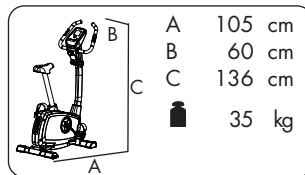


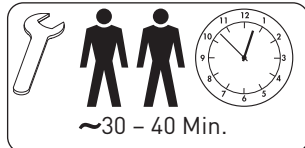
Руководство по сборке и эксплуатации
Велотренажер **GIRO S3** арт. 7689-350



A 105 cm
B 60 cm
C 136 cm
35 kg



max.
130 kg



~30 – 40 Min.



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

Montageanleitung Hometrainer „GIRO S3”

Art.-Nr. 07689-350

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

Для вашей собственной безопасности

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

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

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

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

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

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

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

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

⚠ОПАСНОСТЬ! Обязательно следите за тем, чтобы электрокабель не пережимался или не мешал проходу.

ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для домашнего применения.

- **ОПАСНОСТЬ!** Для тренажера необходимо сетевое напряжение 230 В, 50 Гц. Подключайте кабель сетевого питания в штепсельную розетку с заземляющим контактом.
- Тренажер должен использоваться только с входящим в комплект источником питания Kettler.
- Не используйте при подключении розетки с несколькими гнездами! Применяемый вами шнур-удлинитель должен соответствовать требованиям безопасности.
- Если вы не пользуетесь тренажером длительное время, выньте его штепсельную вилку из розетки.
- Вы пользуетесь устройством, сконструированным с учетом самых актуальных норм техники безопасности. Производитель приложил усилия, чтобы избежать образования опасных мест, в которых пользователь может причинить себе травму, или закрыть их.
- **ОПАСНОСТЬ!** Вследствие неправильного ремонта и изменения конструкции (демонтажа оригинальных деталей, установки деталей, не допущенных к эксплуатации, и т. д.) может возникнуть опасность для пользователя.

- Поврежденные детали снижают уровень вашей безопасности и отрицательно влияют на срок службы устройства. Поэтому заменяйте поврежденные или изношенные детали. Не пользуйтесь устройством до тех пор, пока оно не будет исправно и готово к применению. Если понадобится заменить детали, используйте только оригинальные запчасти KETTLER.
- Проверяйте каждые 1–2 месяца все детали тренажера, в частности винты и гайки. Особенно это касается крепления седла и дужки.
- Чтобы гарантировать предписанный уровень безопасности этого устройства в течение длительного срока, его регулярно должен проверять и обслуживать специалист (один раз в год).
- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут привести к причинению вреда здоровью.
- **ВНИМАНИЕ!** Любые манипуляции с тренажером, не описанные в данной инструкции, могут привести к его повреждению или создать опасность для людей. Подобные действия разрешается выполнять только сотрудникам сервисного центра KETTLER или специалистам, обученным компанией KETTLER.
- Мы обеспечиваем непрерывный контроль качества своей продукцией с применением новых технологий. В связи с этим мы оставляем за собой право на технические изменения.
- В случае сомнения и по всем вопросам обращайтесь к своему дилеру.
- Для установки устройства следует выбрать такое место, чтобы оно находилось на безопасном расстоянии от препятствий. Не устанавливайте устройство вблизи проходов, дорожек и ворот. Безопасный отступ должен быть больше, чем площадка для упражнений как минимум на 1 м.
- Тренажер необходимо установить на горизонтальном и устойчивом основании.
- Отрегулируйте руль и седло так, чтобы ваше положение во время тренировки было максимально удобным.
- При монтаже изделия соблюдайте рекомендуемые значения затяжки момента ($M = xx \text{ Nm}$).
- Домашний тренажер соответствует стандарту DIN EN 20957-1/EN 957-5, класс HB. Соответственно, он не предназначен для терапевтического применения.
- Дети в возрасте 14 лет и старше, а также лица с ограниченными физическими или умственными способностями могут использовать устройство только после тщательного изучения указаний по эксплуатации и технике безопасности. Дети не должны играть с устройством. Очистка и техническое обслуживание не должны производиться детьми.

Обращение с устройством

⚠ОПАСНОСТЬ! Использование устройства поблизости от влажных помещений не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины. **Также следите, чтобы на детали устройства не попадали жидкости (напитки, пот и т. д.). Это может привести к коррозии.**

- Обратите внимание, что тренировки нельзя начинать до тех пор, пока монтаж не будет выполнен и проверен надлежащим образом.
- Перед первой тренировкой ознакомьтесь со всеми функциями и возможностями настройки устройства.
- Тренажер разработан для взрослых, и его ни в коем случае нельзя использовать детям во время игр. Помните, что из-за природной потребности детей в игре и их темперамента часто могут возникать непредвиденные ситуации, ответственность за последствия которых со стороны изготовителя исключена. Но если вы все-таки разрешите ребенку пользоваться тренажером, обязательно проинструктируйте его и присматривайте за ним.
- Если во время работы устройства слышен тихий шум, создаваемый маховиком, это никак не влияет на работу устройства. Шумы, появляющиеся при вращении педалей в обратную сторону, обусловлены техническими при-

чинами и также не свидетельствуют о каких-либо неполадках.

- Используйте для регулярной очистки, ухода и технического обслуживания наш комплект изделий для ухода за тренажерами KETTLER (артикульный номер 07921-000). Вы можете приобрести его в специализированном магазине спорттоваров.
- Устройство снабжено магнитной системой торможения.
- Спортивный тренажер представляет собой устройство, работа которого зависит от частоты вращения педалей.
- **Не допускайте проникновения жидкостей внутрь корпуса или в электронику устройства. Это также касается пота!**
- Перед каждым использованием проверяйте все резьбовые и штекерные соединения, а также соответствующие предохранительные приспособления на предмет прочности установки.
- Во время тренировок используйте подходящую обувь (спортивную).
- Во время тренировки никому нельзя находиться в непосредственной близости от тренирующегося человека.

Указания по монтажу

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

- Пожалуйста, проверьте наличие всех деталей, входящих в комплект поставки (см. контрольный список), и их целостность. При наличии поводов для рекламаций обращайтесь к своему дилеру.
- Внимательно рассмотрите чертежи и смонтируйте устройство в последовательности, представленной на рисунках. В пределах отдельных рисунков указана очередность действий.
- Монтаж следует выполнять тщательно. Монтировать устройство должен взрослый человек. В случае сомнений обратитесь за помощью к человеку, который лучше разбирается в подобных вопросах.
- **ОПАСНОСТЬ!** Примите меры, чтобы минимизировать количество источников опасности на рабочем месте, например, не разбрасывайте инструмент. Сложите упаковочный материал так, чтобы от него не могла исходить опасность. Пленку и полиэтиленовые пакеты

следует хранить в месте, недоступном для детей. Опасность удушья при надевании во время игры!

- Материалы, необходимые для каждого этапа монтажа, показаны на соответствующем рисунке. Сложите материалы в полном соответствии с рисунками. Все необходимые инструменты вы найдете в пакетики с мелкими деталями.
- Пожалуйста, сначала просто сложите детали, не свинчивая их плотно, и проверьте правильность их установки. Сначала закрутите самостопорящиеся гайки от руки до ощутимого сопротивления, затем правильно затяните их с помощью гаечного ключа. Проверьте прочность установки всех резьбовых соединений после завершения этапа монтажа. Внимание: открученные стопорные гайки становятся непригодными к дальнейшему применению (из-за разрушения фиксатора) и подлежат замене.
- По производственно-техническим причинам мы сами выполняем предварительный монтаж компонентов (например, трубных заглушек).
- Это руководство также может быть загружено с www.kettler.de

Заказ запчастей, стр. 28–29

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

Пример заказа: Арт. № .07689-300 / № зап. детали 68009040 / 1 шт./ Серийный номер:
Сохраните оригинальную упаковку устройства, чтобы позже ее можно было использовать для транспортировки.

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

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

Указание касательно утилизации

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

 **СПОРТМАСТЕР**

Кочновский проезд, д.4, корп. 3 ☎ +7 495 755-81-94
RUS-125319 Москва 📠 +7 495 755-81-46
www.kettler.ru

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- D – Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB – Measuring help for screw connections

- S – Mäthjälp för fastskruvmaterial

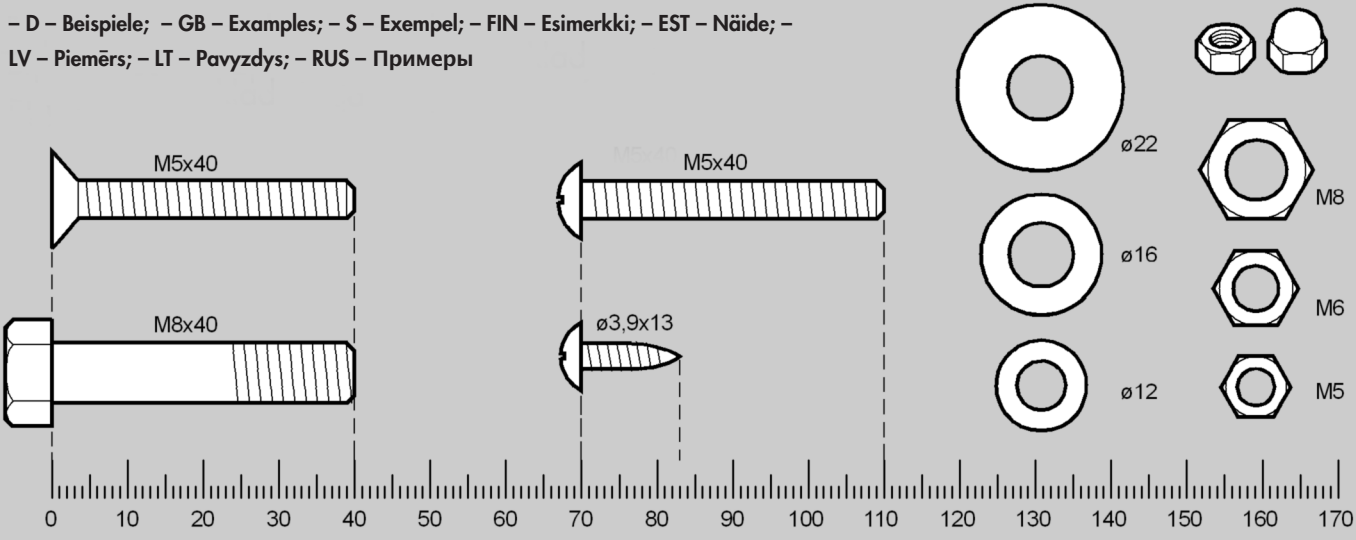
- FIN – Ruuvausmateriaalin mittausapu
- EST – Abiks kinnikeeramismvahendite mõõtmisel

- LV – mēŗšanas palīģierīce saskŗŗves materiālam

- LT – Kaip matuoti priverŗimo priemonės

- RUS – Размеры крепежного материала

- D – Beispiele; - GB – Examples; - S – Exempel; - FIN – Esimerkki; - EST – Näide; - LV – Piemēŗs; - LT – Pavyzdys; - RUS – Примеры



- D – Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.

- GB – Tools required – Not included.

- S – Vertyg som du behöver – ingår inte i köpet.

- FIN – Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen

- EST – Vajalikud tööriistad – ei kuulu tarnekomplekti.

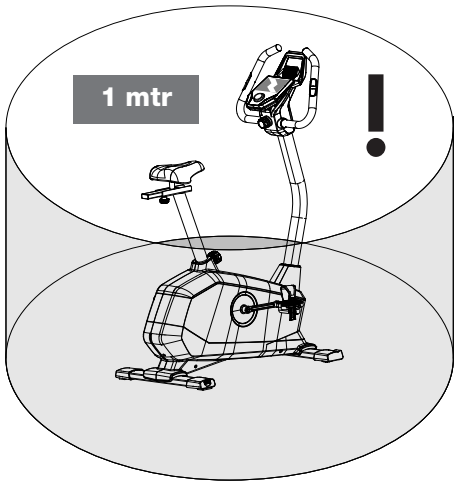
- LV – Nepiecieŗamais instruments - neietilpŗst piegādes komplektā.

- LT – Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.

- RUS – Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.



Abstand
distance



- D – Schraubverbindungen regelmāŗig kontrollieren

- GB – The screwed connections must be controlled at regular intervals.

- S – Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.

- FIN – Tarkista ruuviliitos säännöllisesti.

- EST – Kontrollige kruvikinnitusi regulaarselt.

- LV – Regulāŗi pārbaudiet skrūŗju savienojumu.

- LT – Reguliariai tikrinkite srieginius sujungimus.

- RUS – Регулярно проверяйте винтовые соединения.

Checkliste (Packungsinhalt)

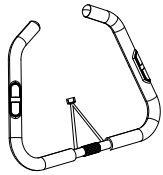
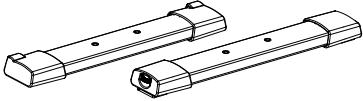
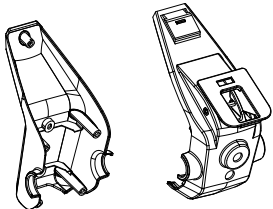
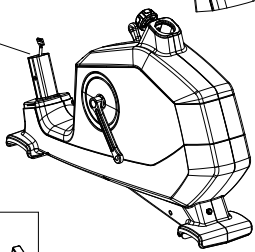
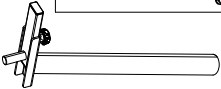
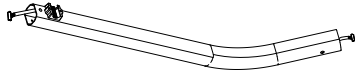
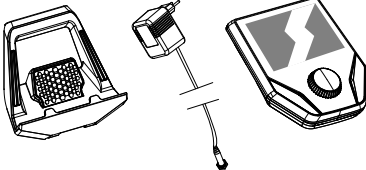
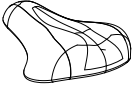
- GB – Checklist (contents of packaging)

- S – Kontrolllista (förpackningens innehåll)

- FIN – Tarkastusluettelo (Pakkauksen sisältö)
- EST – Kontrollnimekiri (pakendi sisu)

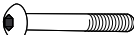
- LV – Pārbaudes saraksts (iepakojuma saturs)
- LT – Patikros sąrašas (pakuotės turinys)

- RUS – Контрольный список

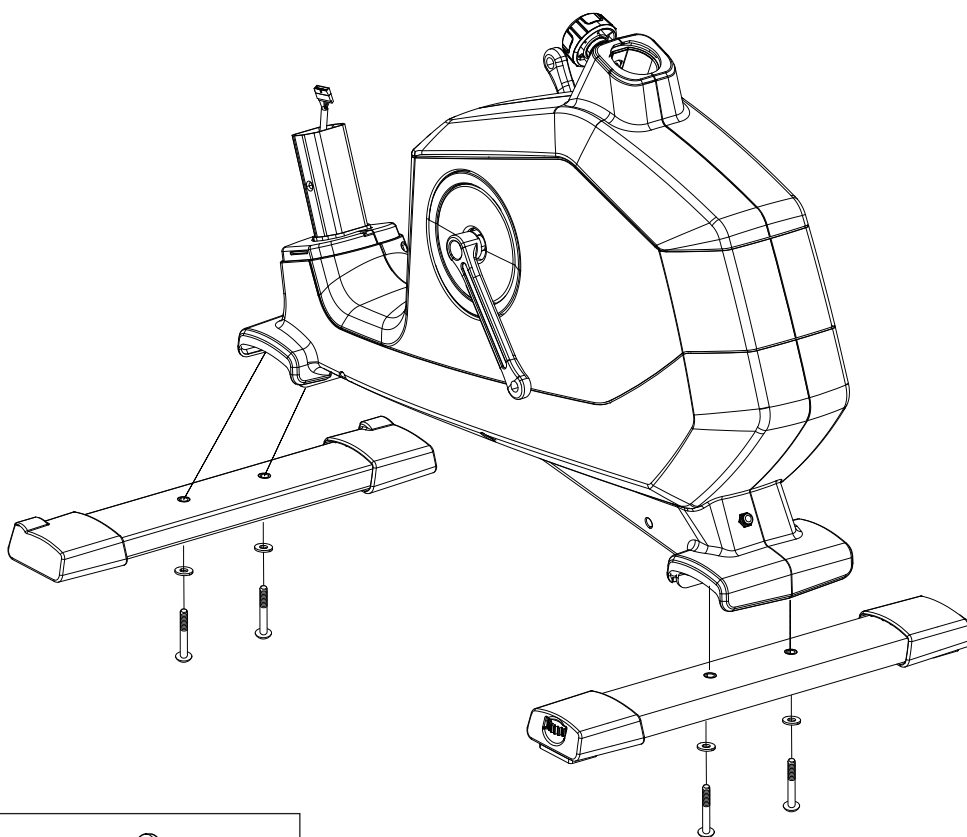
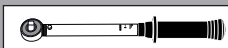
	Stck. 1
	1
	1
4x M8x20 	1
	1
2x M5x16 	1
	1
	1
	1

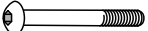
39

Pos. 31

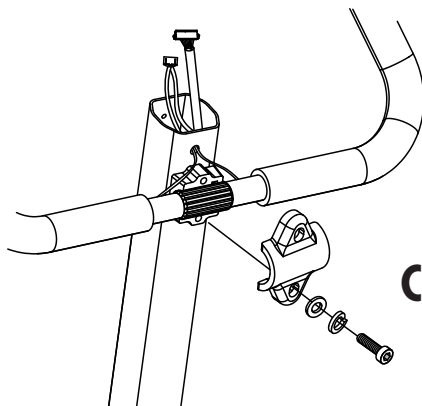
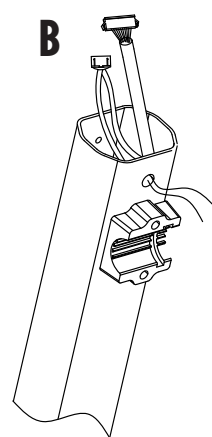
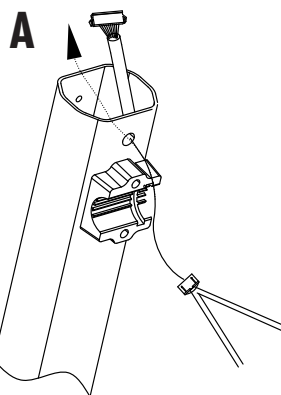
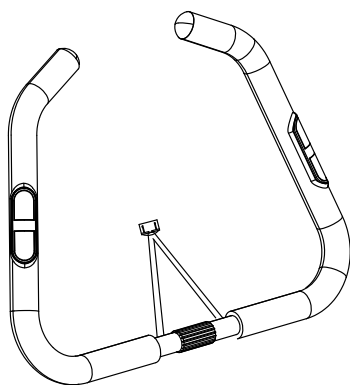
		1
		1
	M 8x60	4
	M 7x30	1
	ø 7	2
	ø 8x19	4
	ø 7	2
	ø 7x35	1
	9x30	4
	9x16	1

1



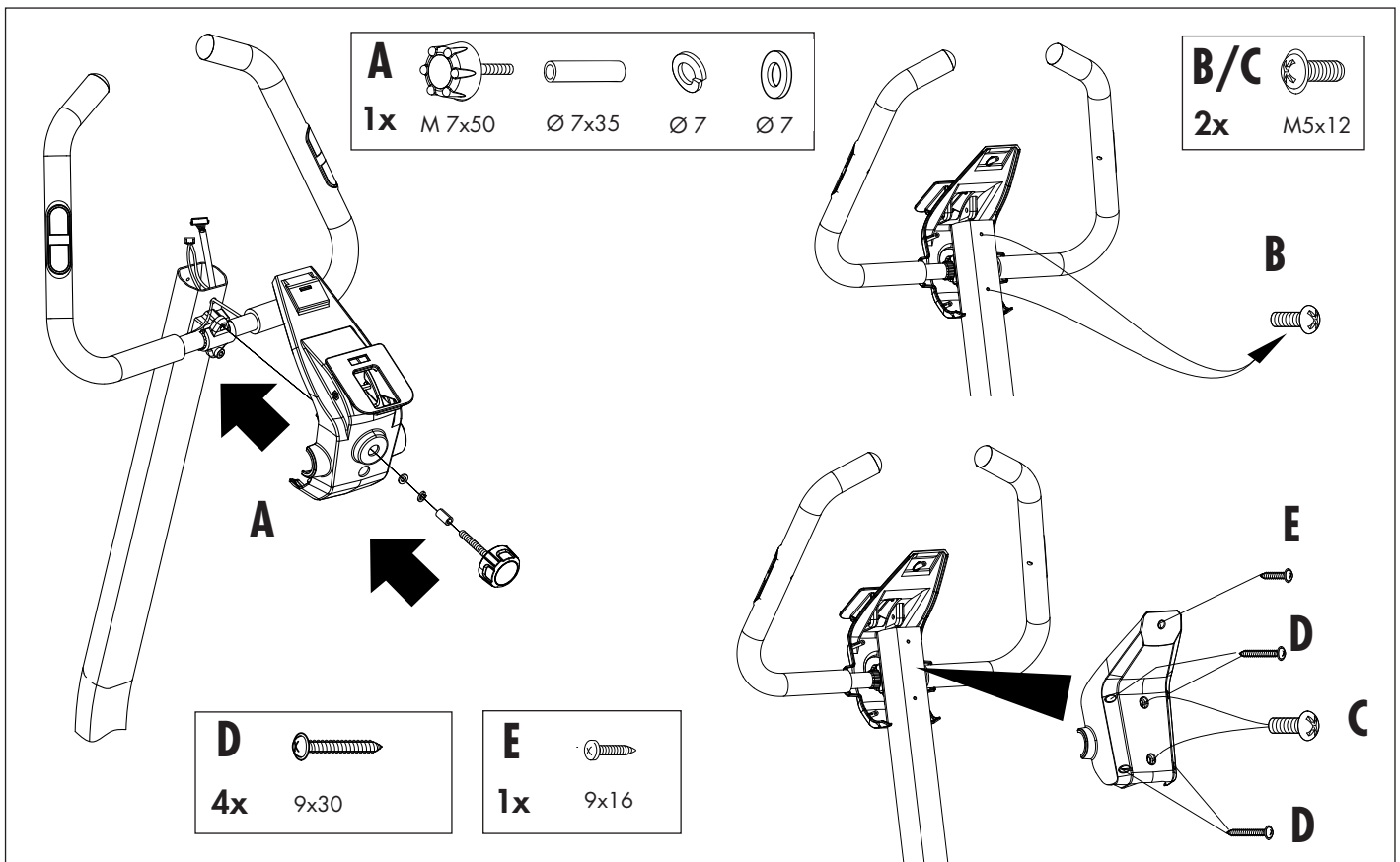
M 8x60 = 25 Nm   Ø 8x19

2

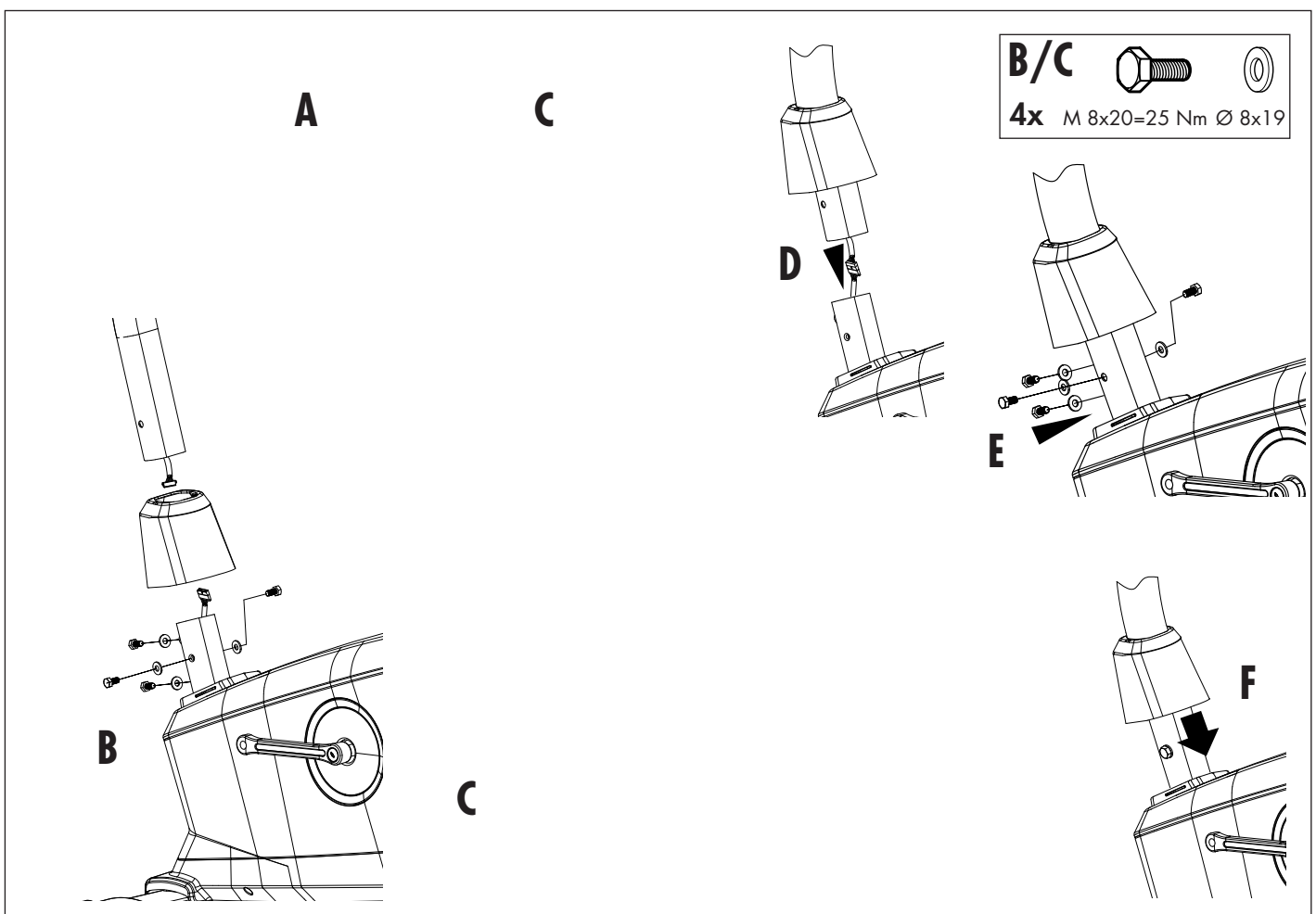


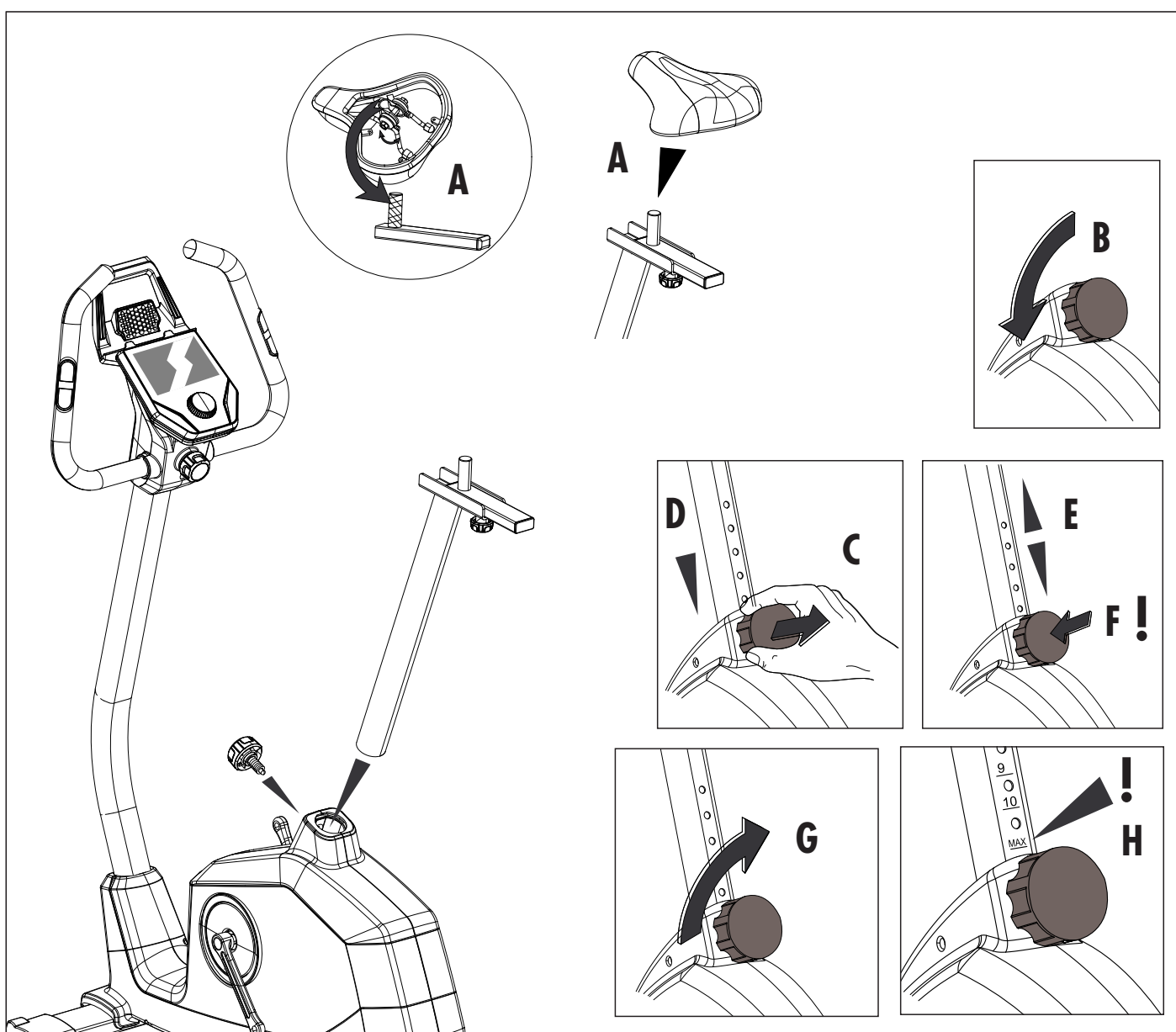
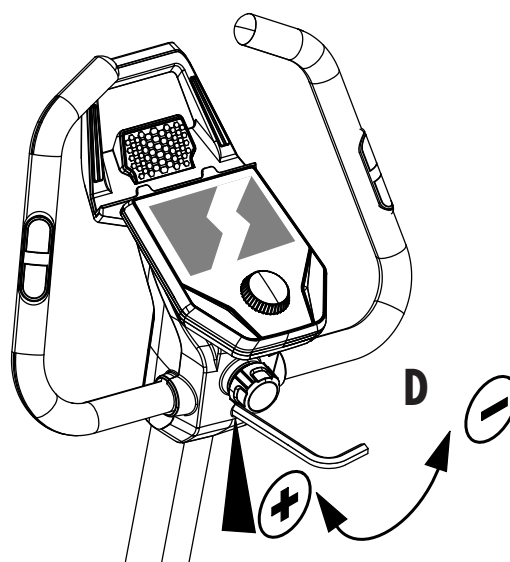
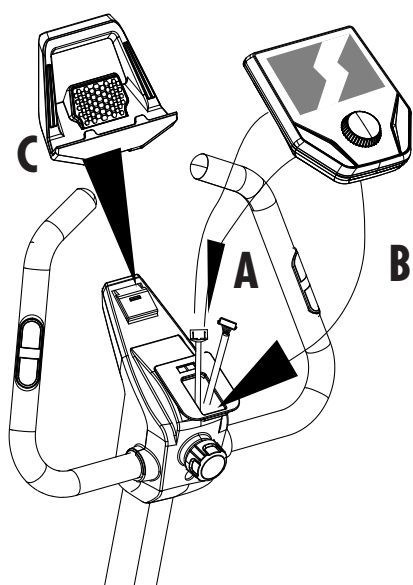
1x   
M 7x30 Ø 7 Ø 7

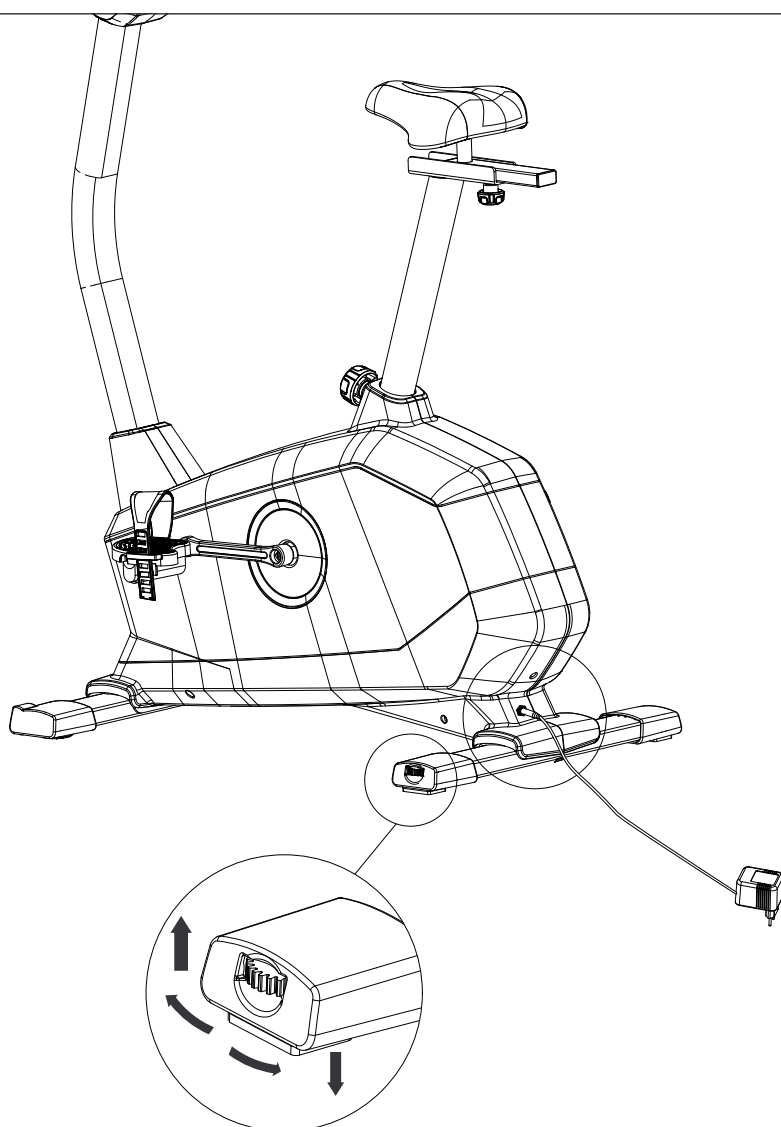
3



4





**R****L**

Handhabungshinweise

- GB - Handling

- S - Produktens hantering

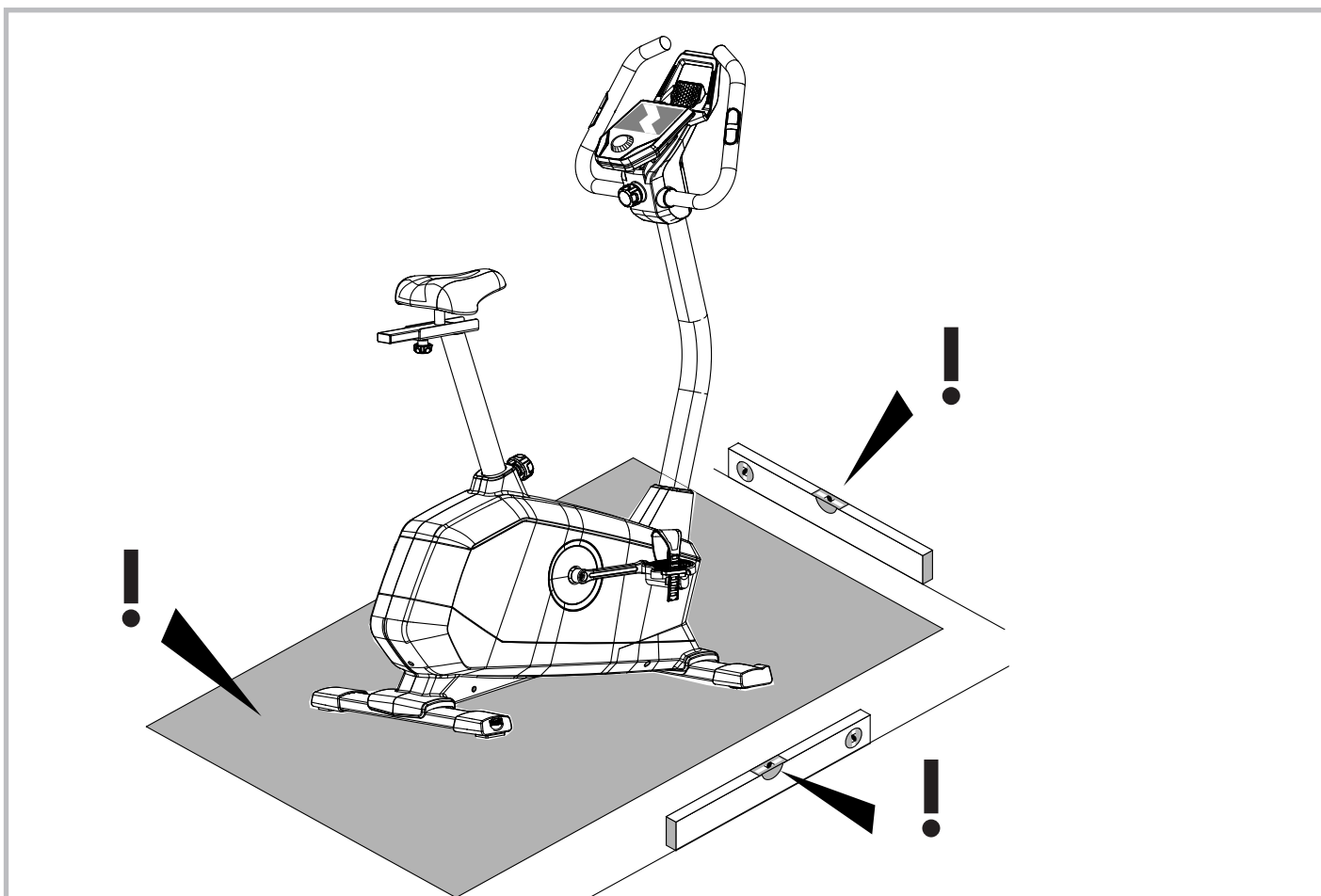
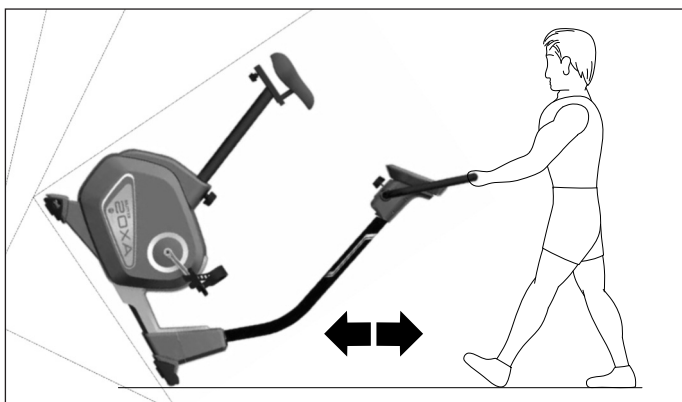
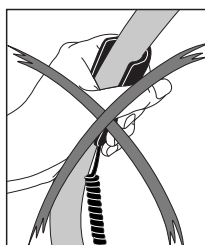
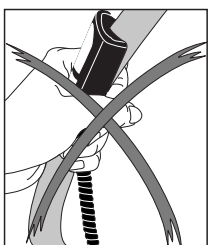
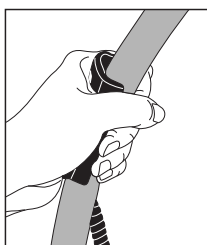
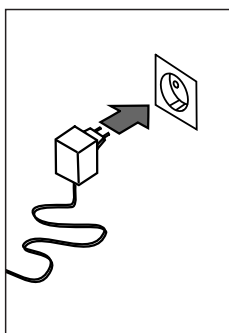
- FIN - Käyttöohjeet

- EST - Käsitsemisjuhised

- LV - Lietošanas norādes

- LT - Eksploatacijos instrukcija

- RUS - Указания по обращению

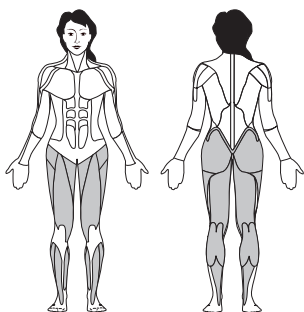


Велотренажер – для всех, кто любит кататься на велосипеде и хочет избежать нагрузок на суставы

Благодаря движениям ног по окружности суставы стоп, коленей и тазобедренный сустав получают оптимальную и безопасную форму нагрузки. Такие движения идеально подходят для дозированных тренировок сердечно-сосудистой системы с целью сжигания жира, поскольку в этом случае тело получает такую же нагрузку, как во время беговой тренировки. Поэтому велотренажеры подходят также и для людей с лишним весом или физическими проблемами, которые хотят избежать серьезных нагрузок на коленные и тазобедренные суставы. Для тренировок с учетом необходимой частоты сердечных сокращений рекомендуется использовать нагрудный ремень.

Преимущества:

- возможность эргономичной регулировки для достижения оптимального положения тела во время тренировки
- идеальное решение для тренировки сердечно-сосудистой системы и сжигания жира
- незначительная нагрузка на суставы
- также подходит для людей с избыточным весом и начинающих любителей фитнеса
- не занимает много места и легко перевозится



Расход энергии (ккал) – прибл. 600 в час

Сжигание жира – прибл. 48–54 г в час

Установка оптимального положения сиденья

Идеальное положение тела достигается, когда верхняя часть корпуса слегка наклонена вперед. Если у вас есть проблемы со спиной, установите угол наклона руля таким образом, чтобы верхняя часть корпуса находилась в прямом вертикальном положении. Эта поза является щадящей для позвоночника и суставов.



Высота сиденья

Сначала установите седло на оптимальную для вас высоту. Оптимальная высота достигается, когда при согнутых коленях ваши пятки касаются педалей. Движение ног по окружности достигается, если вы не полностью разгибаете колени во время тренировки. Благодаря этому тренировка оказывает щадящее воздействие на ступни, колени и тазобедренный сустав.



Расстояние между седлом и рулем

Седло вашего велотренажера (в зависимости от модели) также может регулироваться в продольном направлении. Для этого необходимо ослабить винт под седлом и сдвинуть седло по направляющей вперед или назад в зависимости от вашей комплекции.

Наклон руля

Руль вашего велотренажера регулируется по наклону. Ослабьте винт под кокпитом и установите требуемое для вас положение. Затем снова затяните винт так, чтобы руль был прочно закреплен!



Варианты тренировок

Чтобы усилить нагрузку на мышцы бедра и ягодиц, прилагайте большее усилие при вращении педалей. Для увеличения нагрузки на мышцы задней части бедра, усильте воздействие на педали, подняв петлю вверх. Помимо этого у вас есть возможность моделировать езду в гору, увеличив сопротивление педалей. Во время такой тренировки помимо мускулатуры ног также задействуются брюшные мышцы, мышцы спины, а также мышцы верхней части корпуса и плечевые мышцы.



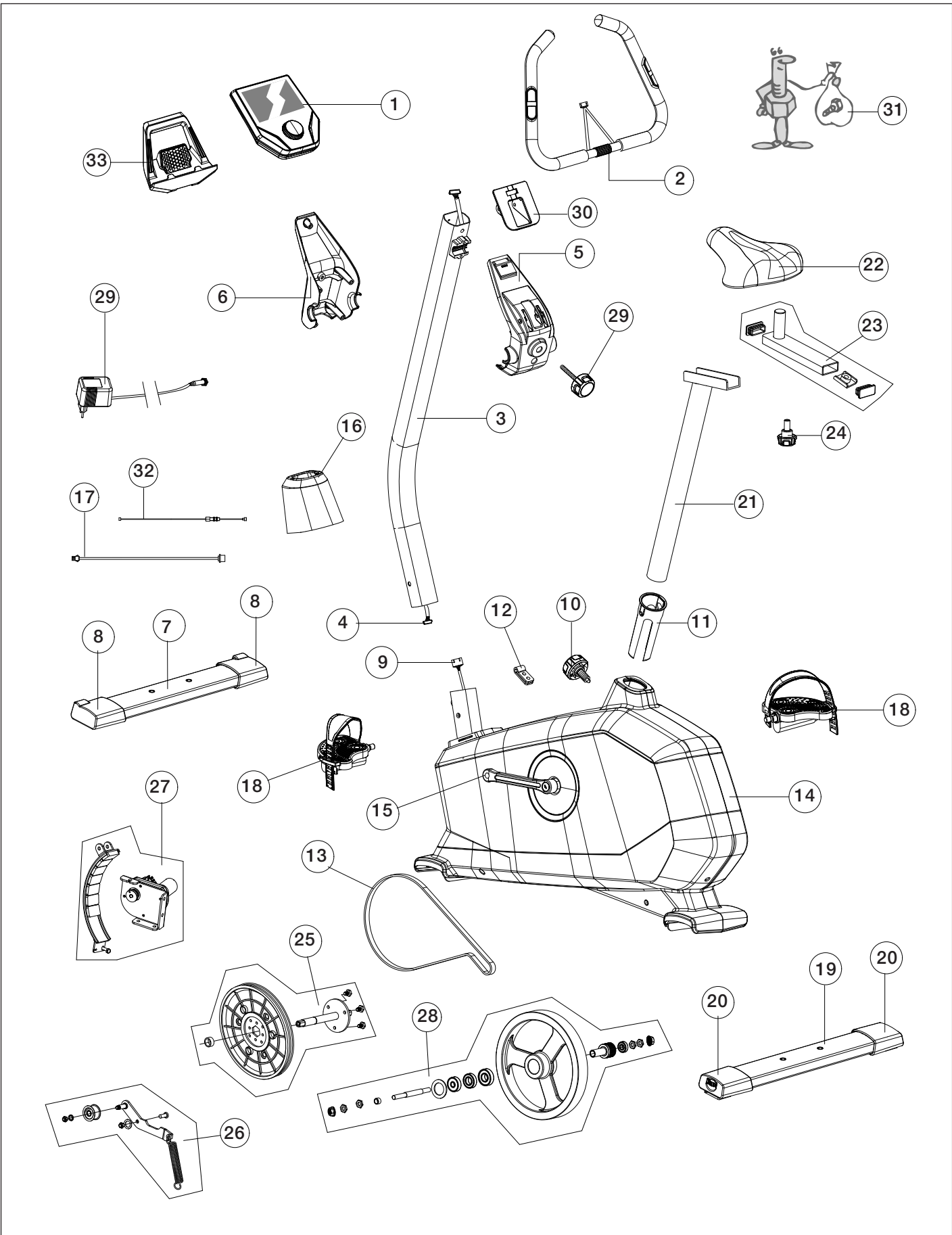
Рекомендации для тренировок

Не забывайте выполнять упражнения на растяжку после завершения тренировки во избежание травм и болей в мышцах.

Четырехнедельный план тренировок на велотренажере для начинающих

	Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4
Понедельник	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4–6
Вторник	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4–6
Среда	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	Перерыв	Перерыв
Четверг	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4–6
Пятница	15 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	20 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	Перерыв	Перерыв
Суббота	Перерыв	Перерыв	30 минут при низкой нагрузке, уровень 1–3	30 минут при низкой нагрузке, уровень 4–6
Воскресенье	Перерыв	Перерыв	Перерыв	Перерыв

Указание: начиная с пятой недели тренировки, повысьте продолжительность занятий, например, до 40 минут. На шестой неделе можно начать проводить легкие интервальные тренировки. Следите за тем, чтобы пульс во время тренировки во время первых 8 недель тренировки составлял 60 – 65% от вашей максимальной частоты пульса и не превышал 75%.



Ersatzteilbestellung

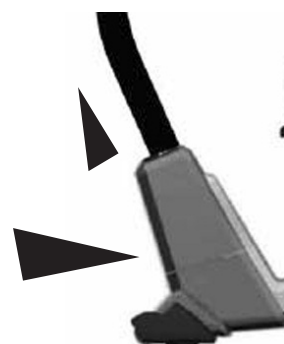
- GB - Spare parts order
- S - Reservdelar för
- FIN - Varaosat järjestys
- EST - Varuosad et

- LV - Rezerves daļas, lai
- LT - Atsarginės dalys, kad
- RUS - Заказ запчастей

GIRO S3 07689-350

①	1x	68009775
②	1x	68009751
③	1x	68009776
④	1x	68009777
⑤	1x	68009778
⑥	1x	68009779
⑦	1x	68009762
⑧	1x	68009763
⑨	1x	68009780
⑩	1x	68009367
⑪	1x	68009011
⑫	1x	68009781
⑬	1x	68009049
⑭	1x	68009782
⑮	1x	68009369
⑯	1x	68009783
⑰	1x	68009784
⑱	1x	68009371
⑲	1x	68009764
⑳	1x	68009765
㉑	1x	68009298
㉒	1x	68009054
㉓	1x	68009374
㉔	1x	68009375
㉕	1x	68009785
㉖	1x	68009056
㉗	1x	68009057
㉘	1x	68009058
㉙	1x	68009376
㉚	1x	68009770
㉛	1x	68009786
㉜	1x	68009787
㉝	1x	68009756

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



- D - Beispiel Typenschild - Seriennummer
- GB - Example Type label - Serial number
- S - Exempel typskylt - serienummer
- FIN - Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
- EST - Tüübisildi näide - seerianumber
- LV - Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
- LT - Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
- RUS - Пример заводской таблички с серийным номером



docu 3835/04.16