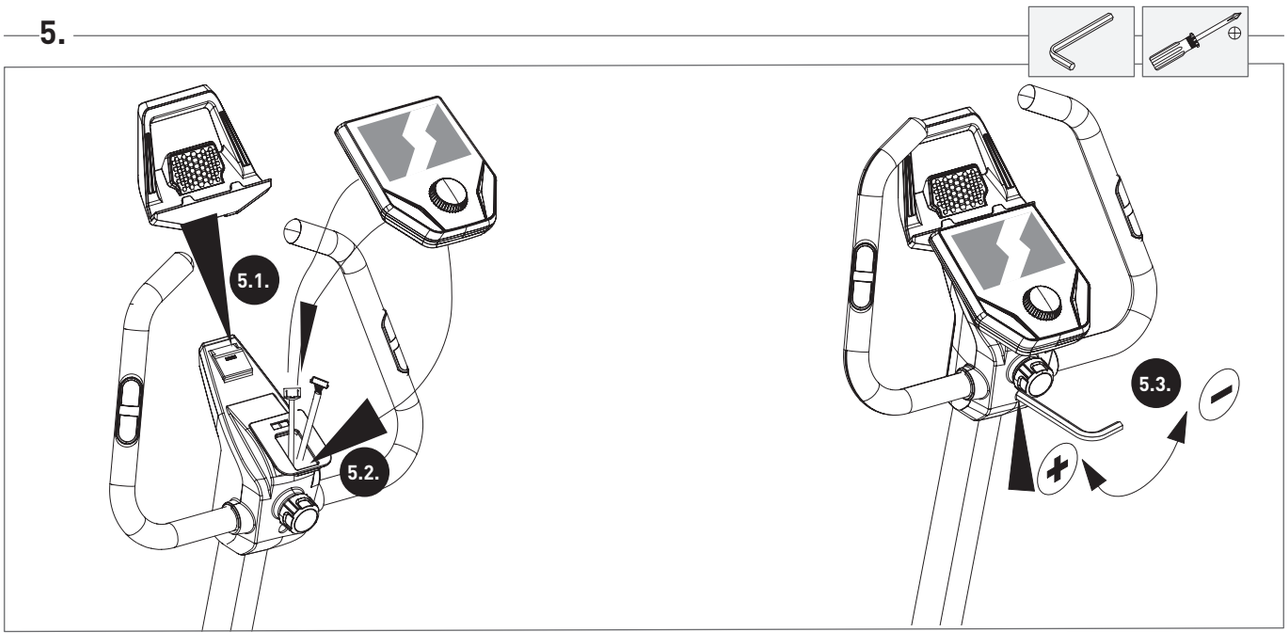
3.1. **1x**	M7x50 ø7x35 ø7 ø7	**A** **2x**	M5x12	**B** **2x**	2,9x30	**C** **1x**	2,9x16

4.

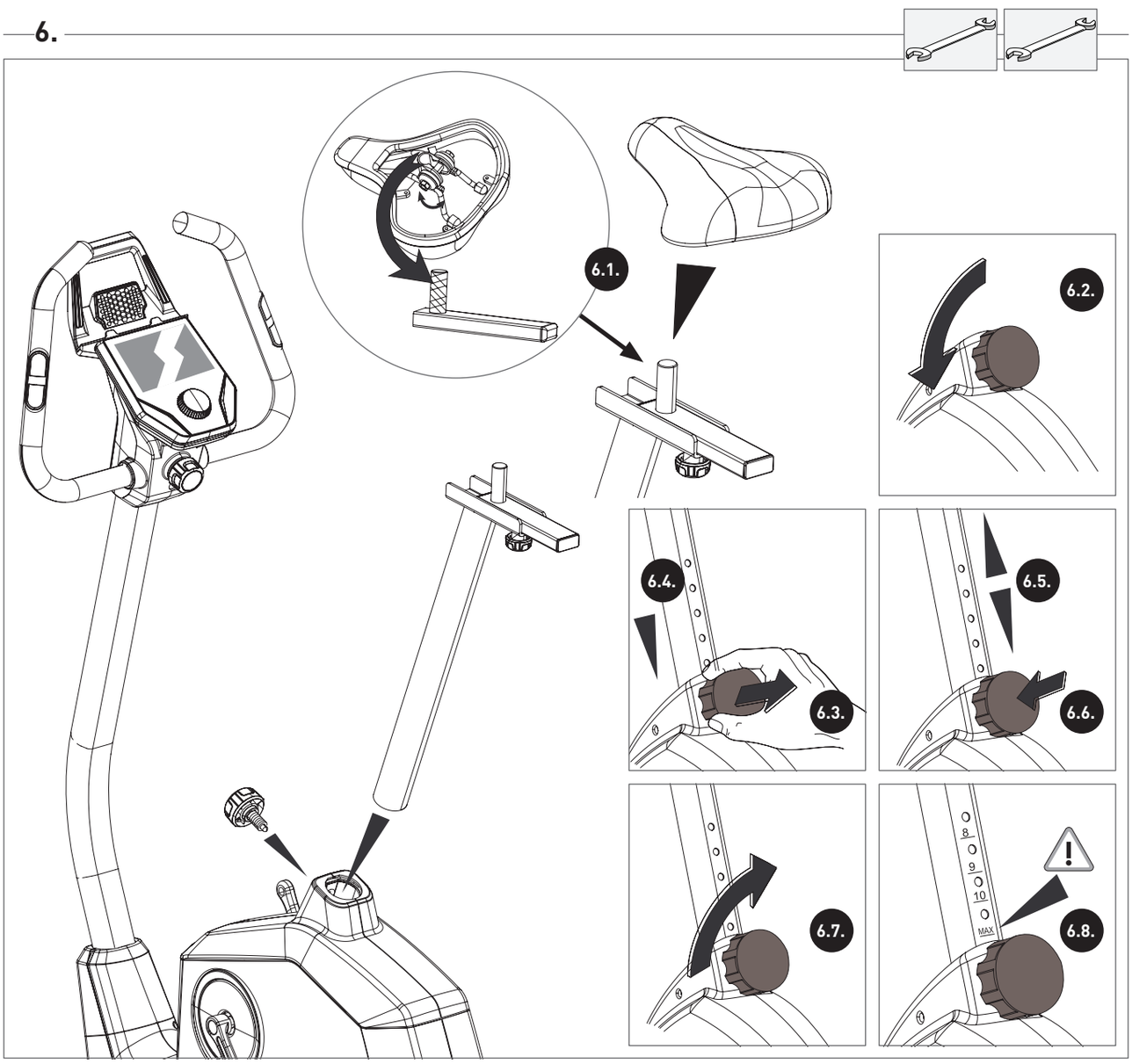


4.2. **4.5.** **4x**	M8x20 ø8x19 SW13 | $\vec{M}$ = 20 - 25 Nm

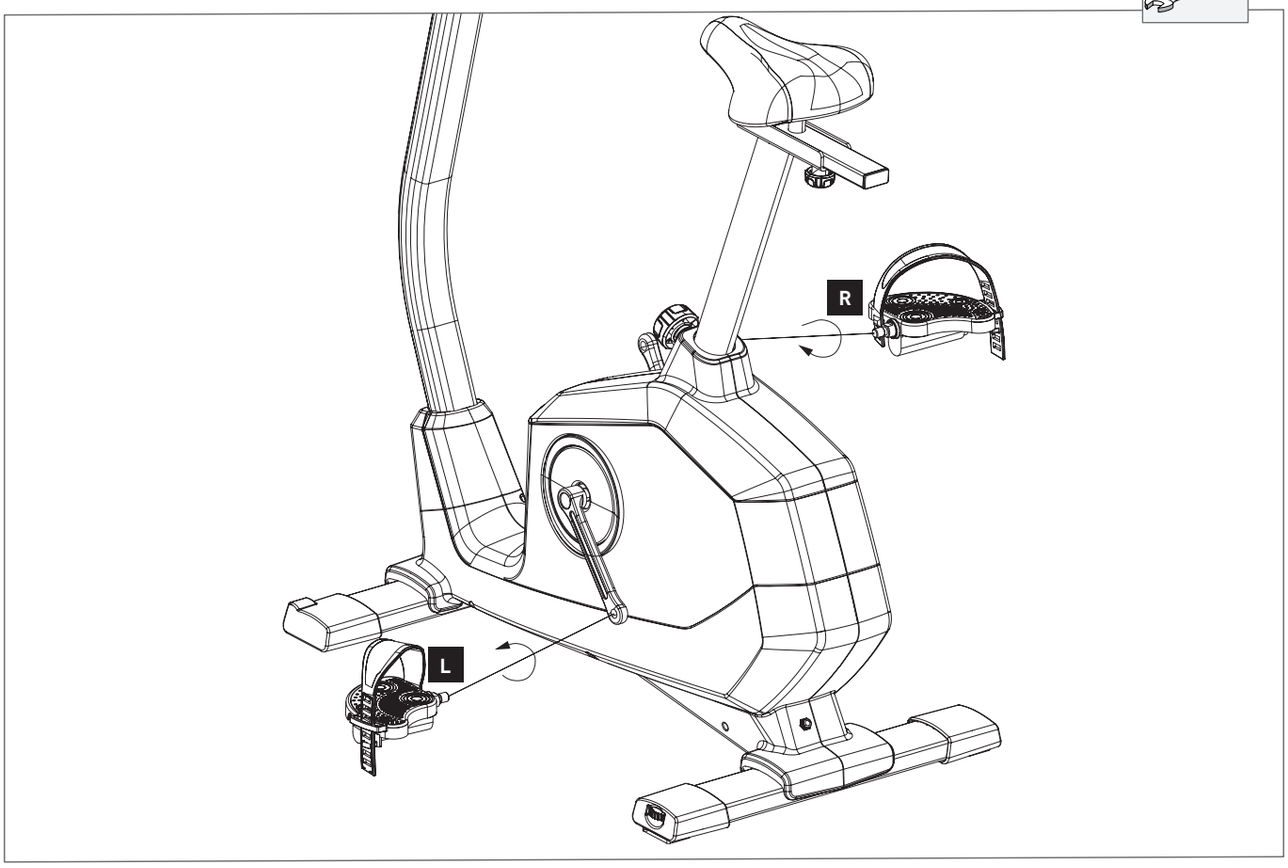
5.



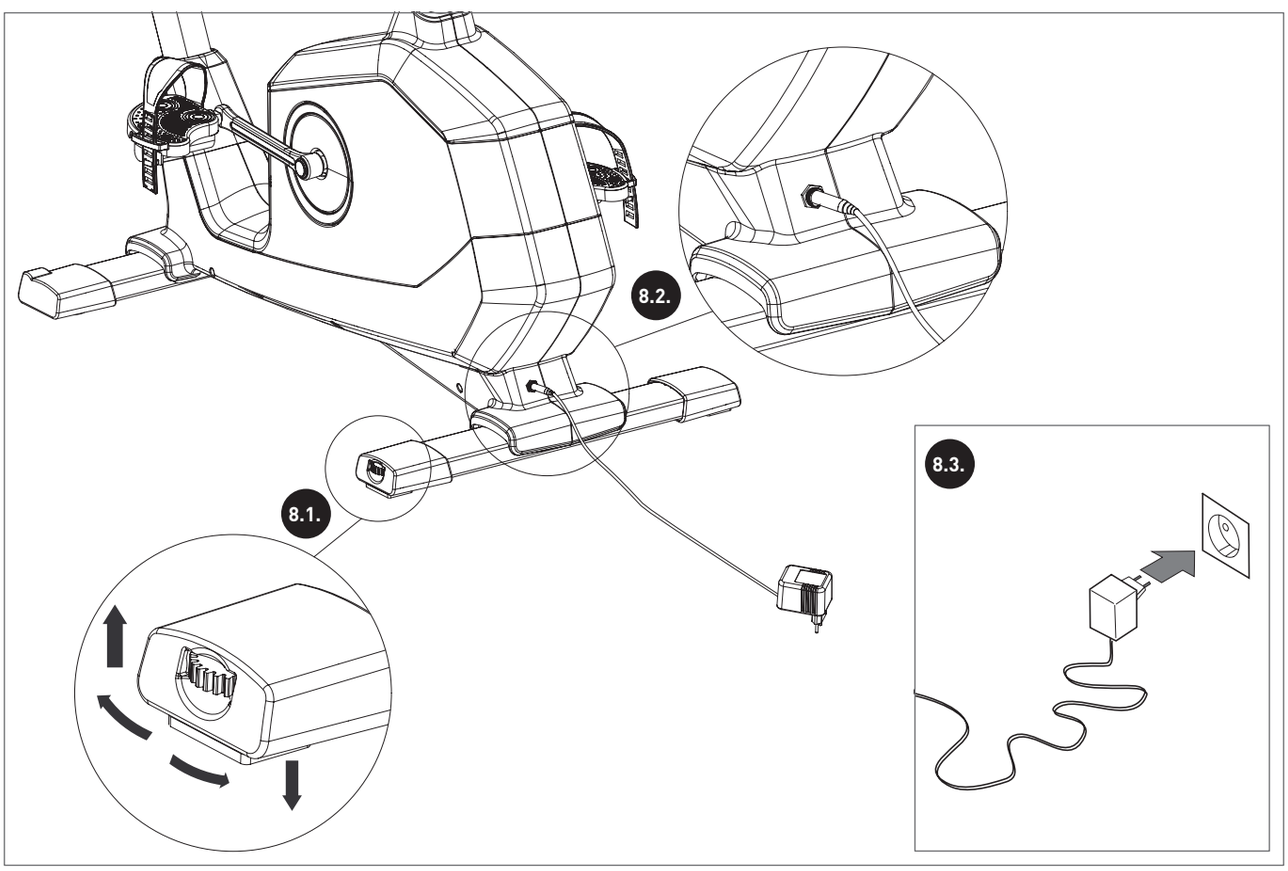
6.



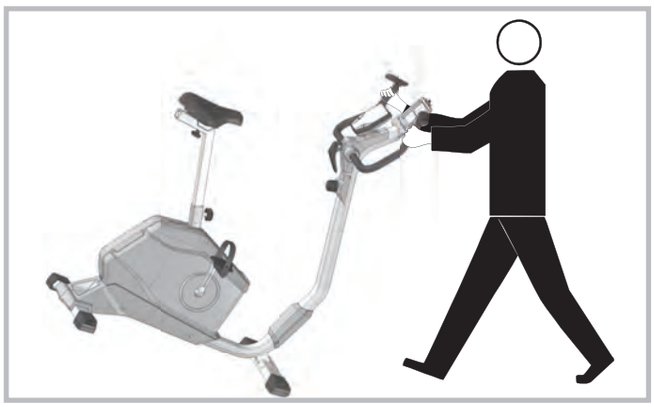
7.



8.

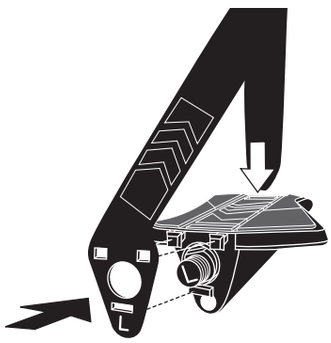


I Utilizzo

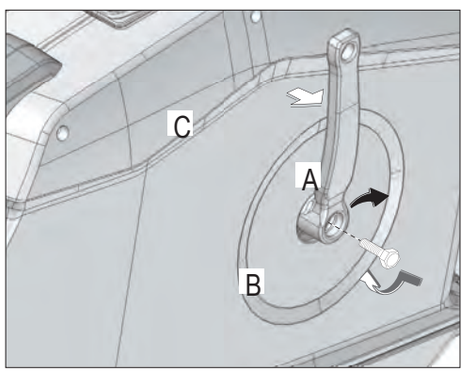


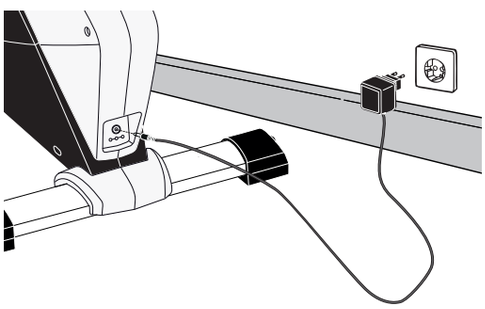
Smontaggio dell'attacco del pedale

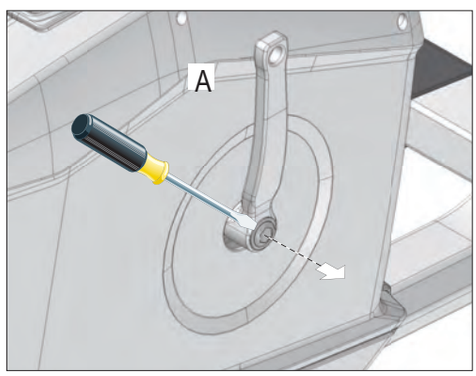
Per rimuovere l'attacco del pedale, rimuovere prima il coperchio di protezione e la vite (A). Tenere l'attacco del pedale e girare un estrattore (non incluso) nella filettatura (B). Dopo alcuni giri, l'attacco del pedale può essere rimosso (C).

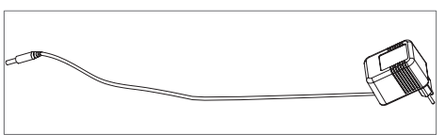


– Per facilitare il montaggio, riscaldare le cinghie dei pedali in acqua calda.









I Attenzione! L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentaore originale KETTLER. Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.

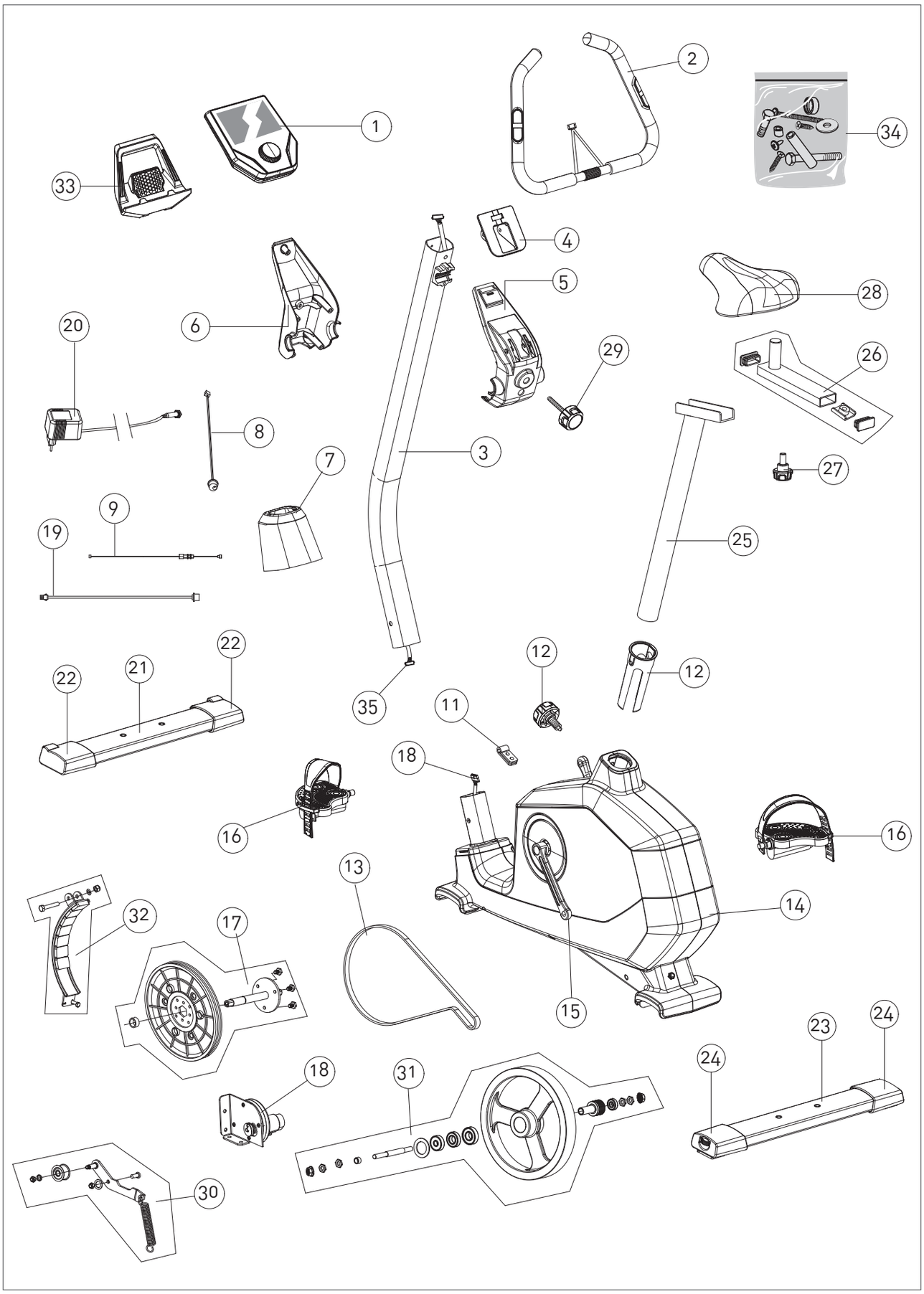
Adaptor 9V 1000mA
INPUT:100-240VAC
50/60Hz OUTPUT:
9VDC 1A

ERSATZTEILBESTELLUNG

Ordine di pezzi di ricambio

		EM 1011-400 TOUR 300	
1	1x	69050060 X	
2	1x	68009751	
3	1x	69050061	
4	1x	68009770	
5	1x	68009778	
6	1x	68009779	
7	1x	69050062	
8	1x	68009802 X	
9	1x	68009803	
10	1x	68009089	
11	1x	68009794	
12	1x	68009011	
13	1x	68009049 X	
14	1x	69050063	
15	1x	68009369	
16	1x	68009371 X	
17	1x	68009046	
18	1x	68009047 X	
19	1x	68009784 X	
20	1x	68009376	
21	1x	68009762	
22	1x	68009763 X	
23	1x	68009764	
24	1x	68009765 X	
25	1x	68009298	
26	1x	68009374 X	
27	1x	68009768	
28	1x	68009054	
29	1x	68009375	
30	1x	68009056	
31	1x	68009058 X	
32	1x	68009057	
33	1x	68009756 X	
34	1x	68009805	
35	1x	68009806	

Ordine di pezzi di ricambio



KETTLER

TRISPORT AG
BOESCH 67
CH-6331 HUENENBERG
SWITZERLAND
www.kettlersport.com

@ kettlersportofficial

@ kettlersportofficial

docu EM1011-400/22.01