

HOI

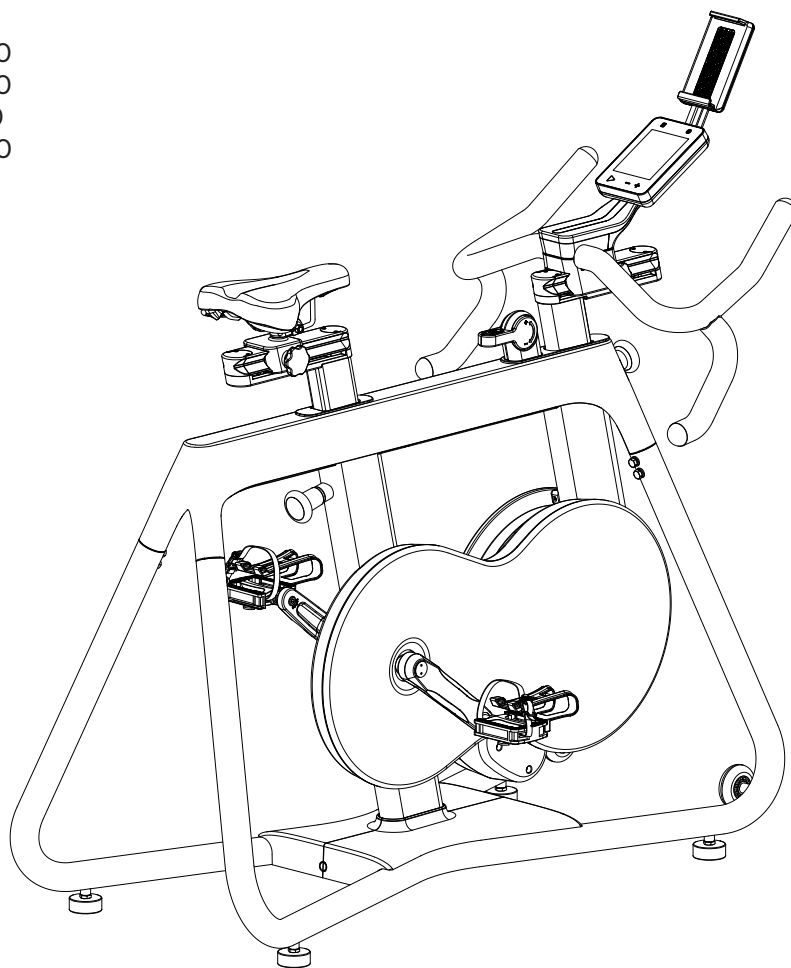
BY
KETTLER

NL MONTAGEHANDLEIDING

PL INSTRUKCJA MONTAŻU

HOI SPEED

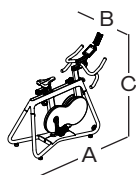
REF. BK1054-300
BK1054-400
BK1054-410
BK1054-600



~45-60 min



máx.
130 kg



A 143 cm

B 60 cm

C 147 cm

58,9 kg

Lees deze instructies aandachtig door voordat u met de montage en het eerste gebruik begint. Ze bevatten belangrijke informatie voor uw veiligheid en voor het gebruik en onderhoud van het apparaat. Bewaar deze instructies op een veilige plaats voor referentiedoeleinden, onderhoudswerkzaamheden en ter ondersteuning bij het bestellen van reserveonderdelen.

HOI SPEED

WAARSCHUWING! Het apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik en mag alleen in droge ruimtes worden gebruikt.

VOOR UW VEILIGHEID

RISICO! Tijdens de montage van het product buiten het bereik van kinderen houden (verstikkingsgevaar - bevat kleine onderdelen).

RISICO! Elk ander gebruik van de apparatuur is verboden en kan gevaarlijk zijn. De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade of letsel veroorzaakt door onjuist gebruik van de apparatuur.

RISICO! Instrueer mensen die het apparaat gebruiken (in het bijzonder kinderen) over mogelijke bronnen van gevaar tijdens het sporten.

RISICO! Ondeskundige reparaties en constructieve wijzigingen (bijv. verwijderen of vervangen van originele onderdelen) kunnen de veiligheid van de gebruiker in gevaar brengen.

RISICO! Het apparaat heeft geen vrijloop! Het vliegwiel is via een V-snaar direct met de pedalen verbonden en stopt niet vanzelf. De beweging kan alleen worden gestopt door de noodrem te bedienen of de trapfrequentie gecontroleerd te verlagen.

WAARSCHUWING! Het trainingsapparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel, d.w.z. voor lichaams oefeningen door volwassen personen.

WAARSCHUWING! Bestudeer de trainingsinstructies zorgvuldig voordat u met uw trainingsprogramma begint.

WAARSCHUWING! Het gebruik van onderdelen die niet in de handleiding worden beschreven, kan schade veroorzaken of de persoon die deze machine gebruikt, in gevaar brengen. Uitgebreide reparaties mogen alleen worden uitgevoerd door servicepersoneel van HOI BY KETTLER of gekwalificeerd personeel dat door HOI BY KETTLER is opgeleid.

- Het trainingsapparaat is ontworpen in overeenstemming met de nieuwste veiligheidsnormen. Alle functies die mogelijk tot letsel zouden kunnen leiden, zijn vermeden of zo veilig mogelijk gemaakt.
- Neem bij vragen contact op met uw HOI BY KETTLER-dealer.
- Als de apparatuur regelmatig wordt gebruikt, controleer dan alle onderdelen om de 1 tot 2 maanden grondig. Controleer in het bijzonder of de bouten en moeren stevig vastzitten. Dit geldt met name voor de bevestiging van het zadel, de bevestiging van het stuur en de steunpoten.

- Dit trainingsapparaat voldoet aan DIN EN ISO 20957-1:2014-05/DIN EN ISO 20957-10:2018, klasse H

- Raadpleeg uw arts voordat u met uw trainingsprogramma begint om er zeker van te zijn dat u fit genoeg bent om de apparatuur te gebruiken. Baseer uw oefenprogramma op het advies van uw arts. Onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden!
- Controleer voor gebruik altijd of alle schroeven en steekverbindingen en de betreffende veiligheidsinrichtingen goed passen.
- Draag geschikt schoeisel (sportschoenen) bij het gebruik van de fiets. Draag bij het gebruik van de klikpedalen schoenen met de juiste schoenplaatjes.
- Onze producten zijn onderworpen aan een constante innovatieve kwaliteitsborging. Wij behouden ons het recht voor om technische wijzigingen door te voeren.
- Zorg bij het kiezen van de locatie van het apparaat voor een voldoende veilige afstand tot eventuele obstakels. Het apparaat mag niet in de onmiddellijke nabijheid van hoofddoorgangen (paden, deuropeningen, gangen) worden gemonteerd. De veiligheidsafstand rondom moet ten minste 1 meter verder reiken dan het trainingsgebied.
- Tijdens de training mag niemand zich in het bewegingsbereik van een trainende persoon bevinden.
- Dit trainingsapparaat mag alleen worden gebruikt voor oefeningen die in de trainingsinstructies staan aangegeven.
- Het trainingsapparaat moet op een horizontaal, stabiel oppervlak worden geplaatst. Plaats er geschikt opvulmateriaal onder voor schokabsorptie en om uitglijden te vermijden (rubberen matten of iets dergelijks).
- Neem bij de montage van het apparaat de aanbevolen aanhaalmomenten in acht, indien vermeld ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- Vooral pedalen zijn aan slijtage onderhevig!
- Dit apparaat mag worden gebruikt door personen van 14 jaar en ouder en personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of gebrek aan ervaring en kennis als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de betrokken gevaren begrijpen.
- Het apparaat moet worden vergrendeld om ongeoorloofd gebruik te vermijden wanneer het niet wordt gebruikt. H8.1

MONTAGE-INSTRUCTIES

RISICO! Zorg ervoor dat uw werkgebied vrij is van mogelijke gevarenbronnen, laat bijvoorbeeld geen gereedschap rondslingeren. Gooi verpakkingsmateriaal altijd zo weg dat het geen gevaar kan opleveren. Er bestaat altijd verstikkingsgevaar als kinderen met plastic

Controleer of u alle benodigde onderdelen hebt ontvangen (zie checklist) en of deze onbeschadigd zijn. Neem bij klachten contact op met uw HOI BY KETTLER-dealer.

- Voordat u de apparatuur monteert, dient u de tekeningen zorgvuldig te bestuderen en de handelingen uit te voeren in de volgorde die wordt aangegeven door de schema's. De juiste volgorde wordt in hoofdletters weergegeven.
- De apparatuur moet met de nodige zorg worden gemonteerd door een volwassen persoon. Roep bij twijfel de hulp in van een tweede persoon, indien mogelijk technisch onderlegd.

zakken spelen!

WAARSCHUWING! Houd er rekening mee dat er altijd letselgevaar bestaat bij het werken met gereedschap of uitvoeren van handmatig werk. Wees daarom voorzichtig bij het monteren van deze machine.

- Het bevestigingsmateriaal dat voor elke montageschapel nodig is, wordt weergegeven in het schema. Gebruik het bevestigingsmateriaal precies volgens de instructies.
- Schroef eerst alle onderdelen losjes aan elkaar en controleer of ze correct zijn gemonteerd. Draai de bouten met de hand vast totdat u weerstand voelt en gebruik vervolgens het aangegeven gereedschap om ze uiteindelijk volledig vast te draaien. Controleer vervolgens of alle schroefverbindingen stevig zijn vastgedraaid.
- Om technische redenen behouden wij ons het recht voor om voorbereidende montagewerkzaamheden uit te voeren (bijv. toevoegen van buispluggen).

DE APPARATUUR BEHANDELEN

- Voordat u het apparaat gebruikt om te oefenen, moet u zorgvuldig controleren of het correct is gemonteerd.
- Het wordt niet aanbevolen om het apparaat in een vochtige ruimte te gebruiken of op te slaan, omdat het hierdoor kan gaan roesten. Zorg ervoor dat geen enkel onderdeel van de machine in contact komt met vloeistoffen (drankjes, transpiratie enz.). Dit kan corrosie veroorzaken.
- De machine is ontworpen voor gebruik door volwassenen en kinderen mogen er niet mee spelen. Spelende kinderen gedragen zich onvoorspelbaar en er kunnen gevaarlijke situaties ontstaan waarvoor de fabrikant niet aansprakelijk kan worden gesteld. Als kinderen desondanks het apparaat mogen gebruiken, zorg er dan voor dat ze worden geïnstrueerd in het juiste gebruik en onder toezicht staan.
- **RISICO!** Het apparaat heeft geen vrijloop! Het vliegwiel is via een V-snaar direct met de pedalen verbonden en stopt niet vanzelf. De beweging kan alleen worden gestopt door de noodrem te bedienen of de trapfrequentie gecontroleerd te verlagen.
- Bij het lager van het vliegwiel ontstaan zachte geluiden vanwege de constructie, die geen negatief effect hebben op de werking van het apparaat. Eventuele geluiden tijdens achteruit trappen zijn het gevolg van de constructie en zijn volkomen veilig.

- Het trainingsapparaat heeft een magnetisch remsysteem.
- Maak u, voordat u met uw eerste trainingssessie begint, grondig vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat.

VERZORGING EN ONDERHOUD

- Beschadigde onderdelen kunnen uw veiligheid in gevaar brengen of de levensduur van de apparatuur verkorten. Om deze reden moeten versleten of beschadigde onderdelen onmiddellijk worden vervangen en moet de apparatuur buiten gebruik worden gesteld totdat dit is gebeurd. Gebruik alleen originele reserveonderdelen van HOI BY KETTLER.
- Om een maximaal veiligheidsniveau te behouden, moet dit product, bepaald door de constructie, regelmatig (eenmaal per jaar) worden onderhouden door speciaalzaken.
- Zorg ervoor dat er nooit vloeistoffen of transpiratievocht in de machine of de elektronica terechtkomen.

www.kettlersport.com

Przed przystąpieniem do montażu i pierwszym użyciem produktu należy uważnie zapoznać się z tą instrukcją. Zawierają one informacje istotne dla bezpieczeństwa, a także użytkowania 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 wolnobieg! Koło zamachowe jest połączone bezpośrednio z pedałem 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 dealerm HOI BY KETTLER.
- W przypadku regularnego użytkowania 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 ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- 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 skręcić 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.

LIJST MET RESERVEONDERDELEN PAGINA 38

Vermeld bij het bestellen van reserveonderdelen altijd het volledige artikelnummer, het reserveonderdeelnummer, de gewenste hoeveelheid en het serienummer van het product (zie behandeling).

Voorbeeldbestelling: Art. nr.BK1054-XXX/ reserveonderdeelnr. 7000XXXXX/ 1 stuks / Serienummer Bewaar de originele verpakking van dit artikel, zodat deze eventueel op een later tijdstip kan worden gebruikt voor transport. Goederen kunnen alleen worden geretourneerd na voorafgaande goedkeuring en in een transportveilige verpakking, indien mogelijk in de originele doos. Het is belangrijk om een gedetailleerde defectbeschrijving/gedetailleerd schaderapport te verstrekken!

Belangrijk: de prijzen van reserveonderdelen zijn exclusief bevestigingsmateriaal. Als er bevestigingsmateriaal (bouten, moeren, ringen enz.) nodig is, moet dit duidelijk op de bestelling worden vermeld door toevoeging van de woorden 'met bevestigingsmateriaal'.

HET PRODUCT AFVOEREN



HOI BY KETTLER-producten zijn recyclebaar.

Aan het einde van de levensduur dient u dit artikel correct en veilig af te voeren (lokale inzamelpunten).

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!

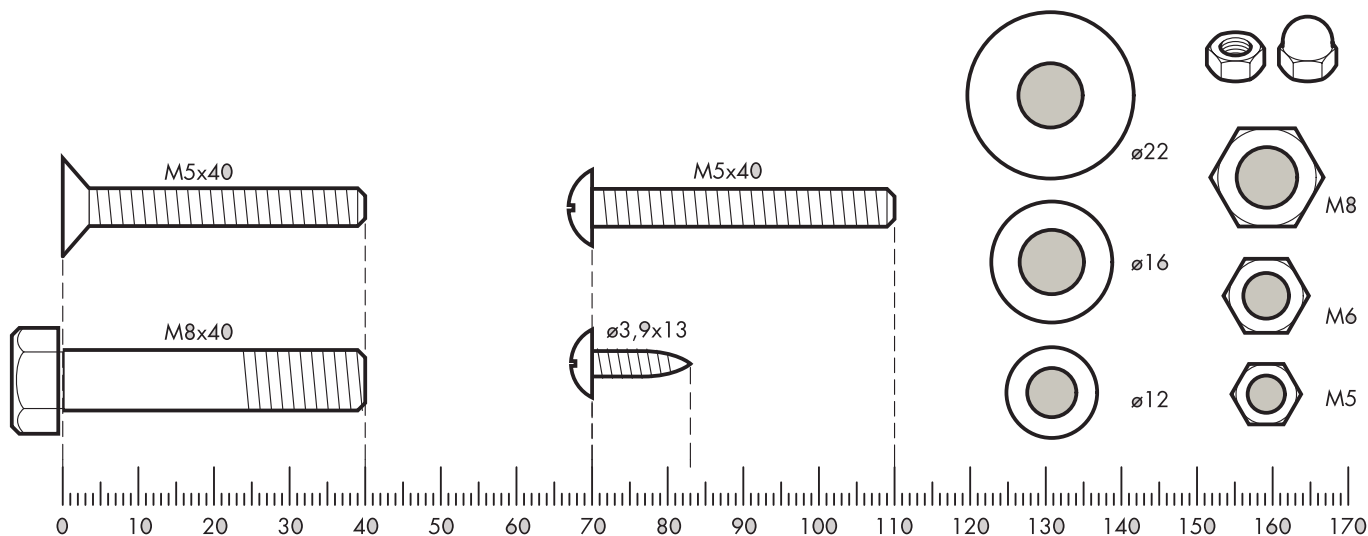
Ważne: ceny części zamiennych nie uwzględniają materiałów montażowych (śrub, nakrętek, podkładek). Jeśli są one potrzebne, należy wyraźnie wskazać ten fakt w zamówieniu, dodając wzmiankę „plus materiały montażowe”.

UTYLIZACJA ODPADÓW



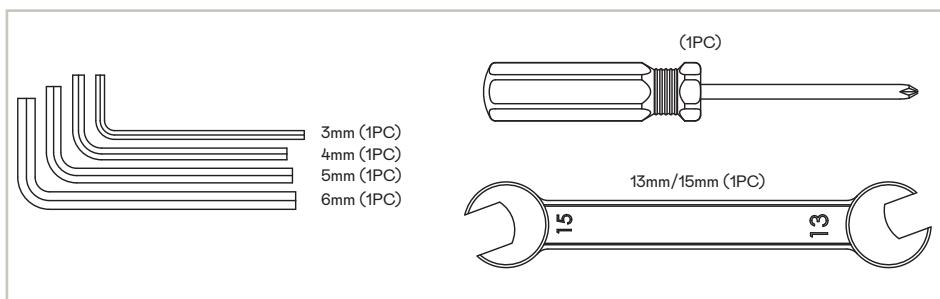
Produkty marki HOI BY KETTLER można podać recyklingowi.

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



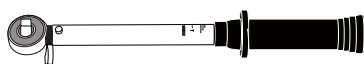
NL – Gereedschap inbegrepen.

PL – Narzędzia w zestawie.



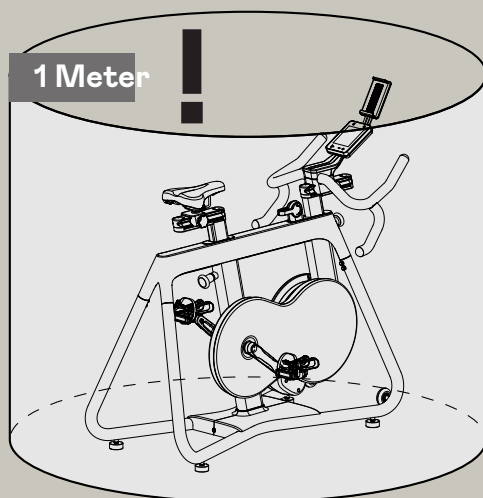
NL – Gereedschap niet inbegrepen.

PL – Narzędzia niedołączone do zestawu.



NL - AFSTAND

PL – ODSTĘP

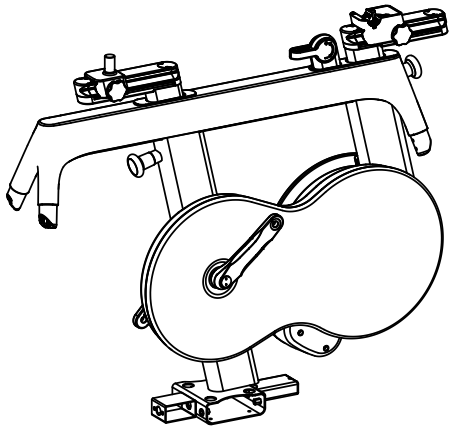
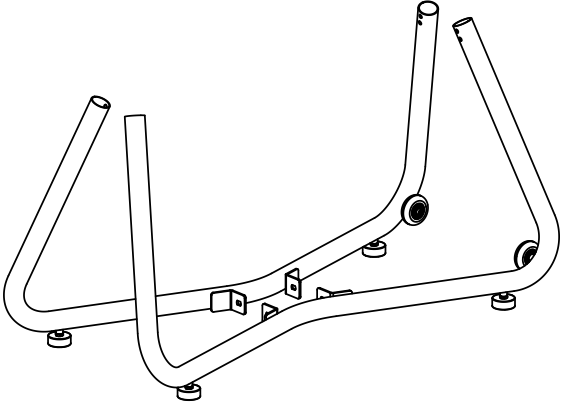
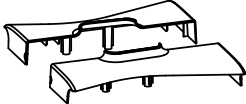


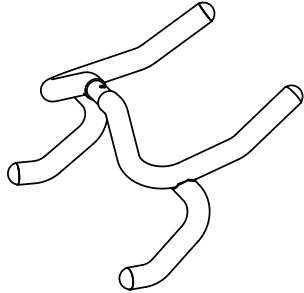

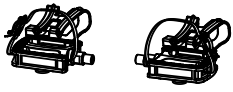

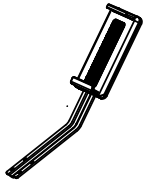
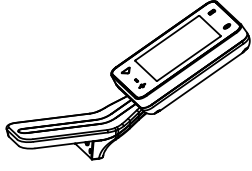
NL – De schroefverbindingen moeten regelmatig worden gecontroleerd.

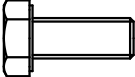
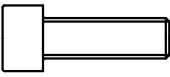






PL – Połączenia śrubowe należy kontrolować w regularnych odstępach czasu.

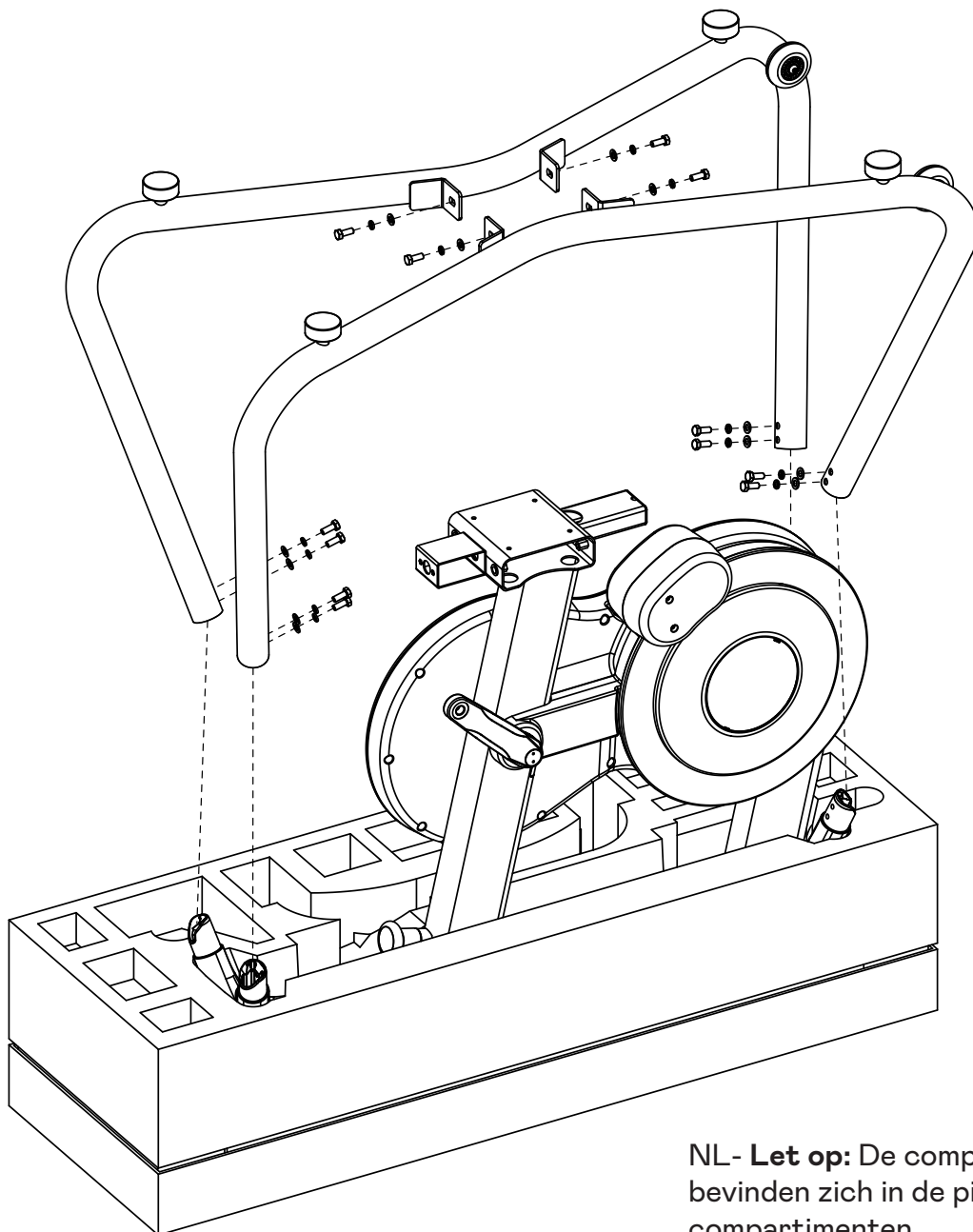
NL CHECKLIST (INHOUD VAN DE VERPAKKING)

PL LISTA KONTROLNA (ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA)

	Stck. 1
	1
	1

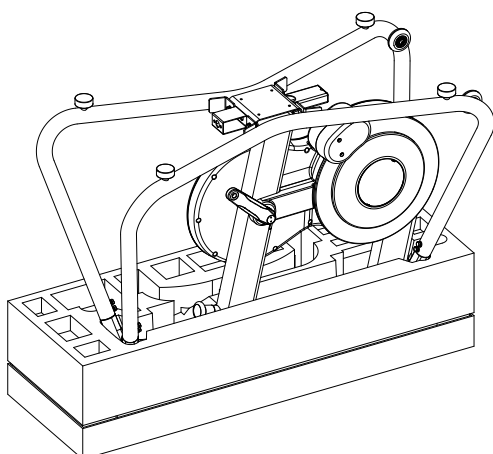
	1
	1
	1
	1
	1
	1

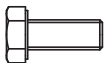




	M8x20mm (12PCS)		M8x25mm (4PCS)
	φ 8mm (12PCS)		M5x12mm (3PCS)
	φ 16mmOD x φ 9mmID x 1.6mmT (12PCS)		M5x8mm (2PCS)
	M5x10mm (4PCS)		M5x8mm (4PCS)

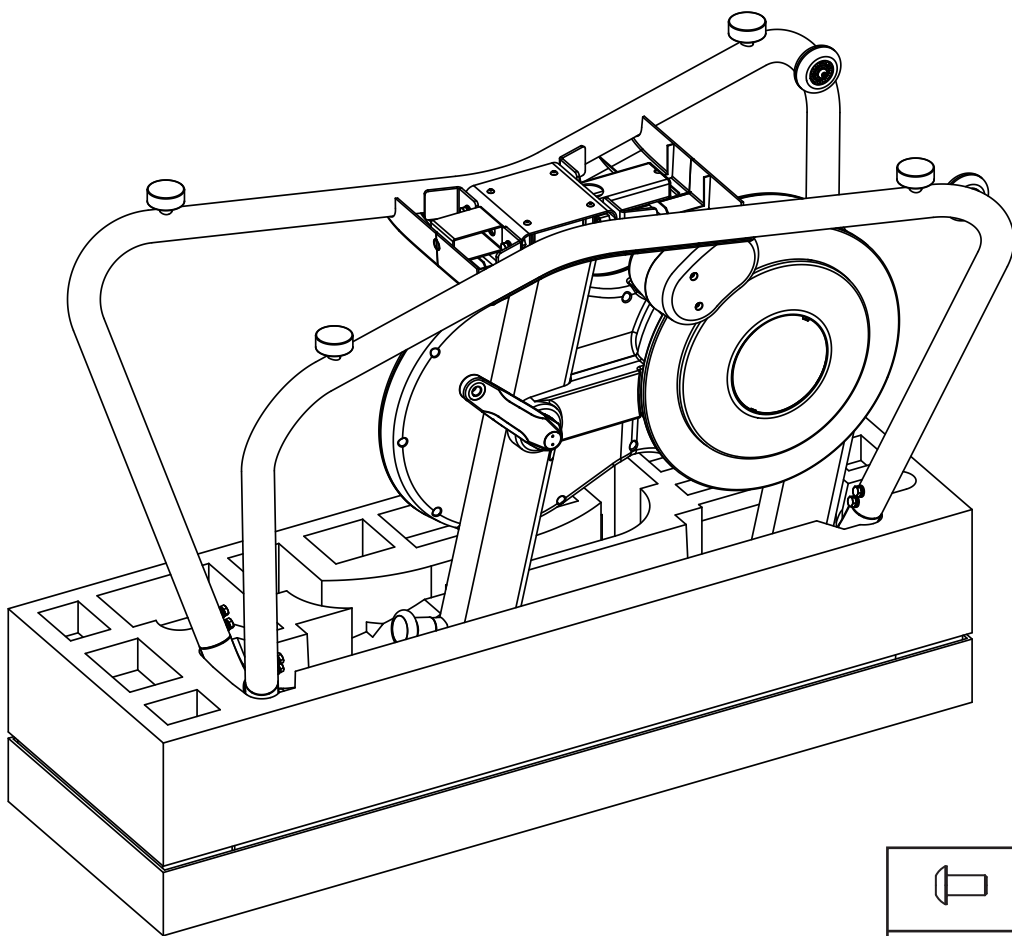
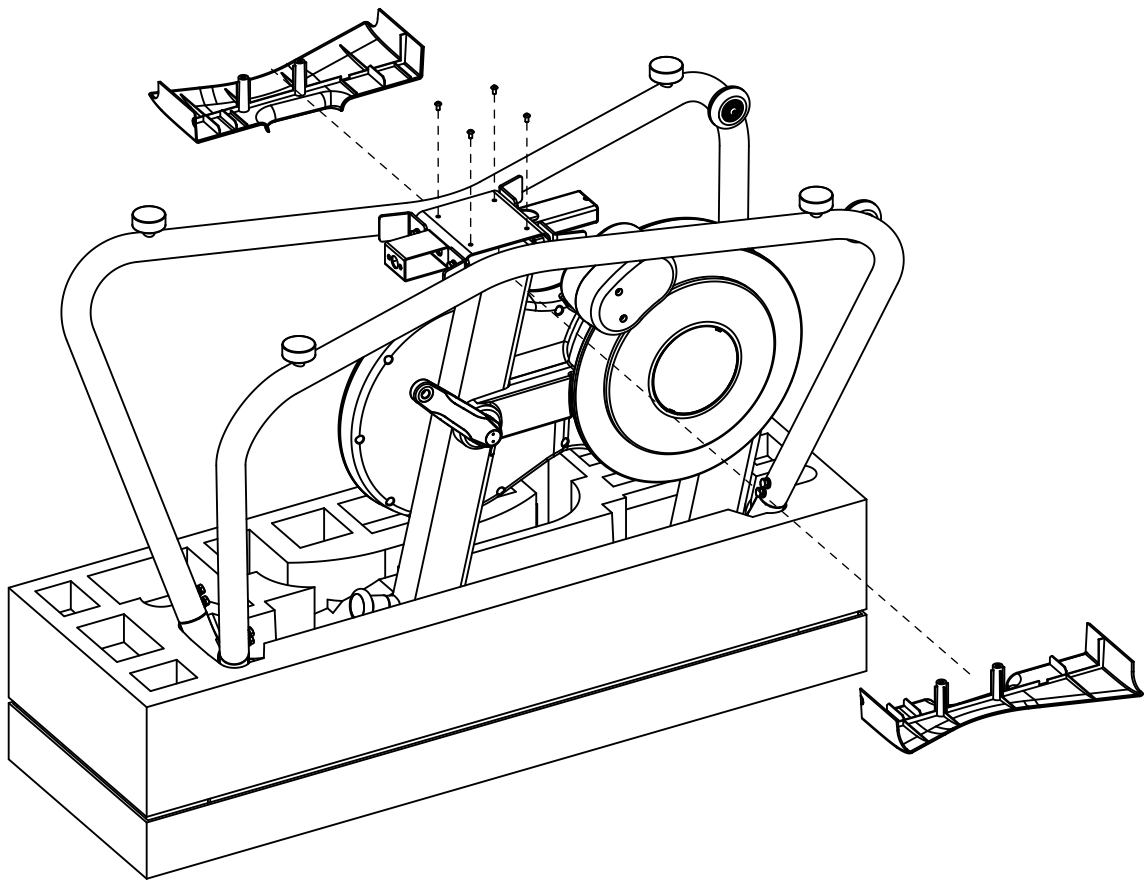




20 Nm

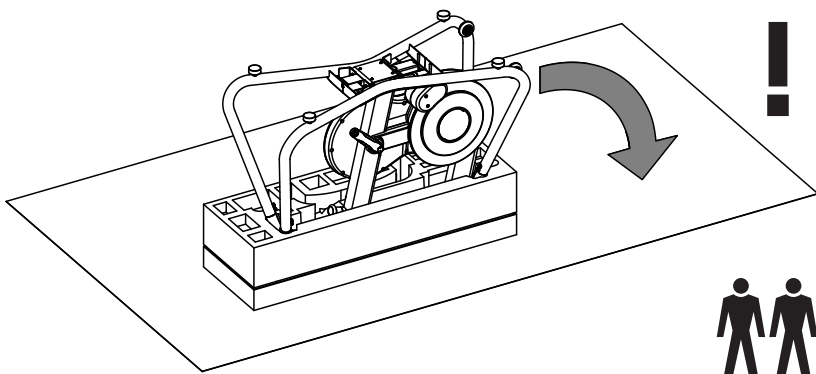
NL- **Let op:** De componenten bevinden zich in de piepschuim compartimenten
 PL – **Uwaga:** w styropianowych przegródkach znajdują się elementy



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

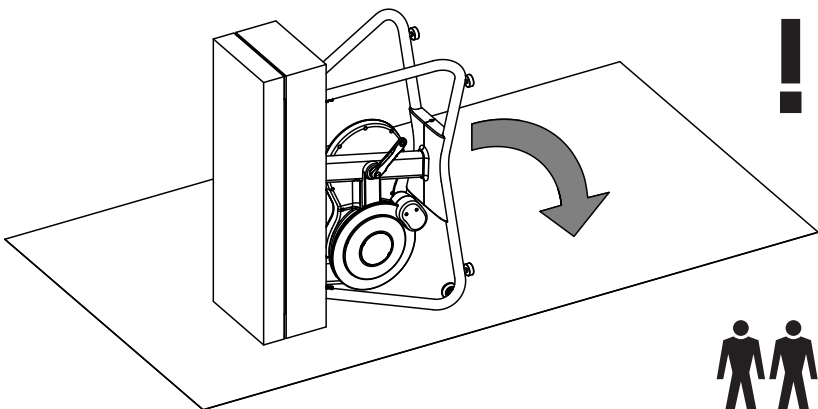


	M5x10mm (4PCS)
	3mm



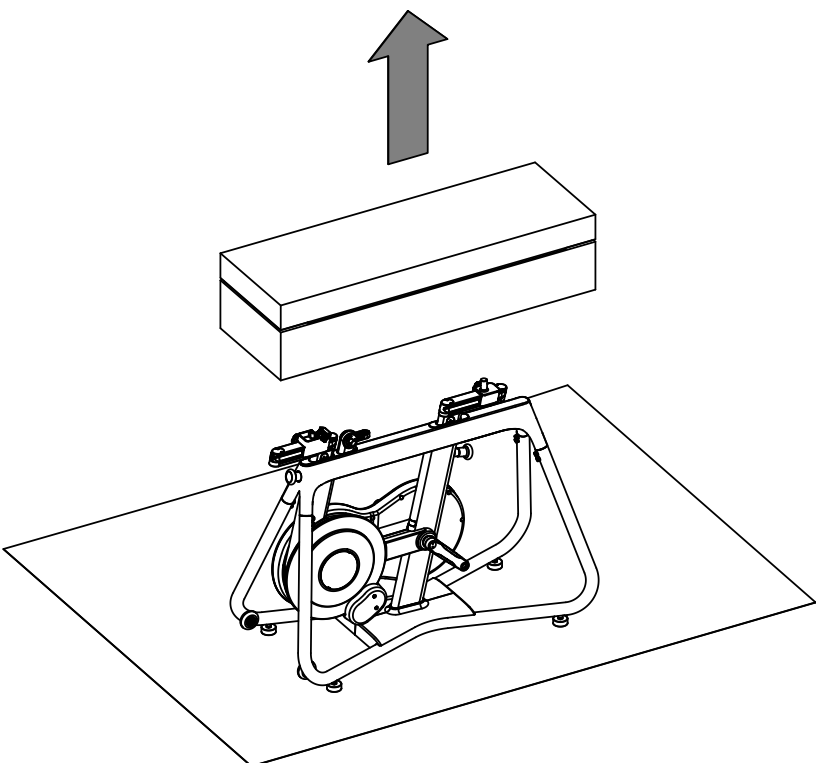
NL

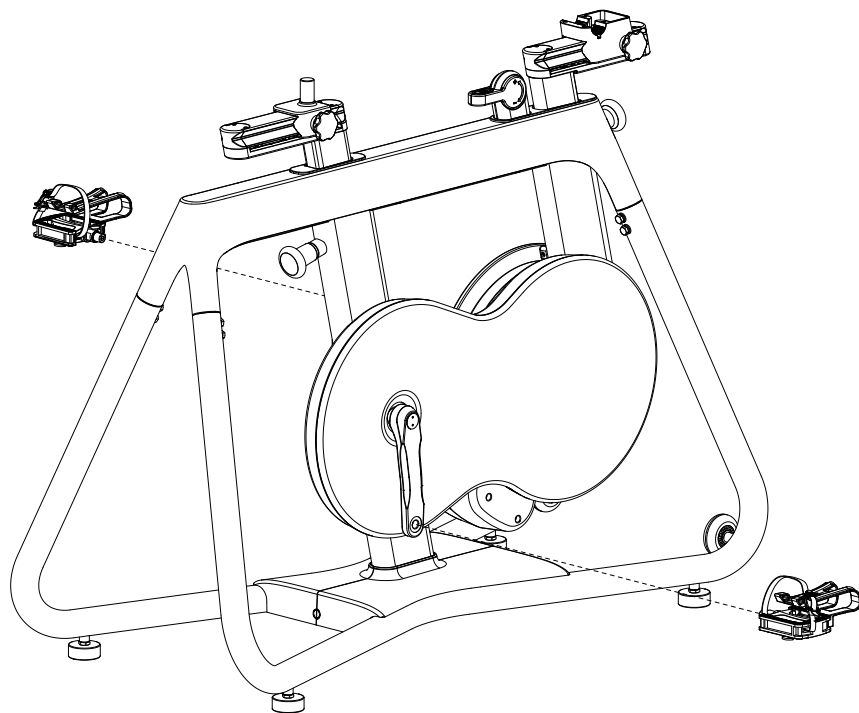
WAARSCHUWING! Houd er rekening mee dat de HOI SPEED-Bike erg zwaar is en dat u voorzichtig moet zijn als u de fiets vanuit de ondersteboven positie naar de rechtop positie draait. Het wordt ten zeerste aanbevolen dat twee volwassenen deze handeling uitvoeren. Tijdens deze handeling moeten de fiets en de verpakking samen worden ondersteund.



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.





NL- RECHTERPEDAAL

Draai vast tot 55 Nm

PL – PRAWY PEDAŁ

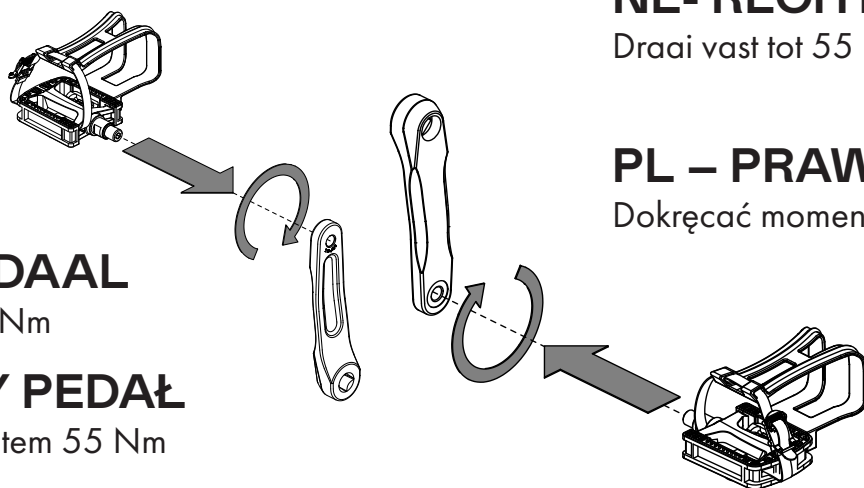
Dokręcać momentem 55 Nm

NL- LINKERPEDAAL

Draai vast tot 55 Nm

PL – LEWY PEDAŁ

Dokręcać momentem 55 Nm



NL Pedalen op de crankarmen monteren.

Monteer de pedalen met een inbussleutel of een steeksleutel op de crankarmen.

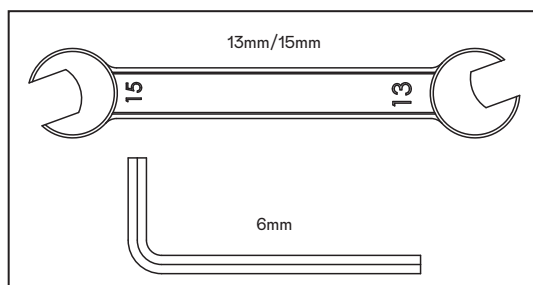
De crankarmen zijn voorzien van een ingestempelde 'L' of 'R' om rechts van links te onderscheiden.

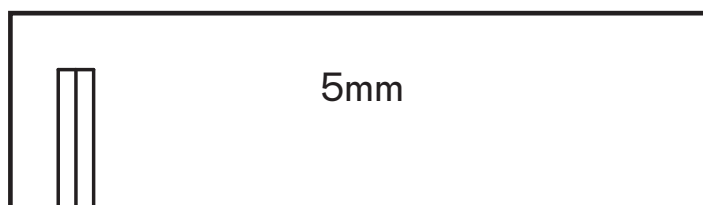
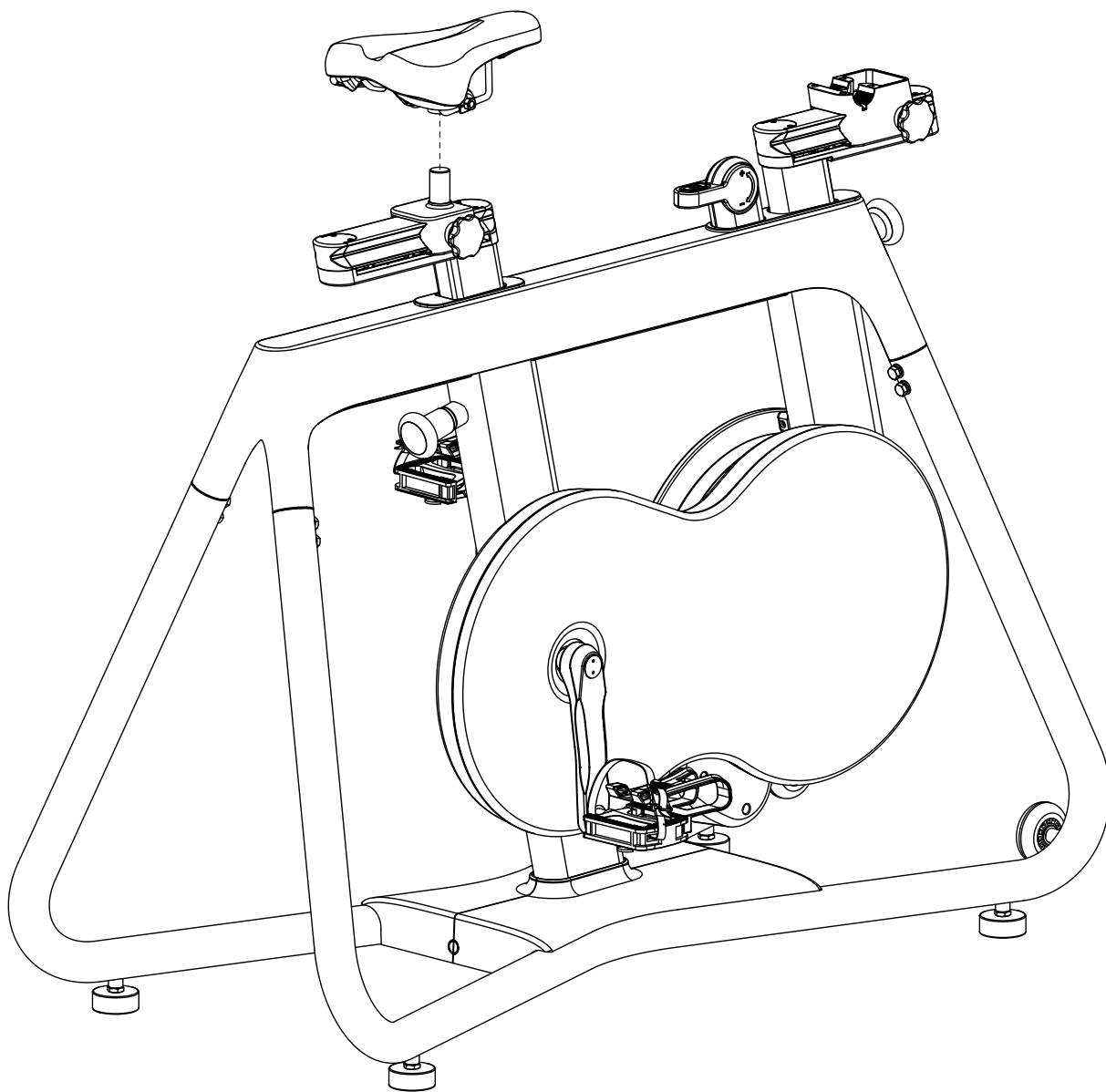
Het rechterpedaal is voorzien van rechts schroefdraad (normale richting). Het linkerpedaal is voorzien van links schroefdraad (tegenovergestelde richting).

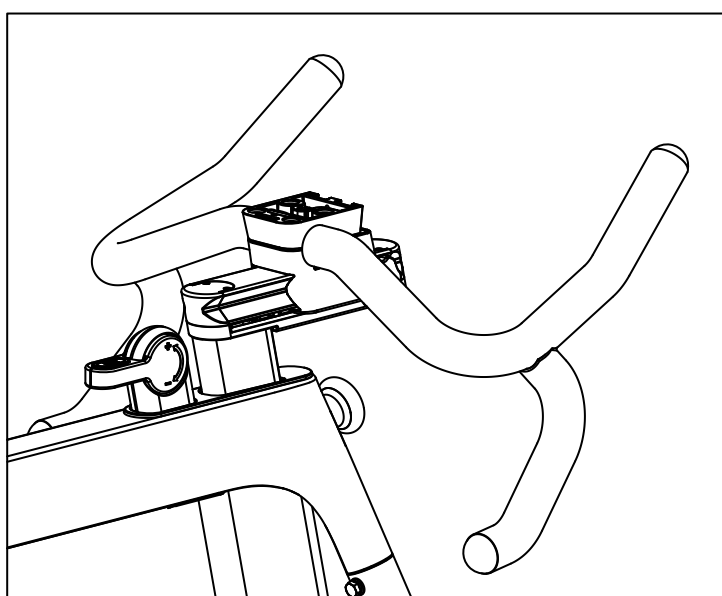
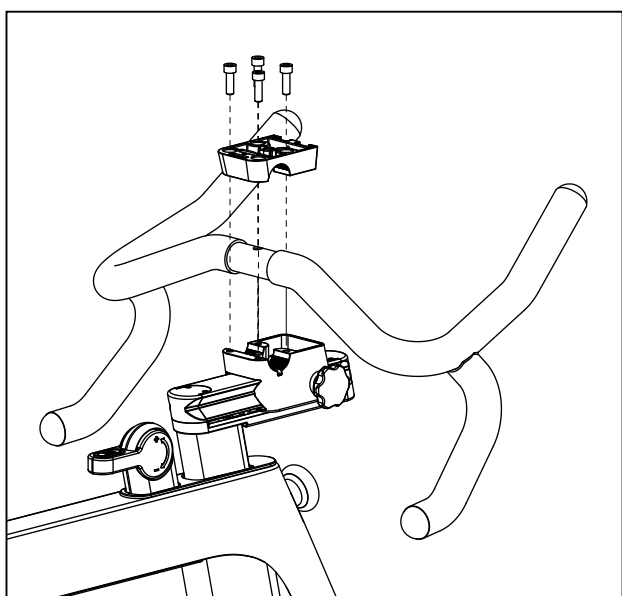
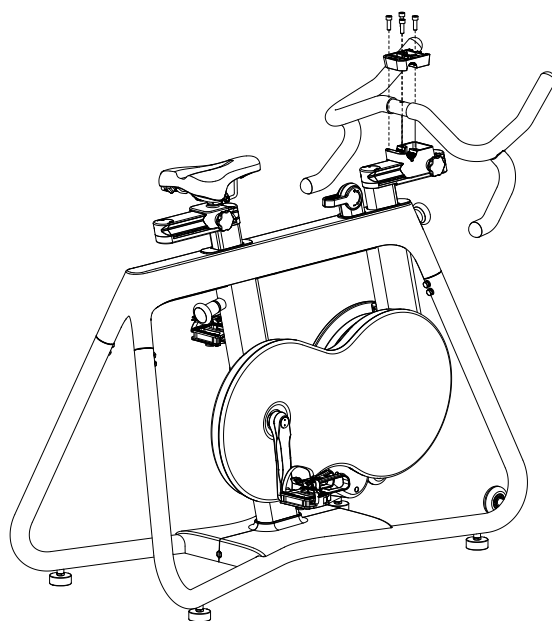
PL Pedały zamocować do ramienia korby.

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).







NL

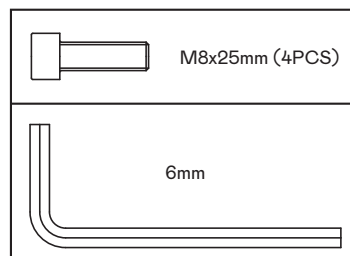
Het stuur monteren.

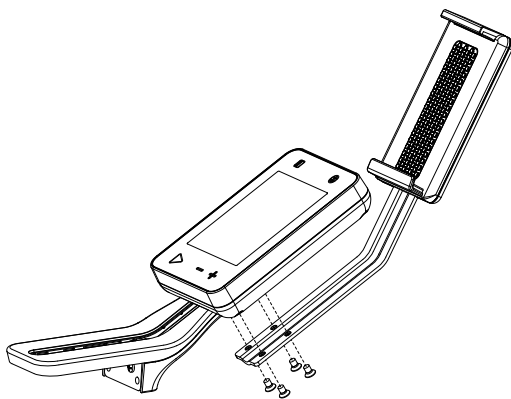
Monteer het stuur op de stuurstang met een inbussleutel van 6 mm. Draai eerst de vier bouten losjes in en lijn het stuur uit in de gewenste hoekpositie. Draai de bouten geleidelijk vast, afwisselend de voorste en achterste bouten en van links naar rechts, zodat een consistente spleet tussen de bovenste stuurklem en de stuurstang wordt verkregen.

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.



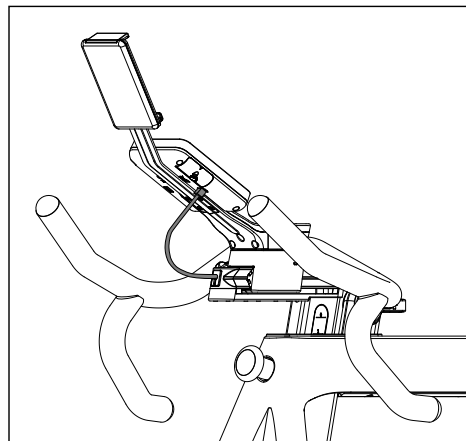
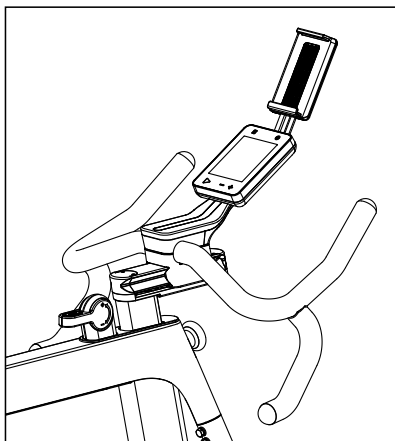
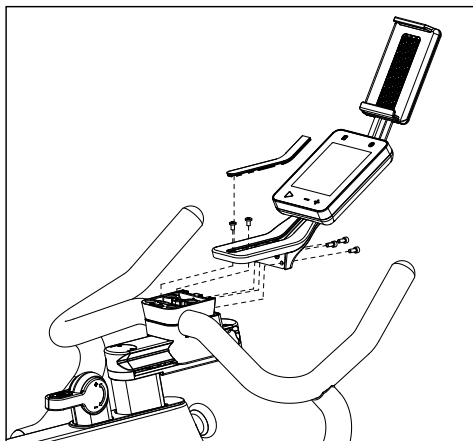


NL

OPMERKING: Er is een rubberen inzetstuk voorgemonteerd. Verwijder dit inzetstuk en leg het opzij voordat u met de montage begint.

PL

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



NL

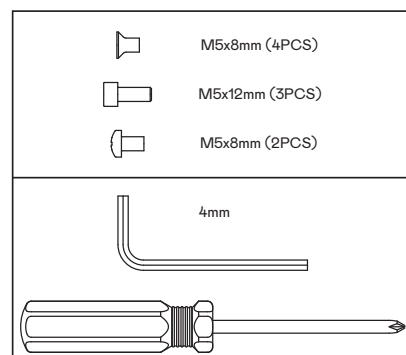
De consoleconstructie monteren.

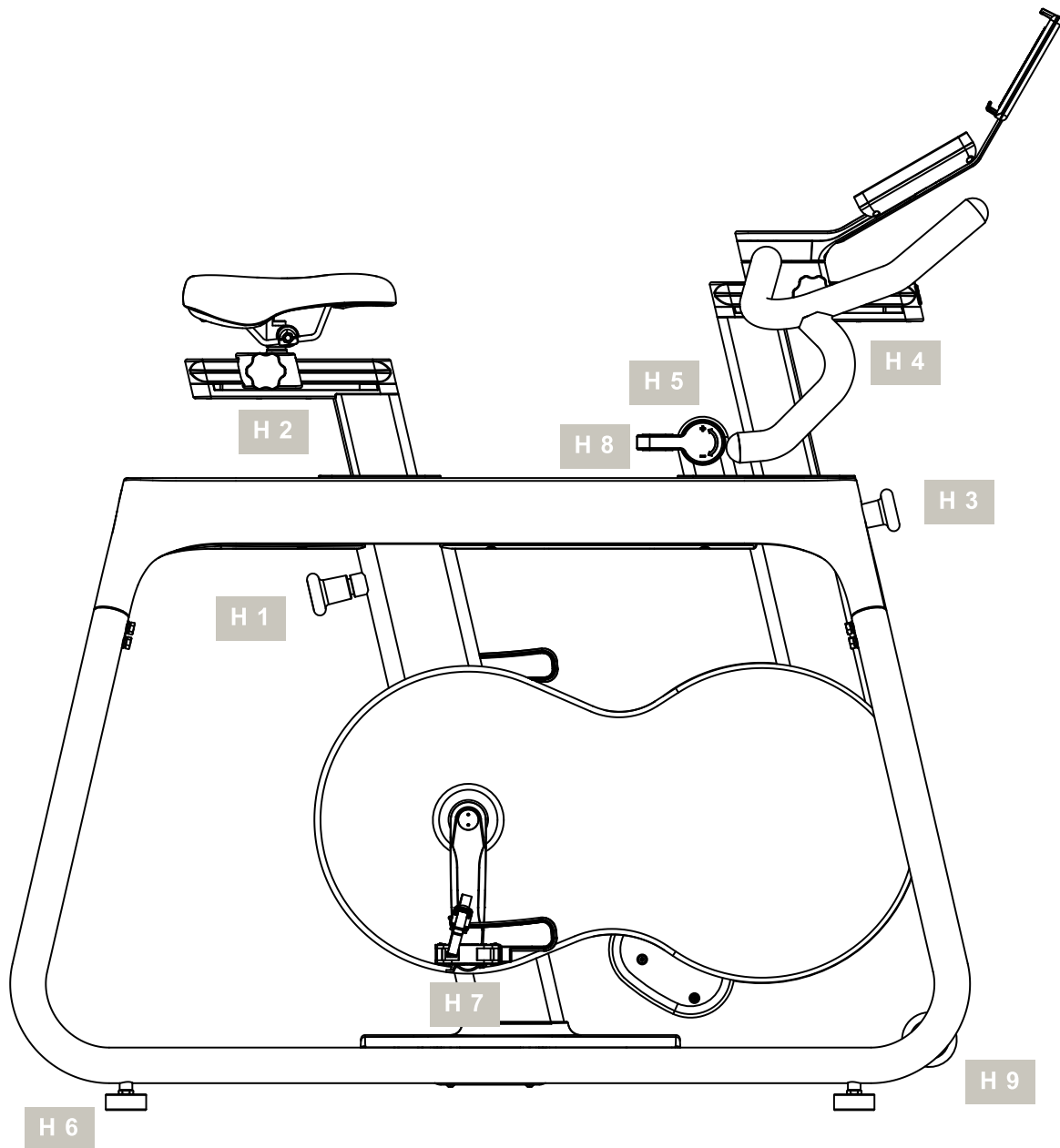
Gebruik eerst de vier (4) M5x8 mm Philips kruiskopschroeven met platte kop om de tablethouder op de consoleconstructie te bevestigen. Draai vervolgens de drie (3) M5x12 inbusbouten vanaf de achterkant van de montagebeugel van de consoleconstructie handvast in om de console aan de bovenste bevestiging van het stuur te bevestigen. Draai vervolgens de twee (2) M5x8 Philips kruiskopschroeven handvast door het centrale bovengedeelte van de montagebevestiging van de console. Draai alle bouten stevig vast terwijl alle onderdelen zijn geplaatst. Installeer vervolgens de rubberen afdekking in de bovenkant van de montagebeugel van de consoleconstructie. Sluit ten slotte de kabel van het uiteinde van de stuurstang aan op de aansluiting rechtsachter op de console.

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.





GEVAAR! De fiets heeft geen vrijloop. Het vliegwiel is via een V-snaar direct met de pedalen verbonden en stopt niet vanzelf. De wielen kunnen alleen worden gestopt door de noodrem te bedienen of de trapfrequentie gecontroleerd te verlagen.

VOORZICHTIG! Het trainingsapparaat moet op een horizontaal, stabiel oppervlak worden geplaatst. Plaats er geschikt opvulmateriaal onder om schokken op te vangen en om wegglijden te vermijden (rubberen matten e.d.). De veiligheidsafstand rondom de fiets moet ten minste 1 meter groter zijn dan het gebied waarin u traint.

H 1 VERTICALE ZADELINSTELLING

VOORZICHTIG! Als het zadel in de laagste zitstand staat, bestaat er gevaar voor beknelling bij het verticaal los- en vastdraaien van de zadelpositie.

H 1.1 – H 1.3 Maak de zadelpen los.

H 1.4 – H 1.6 Stel de zadelhoogte af op de voetpositie en het lichaamsgewicht. Breng de zadelpen niet hoger dan de STOP-markering!

H 1.7 – H 1.8 Draai de zadelpen vast. Ga op het zadel zitten en zorg ervoor dat uw bekken niet naar één kant kantelt. Strek uw been volledig uit en plaats uw hiel op het pedaal waarbij de crankarm verticaal naar beneden wijst. De voetschaal op het pedaal moet naar beneden hangen als het zadel op deze hoogte staat.

H 2 HORIZONTALE ZADELINSTELLING

VOORZICHTIG! Als het zadel in de laagste zitstand staat, bestaat er beknellingsgevaar bij het horizontaal los- en vastdraaien van de zadelpositie.

H 2.1 – H 2.2 Maak de bevestigingen van het zadel los en plaats het rechterpedaal in een horizontale positie zo dicht mogelijk bij het stuur.

H 2.3 – H 2.4 Duw het zadel horizontaal langs de stijl zodat uw rechterknie zich over het midden van het pedaal bevindt.

H 2.5 Draai de horizontale zadelvegrendeling vast.

H 3 VERTICALE STUURINSTELLING

VOORZICHTIG! Als het stuur in de laagste stand staat, bestaat er beknellingsgevaar bij het verticaal los- en vastdraaien van het stuur.

H 3.1 – H 3.2 Maak de verticale stuurvergrendeling los en duw het stuur langs de schaal. Trek de stuurpen niet verder dan de STOP-markering!

H 3.3 – H 3.4 Stel de stuurhoogte in voor sporttraining en draai de vergrendeling vast. Bij sporttrainingen is het stuur zo afgesteld dat het bovenlichaam voorovergebogen is. In deze positie moeten uw benen harder werken.

H 3.5 – H 3.6 Stel de stuurhoogte in voor toertraining en draai de vergrendeling vast. Bij toertraining wordt het stuur zo afgesteld dat het bovenlichaam rechtop gehouden kan worden. Deze positie beschermt de rug tijdens het trainen.

H 4 HORIZONTALE STUURINSTELLING

VOORZICHTIG! Als het stuur in de laagste stand staat, bestaat er beknellingsgevaar bij het horizontaal los- en vastdraaien van het stuur.

H 4.1 Maak de horizontale stuurvergrendeling los en verplaats het stuur langs de stuurstang naar de gewenste positie.

H 4.2 Draai de horizontale stuurvergrendeling weer vast.

H 5 INSTELLINGEN REM

H 5.1 Zet de remhendel naar voren in de richting van het stuur > lagere weerstand

H 5.2 Zet de remhendel naar achteren in de richting van de gebruiker > grotere weerstand

H 5.3 NOODSTOP Het vlieg wiel stopt abrupt wanneer de remhendel volledig omlaag wordt gedrukt. Gebruik deze alleen in geval van nood!

H 6 HOOGTE-INSTELLING - GRONDNIVEAU

H 6 Stel de hoogte van de achterste vloerbeschermers zo in dat de trainingsapparatuur stabiel staat. Naar rechts draaien > naar beneden; naar links draaien > omhoog.

H 7 PEDAALBEVESTIGING

H 7.1 Trainen met normale trainingsschoenen: plaats uw voet in de voetschaal. Om veiligheidsredenen moeten de voetschalen altijd worden gebruikt tijdens het trainen.

H 7.2 Vergrendel uw voet in de voetschaal.

H 7.3 Trainen met klikpedalen en speciale klikpedaalschoenen; klik uw voeten in de pedalen. Om veiligheidsredenen moeten bij gebruik van klikpedaalschoenen altijd de voeten in de klikpedalen worden geklikt! Wanneer geen klikpedaalschoenen worden gebruikt, moeten de voetschalen worden gebruikt! Vet voor gebruik het concave gedeelte van de schoenplaat in, vergrendel de pedalen en laat ze een paar keer los vanuit een staande positie. Houd de schoenplaatjes en pedalen schoon, zodat ze perfect blijven werken. Alleen geschikt voor klikschoenen met het SPD-systeem (Shimano). De schoenplaatjes zorgen ervoor dat de voet zijwaarts kan draaien om de druk op de knieën te verminderen. Pas voor gebruik de sterkte van de pedaalvergrendeling naar wens aan.

VOORZICHTIG! Controleer de pedalen voor elke trainingssessie. Vervang de pedalen zodra u speling op de pedaalas opmerkt, om gevaar te vermijden. **H 7.4** Verwijder uw voeten uit de klikpedalen door uw hielen zijwaarts te draaien.

H 8 VEILIGHEIDSSLOT

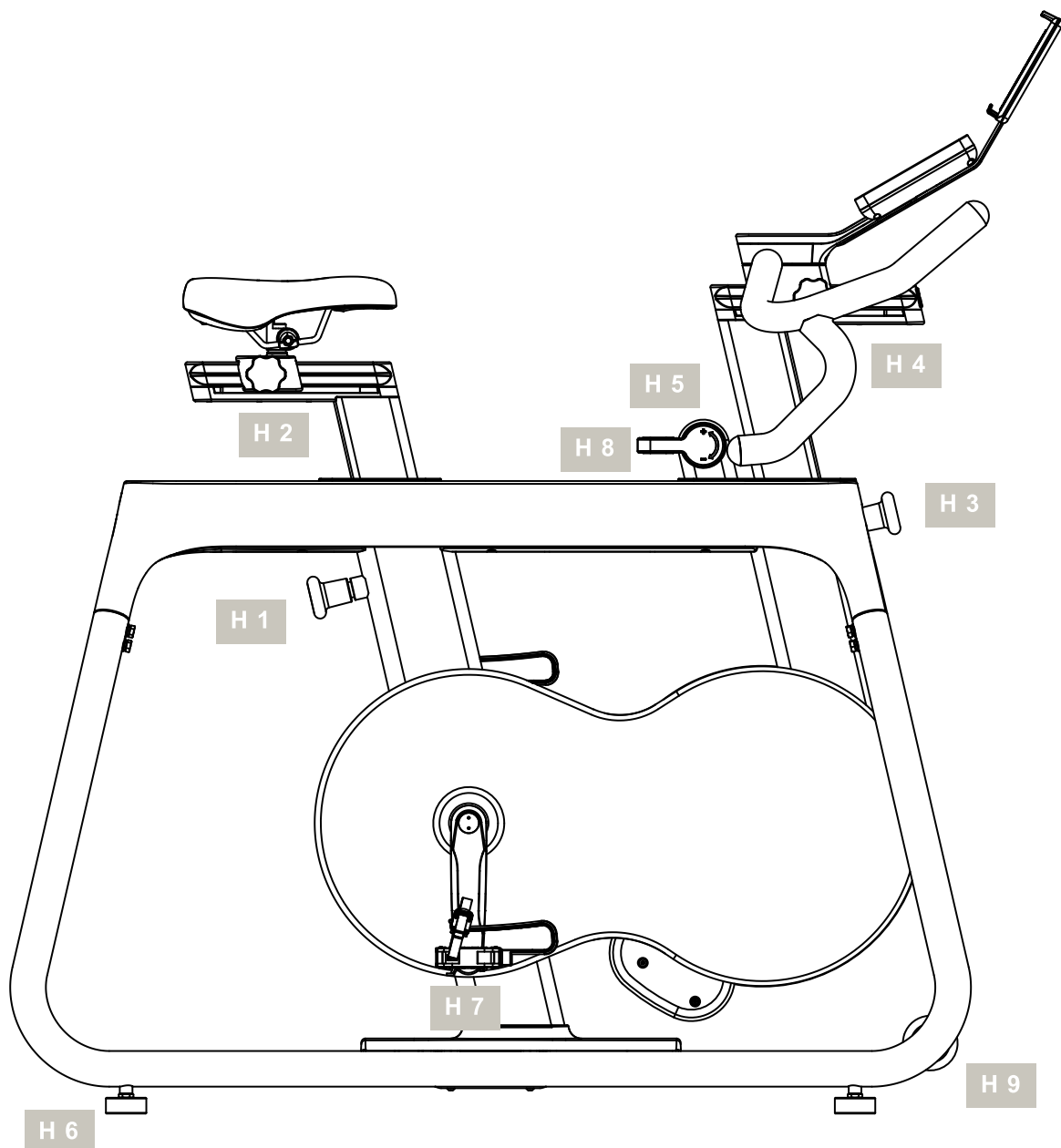
H 8.1 – H 8.2 Vergrendel de apparatuur met behulp van de vergrendelschakelaar die in de remhendel is geïntegreerd om te vermijden dat de fiets door kinderen wordt gebruikt wanneer de fiets onbeheerd wordt achtergelaten.

H 9 DE APPARATUUR VERPLAATSEN

H 9 Met de meegeleverde transportwielen kan de apparatuur veilig en gemakkelijk worden verplaatst. Gebruik de transportwielen zoals aangegeven op de afbeelding.



Zorg ervoor dat u tijdens het trainen in de juiste ergonomische houding zit. Pas de zadel- en stuurposities aan, afhankelijk van het doel van uw trainingssessie, en raadpleeg daarbij de bedieningsinstructies **H1.5 - H1.6;** **H1.5 - H2.3-2.4; H3.3 + H3.5 en H4.1 - H4.2.**



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 zmiżdżenia 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 zmiżdżenia 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 zmiżdżenia 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 przypoślęgowych 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.

H8 BLOKADA BEZPIECZEŃSTWA

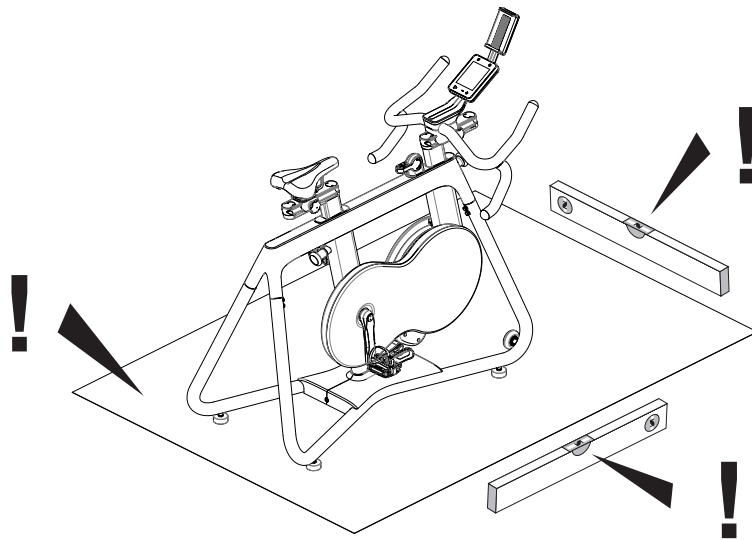
H 8.1 – H 8.2 Zablokować sprzęt za pomocą przełącznika blokady wbudowanego w dźwignię hamulca, tak aby uniknąć niebezpieczeństw związanych z użytkowaniem roweru przez dzieci, kiedy sprzęt pozostaje bez nadzoru.

H 9 PRZENOSZENIE SPRZĘTU

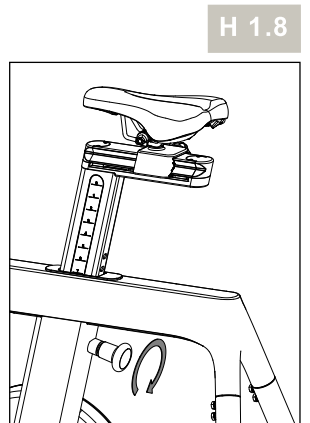
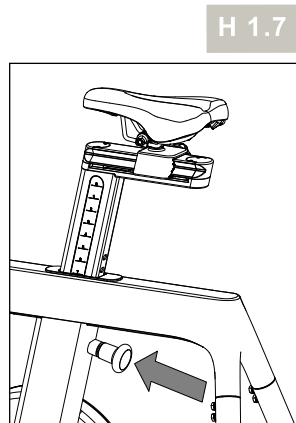
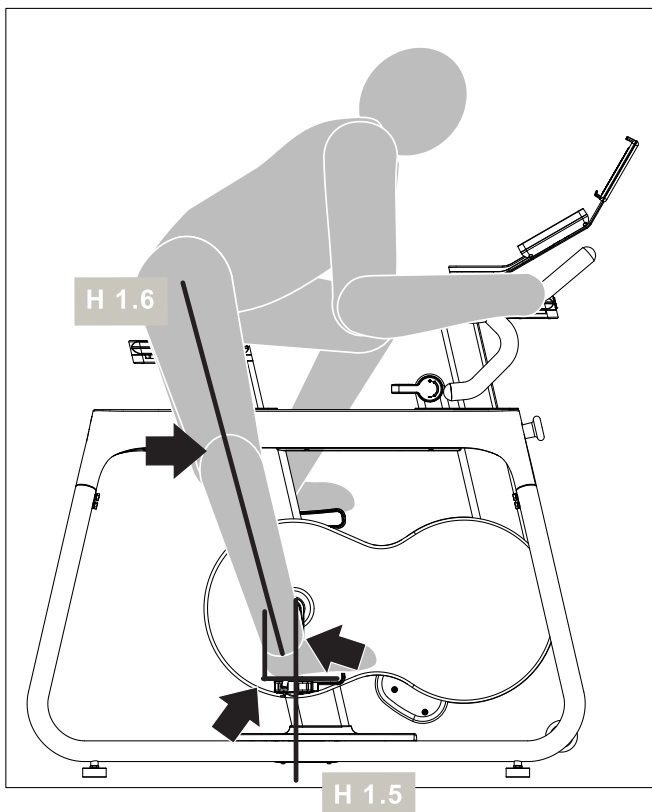
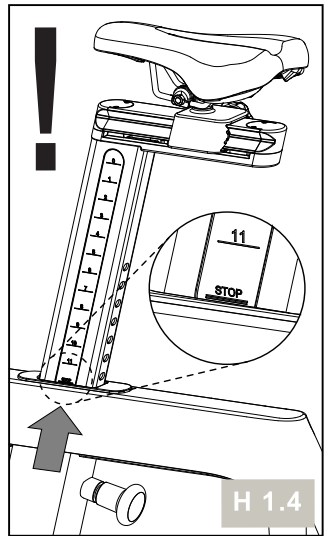
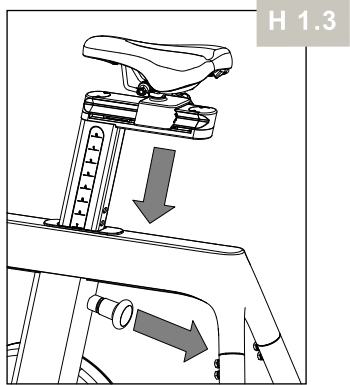
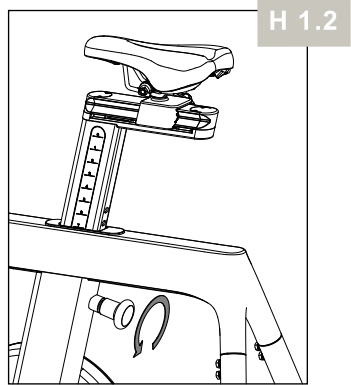
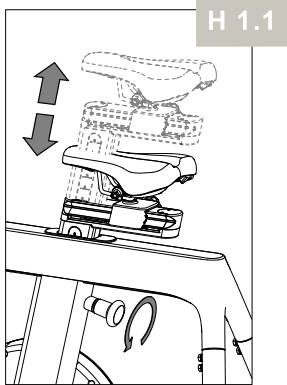
H 9 Kółka transportowe sprawiają, że przenoszenie sprzętu jest bezpieczne i proste. Z kółek transportowych należy korzystać w sposób wskazany na ilustracji.

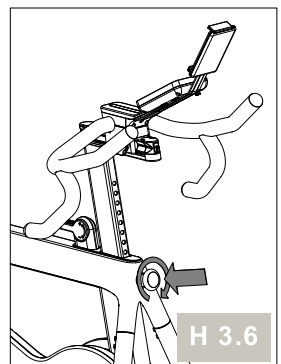
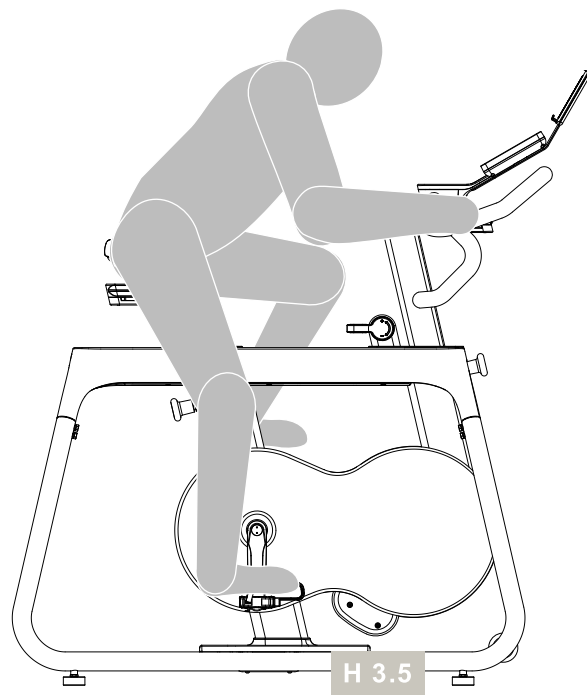
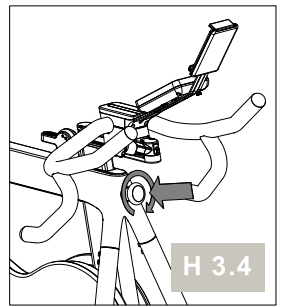
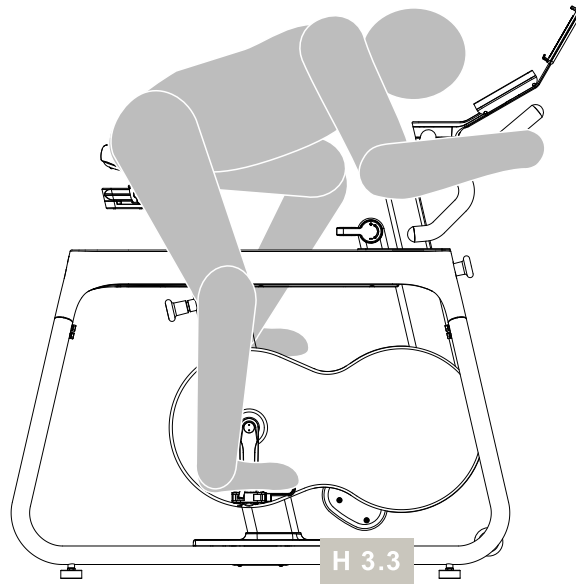
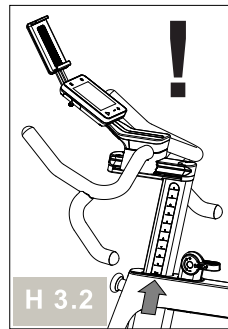
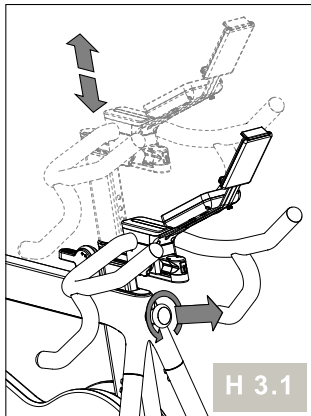
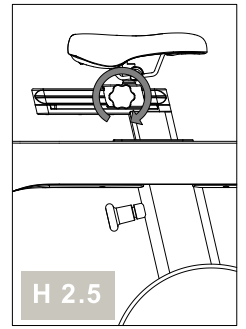
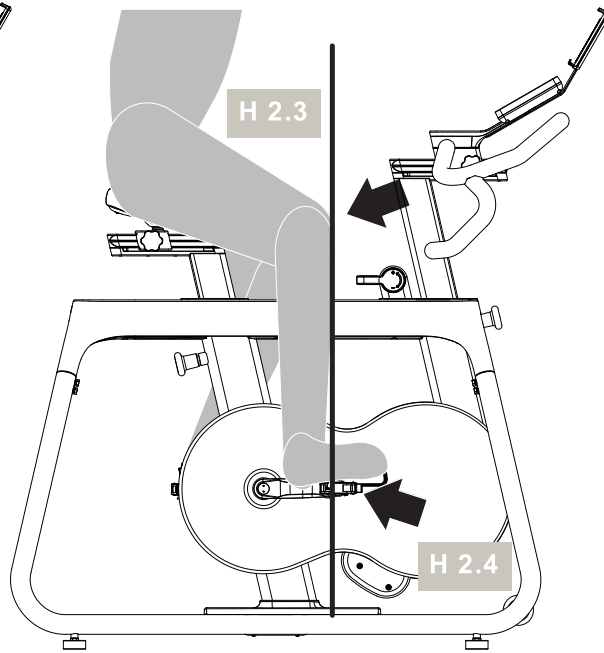
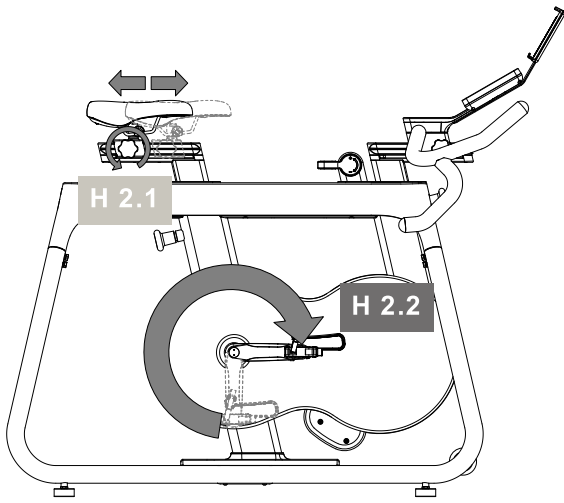


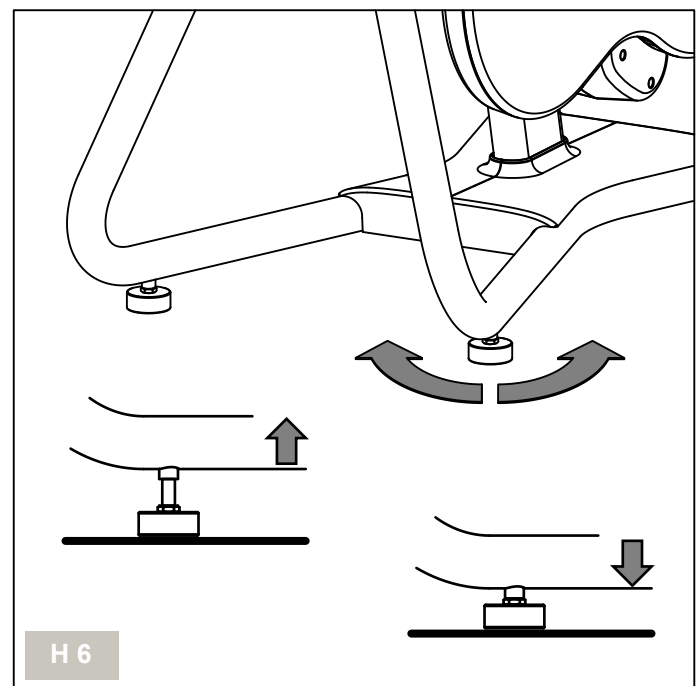
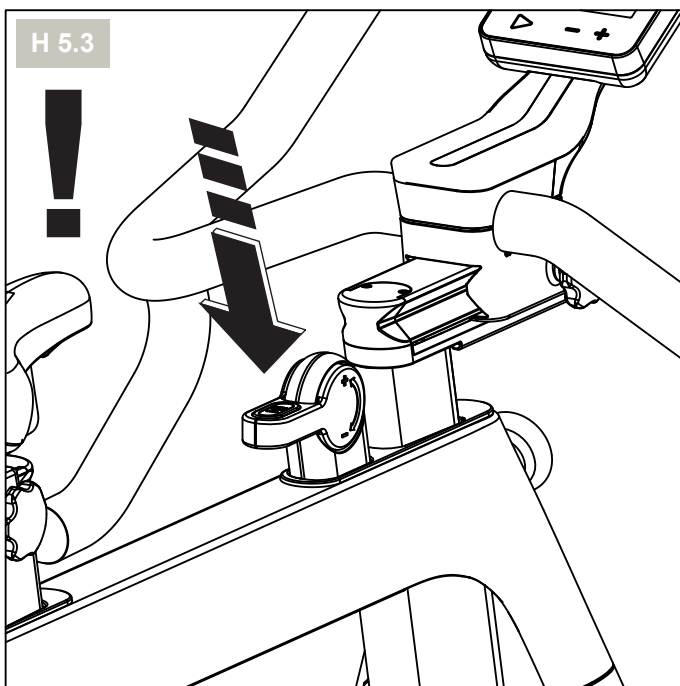
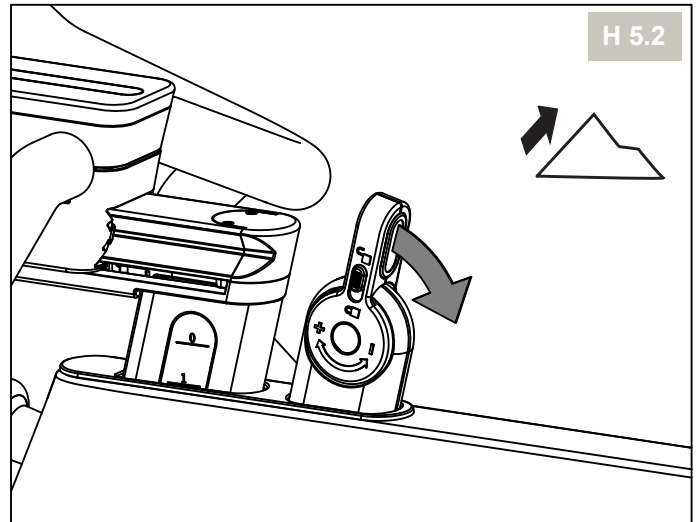
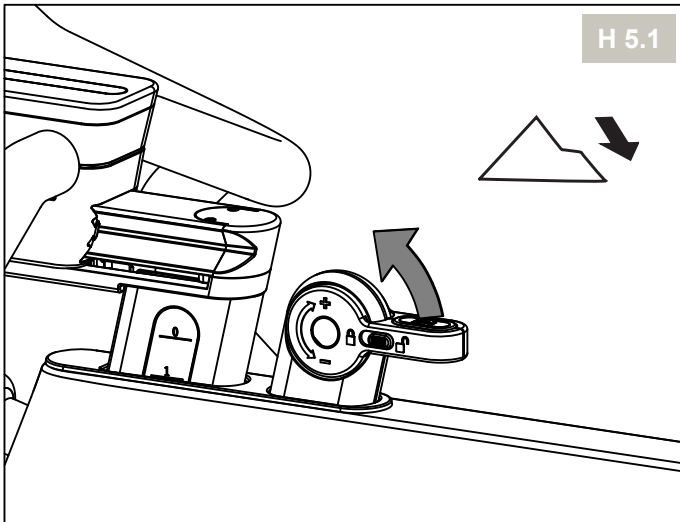
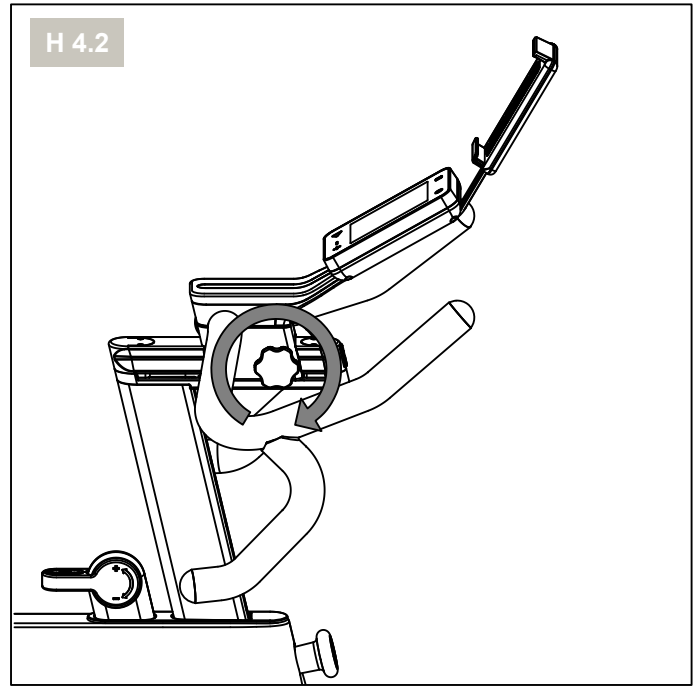
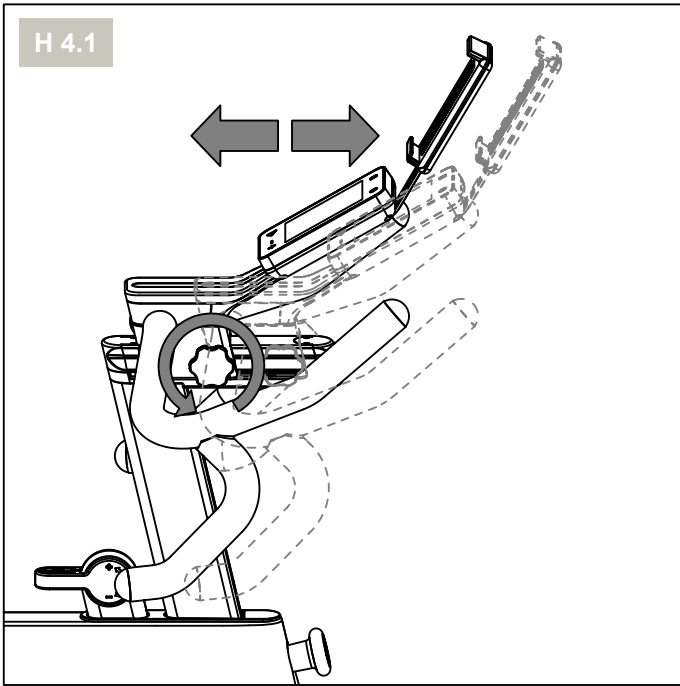
Podczas ćwiczeń należy dbać o poprawną, ergonomiczną postawę ciała. Dostosować pozycję siedziska i kierownicy w zależności od celów ćwiczeń odpowiednio do instrukcji **H1.5–H1.6; H1.5–H2.3-2.4; H3.3 + H3.5** oraz **H4.1–H4.2**.

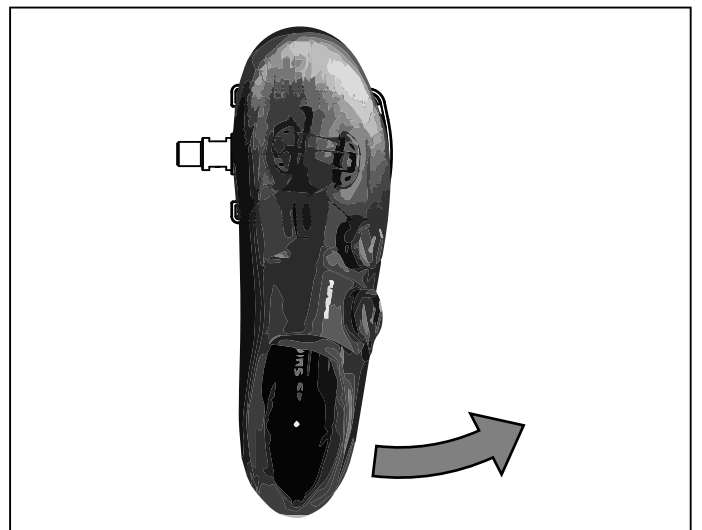
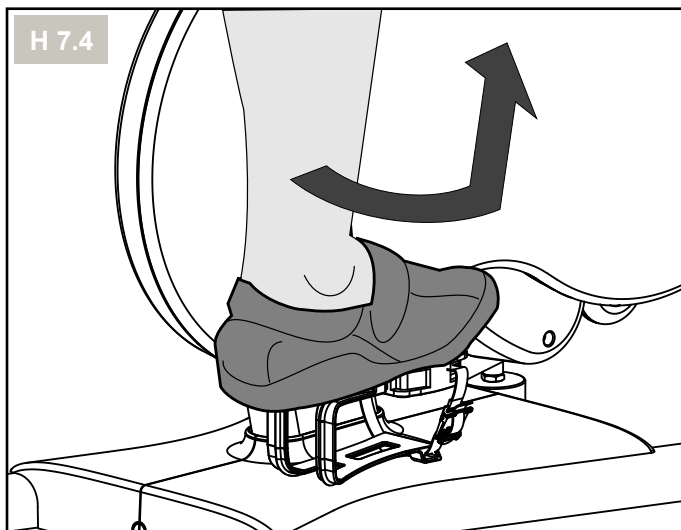
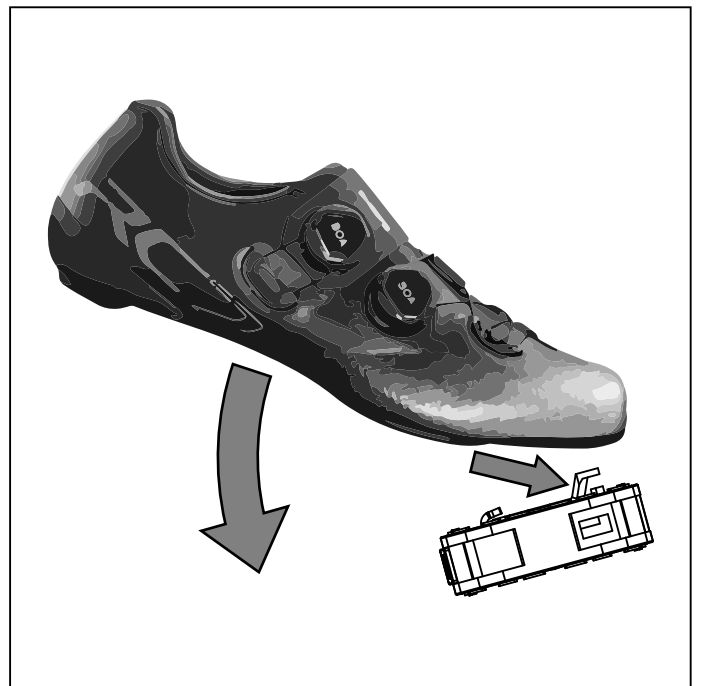
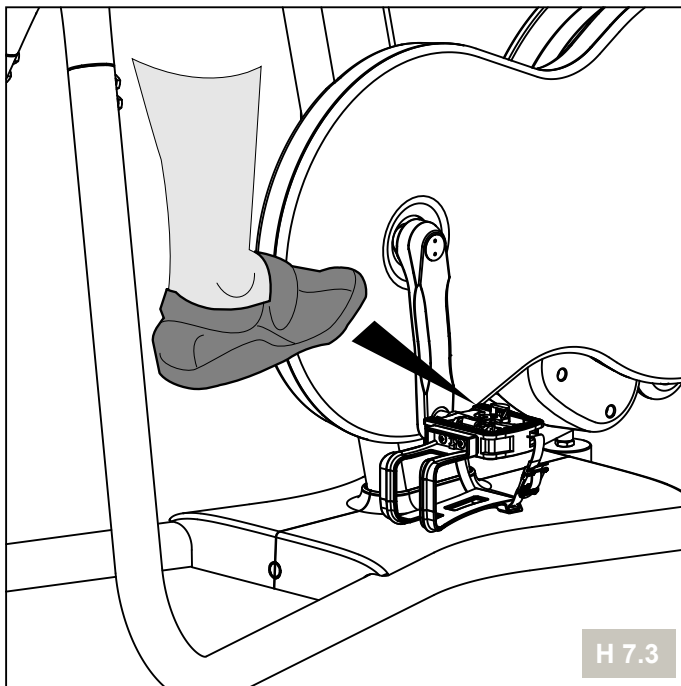
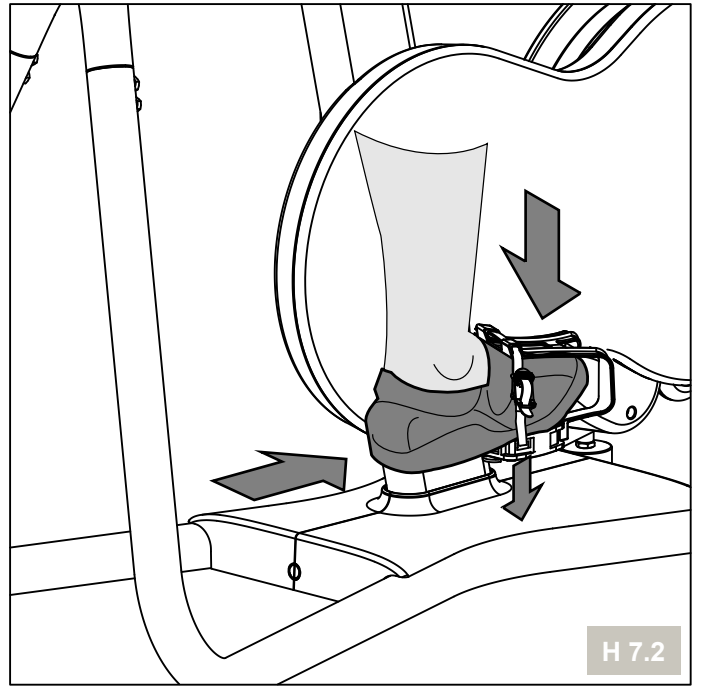
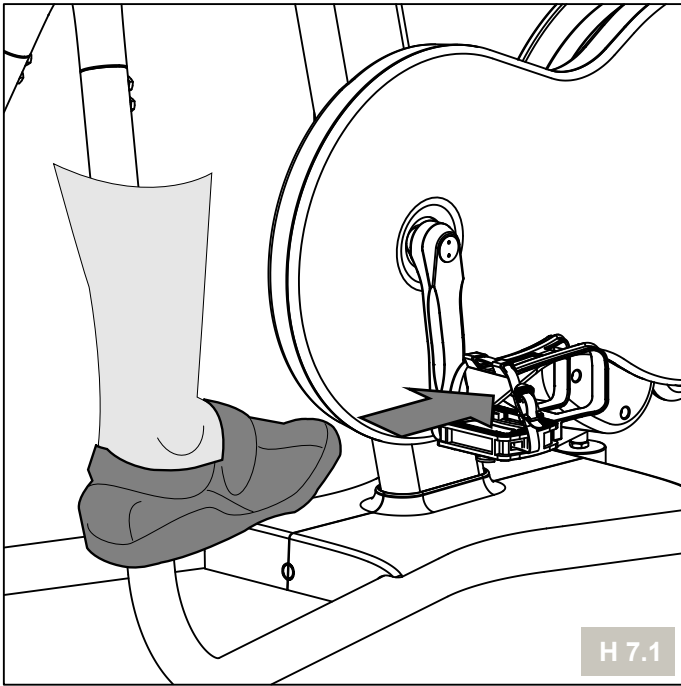


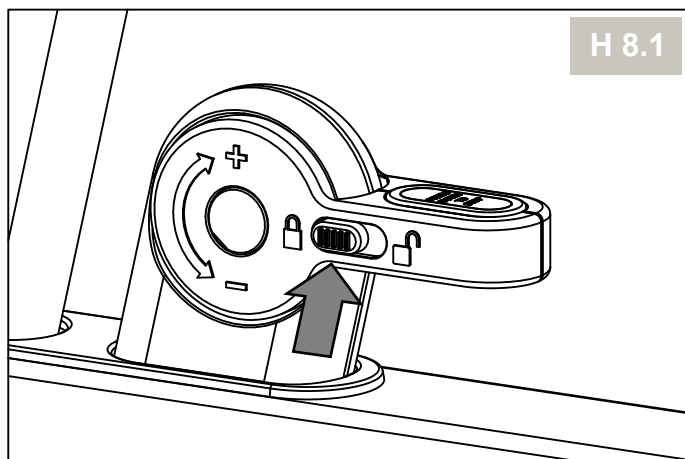
H 1







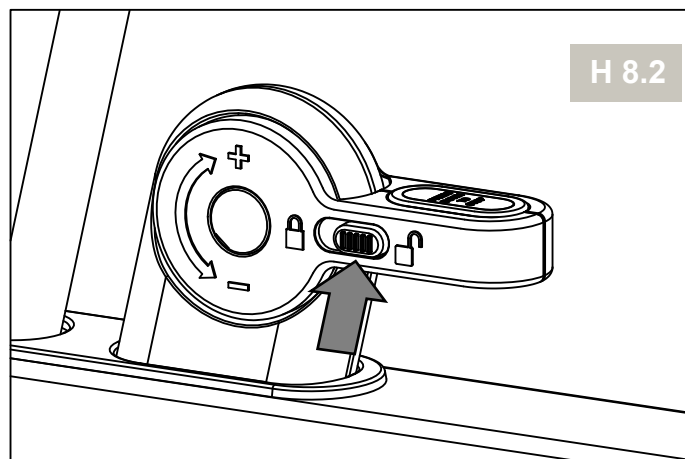


**NL- Vergrendelde positie.**

Zet de weerstandshendel horizontaal en zet de vergrendelschakelaar in de VERGRENDDELDE positie, zoals afgebeeld. Als de vergrendeling is ingeschakeld, kunnen de pedalen en het vliegwiel niet bewegen.

PL – Pozycja zablokowana.

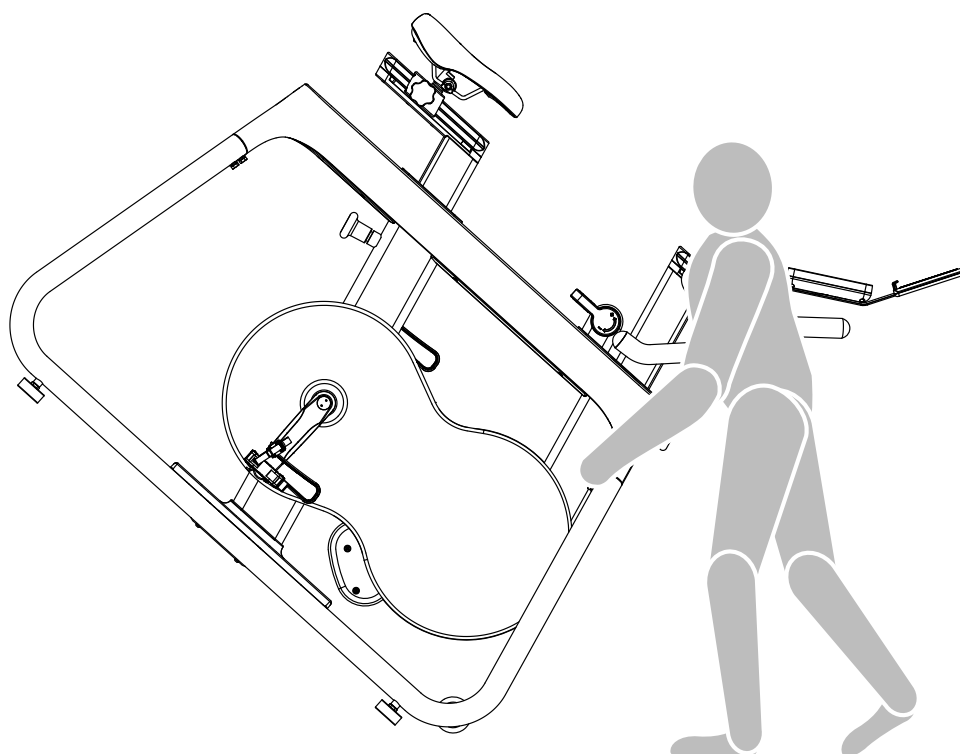
Ustawić dźwignię oporową w pozycji poziomej, a przełącznik blokady ustawić w pozycji BLOKADA zgodnie z rysunkiem. Po aktywacji blokady pedały i koło zamachowe są zabezpieczone przed ruchem.

**NL- Ontgrendelde positie.**

Zet de vergrendelschakelaar in de stand ONTGRENDELD, zoals afgebeeld. Als de vergrendeling is uitgeschakeld, kunnen de pedalen en het vliegwiel vrij bewegen.

PL – Pozycja odblokowana.

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



De trainingsfiets wordt ook gebruikt binnen de sportgeneeskunde en lichamelijke opvoeding om te controleren hoe goed de cardiovasculaire en respiratoire systemen werken.

U kunt op de volgende manier controleren of uw trainingen na enkele weken het gewenste effect hebben:

1. U kunt een bepaald uithoudingsvermogen bereiken met minder belasting van uw cardiovasculaire systeem dan voorheen.
2. U kunt een bepaald uithoudingsvermogen handhaven met dezelfde cardiovasculaire prestaties gedurende een langere periode.
3. U herstelt sneller dan voorheen wanneer uw cardiovasculaire systeem op een bepaald niveau presteert.

Trainingssessies met de HOI SPEED-Bike bieden intensieve fietstrainingen op verschillende terreinen. Verschillende terreinen en routes worden gesimuleerd door verschillende trainingsfuncties.

TRAININGSFUNCTIES

Er zijn verschillende trainingsfuncties beschikbaar om de intensiteit van uw trainingssessie te wijzigen:

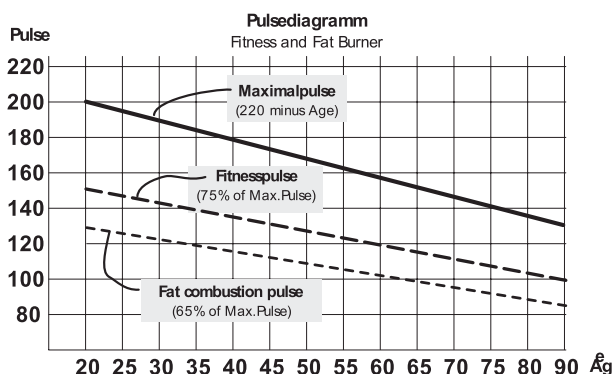
- T1** 4 hand- en zadelposities
- T2** 2 soorten terrein (vlak land en heuveland) = verandering in weerstand + / -
- T3** 2 trapfrequenties tpm (tpm = omwentelingen per minuut > pedaalomwentelingen)
- T4** 5 hartslagzones (bij training met hartslagmeting)

T 1 HAND- EN ZADELPOSITIES (MET AFBEELDING)

- T1.1** Zittend/handen in pos. 1 of 2 (bij sprinten)
- T1.2** Rechtopstaand/handen in pos. 3
- T1.3** Zittend en naar voren gekanteld/handen in pos. 1 of 3

T2 TERREINTYPES = WEERSTAND KAN TRAPLOOS WORDEN VERANDERD

- T2.1** Vlak land
- T2.2** Heuveland (bergopwaarts)



T3 PEDAALFREQUENTIE = TEMPO-OPTIES (PEDAALOMWENTELINGEN)

T3.1 Vlak land > gemiddelde tot maximale snelheid > 80-110 tpm

T3.2 Heuveland > normaal tot gemiddeld > 60-80 tpm

U kunt uw trapfrequentie aanpassen aan achtergrondmuziek met verschillende ritmes.

T4 HARTSLAGZONES

Hartslagmeter:

De fiets heeft een hartslagmeter. Een borstband voor hartslagmeting wordt niet meegeleverd.

Als u tijdens uw training een hartslagmeter gebruikt, let dan op het volgende advies: Maximale hartslag: De maximale hartslag is afhankelijk van uw leeftijd.

De maximale hartslag per minuut is gelijk aan 220 slagen minus uw leeftijd. Voorbeeld: 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min.

De inspanningsniveaus worden weergegeven als een percentage (%) van deze berekende waarde. bijv. 50 jaar oud: 100% = 170 slagen/min.; 70% = 119 slagen/min. enz.

T4.1 Herstel > 50 - 65%

T4.2 Uithoudingsvermogen > 65 - 80%

T4.3 Vermogen > 75 - 85%

T4.4 Interval > 65 - 92%

T4.5 Racemodus > 80 - 92%

U mag slechts korte tijd in een racemodus van > 92% trainen!

U kunt uw eigen trainingssessie maken door verschillende trainingsfuncties te combineren.

Lengte en frequentie van elke trainingssessie per week:

Het ideale inspanningsbereik wordt bereikt als 65 - 75% van het cardiovasculaire outputniveau over een langere periode wordt bereikt.

Vuistregel: Beginners moeten beginnen met korte trainingssessies van 20 tot 30 minuten.

Tijdens de eerste vier weken kan een trainingsprogramma voor beginners er als volgt uitzien: 5 minuten stretchen zowel voor als na de training om op te warmen of af te koelen. Tussen twee trainingssessies moet er één dag zijn waarop u niet traint als u van plan bent om later de trainingen op te voeren naar 3 trainingen per week van elk 30 tot 60 minuten. Anders is er geen reden om niet elke dag te trainen.

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)

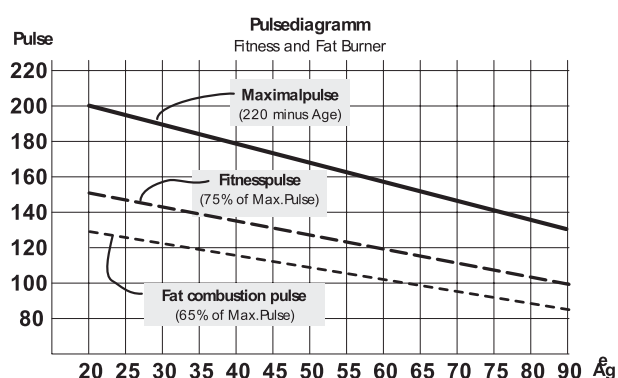
T1.2 Na stojąco / ręce w poz. 3

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 TEMP (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%

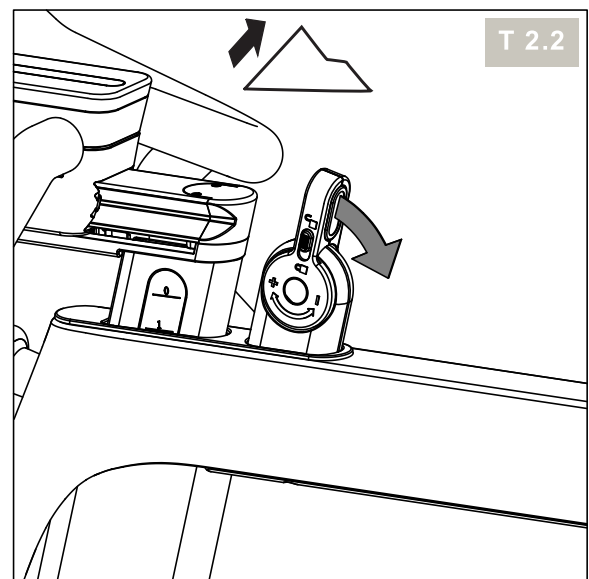
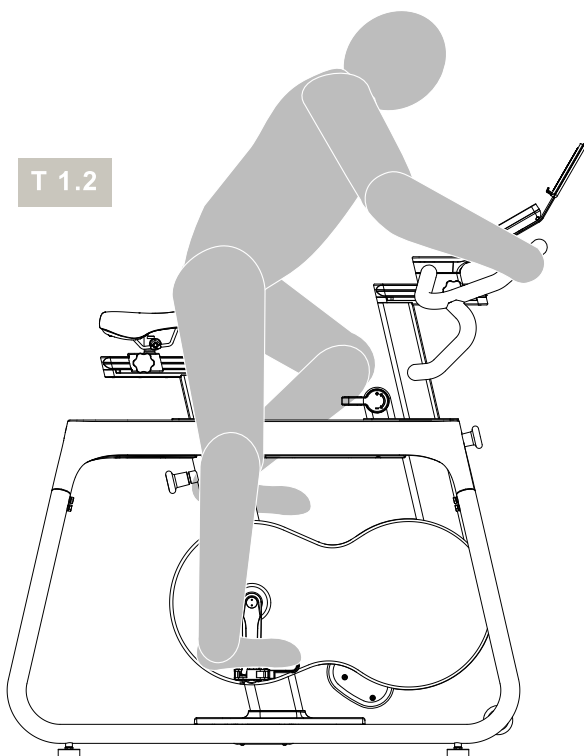
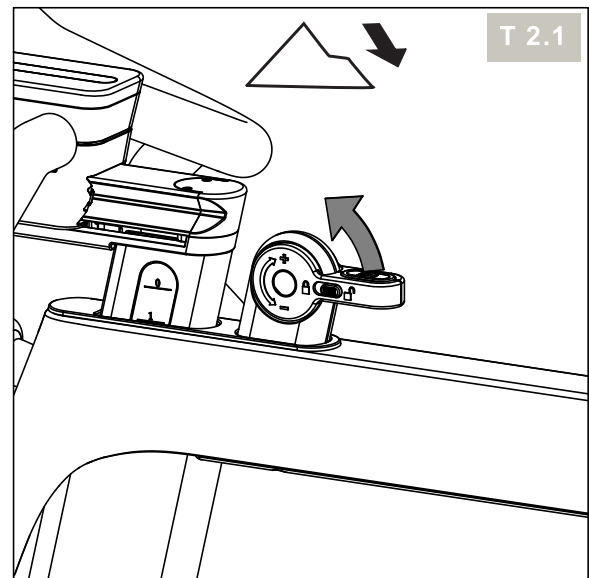
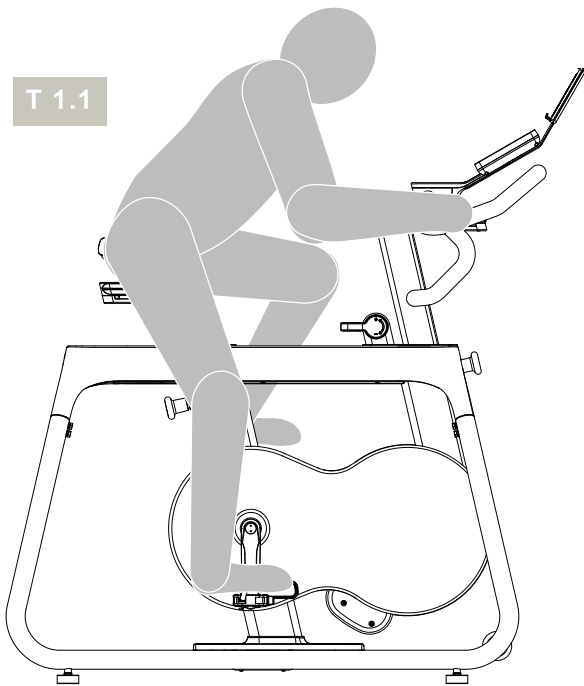
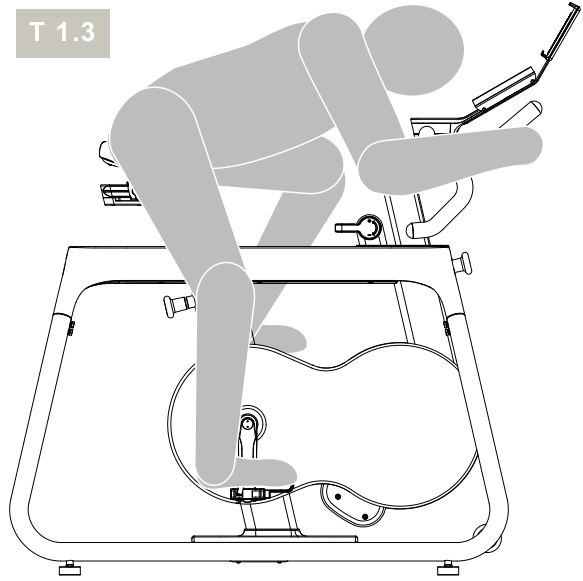
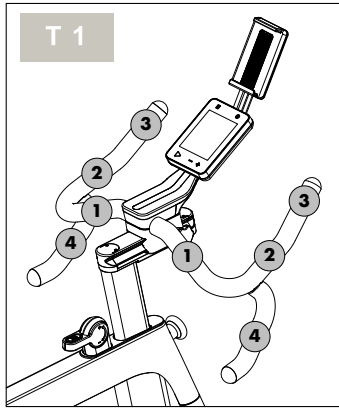
W zakresie wyścigowym wynoszącym >92% należy pozostawać tylko przez krótki czas!

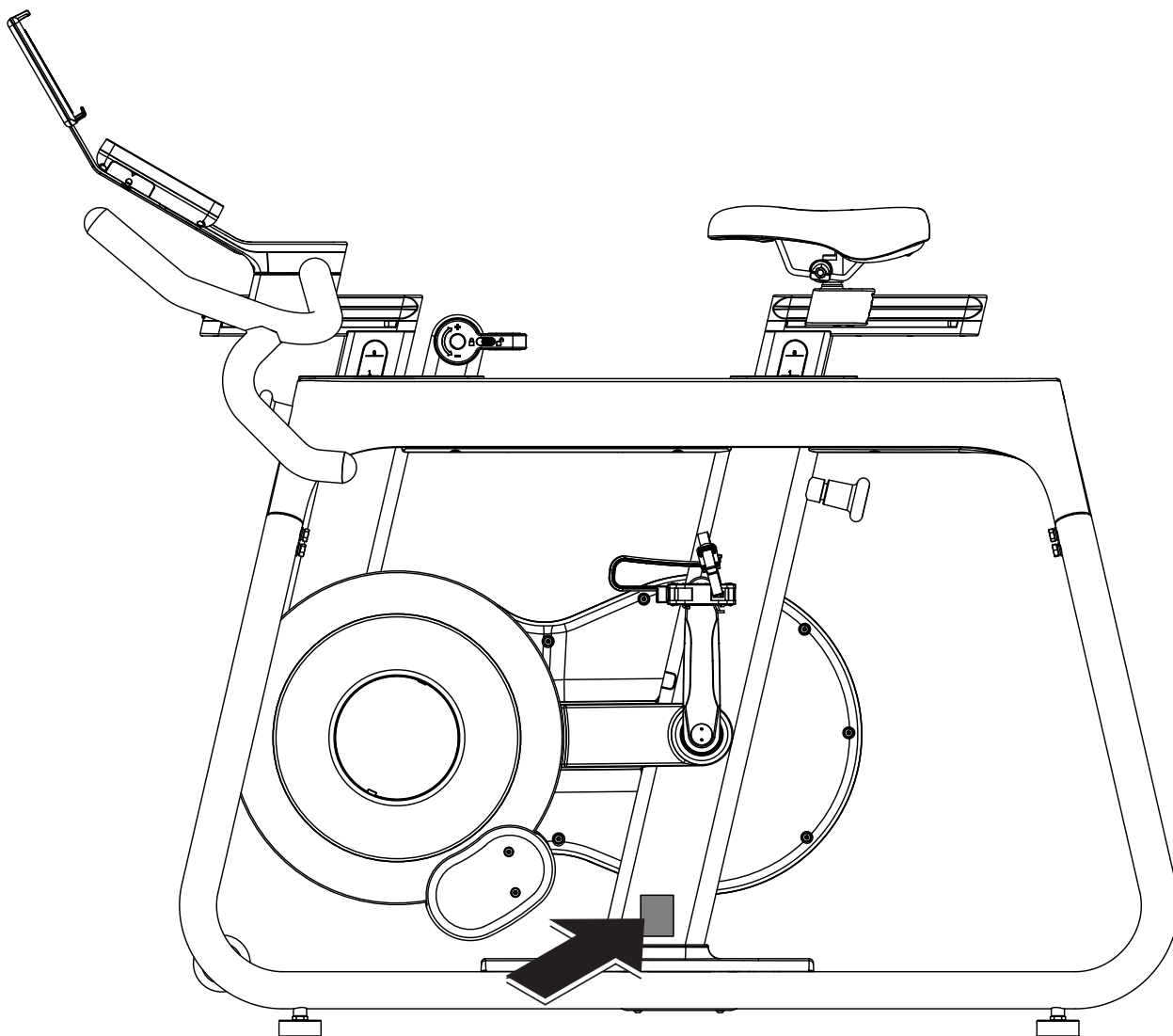
Umiejętność łączenia różnych funkcjonalności treningowych pozwala na spersonalizowanie swoich sesji.

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.



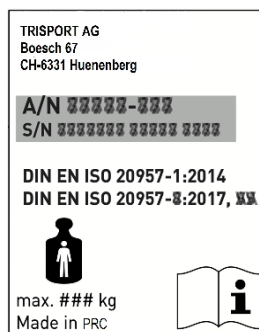


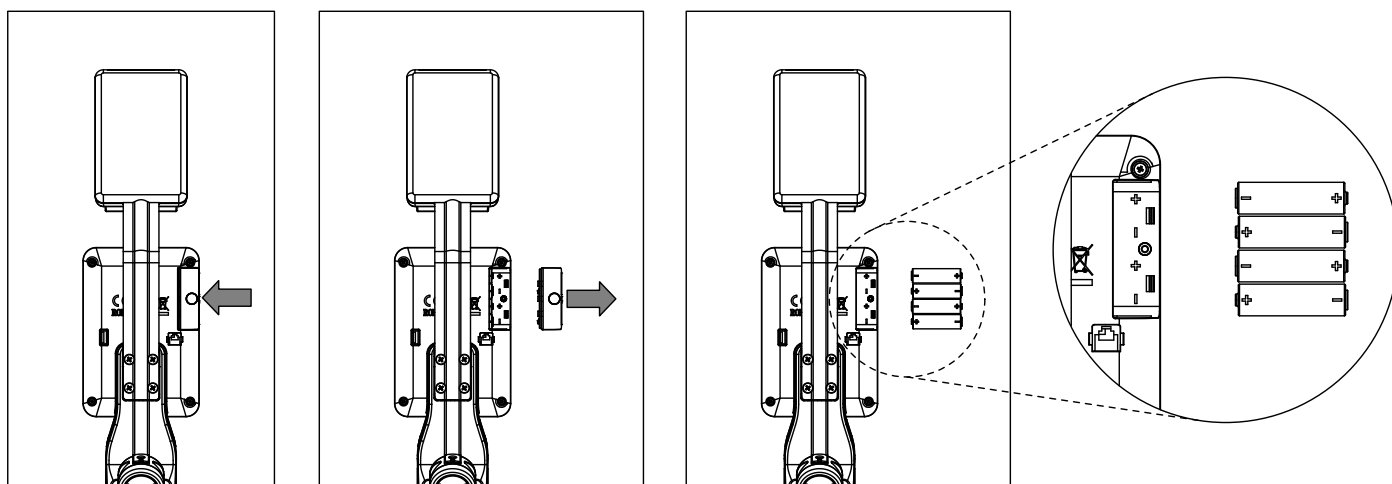
NL – Vermeld bij het bestellen van reserveonderdelen altijd het volledige artikelnummer, het reserveonderdeelnummer, de gewenste hoeveelheid en het serienummer van het product.

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

NL – Voorbeeld typeplaatje - Serienummer

PL – Przykładowa tabliczka znamionowa – numer seryjny





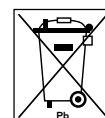
Bij een zwak of gedoofd computerscherm is het tijd om de batterijen te vervangen. De computer is uitgerust met vier batterijen. Vervang de batterijen zoals hieronder beschreven:

- Verwijder het deksel van het batterijvak en vervang de batterijen door vier nieuwe batterijen van het type AA 1,5 V/Alkaline (Zn/MnO₂).
- Let bij het plaatsen van de batterijen op de aanduiding in de opening van het batterijvak
- Mocht er na het opnieuw inschakelen van de computer een storing optreden, verwijder dan de batterijen even en plaats ze terug.

Belangrijk: Versleten batterijen vallen niet onder de garantie. Afvoeren van gebruikte batterijen en accu's.

Dit symbool geeft aan dat batterijen en accu's niet bij het normale huisvuil mogen worden weggegooid. De symbolen Hg (kwik) en Pb (lood) onder de doorgekruiste vuilnisbak geven ook aan dat de batterij of accu meer dan 0,0005% kwik of meer dan 0,004% lood bevat.

Onjuiste afvoer schaadt het milieu en kan de gezondheid van mensen schaden. Door het recyclen van materialen worden kostbare grondstoffen gespaard. Verwijder bij het afvoeren van het apparaat alle batterijen en accu's uit het product en lever deze in bij het inzamelpunt voor het recyclen van batterijen of elektrische of elektronische apparaten. Informatie over de juiste inzamelpunten kan worden verkregen bij uw plaatselijke autoriteiten, uw afvalverwerkingssteam of in het verkooppunt waar u dit apparaat hebt gekocht.



PL WYMIANA BATERII

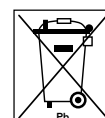
W przypadku niewyraźnego albo przygaszonego wyświetlacza komputera należy wymienić baterie. Komputer jest wyposażony w cztery baterie. Procedurę wymiany baterii należy przeprowadzić w poniższy sposób:

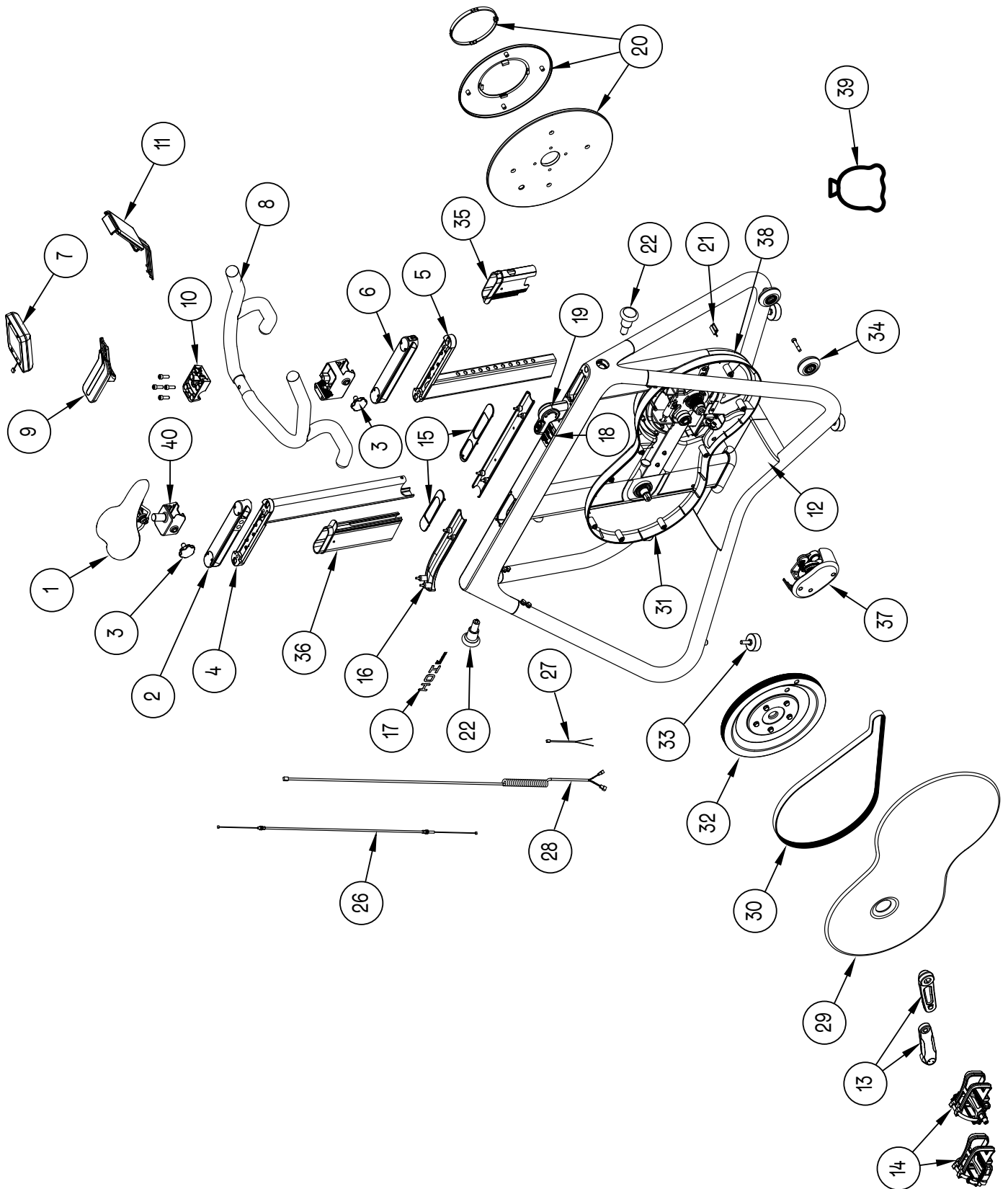
- Zdjąć pokrywkę komory baterii i wymienić baterie na cztery nowe baterie typu AA 1,5 V / baterie alkaliczne (Zn/MnO₂).
- Podczas wkładania baterii należy zwrócić uwagę na oznaczenia znajdujące się na dnie komory baterii.
- Jeśli po ponownym włączeniu komputera występują problemy, należy jeszcze raz 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 tego przyrządu należy wyjąć wszystkie baterie i akumulatory, a następnie oddać je do punktu zbiórki, gdzie następnie zostaną poddane recyklingowi. Informacje na temat odpowiednich punktów zbiórki można pozyskać od lokalnych urzędów, zespołu odpowiedzialnego za utylizację odpadów bądź w punkcie sprzedaży, w którym zakupiono to urządzenie.






OPMERKING: De met een 'X' aangeduide componenten zijn als reserveonderdelen uit voorraad leverbaar.


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