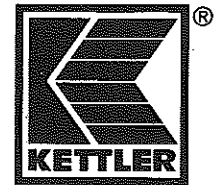


# KETTLER SPORT



## Montage und Trainingsanleitung für den Golf 2000



- D
- GB
- F
- NL
- S
- E
- I

Art.-Nr.: 7997-500 und 7997-800



## Allgemeine Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Montage und Benutzung des Gerätes sorgfältig durch und bewahren Sie sie als Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Der Heimtrainer **Golf 2000** entspricht der Klasse B der DIN-Norm 32932. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.

Alle Schraubverbindungen sind von Zeit zu Zeit auf festen Sitz zu überprüfen und falls notwendig nachzuziehen. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.

Kontrollieren und justieren Sie die Bremsbandspannung in regelmäßigen Zeitabständen.

Eine Verwendung des Gerätes in Feuchträumen ist auf Dauer gesehen wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Dies trifft vor allem für die Reibfläche des Schwungrades zu. Hat sich hier z.B. nach längerem Stillstand – ein Rostfilm gebildet, ist dieser mit Schmirgelpapier oder Stahlwolle zu entfernen (keinesfalls einfetten!).

In diesem Falle sollte auch das Bremsband ausgetauscht werden.

Im Bedarfsfall sollten Sie nur Original-KETTLER-Ersatzteile verwenden.

Verwenden Sie zur Säuberung des Heimtrainers umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung. Alle Lager sind mit einer Lebensdauerschmierung versehen bzw. wartungsfrei.

## Warnhinweise

Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bei dem Gerät bestmöglich vermieden und abgesichert. Das Gerät ist ausschließlich für die Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein.

Das Gerät ist als Spielzeug auf keinen Fall geeignet. Bedenken Sie, daß durch das natürliche Spielbedürfnis bzw. Temperament von Kindern im Umgang mit dem Gerät unvorhersehbare Situationen und Gefahren auftreten können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie die Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.

Die Montage des Gerätes muß sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Stellen Sie sicher, daß der Trainingsbetrieb nicht vor ordnungsgemäßem Abschluß der Montage aufgenommen wird.

Bei regelmäßigem Trainingsbetrieb empfehlen wir alle ein bis zwei Monate eine Kontrolle aller Geräteteile sowie Befestigungselemente, insbesondere der Schrauben.

Damit das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, ist bei Verschleiß das Gerät der Benutzung zu entziehen und die, durch Verschleiß beschädigten Teile sind sofort auszutauschen.

## Technische Merkmale

Modell	: Golf 2000
Art.-Nr.	: 7997-500, 7997-800
Grundgestell	: standfester, epoxybeschichteter Rahmen aus Vierkant-Stahlrohr
Antrieb	: Keilriemenantrieb
Lenker	: höhenverstellbarer Lenkergriff mit hautfreundlichem Überzug
Bremseinrichtung	: Bandbremssystem mit Schaltstellungsanzeige
Sattel	: verstellbar in Höhe und Neigung; mit Faltenbalg verkleideter Sattelschaft
Trainingscomputer	: Elektronische Anzeige von Trainingszeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Erholungspuls

Änderungen behalten wir uns vor.

## Montagehinweise

- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der Bilder ist der Montageablauf durch Großbuchstaben gekennzeichnet.
- Das erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Zum Abziehen der Pedalarms (Bild 9b) drehen Sie eine Schraube M 12 (gehört nicht zum Lieferumfang) in die Gewindeöffnung, nachdem Sie Schutzkappe und Schraube entfernt haben.

## General Remarks

Before beginning to assemble the exercise cycle read these instructions carefully and keep them in a safe place for reference or maintenance purposes or for the ordering of spare parts.

The Home Trainer **Golf 2000** complies with the DIN standard 32932 class B. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

All bolted connections should be checked regularly and if necessary tightened. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars. The brake tension should also be checked at regular intervals and adjusted as necessary.

It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust. The friction surface of the flywheel is especially sensitive to the formation of rust. Should this occur (e.g. after a prolonged period of disuse) the rust should be removed using sandpaper or steel wool. Do not use grease or oil! The brake strap should also be replaced.

Should they be required, use only spare parts manufactured by **KETTLER**.

To clean the exercise cycle, only non-polluting and non-corrosive cleaning agents should be used.

The apparatus requires no special servicing. All bearings have permanent lubrication or are maintenance-free.

## Caution!

You are using a machine that has been designed and built to the latest safety standards. Any possible sources of danger that could lead to injury have been extensively eliminated or guarded against. Moreover, the machine is intended only for use by adults.

Wrong or excessive training can damage your health. Before commencing a course of fitness training, arrange for a medical check-up to see if you are in a state of health suited to training on the machine. The result of check-up should be used as a basis for your training programme.

The machine is never to be looked upon as a toy. Please remember that the nature of children who are using the machine can lead to unforeseen situations and hazards for which the manufacturer cannot be held liable. If children are allowed to use the machine, they should be instructed on its correct use and dangerous situations explained to them.

The machine must be carefully assembled by an adult. It must be ensured the machine is not used until it has been fully assembled.

When used for regular training/exercising, we recommend checking all parts of the machine (especially screws and nuts) every 1 to 2 months. So that the intended level of safety is maintained, the machine is to be taken out of use if any parts are worn. The worn parts are to be exchanged immediately.

## Technical Features

Model	: Golf 2000	Art.no.:	7997-500, 7997-800
Frame	: stable epoxy-coated frame of square steel tubing		
Drive	: wedge-belt drive system		
Handlebars	: handlebars adjustable in height; comfortable soft covering		
Brake system	: brake-strap system with indication of setting		
Saddle	: adjustable in height and angle; with bellows-type shaft covering		
Computer	: with electronic display of exercising time, speed distance, calorie consumption, pulse and recovery-pulse rates		

We reserve the right to make changes in design incorporating the latest technical developments.

## Instructions for Assembly

- Study the diagrams carefully and assemble the apparatus in the order shown. The assembly procedure is indicated step by step by means of capital letters in the diagrams.
- All the tools required for assembling the apparatus are provided in the bag of loose parts.
- To pull off the pedal arms (fig. 9b) screw a bolt M 12 (it's not supplied by the manufacturer) into the threaded opening after removing the protective cap and bolt.

## List of spare parts page 27

When ordering spare parts, please state the complete article and spare part number as well as the control number (see over).

**Example of order:** 1 spare part no. 72002600 for art. no. 7997-500  
**Important:** Spare parts requiring connection by screw will be invoiced and supplied without screw or fastening material. Should fastening material be required, this should be clearly indicated by the remark "with fastening material" in the spare part order.

Kettler (GB) Ltd. · Kettler House, Merse Road · North Moons Moat · Redditch, Worcestershire · B98 9HL · Great Britain  
 Kettler International Inc. · 1355, London Bridge Road · USA-Virginia Beach, Virginia 2345

## Informations générales

Veillez lire attentivement ces instructions avant de monter et d'utiliser l'appareil. Les garder soigneusement pour l'exécution de travaux de maintenance ou pour la passation de commandes de pièces de rechange. La bicyclette d'appartement **Golf 2000** correspond à la classe B de la norme DIN 32932 et ne convient pas à des actions thérapeutiques.

Veillez vérifier de temps à autre si toutes les vis sont encore assez serrées et, le cas échéant, les resserrer. Ceci est bien spécialement le cas pour la fixation de la selle et du guidon. Veillez également vérifier dans des intervalles réguliers la tension du frein par sangle et, le cas échéant, l'ajuster.

Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Si, toutefois, la rouille devait apparaître, par exemple en raison d'une non-utilisation prolongée, décapez la partie touchée avec du papier ponce ou de la paille de fer, mais ne jamais utiliser de graisses! A cette occasion, il faudrait également remplacer le frein par sangle.

N'utilisez que des pièces originales **KETTLER**.

Pour entretenir la bicyclette d'appartement, utilisez des produits de nettoyage non-polluants, jamais de produits ni agressifs ni corrosifs.

En principe, cet appareil ne demande pas d'entretien spécial. Tous les roulements sont graissés à vie, donc sans service d'entretien.

## Avertissement!

Vous vous entraînez avec un appareil conçu et construit selon les exigences et principes modernes de sécurité. Les points dangereux, sources éventuelles de blessures, ont été évités et sécurisés le mieux possible. L'utilisation de l'appareil est exclusivement réservée aux adultes.

L'entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé. Avant de s'entraîner, il est vivement conseillé de consulter son médecin traitant afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications médicales. Les résultats de l'examen médical devraient servir de base pour établir son programme d'entraînement.

Il ne peut, en aucun cas, servir de jouet. Il ne faut jamais perdre de vue que, de par leur naturel et leur tempérament, les enfants aiment jouer et qu'avec cet appareil, ils peuvent se trouver confrontés avec des situations et des dangers imprévus, lesquels excluent toute responsabilité de la part du constructeur. Si vous autorisez cependant vos enfants à jouer avec l'appareil, il y a lieu de leur en apprendre le mode d'emploi correct et de les surveiller. Le montage de l'appareil doit être fait soigneusement par un adulte. Veiller à ne pas commencer l'entraînement avant que le montage n'ait été effectué dans toutes les règles de l'art.

En cas d'emploi régulier de l'appareil, nous recommandons d'effectuer, tous les mois ou tous les deux mois, un contrôle de toutes les pièces et des éléments de fixation tels que vis, boulons, axes et fixations de câbles. Pour que soit maintenu le haut niveau de sécurité de l'appareil, il y a lieu d'en interdire l'utilisation si des pièces sont usées et de remplacer ces dernières immédiatement.

## Caractéristiques techniques

Modèle	: Golf 2000	Réf.:	7997-500, 7997-800
Bâti	: solide cadre en tube d'acier carré à revêtement époxy		
Entraînement	: à courroie		
Guidon	: réglable en hauteur, à poignées à revêtement agréable au toucher		
Frein	: à sangle, avec indication de l'intensité		
Selle	: réglable en hauteur et en inclinaison; avec soufflet de protection de la tige		
Ordinateur	: affichage électronique du temps d'entraînement, de la vitesse, de la distance parcourue, de la dépense d'énergie, du pouls et du pouls de récupération		

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

## Notice de montage

- Veillez-vous référer aux croquis et monter l'appareil en respectant la suite des images. Ces croquis vous décrivent la suite de l'opération de montage en lettres majuscules.
- Tous les outils requis ici sont dans le sac à petits matériels.
- Pour retirer le levier de la pédale (croquis 9b), tournez une vis M 12 (ne fait pas partie de la livraison) dans le taraudage après avoir écarté carter de protection et vis.

## Liste des pièces de rechange page 27

Pour les commandes de pièces de rechange, prière de mentionner les numéros complets de référence et de pièces de rechange, ainsi que le numéro de contrôle (voir au verso).

**Exemple de commande:** 1 pièce n° 72002600 pour réf. 7997-500

**Remarque importante:** les pièces de rechange à visser sont, en principe, livrées et facturées sans visserie. Si l'on désire la visserie correspondante, prière de la mentionner à la commande des pièces de rechange en y ajoutant «avec visserie».

MKS · ZI Benoit Frachon 17-21, Rue Benoit Frachon · F-93000 Bobigny  
 Trisport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg  
 Kettler België p.v.b.a. · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

## Algemene opmerkingen

Leest u voor montage en gebruik van het apparaat eerst deze instructies door en bewaar ze als informatiemateriaal, voor onderhoudswerkzaamheden en voor het bestellen van onderdelen.

De hometrainer **Golf 2000** voldoet aan klasse B van DIN 32932. Het apparaat is dan ook niet geschikt voor therapeutisch gebruik.

Van tijd tot tijd dient te worden gecontroleerd of alle schroefverbindingen nog goed vast zitten en ze moeten, indien nodig, worden aangedraaid. Dat geldt in het bijzonder voor de bevestiging van het zadel en de grijpbaugel. Ook dient de rembandspanning regelmatig gecontroleerd en, indien nodig, bijgesteld te worden. Het is niet aan te raden het apparaat langdurig in een vochtige ruimte te gebruiken in verband met roestvorming. Vooral het wrijvingsvlak van het vlieg wiel is daar erg gevoelig voor. Mocht zich hierop – bijvoorbeeld na langere stilstand – toch een roestfilm gevormd hebben, dan dient deze met schuurpapier of staalwol verwijderd te worden (nooit ontvetten!). In dat geval dient ook de remband te worden vervangen.

De onderdelen alleen vervangen (indien nodig) door originele **KETTLER** onderdelen.

Gebruik voor het schoonmaken van de hometrainer een milieuvriendelijk reinigingsmiddel dat in geen geval agressief of bijtend is.

Normaal gesproken heeft het apparaat geen speciaal onderhoud nodig. Alle lagers zijn uitgerust met een levenslange smering en zijn dus onderhoudsvrij.

## Waarschuwing!

U traint met een apparaat dat veiligheidstechnisch volgens de nieuwste ontwikkelingen werd gekonstrueerd. Eventuele gevaarlijke plaatsen, welke verwondingen zouden kunnen veroorzaken, zijn zoveel mogelijk vermeden of beveiligd.

Foutieve of overmatige training kan schade voor de gezondheid tot gevolg hebben. Laat voorafgaand aan de training door Uw huisarts vaststellen of een training met het apparaat voor U geschikt is. De medische bevindingen dienen de basis voor de opbouw van Uw trainingsprogramma te zijn. De bovengenoemde en ondergenoemde trainingsadviezen zijn alleen bestemd voor gezonde personen.

Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed daar het voornamelijk voor volwassenen werd ontworpen. Door de natuurlijke speelsheid van kinderen bij de omgang met het apparaat kunnen situaties en gevaren ontstaan, die buiten de verantwoordelijkheid van de fabrikant vallen. Wanneer U kinderen toch tot het apparaat toelaat, dan dienen ze onder toezicht te zijn en op een juist gebruik gewezen te worden.

De montage van het apparaat dient zorgvuldig door een volwassene te worden uitgevoerd. Let erop dat het trainingsmechanisme niet in werking wordt gesteld vóórdat de totale montage heeft plaatsgevonden.

Bij regelmatige training verdient het aanbeveling iedere een of twee maanden een controle van alle onderdelen, vooral van de schroefbevestigingen uit te voeren. Om het bij de constructie voorziene veiligheidsniveau van het toestel te waarborgen, zal het gebruik van het toestel bij de eerste tekenen van slijtage moeten worden onderbroken en de versleten onderdelen door nieuwe vervangen moeten worden.

## Technische gegevens

Model	: Golf 2000	Art.nr.:	7997-500, 7997-800
Onderstel	: stabiel frame van vierkante stalen buis met een epoxy laag bedekt		
Aandrijving	: aandrijving door V-riemen		
Stuur	: in de hoogte verstelbaar handvat van het stuur met een voor de huid aangenaam overtrek		
Zadel	: verstelbaar in hoogte en schuinite; met vouwbalg beklede zadelpen		
Trainingscomputer	: elektronische indicatie van trainingstijd, snelheid, afstand, verbruik van calorieën, polsfrequentie en polsslag in rust		

Wijzigingen voorbehouden.

## Montage-instructies

- Bekijk de tekeningen eerst rustig en monteer vervolgens het apparaat in de volgorde van de afbeeldingen. Op de afzonderlijke tekeningen wordt het montageverloop met hoofdletters aangegeven.
- Alle bevestigingsonderdelen die u nodig heeft, vindt u in het bijgevoegde zakje.
- Om de pedaalarmen (afb. 9b) los te schroeven dient u een schroef M 12 (behoort niet bij de meegeleverde onderdelen), in de opening van de schroefdraad te draaien na beschermkapje en schroef verwijderd te hebben.

## Onderdelenlijst bladzijde 27

Bij onderdeelbestellingen s.v.p. steeds het volledige artikel- en onderdeelnummer, evenals ook het controlenummer (zie achterzijde) opgeven.

**Bestelvoorbeeld:** 1 onderdeel nr 72002600 voor art. nr 7997-500

**Belangrijk:** Vast te schroeven onderdelen worden in principe zonder schroefmateriaal berekend en geleverd. Indien er behoefte aan dit schroefmateriaal bestaat, dan kan dit door de toevoeging "met schroef-schroefmateriaal" bij de bestelling worden vermeld.

Kettler Benelux B.V. · Indumstraat 18 · NL-5753 RJ Deurne  
 Kettler België p.v.b.a. · Brandekensweg 9 · B-2627 Schelle

## Allmänt

Läs noggrant igenom denna anvisning innan Du börjar med träningen på motionscykeln. Spar anvisningen som information för skötsel och eventuell reservdelsbeställning.

Motionscykeln **Golf 2000** är tillverkad enligt tyska DIN-normen 32932 klass B. Den är inte avsedd för terapeutisk träning.

Kontrollera regelbundet att samtliga skruvar sitter ordentligt och dra åt dem vid behov. Detta gäller speciellt fästena för sadel och styre. Kontrollera även bromsbandspänningen och justera den om så skulle vara nödvändigt.

Cykeln bör ej ställas upp i våtrum under någon längre tid eftersom det finns risk för rostangrepp, speciellt på svänghjulets friktionsyta. Har cykeln stått stilla en längre tid och fått rostbeläggning på svänghjulet, så skall denna tas bort med stålull eller fint sandpapper (aldrig fett). I sådana fall bör också bromsbandet bytas ut.

Beställ alltid **Kettler**-originalreservdelar om något skulle ha gått sönder.

Använd helst miljövänliga medel vid rengöring av cykeln, framför allt inga skarpa eller frätande medel.

Cykeln behöver egentligen ingen speciell skötsel. Samtliga lager är kapslade och behöver ej smörjas.

## Observera!

Detta träningsredskap är utvecklat efter de senaste kraven, vad beträffar säkerhet och konstruktion. Delar som kan orsaka eventuella skador är väl skyddade.

Felaktig och överdriven träning kan medföra oönskade hälsorisker. Innan du påbörjar träningen bör Du kontrollera Ditt hälsotillstånd hos läkare så att inga hinder föreligger för Din träning med ett redskap. Utgå från läkarens bedömning när Du lägger upp Ditt program.

Kom ihåg att detta redskap inte är någon leksak för barn. Se därför till att redskapet förvaras på ett betryggande sätt. Ett barns nyfikenhet och lekbegär måste ovillkorligen hållas i minnet för undvikande av olyckor. Tillverkaren av detta redskap kan ej ställas till ansvar för otillbörligt användande.

Redskapet monteras noggrant enligt beskrivning i monteringsanvisningen. Använd ej redskapet innan Du kontrollerat att monteringen utförts på rätt sätt.

Vid regelbunden användning av redskapet rekommenderas kontroll av diverse delar, i synnerhet skruvarna, ca en gång i månaden. För att upprätt hålla den konstruktivt fastlagda säkerhetsnivån måste redskapet tas ur bruk om någon detalj skulle uppvisa fel på grund av slitage. Först efter att den defekta detaljen bytts ut får redskapet användas på nytt.

## Tekniska data

Model	: Golf 2000	Art.nr.: 7997-500, 7997-800
Ram	: Stabil, epoxylackerad ram av fyrkantstålrör	
Drivning	: Kilremssdrift	
Styre	: Höjddjusterbart, med hudvänligt överdrag	
Broms	: Bandbromssystem med växellägesindikering	
Sadel	: Kan justeras i höjdd och lutning, sadelröret är försett med skyddsmanschett	
Träningsdidator	: Elektronisk display som visar träningstid, hastighet, stans, energiförbrukning, pulsfrekvens och vilopuls	

Vi förbehåller oss rätten till ändringar.

## Monteringstips

- Titta noga på figurerna i denna anvisning och montera cykeln enligt den ordningsföljd som är angiven. De olika monteringsmomenten är märkta med versala bokstäver och Du börjar med A, fortsätter med B och så vi dare.
- Monteringsverktyg i en plastpåse levereras med cykeln.
- För demontering av pedalerna (figura 9b) skruvas en M 12 (ingår ej i leveransen) skruv i den gängade öppningen efter att skyddskå med skruv tagits bort.

## Reservdelslista 27

Ange alltid det kompletta artikel- och reservdelsnummer samt även kontrollnumret (se baksidan) vid reservdelsbeställningen.

**Beställningsexempel:** 1 reservdelsnr. 72002600 för art.nr. 7997-500

**OBS!** Reservdelar levereras principiellt utan förskruvningsmaterial. Skulle det finnas behov av förskruvningsmaterial ber vi Dig att ange detta i samband med reservdelsbeställningen genom tillägget "med förskruvningsmaterial".

## Informaciones generales

Antes de proceder al montaje y al uso de este aparato lean por favor estas informaciones atentamente y manténganlas a disposición para su información y también para los pedidos de piezas de repuesto.

La bicicleta de ejercicio **Golf 2000** corresponde a la clase B de la norma DIN 32932. Conforme a ésta no es apta para uso terapéutico.

El ajuste de todas las atornilladuras debe ser controlado periódicamente y reajustado en caso necesario. Este control es especialmente importante en la fijación del estribo del sillín y en el estribo de la empuñadura. También la tensión de la cinta de freno debe ser controlada con regularidad y reajustada en caso necesario.

No es aconsejable mantener el aparato permanente en un lugar húmedo debido a que la oxidación sería inevitable. Esto se debe tener especialmente en consideración para la superficie de fricción del volante. Si en dicha superficie se ha formado una capa de óxido - por ejemplo después de un largo periodo en paro - ésta deberá ser eliminada con papel de lija o con lana de acero (¡nunca se debe engrasar!). En dicho caso hay que recambiar también la cinta de freno.

En caso necesario usar sólomente piezas de recambio originales de **KETTLER**. Para limpiar la bicicleta de ejercicio, usar detergentes no contaminantes. ¡No usar nunca detergentes agresivos!

Por lo general, este aparato no necesita ninguna manutención especial. Todos los cojinetes están previstos de una lubricación permanente, es decir libres de manutención.

## Advertencia!

Usted entrena con un aparato que ha sido construido según los últimos conocimientos técnicos de seguridad. Los posibles focos de peligro, que pudiesen producir heridas, han sido evitados de la mejor forma posible y asegurados. El aparato está concebido exclusivamente para adultos.

Un entrenamiento erróneo o exagerado puede dañar su salud. Antes de iniciar el entrenamiento de fitness, consulte con su médico sobre si es Vd. apto para el entrenamiento con la máquina. El dictamen médico deberá ser la base para el esquema del programa de entrenamiento.

El aparato no es apropiado como juguete, por ningún motivo. Considere, de todas formas, que, debido al instinto natural de juego o al temperamento de los niños, al usar el aparato pueden surgir situaciones y peligros imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si usted le permite el uso del aparato a los niños, debiera de explicarles el uso correcto del aparato y debiera de vigilarlos.

El montaje del aparato tiene que efectuarse de forma muy meticulosa y por una persona adulta. Asegúrese de que no se comience con el entrenamiento hasta que el aparato no esté montado por completo.

En caso de entrenamiento regular recomendamos controlar una vez cada mes o cada dos meses todas las piezas así como los elementos de fijación, en especial los tornillos, los bulones, los pasadores y las fijaciones de las cuerdas (cables). Para mantener el nivel de seguridad constructivo dado del aparato, se tiene que poner el aparato fuera de servicio en caso de desgaste y las piezas desgastadas tienen que ser inmediatamente cambiadas.

## Datos técnicos

Modelo	: Golf 2000	Art.-Núm.: 7997-500, 7997-800
Bastidor	: Marco estable de tubo de acero cuadrado con capa de epóxi	
Accionamiento	: Accionamiento por correa trapezoidal	
Manillar	: Manillar regulable en la altura con cubierta agradable a la piel	
Freno	: Sistema de freno de cinta con indicación de la posición de conmutación	
Sillín	: Regulable en la altura y en la inclinación; tubo del sillín recubierto con un fuelle	
Ordenador de entrenamiento	: Indicación electrónica del tiempo de entrenamiento, de la velocidad, de la distancia, del consumo de calorías, del pulso y del pulso de recuperación	

Salvo modificaciones.

## Instrucciones de montaje

- Observe los diseños con calma y proceda al montaje de la bicicleta conforme indican las figuras. Las letras mayúsculas que se encuentran dentro de las figuras muestran la sucesión del montaje.
- En la bolsa de piezas sueltas encontrarán todas las herramientas necesario.
- Para retirar los pedales (fig. 9b), gire el tornillo M 12 (no pertenece al volumen de suministro) en la apertura del taladro después de retirar la caperuza protectora y el tornillo.

## Lista de repuestos página 27

Al pasar pedidos de piezas de recambio, le rogamos indicar los números completos del artículo y de la pieza de recambio, al igual como el número de control (véase al dorso).

**Ejemplo para hacer el pedido:** 1 repuesto N° 72002600 para el Art. N° 7997-500

**Importante:** Repuestos a atornillar se facturan y suministran sin material de atornillar. Si necesita el material de atornilladura correspondiente, indíquelo al hacer el pedido y ponga "con material de atornilladura".

**Kettal S.A. · Aragón 316 · E-08009 Barcelona**



## Indicazioni generali

Siete pregati di leggere attentamente queste istruzioni prima del montaggio e dell'utilizzo dell'attrezzo e di conservarle per avere le informazioni sempre a portata di mano o per effettuare lavori di manutenzione o ordinativi di pezzi di ricambio.

L'attrezzo sportivo per l'allenamento domestico **Golf 2000**, corrisponde alla classe B della norma DIN 32932. Quindi, non si adatta per l'utilizzo in campo terapeutico.

Ogni tanto bisogna controllare che gli avvitamenti siano ben fissi e, in caso sia necessario, si devono stringere le viti. Questo vale particolarmente per il fissaggio del sellino e delle manopole. A intervalli di tempo regolari, si deve controllare anche la tensione del nastro del freno ed eventualmente si deve aggiustare.

Non si consiglia di utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi per un periodo di tempo lungo, dato che si può formare ruggine. Questo vale soprattutto per la superficie di attrito del grado di centrifuga. Se vi si fosse formata ruggine, dopo un lungo periodo in cui l'attrezzo non è stato usato, bisogna toglierla con carta smeriglio o lana di acciaio (non oliare in nessun caso). In questo caso bisognerebbe cambiare anche il nastro del freno.

In caso sia necessario, usate soltanto pezzi di ricambio originali della **KETTLER**.

Per pulire l'attrezzo per l'allenamento domestico, usate detergenti ecologici e comunque in nessun caso aggressivi o acidi.

L'attrezzo non ha bisogno di una manutenzione particolare. Tutti i cuscinetti sono lubrificati con olio permanente e quindi non richiedono manutenzione.

## Raccomandazioni

Vi state allenando con un attrezzo che dal punto di vista della sicurezza tecnica è stato costruito secondo gli ultimi ritrovati. I punti pericolosi che possono produrre ferite sono stati evitati e assicurati quanto più possibile. L'attrezzo non è affatto ideato per giocare ma principalmente è costruito per adulti.

Un allenamento erraneo o esagerato può compromettere la salute. Prima di cominciare l'allenamento cercate di assicurarvi presso il Vostro medico che le Vostre condizioni fisiche siano adatte per l'allenamento con l'apparecchio. La diagnosi del medico dovrebbe essere la base per il concepimento del Vostro programma di allenamento.

Fate attenzione però che con il bisogno naturale del gioco e il temperamento, tipici dei bambini, nel maneggio dell'attrezzo possono prodursi situazioni imprevedibili e pericoli, che escludono una responsabilità da parte di costruttore. Se fate avvicinare i bambini all'attrezzo, dovete spiegare loro l'utilizzazione corretta e sorvegliarli.

Il montaggio dell'attrezzo deve essere eseguito da una persona adulta. Fate in modo che l'allenamento non cominci prima del regolare montaggio.

Nei casi di allenamento regolare Vi consigliamo di controllare ogni mese o ogni due mesi le parti dell'attrezzo come anche gli elementi di fissaggio, particolarmente le viti, i bulloni e i fissaggi della corda. Per assicurare il livello di sicurezza garantito dal progetto dell'attrezzo, è necessario vietarne l'uso in presenza di usura e sostituire subito le parti danneggiate.

## Caratteristiche tecniche

Modello	: Golf 2000	Art.-No.:	7997-500, 7997-800
Telaio di base	: telaio di tubo di acciaio quadrangolare a rivestimento epossidico		
Azionamento	: azionamento per cinghia		
Manubrio	: maniglie del manubrio regolabili in altezza con rivestimento gradevole alla pelle		
Dispositivo frenante	: sistema a nastro frenante con indicazione della posizione del cambio		
Sella	: regolabile in altezza ed inclinazione; tubo della sella rivestito con soffiello		
Computer allenatore	: indicazione elettronica di tempo di allenamento, velocità, distanza, consumo calorie, frequenza del polso e polso di riposo.		

Ci riserviamo modifiche.

## Istruzioni per il montaggio

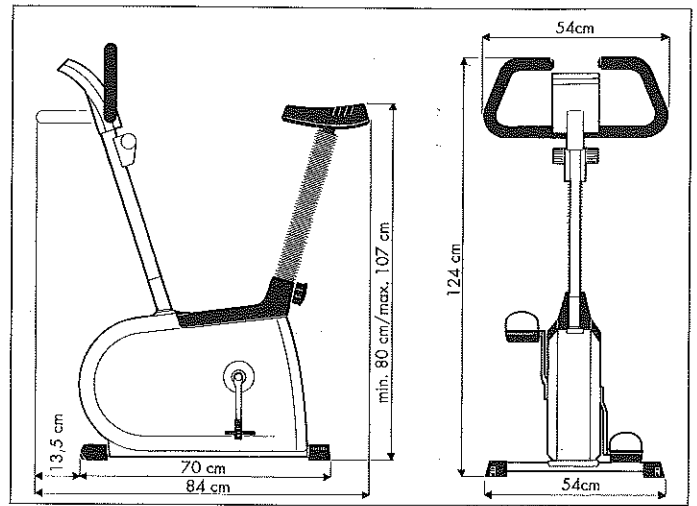
- Guardatevi con calma le figure e montate l'attrezzo seguendo la successione delle immagini. Il processo di montaggio rappresentato nelle singole figure, è contrassegnato da lettere maiuscole.
- Trovate tutta l'attrezzatura necessaria nel sacchetto dei pezzi di collegamento piccoli.
- Per togliere i bracci dei pedali fig. 9b), girate una vite M 12 (non fa parte della consegna), nel foro della filettatura, dopo aver rimosso il cappuccio e la vite.

## Lista di parti di ricambio pagg. 27

Nell'ordinazione di parti di ricambio, si prega di indicare il numero completo dell'articolo e della parte come anche il numero di controllo (vedasi a tergo).

**Esempio di ordinazione:** 1 parte-no. 72002600 per art.-no. 7997-500

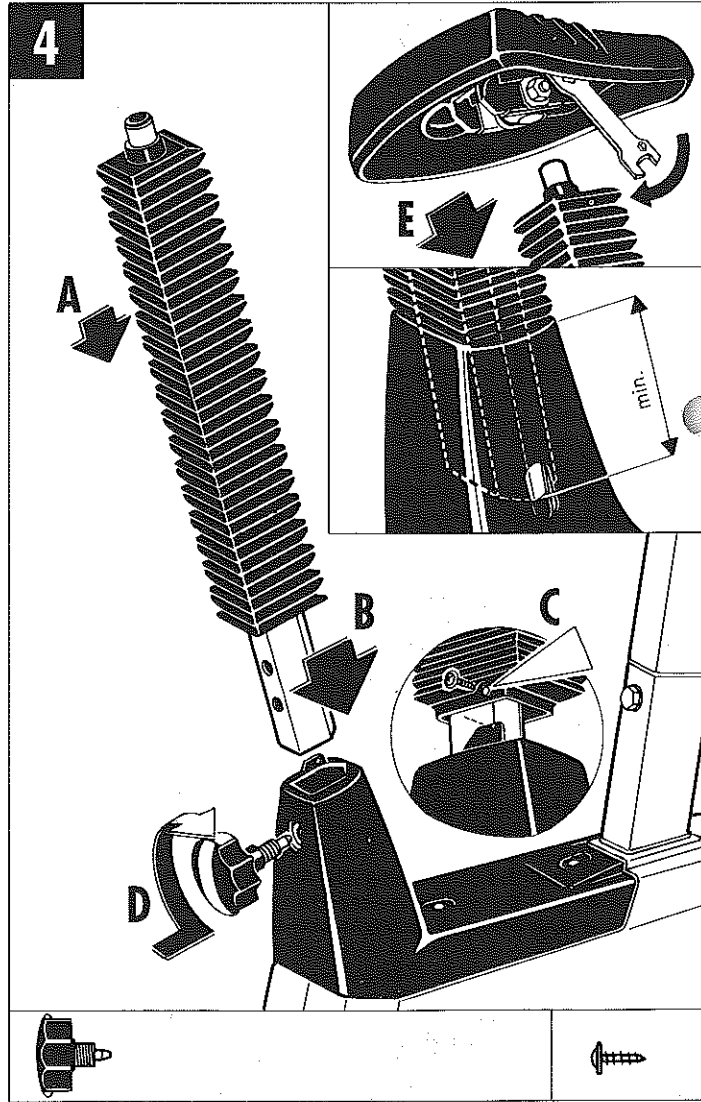
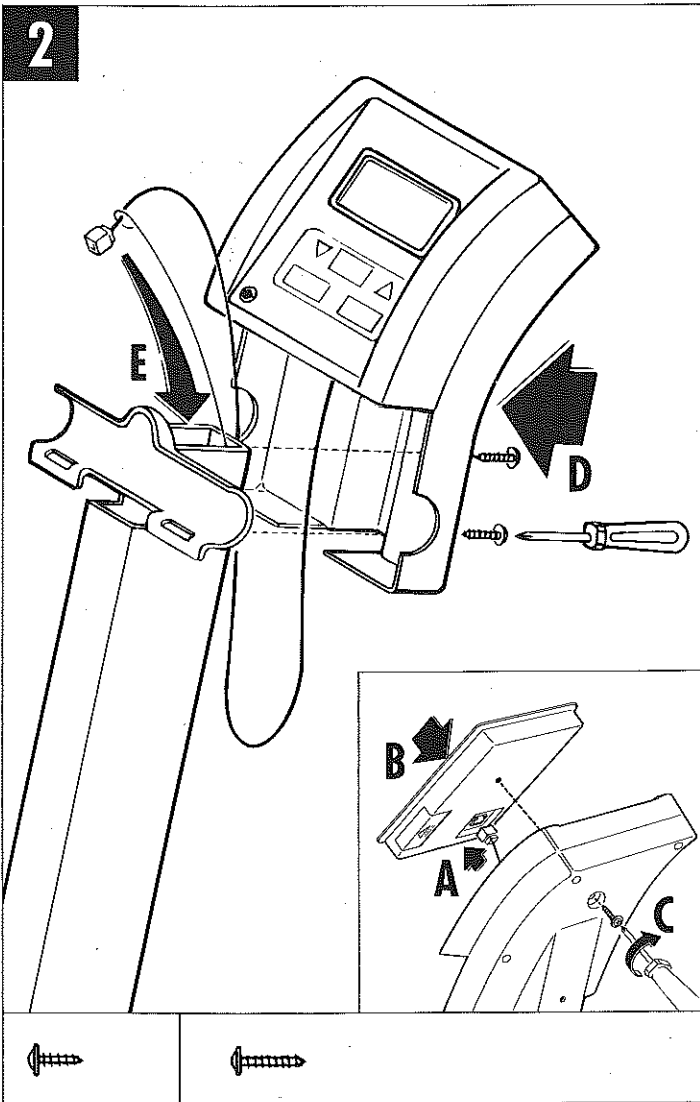
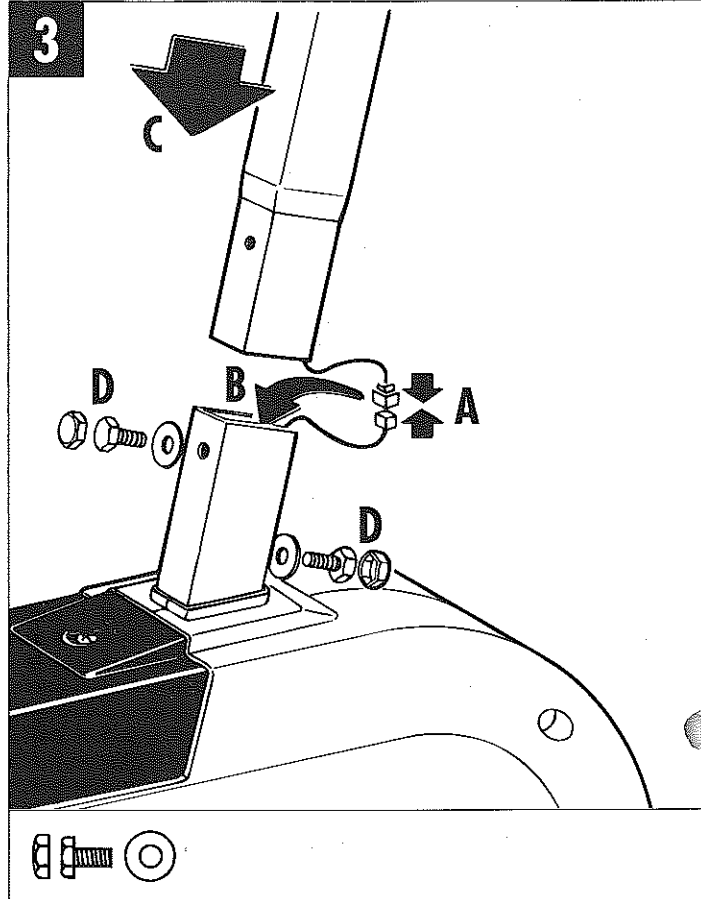
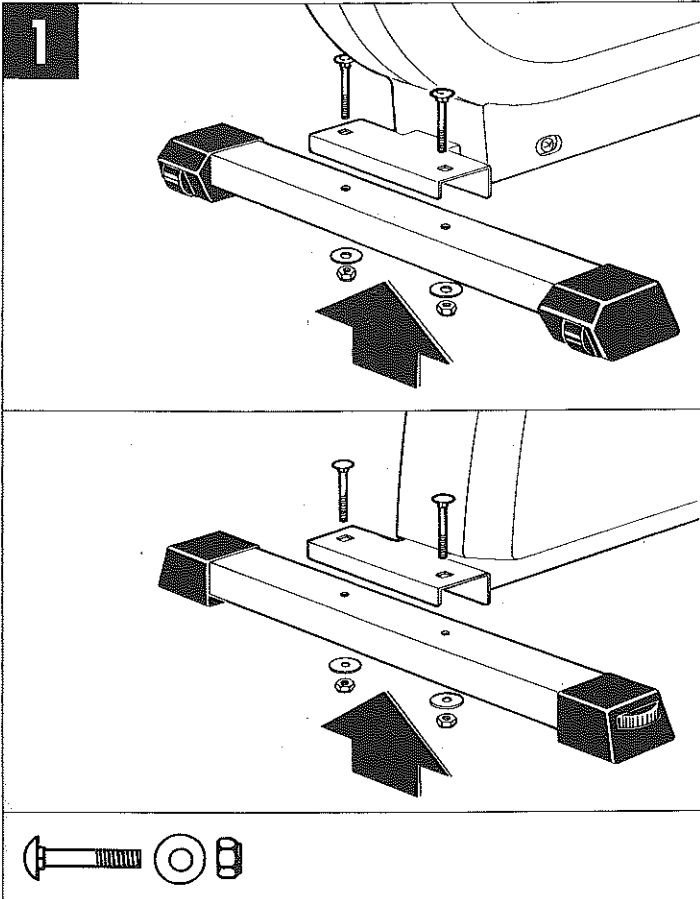
**Importante:** le parti da avvitare in principio vengono consegnate e fatturate senza materiale di avvitamento. Se c'è bisogno di materiale di avvitamento, bisogna indicarlo con la menzione "con materiale di avvitamento".

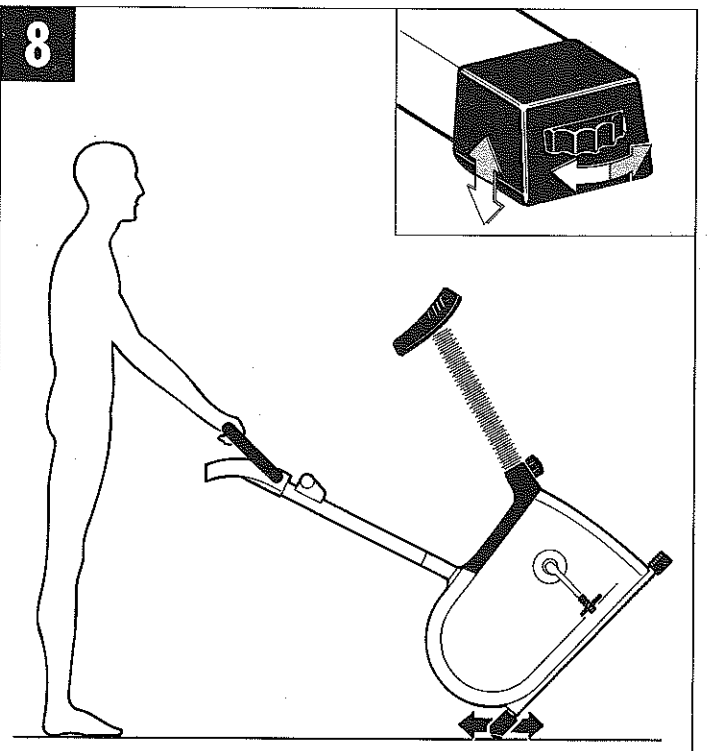
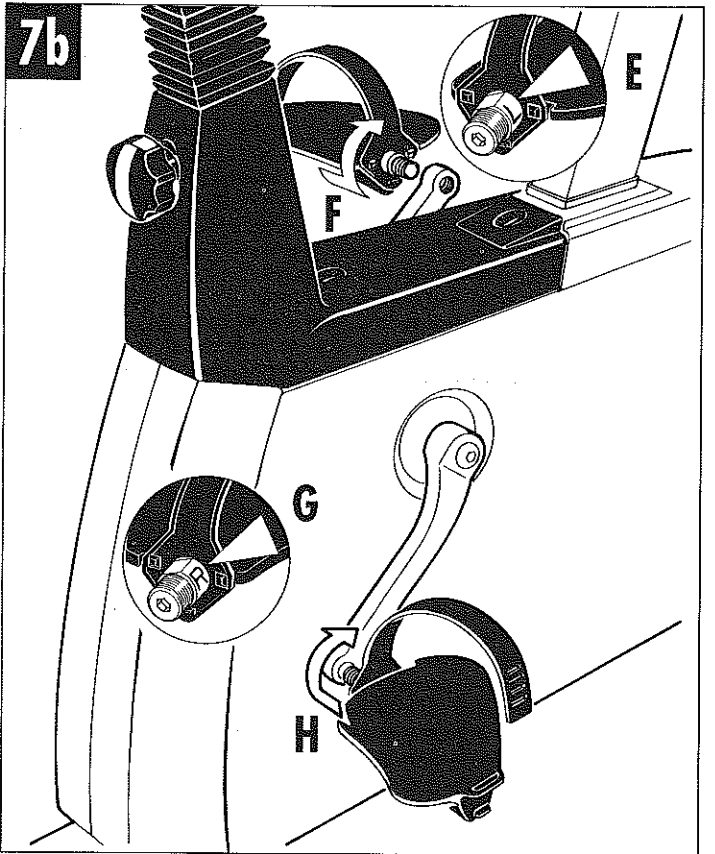
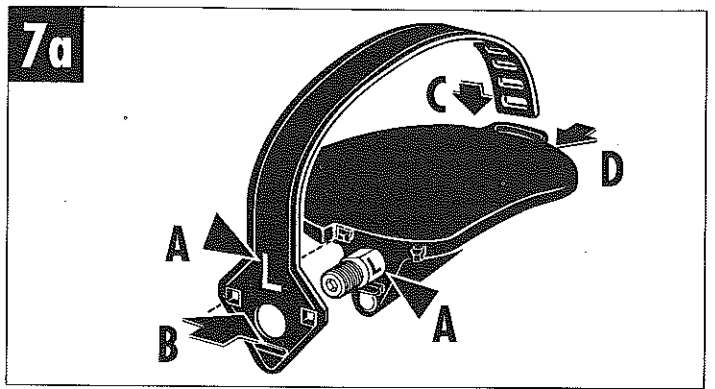
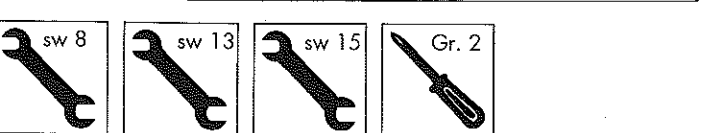
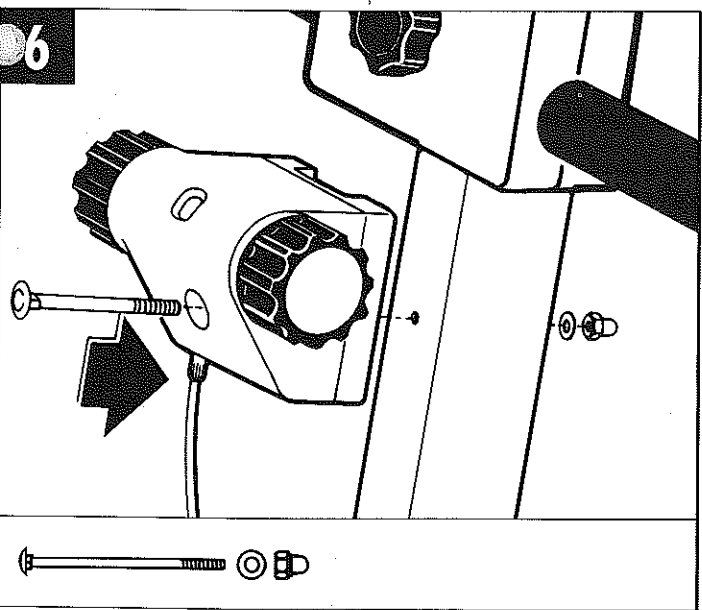
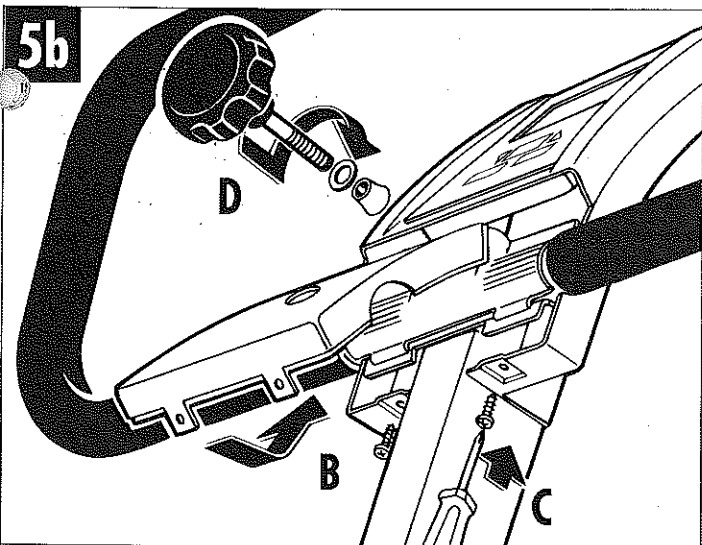
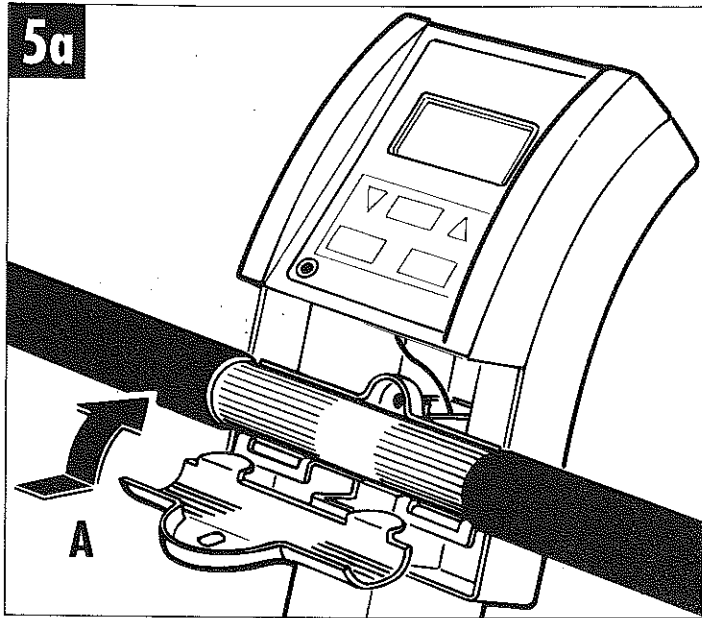


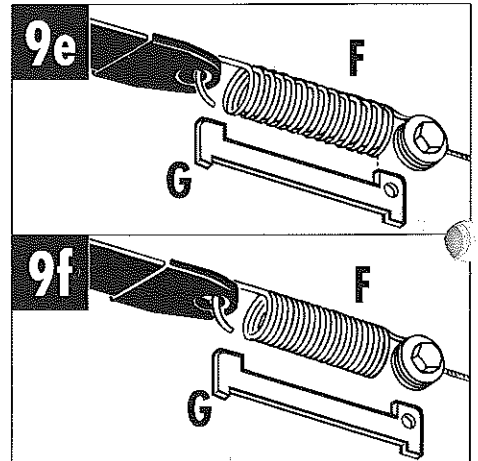
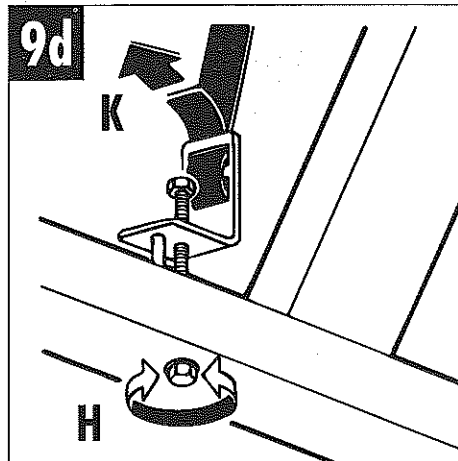
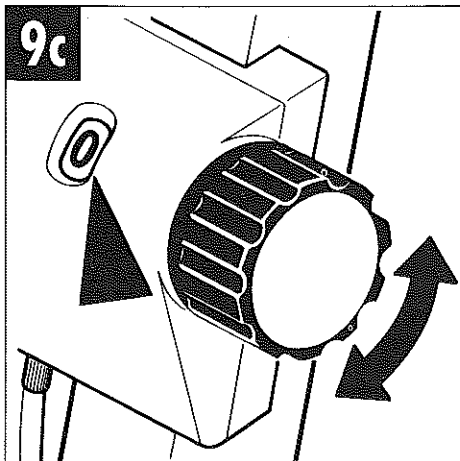
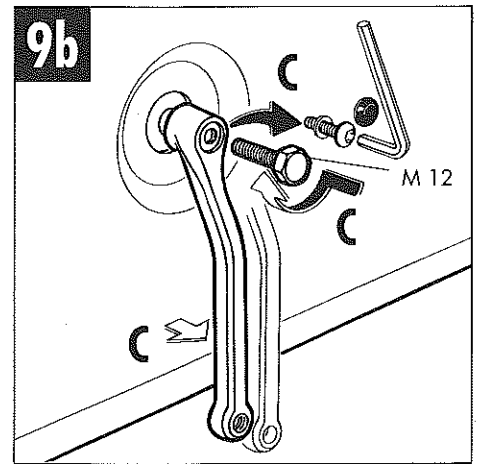
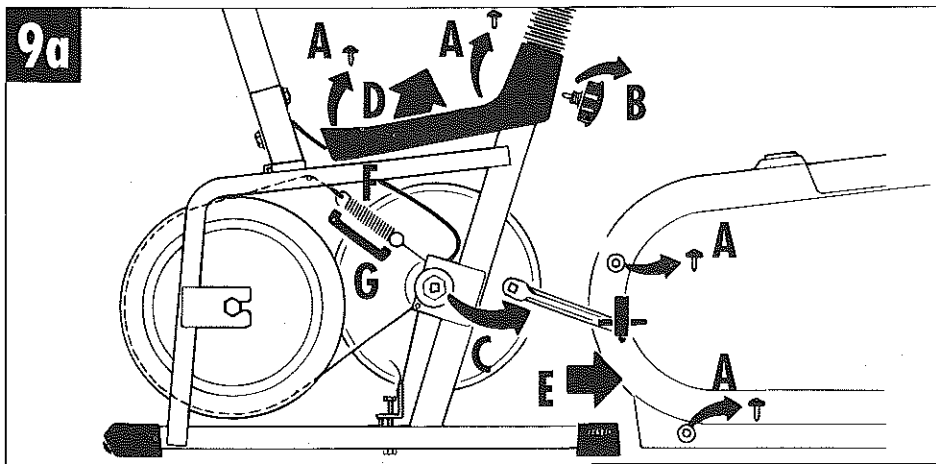
## Packungsinhalt

### Checkliste

	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	1	<input type="checkbox"/>		
	4	<input type="checkbox"/>		6
	2	<input type="checkbox"/>		1
	1	<input type="checkbox"/>		1
	5	<input type="checkbox"/>		1
	4	<input type="checkbox"/>		1
	1	<input type="checkbox"/>		1
	1	<input type="checkbox"/>		1
	4	<input type="checkbox"/>		2
	1	<input type="checkbox"/>		1
	2	<input type="checkbox"/>		1







D

F

### Justierung des Bremsbandes:

Sechs Befestigungsschrauben (A) sowie die Sterngriffschrauben (B) herausdrehen. Linken Pedalarm (C) entsprechend Bild 9b durch Eindrehen einer Schraube M 12 (gehört nicht zum Lieferumfang) abziehen. Trittschutz (D) hochschieben und Haubenhälften (E) entfernen.

### Kontrolle der Bandspannung:

Schaltung in Stellung "0" drehen und Auszuglänge der Feder (F) durch Anhalten der Meßlehre (G) überprüfen. Die Bandspannung ist korrekt, wenn die Zugfeder exakt zwischen die Schnäbel der Meßlehre paßt (Bild 9e). Bild 9f = ungenügend Bandspannung.

### Nachstellen der Bandspannung:

Bremsband durch Drehen der Schraube (H) spannen, bis (in Stellung "0") der Federkörper exakt zwischen die Schnäbel der Meßlehre (G) paßt. Ist durch Drehen der Schraube (H) keine Verstellung des Bremsbandes mehr möglich, durch Drehen der Schraube den Winkel bis in die obere Position fahren und das Bremsbandende weiter durch die Schlitz des Winkels (K) ziehen. Pedalantrieb einige Male durchdrehen und Kontrollmessung durchführen.

### Réglage de la sangle de frein:

Dévisser les six vis de fixation (A) ainsi que les vis à poignée-étoile (B). Comme représenté à la fig. 9b, visser une vis M12 (ne fait pas partie de la fourniture) pour extraire la manivelle gauche (C). Pousser la coiffe de protection (D) vers le haut et déposer les demi-carters (E).

### Contrôle de la tension de la sangle:

Tourner la commande sur "0" et contrôler la longueur de traction du ressort (F) à l'aide d'un pied à coulisse (G). La tension de la sangle est correcte quand le ressort de traction va exactement entre les becs du pied à coulisse (fig. 9e). Fig. 9f = sangle pas assez tendue.

### Réglage de la tension de la sangle:

Pour tendre la sangle de frein, tourner la vis (H) jusqu'à ce que (en position "0"), le corps du ressort aille exactement entre les becs du pied à coulisse (G). S'il n'est plus possible de régler la sangle de frein en tournant la vis (H), tourner cette dernière pour amener l'équerre dans la position du dessus et continuer à tirer l'extrémité de la sangle de frein par la fente de l'équerre (K). Actionner plusieurs fois le pédalier et mesurer.

GB

NL

### Adjustment of brake strap

Remove the six screws (A) and the hand bolt (B). Pull off the left-hand pedal arm (C) as shown in fig. 9b by screwing in a screw M12 (not supplied). Push the guard (D) upwards and remove both halves of the cover (E).

### Checking strap tension

Turn the knob to position "0" and check the extended length of the spring (F) using the gauge (G). The strap tension is correct if the spring fits exactly between the tips of the gauge (fig. 9c). Fig 9f shows insufficient strap tension.

### Adjusting the strap tension

Tension the brake strap by turning the bolt (H) until the spring fits exactly between the tips of the gauge (G) (in position "0"). If it is no longer possible to adjust the brake strap by turning the bolt (H), move the bracket into the upper position by turning the bolt and pull the end of the strap further through the slits in the bracket (K). Turn the pedals one or two times and measure again.

### Justeren van de remband:

Zes bevestigingsschroeven (A) en de schroeven met zeskantige greep (B) eruit draaien. De linkerpedaalarm (C) in overeenstemming met de afbeelding 9b door een schroef M12 (behoort niet tot onze levering) erin te draaien eraf trekken. Trapveiligheid (D) omhoog schuiven en de veiligheidshelven (E) verwijderen.

### Controle van de bandspanning:

SChakelaar op stand "0" draaien en uittreklengte van de veer (F) door de meetlat (G) er tegenaan te houden controleren. De bandspanning is juist als de trekveer precies tussen de nokken van de meetlat past (afbeelding 9e). Afbeelding 9f = onvoldoende bandspanning.



## Bijstellen van de bandspanning:

Rembandspanning door het draaien van de schroef (H) spannen tot in de stand " 0 " het veerlichaam nauwkeurig tussen de nokken van de meetmal (G) past. Als door het draaien van de schroef (H) geen verstellen van de remband meer mogelijk is, door draaien van de schroef de hoek tot in de bovenste positie brengen en het einde van de remband verder door de gleuven van de hoek (K) trekken. Pedalaandrijving enkele malen doordraaien en ter controle nog eens opmeten.

## S

### Justering av bromsbandet:

Lossa och ta bort de sex fästskruvarna (A) samt även vredet (B). Ta bort vänster pedalarm (C) enligt figur 9b genom att skruva i en M12-skruv (medleveras ej). Skjut upp trampskyddet (D) och ta bort skyddshöljets delar (E).

### Kontroll av bandspänning:

Sätt växelvredet i läge " 0 " och kontrollera dragfjäders (F) längd i utdraget tillstånd med hjälp av en mätjigg (G). Bromsbandet är rätt justerat när fjädern passar exakt in mellan mätjiggens käftar (figur 9e). Figur 9f = för dålig bandspänning.

### Justering av bandspänning:

Spänn bromsbandet genom att skruva på skruv H tills fjädern (i läge " 0 ") passar in exakt mellan mätjiggens (G) käftar. Om bromsbandet inte kan spännas genom att vrida skruv H, så kan Du justera spänningen genom att vrida på skruven och samtidigt dra upp vinkeljärnet till sitt övre läge. Detta innebär att Du kan dra bromsbandet ytterligare en bit genom slitsen i vinkeljärnet (K). Vrid pedalerna några varv för hand och gör en ny kontrollmätning.

## E

## Ajuste de la cinta del freno:

Desatornillar seis tornillos de fijación (A) así como el tornillo con asa estrellada (B). Retirar el brazo del pedal izquierdo (C) según la Fig. 9b atornillando un tornillo M12 (no pertenece al volumen de suministro). Empujar hacia arriba la protección del pie (D) y retirar las mitades de las cubiertas (E).

### Control de la tensión de la cinta:

Girar el cambio a la posición " 0 " y controlar la distensión del resorte (F) poniendo paralelamente el calibrador (G) al resorte. La tensión de la cinta es correcta, si el resorte cabe exactamente entre las lenguetas del calibrador (Fig. 8e). Fig. 8f = tensión insuficiente de la cinta.

### Reajuste de la tensión de la cinta:

Tensar la correa del freno girando el tornillo (H) hasta que (en la posición " 0 ") el resorte quepa exactamente entre las lenguetas del calibrador (G). Si un ajuste de la correa del freno no es posible girando el tornillo (H), variar el ángulo a la posición superior girando el tornillo y pasar el final de la correa del freno por las ranuras del ángulo (K). Accionar los pedales un par de veces y efectuar una medición de control.

## I

## Regolazione del nastro frenante:

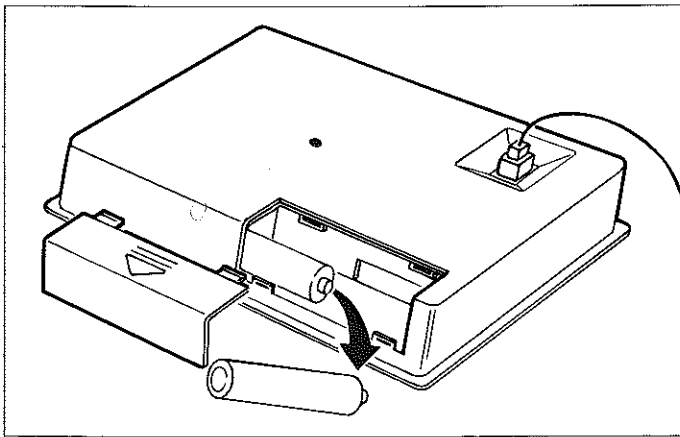
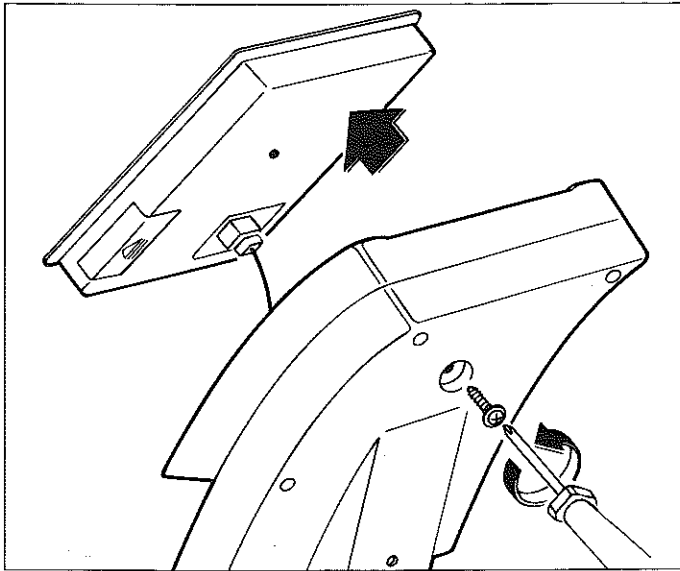
Svitare ó viti di fissaggio (A) nonché le viti a croce (B). Togliere il pedale sinistro (C) secondo la figura 9b girando una vite M12 (non fa parte della consegna). Spingere in alto la protezione del pedale (D) e togliere le due parti del coperchio.

### Controllo della tensione del nastro:

Girare il cambio nella posizione " 0 " e controllare l'uscita della molla (F) mediante il calibro di misura (G). La tensione del nastro è corretta se la molla di trazione entra esattamente tra i becchi del calibro di misura (figura 8e). Figura 8f = tensione del freno insufficiente.

### Regolazione della tensione del freno:

Tendere la tensione del nastro frenante girando la vite (H) finché (in posizione " 0 ") il corpo della molla entra esattamente tra i becchi del calibro di misura (G). Se, girando la vite (H), non è più possibile regolare il nastro frenante, girando la vite portare l'angolo fino alla posizione superiore e tirare ancora l'estremità del nastro frenante attraverso le aperture dell'angolo (K). Girare alcune volte l'azionamento dei pedali ed effettuare una misura di controllo.



D

### Batteriewechsel

Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Lösen Sie die mittige Schraube auf der Cockpitrückseite und nehmen Sie das Gehäuse heraus.
- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AAA.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Schließen Sie das Batteriefach und befestigen Sie den Computer wieder im Cockpitgehäuse.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

**Wichtig:** Geben Sie die verbrauchten Batterien zum Sondermüll. Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

GB

### Battery change

If the computer is too faint to read or disappears completely, the batteries must be changed. The computer requires two batteries. They are replaced as follows:

- Unscrew the centre screw on the rear side of the instrument panel and remove the housing.
- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries with two fresh ones of type AAA.
- Ensure that the batteries are inserted as indicated in the battery compartment.
- Close the battery compartment and re-screw the computer to the instrument-panel housing.
- Should the wrong figures be indicated when the computer is switched on again, disconnect the battery and reconnect it immediately.

**Important:** Do not dispose of used batteries along with household waste. Spent batteries are not covered by the guarantee.

F

### Changement de piles

Remplacer les piles quand l'affichage de l'ordinateur est flou ou effacé. L'ordinateur est doté de deux piles que l'on remplacera en procédant comme suit:

- dévisser la vis du milieu sur la face arrière du compartiment et retirer le boîtier
- déposer le couvercle du compartiment pour piles et remplacer ces dernières par deux piles neuves du type AAA.
- veiller à ce que la polarité soit correcte lors de la mise en place des piles
- refermer le compartiment des piles et remettre l'ordinateur en place
- en cas d'erreurs de fonctionnement après la remise en marche de l'ordinateur, retirer les piles un bref instant et les remettre en place

**Remarque importante:** Ne pas jeter les piles vides à la poubelle ordinaire, mais à la poubelle spéciale. Les piles ne sont pas couvertes par la garantie.

NL

### Batterij vervangen

Een zwakke of verdwenen computerindicatie maakt het nodig de batterijen te vervangen. De computer is met twee batterijen uitgerust.

Vervang de batterijen als volgt:

- Draai de schroef in het midden aan de achterkant van de cockpit los en haal het huis eruit.
- Haal het deksel van het batterijvakje af en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AAA.
- Let bij het inzetten van de batterijen op de kenmerking in de bodem van het batterijvakje.
- Sluit het batterijvakje en bevestig de computer weer in het cockpithuis.
- Als na het opnieuw inschakelen verkeerde functies optreden klemt u de batterijen nog eens kort af en weer aan.

**Belangrijk:** Doe de lege batterijen bij de speciale afval.

Lege batterijen vallen niet onder de garantiebepalingen.

S

### Batteribyte

En svag eller slöcknad display tyder på att batterierna skall bytas. Datorn har två batterier. Byt dem enligt följande:

- Lossa skruven i mitten på datorns baksida och ta bort höljet
- Ta bort batterifackets lock och byt ut batterierna mot två nya av typ AAA.
- Se till att batterierna ligger enligt märkningen i batterifackets botten.
- Stäng batterifacket och sätt fast datorn i instrumenthöljet.
- Vid ev. felfunktion upprepa ovanstående förlopp, kanske batterierna ligger fel.

**Viktigt:** Tänk på att förbrukade batterier är miljöfarliga och följ den för reskrivna avfallshanteringen.

Batterier är förbrukningsvara och omfattas ej av garantin.

E

### Cambio de pilas:

Una indicación débil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- Desatornille el tornillo central de la parte posterior del panel y retire la carcasa.
- Retire la tapa de la caja de pilas y cambie las pilas usadas por nuevas del tipo AAA.
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Cierre la caja de las pilas y fije el ordenador de nuevo a la carcasa del panel.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se produjeran errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

**Importante:** Deposite las pilas usadas en la basura especial. Las pilas usadas no caen bajo las determinaciones de garantía.

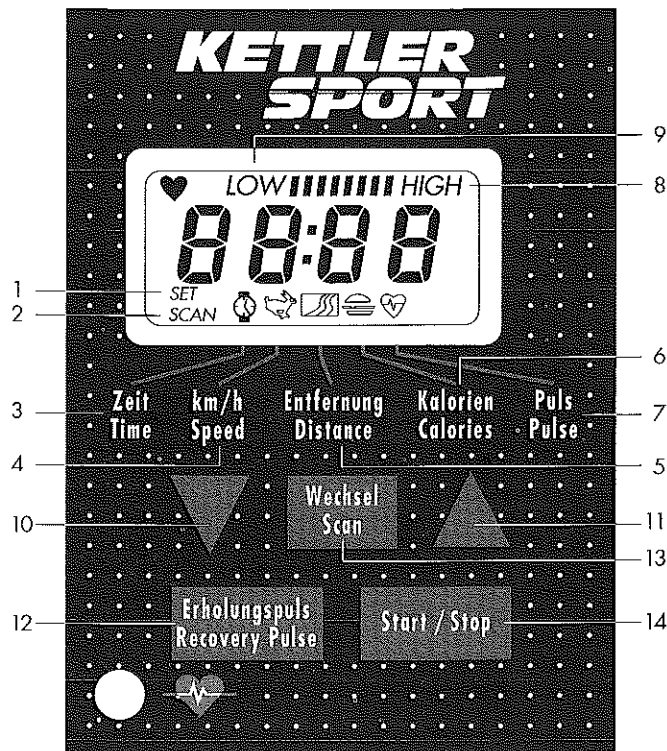
## Cambio della batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Allentare la vite di mezzo sul lato posteriore del cockpit e tirar fuori il contenitore della batteria.
- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AAA.
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Chiudete il vano batteria e fissate di nuovo il computer nella scatola del cockpit.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

**Importante:** smaltite le batterie consumate nei rifiuti speciali.  
Le batterie consumate non fanno parte delle norme di garanzia.

## Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige



- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Set - Zeichen  | Vorgabe der Trainingswerte (Zeit, Entfernung, Pulsober- und Untergrenze) |
| 2  | Scan - Zeichen   | automatischer Anzeigenwechsel  |
| 3  | Zeit - Time  | Zeitmessung in Minuten und Sekunden                                      |
| 4  | km/h - Speed   | Geschwindigkeitsangabe   |
| 5  | Entfernung - Distance                                      | Entfernungsangabe in 100m Schritten                                      |
| 6  | Kalorien - Calories  | Energieverbrauch in Kcal   |
| 7  | Puls - Pulse   | Pulsmessung / Erholungspuls  |
| 8  | HIGH   | Zeichen für Pulsobergrenze (70 - 200 Schläge / min)                      |
| 9  | LOW  | Zeichen für Pulsuntergrenze (50 - 195 Schläge / min)                     |
| 10 | Eingabe - Taste  | Senkung der Vorgabewerte   |
| 11 | Eingabe - Taste  | Erhöhung der Vorgabewerte  |
| 12 | Erholungspuls / Recovery Pulse - Taste                     |  |
| 13 | Wechsel / Scan - Taste                                     |  |
| 14 | Start / Stop - Taste und Wechsel vom Set- zum Scan - Modus |  |

### Bedienungstasten und Funktionen

Der Heimtrainer ist mit einem sehr bedienungsfreundlichen Computer ausgestattet. Durch Drücken einer der fünf Tasten (10-14) oder durch Pedaltreten wird der Computer aktiviert. Alle Ziffern und Zeichen leuchten auf. Das Training kann ohne Vorgabe von Trainingsdaten sofort begonnen werden.

### Training mit Vorgabe von Trainingsdaten

Sie können vor Aufnahme des Trainings Trainingsdaten und Ziele setzen. Die Vorgabe der Trainingszeit, Entfernung, Pulsober- und untergrenze ist möglich. Aktivieren Sie den Computer mit der Start - Taste (14). Kurz danach leuchtet nur noch das Set - Zeichen (1) und das Zeit - Symbol (3) auf. Durch Drücken der Eingabe - Tasten (10 und 11) geben Sie die Trainingszeit in Minuten vor (Zeitvorgabe von 1- 99 min ist möglich). Durch Drücken der Wechsel /Scan - Taste (13) wechselt die Anzeige zu dem Symbol "Entfernung" (5). Die Trainingsstrecke bestimmen Sie durch Betätigen der Eingabe - Tasten (Streckenvorgabe von 0,5 - 99,5 km in 500 m Schritten ist möglich).

Ein weiteres Drücken der Wechsel/Scan-Taste aktiviert das Puls - Symbol (7) und das "HIGH" - Zeichen (8). Bestimmen Sie nun durch die Eingabe - Tasten Ihre gewünschte Pulsobergrenze (Werte von 70 - 200 Pulsschlägen/min sind möglich).

Durch ein weiteres Drücken der Wechsel/Scan - Taste erscheint das Puls - Symbol (7) und das "LOW" - Zeichen (9). Eingabe der gewünschten Pulsuntergrenze durch Betätigen der Eingabe-Tasten (Werte von 50 - 195 Pulsschläge/min sind möglich).

Ohne Vorgabe einer Pulsuntergrenze wird automatisch eine optimale Pulsuntergrenze, abhängig von der eingegebenen Pulsobergrenze, eingegeben (generell Obergrenze minus 20 Pulsschläge).

**Hinweis:** Beachten Sie bitte bei der Eingabe der Pulsober- und Untergrenze die Erklärungen im folgenden Abschnitt "Pulsmessung".

Ein Löschen der Vorgabewerte erfolgt durch ein gleichzeitiges Drücken der Vorgabetasten 10 und 11.

Im Trainingsverlauf werden die eingegebenen Werte (Trainingszeit und Entfernung) rückwärts bis zum Erreichen der 0-Werte gezählt und danach bei einem noch längeren Training wieder vorwärts gezählt.

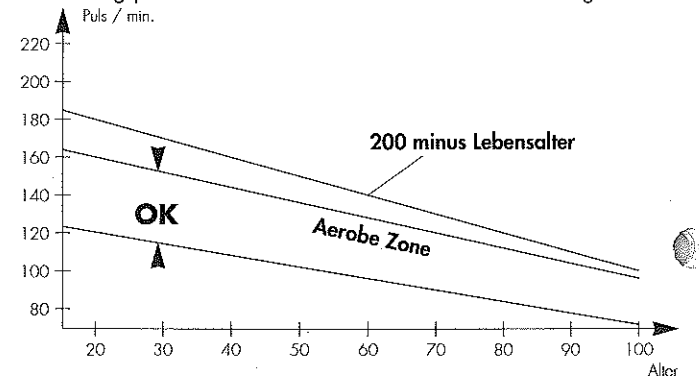
### Pulsmessung

Um den individuell "richtigen" Trainingspuls zu ermitteln, ist folgendes zu berücksichtigen:

Der Trainingspuls ist abhängig vom Alter (siehe Diagramm). Es gibt für jedes Alter den "richtigen" aeroben Trainingsbereich, der durch eine obere und eine untere Pulsfrequenz gekennzeichnet ist. Die maximale Pulsfrequenz-200 minus Lebensalter- sollte keinesfalls überschritten werden. Gesunde Personen können sich bei der Wahl des Trainingspulses an der nachstehenden Abbildung orientieren.

### Aerobe Zone

Der Trainingspuls sollte immer innerhalb der aeroben Zone liegen.



Der Trainingscomputer informiert Sie ständig über Ihre "richtige" Pulsfrequenz. Bei Unterschreitung blinkt das Symbol "LOW" auf. Liegt der Puls im Vorgabebereich, erscheint eine Balkenanzeige zwischen dem LOW - und HIGH-Symbol. Bei Überschreiten der HIGH - Grenze blinken Balken und HIGH - Symbol gleichzeitig auf. Eine Pulsvorgabe bleibt bis zur nächsten Veränderung gespeichert.

### Erholungspulsmessung

Der Trainingscomputer ist mit der Erholungspuls-Funktion ausgestattet. Diese ermöglicht es Ihnen, bei Trainingsende Ihren Erholungspuls zu messen. Drücken Sie bei Trainingsende die Erholungspulstaste (7). Der Computer mißt 1 Minute lang Ihren Puls. Die Zeit wird dabei rücklaufend angezeigt. Der aktuelle Erholungspuls erscheint im 4-Sekundenwechsel mit der Zeit. Vergleichen Sie Ihren Belastungspuls bei Trainingsende mit dem Erholungspuls eine Minute nach Trainingsende. Der Computer berechnet und bewertet die Differenz und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note} = \frac{6 - P1 - P2}{10}$$

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls nach einer Minute

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, daß sich Ihre "Fitnessnote" verbessert. Zur Dokumentation Ihrer Trainingsleistung steht Ihnen die Tabelle für die persönlichen Belastungsdaten zur Verfügung.

### Hinweise

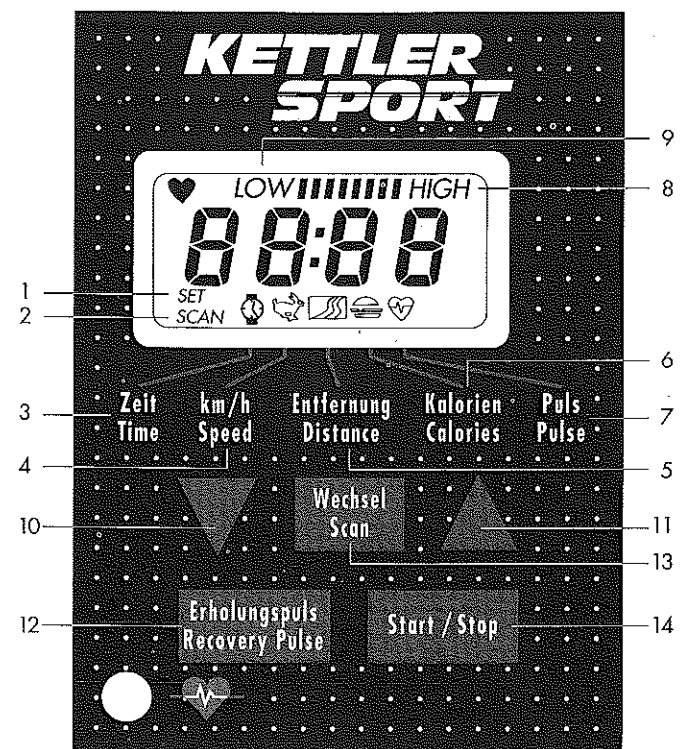
Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und mißt die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen wird. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrkläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig. Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt ihres Pulsschlages blinkt. Durch die notwendige hohe Verstärkung der Eingangsimpulse müssen Störimpulse vermieden werden.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrkläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechung auf).
  - Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
  - Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inclusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.
  - Bei Störung der Pulserfassung fängt der Pulswert an zu blinken. Falls es doch einmal zu Fehlanzeigen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.
- Bei Nichtanschlusß des Pulssensors wird im Anzeigenfeld ein "P" dargestellt.





## Operating instructions for the training computer with digital display



- |    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| 1  | Set symbol        | set training data (time, distance, upper and lower pulse limit) |
| 2  | Scan symbol       | automatic change of display                                     |
| 3  | Time              | measurement of time in minutes and seconds                      |
| 4  | Km/h - speed      | speed indication  |
| 5  | Distance          | distance indication in 100-metre steps                          |
| 6  | Calories          | energy consumption in Kcal                                      |
| 7  | Pulse             | pulse-rate measurement/recovery pulse rate                      |
| 8  | HIGH              | symbol for upper pulse limit (70-200 beats per min.)            |
| 9  | LOW               | symbol for lower pulse limit (50-195 beats per min.)            |
| 10 | Input button      | lower set data  |
| 11 | Input button      | increase set data   |
| 12 | Recovery pulse    | recovery-pulse button   |
| 13 | Scan button       |   |
| 14 | Start-stop button | and change from set to scan mode                                |

### Operating buttons and their functions

The home trainer is fitted with a computer which is extremely easy to use. The computer is activated either by pressing one of the five buttons (10-14) or simply by turning the pedals. When switched on, all numbers and symbols light up. Exercising can commence immediately without any data being set.

### Exercising with set data

You can set your target data before beginning your training session. It is possible to set your training time, distance and upper and lower pulse limits. Switch the computer on using the Start button (14). The symbols "Set" (1) and "Time" (3) light up almost immediately.

Set your exercising time in minutes (between 1 and 99) by pressing the input buttons (10 and 11).

The symbol "Distance" (5) appears when the "Scan" button (13) is pressed. The training distance is then set by pressing the "Input" buttons (distance setting from 0.5 - 99.5 km in 500-metre steps).

When the "Scan" button (13) is again pressed, the pulse symbol (7) and the HIGH symbol (8) are switched on. You can now set your desired upper pulse-rate limit (possible settings: 70-200 beats per min.) by means of the "Input" buttons.

Press the "Scan" button (13) again and the Pulse symbol (7) and the LOW symbol (9) appear. You can now set your desired lower pulse limit (possible settings: 50-195 beats per min.) by means of the "Input" buttons.

If no lower pulse-rate limit is set, the optimum lower pulse limit is calculated automatically on the basis of the upper pulse limit set (normally upper limit minus 20 beats).

**Important:** before setting the upper and lower pulse-rate limits, read the instructions in the following section entitled "Pulse measurement".

All settings are cancelled by pressing the buttons 10 and 11 at the same time.

In the course of the exercising session, the input data (time and distance) are counted backwards to zero. If the exercising session is extended beyond this time, counting is again from zero upwards.

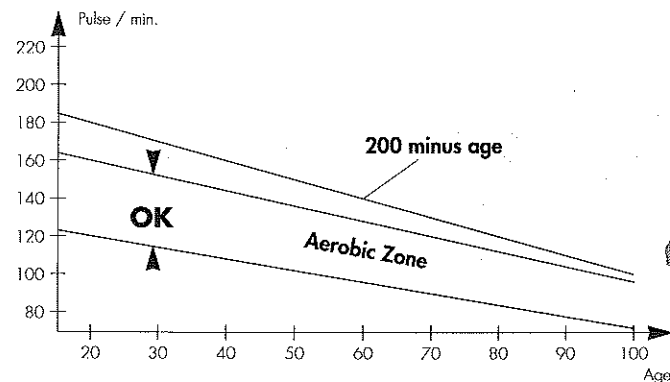
### Pulse-rate measurement

When setting your own correct training pulse rate, the following should be taken into account:

The pulse rate during exercise depends on the age of the person concerned. There is a "correct" scientifically-calculated pulse rate zone for every age group. It is defined by upper and lower limit values. Your correct maximum pulse rate can be calculated by subtracting your age in years from the figure 200. Under no circumstances should the figure thus calculated be exceeded during exercise. Healthy persons can use the following table to determine their maximum pulse rate.

### Aerobe Zone

The zone between these two limits is called the "aerobic zone".



The computer keeps you informed of your "correct" pulse rate. If it drops below the setting, the symbol LOW flashes. As long as it remains between the two settings, seven chevrons appear between the HIGH and LOW symbols. If the HIGH limit is exceeded, the chevrons and the HIGH flash simultaneously.

### Recovery pulse

The computer is also able to measure your recovery pulse on completion of exercise. When you have finished exercising, press the recovery pulse button (12). The computer measures your pulse for one minute. The time is shown running back to zero. The current recovery pulse appears in the display. Compare your pulse rate at the end of your training session with that given by the computer one minute later. The computer calculates the difference and gives you a fitness mark calculated by the following formula:

$$\text{Mark} = \frac{6 - P1 - P2}{10}$$

P1 = pulse rate during exercise

P2 = pulse rate after one minute recovery time

(Mark 1 is excellent, mark 6 poor).

Comparing the pulse rates during exercise and recovery is a simple and effective means of judging physical fitness. This fitness mark is a quick way of evaluating your resilience following physical exertion. If you exercise regularly, you will soon notice an improvement in your fitness mark. In order to keep track of your performance, we recommend that you enter your measurement values in the table provided for this purpose.

### Note

The pulse sensor functions using infra-red light and measures changes in the transparency of the skin caused by the pulse rate. Before clipping it on, rub your ear lobe vigorously about 10 times to increase the circulation. The calculation of your pulse begins when the heart symbol in the display flashes in time with your heartbeat. Due to the high degree of amplification necessary, the impulses picked up by the sensor must be free of any interference.

- fix the ear clip firmly to the lobe of the ear, and wait for the most favourable moment before removing it.
- do not exercise in bright light, e.g. neon light, halogen light, spot lights or direct sunlight
- avoid vibrations and swaying of the sensor and its lead; attach the lead to your clothing or to a headband using the clip provided.
- Should an error occur in pulse measurement, the pulse value begins to flash.

If incorrect readings are obtained, ensure that the above points have all been complied with.

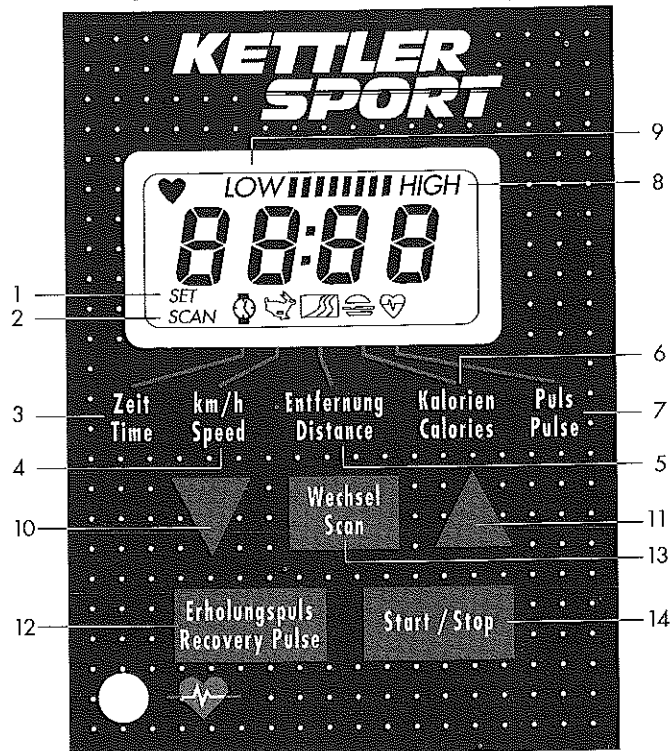
If the pulse sensor is not properly connected, the letter "P" appears in the display.

### Switching the computer off

The computer switches off automatically after 2 minutes.



## Notice d'emploi pour ordinateur à affichage numérique



- |    |   |   |
|----|---|---|
| 1  | Set   | présélection des données d'entraînement (temps, distance, limites plafond et plancher du pouls) |
| 2  | Scan  | changement d'affichage automatique  |
| 3  | Temps   | en minutes et secondes  |
| 4  | km/h  | vitesse   |
| 5  | Distance  | en fractions de 100 m   |
| 6  | Calories  | dépenses de calories en Kcal  |
| 7  | Pouls   | prise du pouls / du pouls de récupération   |
| 8  | HIGH  | symbole pour limite supérieure du pouls (70 à 200 battements/mn)                                |
| 9  | LOW   | symbole pour limite inférieure du pouls (50 à 195 battements/mn)                                |
| 10 | Touche d'entrée   | diminution des valeurs présélectionnées   |
| 11 | Touche d'entrée   | augmentation des valeurs présélectionnées   |
| 12 | Touche pour pouls de récupération   |   |
| 13 | Touche pour changement  |   |
| 14 | Touche de mise en marche / d'arrêt et de passage du mode "sélection" au mode "changement" |   |

### Touches de commande et fonctions

Le vélo d'appartement est équipé d'un ordinateur facile à commander. Pour mettre l'ordinateur en service, il suffit d'actionner l'une des touches (10 à 14) ou de pédaler. Tous les chiffres et tous les symboles s'allument. On peut alors commencer immédiatement l'entraînement sans qu'il soit nécessaire de présélectionner de données d'entraînement.

### Entraînement avec présélection de données

Avant de commencer à s'entraîner, il est possible de prévoir des données et des objectifs, pour la durée de l'entraînement, la distance, la limite supérieure et la limite inférieure du pouls. Activer l'ordinateur en actionnant la touche de mise en marche (14). Peu après, seuls les symboles "set" (1) et temps (3) sont encore allumés. Appuyer les touches d'entrée (10 et 11) pour donner le temps d'entraînement en minutes (sélection possible, de 1 à 99 mn). Actionner la touche Scan (13) pour passer au symbole "distance" (5). Pour déterminer la distance à parcourir, actionner les touches d'entrée (présélection possible de 0,5 à 99,5 km en tranches de 500 m).

Si l'on actionne de nouveau la touche Scan on active le symbole (7) pour le pouls et le mot "HIGH" (8). A l'aide des touches d'entrée fixer la limite supérieure voulue pour le pouls (70 à 200 battements du pouls possibles). Appuyer de nouveau la touche Scan pour faire apparaître le symbole (7) pour le pouls et le mot "LOW" (9). A l'aide des touches d'entrée fixer la limite inférieure voulue pour le pouls (50 à 195 battements du pouls possibles).

Si l'on ne présélectionne pas la limite inférieure du pouls, une limite inférieure optimale est automatiquement donnée (en général, la limite supérieure moins 20 battements).

**Remarque:** pour l'entrée de la limite supérieure et de la limite inférieure du pouls, on est prié de suivre les explications du paragraphe suivant "Prise du pouls".

Pour effacer les données présélectionnées, enfoncer simultanément les touches 10 et 11.

Pendant l'entraînement, les valeurs sélectionnées (durée de l'entraînement

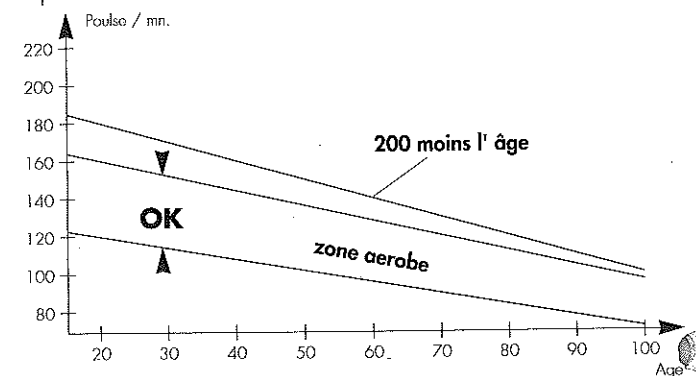
et distance) vont en décroissant jusqu'à la valeur 0 pour ensuite aller en croissant si l'entraînement dure encore longtemps.

### Prise du pouls

Pour déterminer individuellement le pouls d'entraînement "correct", il convient de tenir compte de ce qui suit: A l'entraînement, le pouls dépend de l'âge de celui qui s'entraîne (cf. diagramme). Pour chaque âge, il existe une soi-disant plage d'entraînement aérobie, caractérisée par une limite supérieure et une limite inférieure du pouls. La fréquence maximale du pouls - 200 moins l'âge du sujet - ne doit, en aucun cas, être dépassée. Les personnes bien portantes peuvent se référer au tableau suivant, pour la sélection de leur pouls d'entraînement.

### Zone aérobie

Le pouls d'entraînement devrait rester dans la zone aérobie.



L'ordinateur d'entraînement informe sans cesse de la fréquence du pouls de la personne qui s'entraîne. Si le pouls est inférieur à la valeur donnée, le symbole "LOW" clignote. S'il se trouve dans les limites données, une barre apparaît entre les symboles LOW et HIGH. Si le pouls dépasse la valeur plafond (HIGH) prévue, la barre et le symbole HIGH clignotent simultanément.

### Prise du pouls de récupération

L'ordinateur est doté de la fonction "pouls de récupération", ce qui procure l'avantage au sujet qui s'entraîne de pouvoir prendre son pouls de récupération à la fin de l'exercice. A la fin de l'exercice, enfoncer la touche (12), pouls de récupération. L'ordinateur prend alors le pouls pendant une minute. Le temps fonctionne en ordre décroissant. Le pouls de récupération est affiché dans le champ. Comparer ensuite le pouls de récupération à la fin de l'exercice avec celui indiqué une minute plus tard. L'ordinateur calcule et évalue la différence et la "note de la forme", selon la formule suivante:

$$\text{note} = \frac{6 - P_1 - P_2}{10}$$

P1 = pouls en charge

P2 = Pouls de récupération au bout d'une minute

note 1 = très bien note 6 = insuffisant

La comparaison du pouls en charge et de celui de récupération permet le contrôle simple et rapide de la forme corporelle. La note obtenue constitue une valeur d'orientation relative au pouvoir de récupération après les efforts physiques. En cas d'entraînement régulier du système cardiovasculaire, on constatera l'amélioration de la "note de la forme". Pour documenter ses performances d'entraînement, consulter le tableau avec données personnelles de salicitation.

### Consignes

Le contacteur du pouls travaille par infrarouge et mesure les changements de perméabilité de la peau à la lumière, provoqués par les pulsations. Avant de fixer le contacteur au lobe de l'oreille, frictionner vigoureusement ce dernier une dizaine de fois pour augmenter la circulation du sang. Le calcul du pouls commence lorsque l'affichage clignote au même rythme que les battements du pouls. En raison de l'importante amplification nécessaire des impulsions d'entrée, il convient d'éviter les impulsions perturbatrices.

- Fixer soigneusement le clip au lobe de l'oreille et chercher le point le plus favorable pour le contrôle (le symbole "cœur" clignote sans interruption).
- Éviter de s'entraîner sous une forte source de lumière, telle que néon, halogène, projecteur, lumière solaire.
- Exclure impérativement les vibrations et les secousses du capteur de l'oreille ainsi que du fil. Il convient de toujours fixer le fil à l'aide d'une pince à ses vêtements ou, mieux encore à un bandeau.
- En cas d'incident lors de la prise du pouls, la valeur indiquée pour le pouls se met à clignoter.

En cas d'erreurs d'affichage, contrôler les points précités.

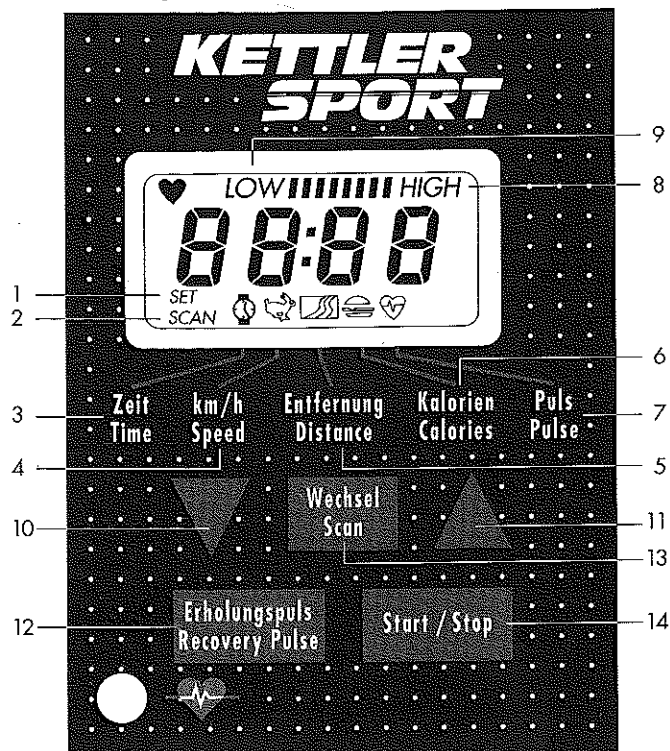
Un "P" apparaît à l'écran si le capteur du pouls n'est pas raccordé.

### Mise hors circuit de l'ordinateur d'entraînement

L'ordinateur est mis automatiquement hors circuit au bout de 2 minutes.



# Bedieningshandleiding voor de trainingscomputer met digitale aanduiding



- 1 Set-teken Van tevoren ingestelde trainingswaarden (tijd, bovenste en onderste grens van de polsslag)
- 2 Scan - teken Automatisch wisselen van de indicatie
- 3 Zeit - Time Opmeten in minuten en seconden
- 4 km/u - Speed Snelheid
- 5 Afstands-distance Opgave van de afstand in stappen van 100 m
- 6 Caloriën - Calories Energieverbruik in Kcal
- 7 Puls - Pulse Opmeten van de polsslag/polsslag in rust
- 8 HIGH Tekens voor de bovenste grens van de pols (70-200 slagen/min)
- 9 LOW Tekens voor de onderste grens van de pols (50-195 slagen/min)
- 10 Invoer-toets Daling van de van tevoren ingevoerde waarde
- 11 Invoer-toets Verhoging van de van tevoren ingevoerde waarde
- 12 Puls in rust/Recovery Pulse-toets
- 13 Wissel/Scan-taste
- 14 Start/Stop-toets en wisselen van de set naar de scanmodus

## Bedieningstoetsen en functies

De hometrainer heeft een zeer makkelijk te bedienen computer. Door op één van de vijf toetsen (10-15) te drukken of door de pedalen rond te draaien wordt de computer geactiveerd. Alle cijfers en tekens gaan branden. Met de training kan zonder van tevoren trainingsgegevens in te voeren onmiddellijk worden begonnen.

## Training met invoeren van trainingsgegevens

U kunt vóór het begin van de training trainingsgegevens en doelen die u wilt bereiken instellen. Het invoeren van de van de trainingstijd, afstand, de bovenste en onderste grens van de polsslag is mogelijk. Activeer de computer met de starttoets (14). Kort daarna brandt alleen nog maar het setteken (1) en het tijdsymbool (3). Door op de invoertoetsen (10-11) te drukken stelt u de trainingstijd in minuten vast (een tijd van 1-99 minuten kan van tevoren ingevoerd worden). Door op de wissel/scantoets (13) te drukken gaat de indicatie naar het symbool "afstand" (5). Het trainingstraject bepaalt u door het bedienen van de invoertoetsen (een van tevoren vastgesteld traject van 0,5-99,5 km in stappen van 500 m is mogelijk).

Door nog een keer op de wissel/scantoets te drukken activeert u het polssymbool (7) en het "HIGH"-teken (8). Bepaal nu door de invoertoetsen uw gewenste bovenste grens van de pols (waarden van 70-200 polsslagen/min zijn mogelijk).

Door nog eens op de wissel/scantoets te drukken verschijnt het polssymbool (7) en het "LOW"-teken (9). Het invoeren van de gewenste onderste grens van de polsslag door het bedienen van de invoertoetsen (50-195 polsslagen per minuut zijn mogelijk).

Zonder van tevoren de onderste grens van de pols in te voeren wordt er automatisch een optimale onderste grens van de pols, afhankelijk van de ingevoerde bovenste grens van de pols ingevoerd (in het algemeen de bovenste grens min 20 polsslagen).

**Opmerking:** Let bij het invoeren van de onderste en bovenste grens van de pols op de verklaringen in het volgende hoofdstuk "Polsopmeten".

Het uitwissen van de van tevoren ingevoerde waarden vindt door gelijkmatig drukken van de toetsen voor de van tevoren ingevoerde waarden 10 en 11 plaats.

In de loop van de training worden de ingevoerde waarden (trainingstijd en afstand) achteruit tot het bereiken van de 0-waarden geteld en daarna bij een nog langere training weer vooruit geteld.

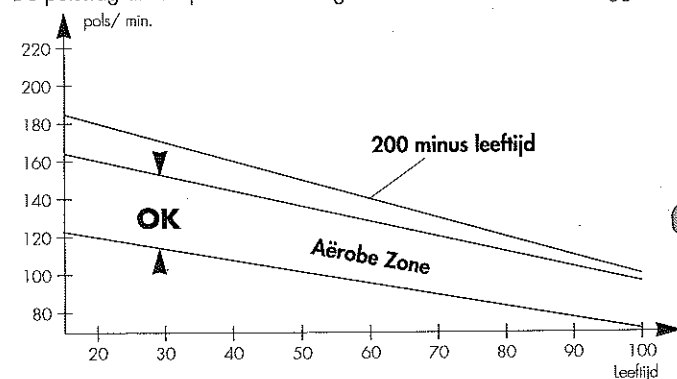
## Polsmeting

Om de individueel "juiste" trainingspolsslag vast te stellen moet er met het volgende rekening worden gehouden:

De trainingspolsslag is afhankelijk van de leeftijd van degene die traint (vergelijk aërobe zone). Voor elke leeftijd bestaat er het "juiste" zogenaamde aërobe trainingsbereik, dat door een boven- en onderpolsslag-grens wordt gekenmerkt. De maximale polsfrequentie - 200 minus leeftijd - mag in geen geval worden overschreden. Gezonde personen kunnen hun trainingspolsslag aan de hand van onderstaande tabel bepalen.

## Aërobe zone

De polsslag dient tijdens de training binnen de aërobe zone te liggen.



De trainingscomputer informeert u voortdurend omtrent uw "juiste" polsfrequentie. Als die te laag wordt gaat het symbool "LOW" knipperen. Als de pols binnen het gebied van de van tevoren ingestelde waarde ligt, verschijnt er een balkje tussen het LOW- en HIGH-symbool. Bij het overschrijven van de HIGH-grens gaan balk en HIGH-symbool tegelijk knipperen.

## Polsslag in rust

De trainingscomputer is uitgerust met een functie om de polsslag in rust te meten. Dit heeft het voordeel dat aan het einde van de training de polsslag in rust gemeten kan worden. Druk aan het einde van de training de toets "polsslag in rust" (12) in. De computer meet een minuut lang uw polsslag. De tijd wordt dan teruglopend aangegeven. De actuele polsslag verschijnt op het displayveld.

Vergelijk uw polsslag aan het einde van de training met de polsslag in rust een minuut daarna. De computer berekent en evalueert het verschil en geeft daarna een conditie-waarderingcijfer overeenkomstig de volgende formule:

$$\text{waarderingcijfer} = 6 - \frac{P1 - P2}{10}$$

P1 = polsslag tijdens de training

P2 = polsslag in rust een minuut na de training

Waarderingcijfer: 1 = zeer goed 6 = onvoldoende

De vergelijking van de polsslag tijdens de training en in rust is een eenvoudige en snelle mogelijkheid om uw conditie te controleren.

Het waarderingcijfer is een oriëntatiehulp bij het bepalen van de snelheid waarmee uw polsslag zich na lichamelijke inspanningen herstelt. Bij regelmatige hart- en bloedsomlooptraining zult u vaststellen dat dit waarderingcijfer hoger wordt.

Vóór documentatie van uw trainingsprestatie kunt u gebruik maken van de tabel voor uw persoonlijke belastinggegevens.

## Belangrijke informatie

De polsmeter werkt met infrarood licht en meet de verandering van de licht-doorlaatbaarheid van de huid, die door de polsslag wordt veroorzaakt. Voor u de polsmeter aan het oorleltje bevestigt, dient u dit 10 keer krachtig tussen duim en wijsvinger te wrijven. De polsslagmeting begint zodra het hart op de display in het ritme van uw polsslag begint te knipperen. Wegens de noodzakelijke hoge versterking van de binnenkomende impulsen van de sensor dienen storingsimpulsen te worden vermeden.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorleltje en zoek het gunstigste punt voor de meting (hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder een sterke lichtinval, bijv. TL-verlichting, halogeenlicht, spots of zonlicht.
- Vermijd schokken en wiebelen van oorsensor en kabel. Maak de kabel door middel van de klem aan uw kleding of bij voorkeur aan een voorhoofdband vast.
- Als de registratie van de polsslag gestoord wordt, begint het getal van de polsslag te knipperen.

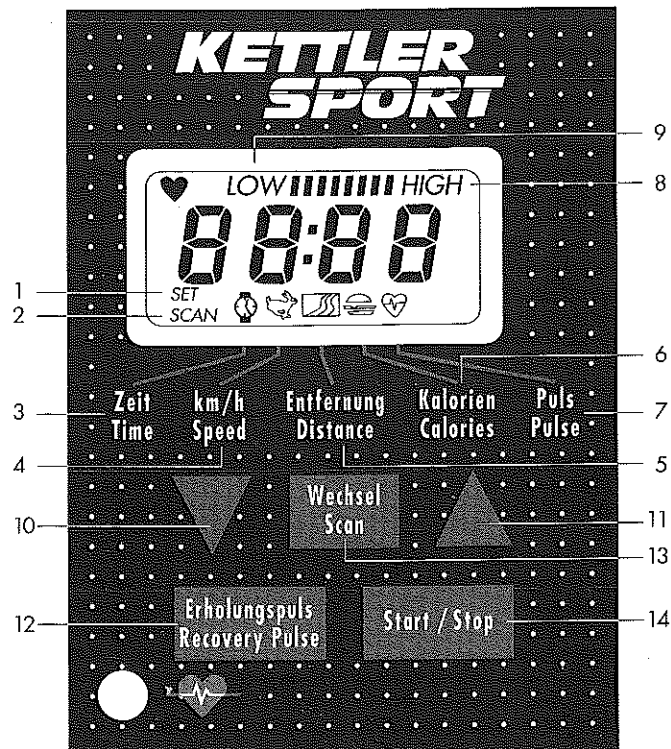
Mocht zich toch nog een foutieve aanduiding voordoen, controleer dan nog eens de bovengenoemde punten.

Als de polssensor niet aangesloten is, wordt op de indicatie een "P" afgebeeld.





## Instruktion för träningsdator med digitaldisplay



- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Set-symbol   | Inmatning av träningsvärden (tid, distans, övre och nedre pulsgräns) |
| 2  | Scan-symbol  | Automatisk växlingsindikation  |
| 3  | Tid - Time   | Tidräkning i minuter och sekunder                                    |
| 4  | km/h - Speed   | Hastighet (km/h)   |
| 5  | Distans - Distance                                   | Distans i steg om 100 meter  |
| 6  | Kalorier - Calories                                  | Energiförbrukning i Kcal   |
| 7  | Puls - Pulse   | Pulsmätning / Vilopuls   |
| 8  | HIGH   | Symbol för övre pulsgräns (70 - 200 slag/min)                        |
| 9  | LOW  | Symbol för nedre pulsgräns (50 - 195 slag/min)                       |
| 10 | Inmatningsknapp                                      | Nedräkning av förprogrammeringsvärden (sänkning)                     |
| 11 | Inmatningsknapp                                      | Uppräkning av förprogrammeringsvärden (ökning)                       |
| 12 | Vilopulsknapp/Recovery pulse                         |  |
| 13 | Växling / Scan-knapp                                 |  |
| 14 | Start/Stop-knapp och växling från Set-till Scan-läge |  |

### Knappar och funktioner

Motionscykeln är utrustad med en användarvänlig träningsdator. Genom att trycka på en av de fem tangenterna (10-14) eller att trampa på pedalerna aktiveras datorn. Samtliga siffror och tecken indikeras. Träningen kan börja nu även utan förprogrammering av fasta värden.

### Förprogrammering av träningsdata

Du kan förprogrammera vissa data och värden som Du vill uppnå. Till exempel träningsstid, distans eller övre och nedre pulsgräns. Aktivera datorn med startknappen (14). Strax därefter lyser endast set-symbolen (1) och tid-symbolen (3). Tryck på inmatningsknapparna (10 och 11) och förprogrammera tiden (1-99 min). Trycker Du på växlings-/scanknappen (13) så växlar indikationen till symbolen "distans" (5). Träningssträckan bestäms du genom att trycka på inmatningsknapparna (0,5-99,5 km i steg om 500 meter kan förprogrammeras).

Genom ytterligare tryck på växlings-/scanknappen aktiveras pulssymbolen (7) och "HIGH"-symbolen (8). Bestäm nu med hjälp av inmatningsknapparna vilken övre pulsgräns Du vill träna med (värden från 70-200 pulsslag kan förprogrammeras).

Utan en manuell förprogrammering av en nedre pulsgräns sker en automatisk fastställning av nedre pulsgräns, beroende på vilken övre pulsgräns som är inmatad (generellt övre pulsgräns minus 20 slag).

**OBS:** Läs även stycket "Pulsmätning" när det gäller inmatning av övre och nedre pulsgräns.

De förprogrammerade värdena tas bort genom samtidigt tryck på inmatningsknapparna 10 och 11.

Under träningens gång räknas de inmatade värdena (träningstid och distans) ned till 0 och efter fortsatt träning åter från 0 och uppåt.

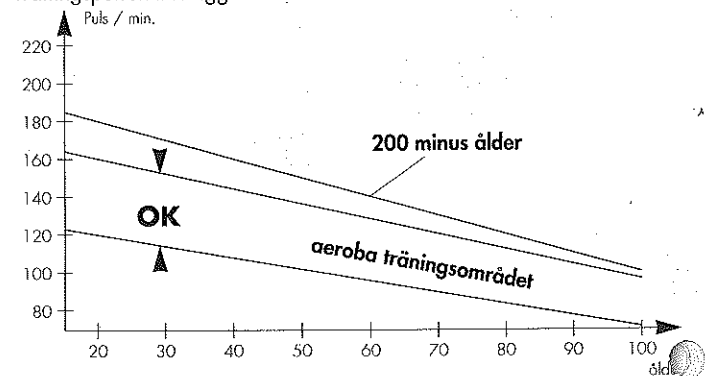
### Pulsmätning

För att få fram den "rätta" individuella träningspuls skall Du tänka på följande.

Träningspuls bör bestämmas med tanke på åldern (se diagram). Det finns för varje ålder ett "lämpligt" s.k. aerobiskt träningsområde, som ligger inom en övre och undre pulsgräns. Den maximala pulsfrekvensen - 200 minus ålder - bör absolut inte överskridas. Friska personer kan ställa in gränserna efter nedanstående tabell som ger en god vägledning.

### Aeroba området

Träningspuls bör ligga inom det aeroba området



Träningsdatorn informerar fortlöpande om Du har "rätt" pulsfrekvens. Kommer Du under de inmatade värdena blinkar symbolen "LOW". Ligger pulsen inom det förprogrammerade området, så visas en stapelindikator mellan LOW och HIGH-symbolen. Vid överskridande av HIGH-gränsen blinkar stapeln och HIGH-symbolen samtidigt.

### Vilopulsmätning

Träningsdatorn har också en vilopulsfunktion. Fördelen med detta är att Du kan mäta Din vilopuls efter träningspassets slut. Tryck på vilopuls-knappen (12). Datorn mäter pulsen under en minut. Tiden visas i nedräknande indikation. Den aktuella vilopulsen indikeras i displayfältet.

Jämför nu belastningspuls omedelbart vid träningspassets slut med vilopulsen en minut senare. Datorn beräknar och betygsätter denna differens med ett värde enligt följande formel:

$$\text{Värde} = \frac{6 \cdot P_1 - P_2}{10}$$

P1 = belastningspuls

P2 = vilopuls efter en minut

Betygsskalan är från 1 till 6, ett det bästa och sex det sämsta betyget.

En jämförelse av belastnings- och vilopulsen är ett enkelt och snabbt sätt att kontrollera Din kondition. "Betyget" skall utgöra ett orienteringsvärde för Din återhämtningsförmåga efter fysisk aktivitet. Betyget kommer att bli bättre och bättre ju mer Du tränar. Använd gärna nedanstående protokoll för notering av Dina värden.

### Att observera

Pulssensorn arbetar med infrarött ljus. Den mäter förändringarna som uppstår pga pulsslagen i Din huds ljusgenomsläpplighet. Innan Du sätter fast pulssensorns clips på Ditt öra bör Du gnugga örsnibben något för att få upp blodcirkulationen.

Pulsmätningen börjar när hjärtsymbolen på displayen blinkar i takt med Din puls. Pulssensorn kräver en hög förstärkning av ingångsimpulserna och därför bör Du iakttaga följande för att undvika eventuella störningar.

- Sätt clipset så att det sitter ordentligt fast i örsnibben och provar Dig fram till det bästa stället (hjärtsymbolen blinkar utan avbrott).
- Se till att Du inte tränar i för starkt ljus, mätningen kan störas av t.ex. neonljus, halogen-ljus, spotlights eller solljus.
- För att undvika vibrationer i sensor och kabel bör Du sätta fast kabeln i kragen, i knappslån på din tröja eller helst i ett pannband.
- Vid störning av pulsmätningen börjar pulsvärdet att blinka. Skulle ändå något fel uppstå så bör Du kontrollera ovanstående punkter en gång till.

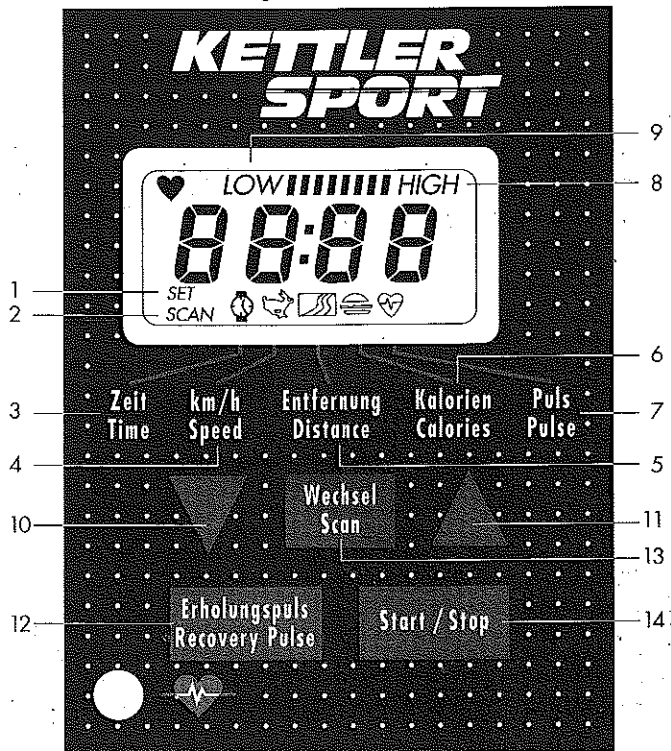
Skulle pulssensorn inte vara ansluten, så blinkar ett "P" på displayen.

### Avstängning av träningsdatorn

Datorn tängs av automatiskt 2 minuter efter Du slutat att cykla.



## Instrucciones para el manejo del ordenador de entrenamiento con indicador digital



- |    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | Símbolo Set   | Indicación previa de los valores de entrenamiento (tiempo, distancia, límites superior e inferior del pulso) |
| 2  | Símbolo Scan  | Cambio automático de la indicación   |
| 3  | Tiempo - Time                                       | Cronometraje del tiempo en minutos y segundos  |
| 4  | Velocidad km/h                                      | Indicación de la velocidad   |
| 5  | Distancia - Distance                                | Indicación de la distancia en escalonamientos de 100 metros  |
| 6  | Calorías - Calories                                 | Consumo de energía en Kcal   |
| 7  | Pulso - Pulse                                       | Medición del pulso / Pulso de recuperación   |
| 8  | HIGH  | Símbolo para el límite superior del pulso (70-200 pulsaciones por minuto)                                    |
| 9  | LOW   | Símbolo para el límite inferior del pulso (50-195 pulsaciones por minuto)                                    |
| 10 | Tecla de entrada                                    | Disminución de los valores preseleccionables   |
| 11 | Tecla de entrada                                    | Aumento de los valores preseleccionables   |
| 12 | Tecla pulso de recuperación - Recovery pulse        |  |
| 13 | Tecla cambio - Scan                                 |  |
| 14 | Tecla Start/Stop y cambio del modo Set al modo Scan |  |

### Teclas y funciones

La bicicleta de gimnasia está equipada con un ordenador de fácil manejo. Pulsando una de las cinco teclas (10-14) o pedaleando, se activa el ordenador. Todas las cifras y símbolos se encienden. El entrenamiento se puede comenzar inmediatamente sin la preselección o preindicación de datos de entrenamiento.

### Entrenamiento con preselección de datos de entrenamiento

Antes de comenzar con el entrenamiento usted puede seleccionar datos y metas de entrenamiento. Es posible preseleccionar el tiempo de entrenamiento, la distancia, los límites superior e inferior del pulso. Active el ordenador con la tecla START (14). Breves instantes después sólo están activados los símbolos SET (1) y TIEMPO (3). Pulsando las teclas de entrada (10 y 11), usted preselecciona el tiempo de entrenamiento (una preselección de 1 a 99 minutos es posible). Pulsando la tecla de CAMBIO/SCAN (13), la indicación pasa al símbolo "DISTANCIA" (5). La distancia de entrenamiento la puede preseleccionar pulsando las teclas de ENTRADA (una preselección de la distancia de 0,5 a 99,5 km es posible en escalonamientos de 500 m).

Al pulsar de nuevo la tecla CAMBIO/SCAN se activa el símbolo para el pulso (7) y el signo "HIGH" (8). Determine ahora con las teclas de entrada su límite de pulso superior deseado (una preselección de 70 a 200 pulsaciones por minuto es posible).

Al pulsar de nuevo la tecla CAMBIO/SCAN se activa el símbolo para el pulso (7) y el signo "LOW" (9). Entrar el límite de pulso inferior deseado con las teclas de entrada (una preselección de 50 a 195 pulsaciones por minuto es posible).

Al no indicarse un límite inferior de pulso se entra automáticamente un límite de pulso inferior óptimo, dependiente del límite de pulso superior preseleccionado (por lo general, límite superior menos 20 pulsaciones).

**Indicación:** Al entrar los límites superior e inferior del pulso le rogamos observar las explicaciones en el párrafo "Medición del pulso".

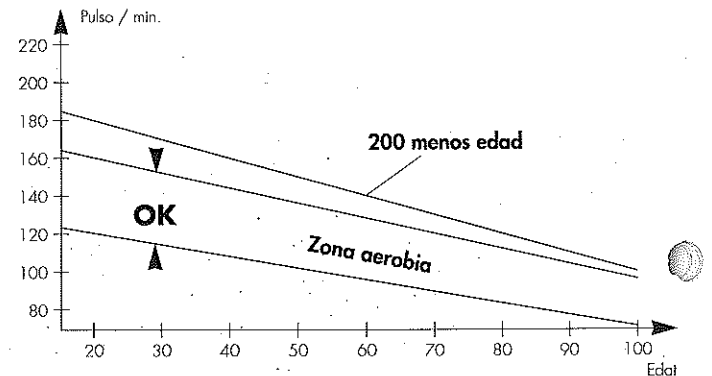
Para borrar los valores preseleccionados, pulse simultáneamente las teclas de preselección entrada (10 y 11). Durante el entrenamiento, los valores preseleccionados (tiempo de entrenamiento y distancia) se indican de forma retrógrada hasta alcanzar el valor 0 y a continuación, en caso de continuar con el entrenamiento, de 0 hacia adelante.

### Medición del pulso

Para determinar el pulso de entrenamiento "correcto", se tiene que considerar lo siguiente: El pulso de entrenamiento es dependiente de la edad de la persona que entrena (véase diagrama). Para cada edad hay el así llamado campo de entrenamiento aerobio "correcto", que está definido por un límite superior e inferior del pulso. El pulso máximo - 200 menos edad - no debiera de sobrepasarse por ningún motivo. Las personas sanas pueden orientarse para la selección del pulso de entrenamiento en la tabla siguiente.

### Zona aerobia

El pulso de entrenamiento debiera de hallarse dentro de la zona aerobia.



El ordenador de entrenamiento lo informa constantemente respecto a la frecuencia "correcta" de su pulso. Al quedar por debajo, el símbolo "LOW" centellea. Si el pulso se encuentra en el sector de la preselección, aparece una barra entre los símbolos LOW y HIGH. Al sobrepasarse el límite HIGH, la barra y el símbolo HIGH centellean.

### Medición del pulso de recuperación

El ordenador de entrenamiento está equipado con la función de pulso de recuperación. Esto tiene la ventaja de que usted puede medir el pulso de recuperación después de terminado el entrenamiento. Después de terminar el entrenamiento, presione la tecla "pulso de recuperación" (12). El ordenador mide su pulso durante un minuto. El tiempo es indicado de forma retrógrada. El pulso de recuperación actual aparece en el campo de indicación.

Compare su pulso bajo esfuerzo al final del entrenamiento con el pulso de recuperación un minuto después de terminado el entrenamiento. El ordenador calcula y valoriza la diferencia y su "nota de condición" de ello resultante según la fórmula siguiente:

$$\text{Nota} = 6 - \frac{P1 - P2}{10}$$

P1 = Pulso de esfuerzo

P2 = Pulso de recuperación después de un minuto

Nota 1 = muy bien Nota 6 = insatisfactorio

La comparación entre el pulso de esfuerzo y el pulso de recuperación es una posibilidad sencilla y rápida de controlar la condición física. La nota de condición es un valor de orientación para su capacidad de recuperación después de esfuerzos físicos. Si usted efectúa un entrenamiento cardíaco/circulatorio regular, usted comprobará que su "nota de condición" mejora. Para documentar el rendimiento de su entrenamiento tiene a disposición la tabla para los datos de esfuerzo personales.

### Indicaciones

El sensor del pulso trabaja con luz infrarroja y mide las modificaciones de la transparencia de su piel provocada por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en su lóbulo, restríngalo unas 10 veces para aumentar la circulación sanguínea. El cálculo del pulso comienza cuando el corazón de la indicación centellea al ritmo de su propio corazón. Debido a la necesidad de una fuerte amplificación de los impulsos de entrada, se tienen que evitar impulsos de interferencia.

- Fije cuidadosamente el clip para la oreja en su lóbulo y busque el punto más favorable para la toma (el símbolo del corazón centellea sin interrupción).
- No entre directamente bajo una luz fuerte, por ejemplo, luz de neón de halógeno, focos, o luz solar.
- Excluya por completo las vibraciones y los vaivenes del sensor de la oreja, incluso del cable. Fije el cable mediante una cinta a su ropa o mejor aún, a una cinta en la frente.
- En caso de averías en la captación del pulso, el valor del pulso comienza a centellear.

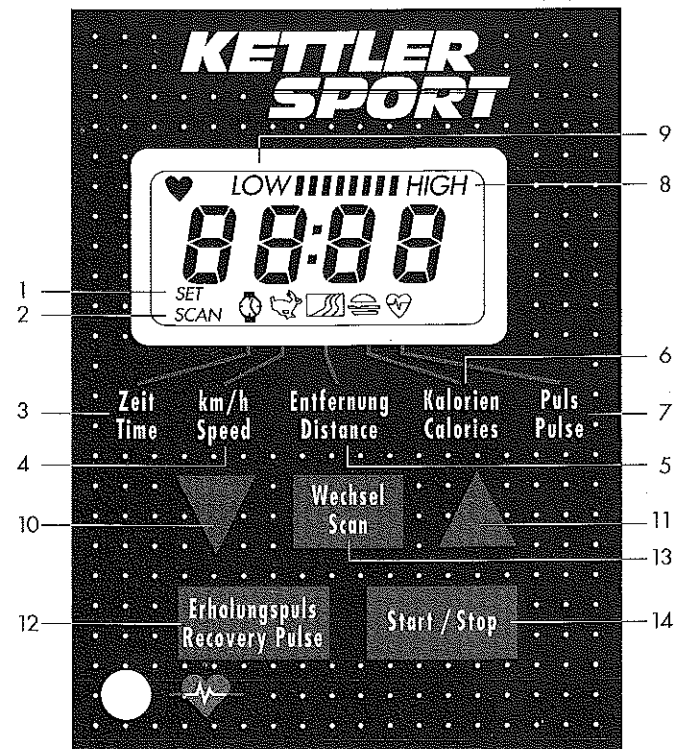
En caso de que se produzca una indicación errónea, compruebe de nuevo los puntos arriba mencionados.

En caso de que el sensor del pulso no esté conectado, aparece en el monitor una "P".





## Manuale di servizio per il computer di allenamento con indicazione digitale



- |    |  |  |
|----|--|--|
| 1  | Segno Set                                      | preselezione dei valori di allenamento (tempo, distanza, limite superiore e inferiore del polso) |
| 2  | Segno Scan                                     | alternanza automatica di indicazioni   |
| 3  | Tempo  | cronometraggio in minuti e secondi   |
| 4  | km/h   | indicazione di velocità  |
| 5  | Distanza                                       | indicazione di distanza a scatti di 100 passi  |
| 6  | Calorie  | consumo di energia in kcal   |
| 7  | Polso  | misura polso/polso di riposo   |
| 8  | HIGH   | segno per limite superiore del polso (70-200 battiti/min.)                                       |
| 9  | LOW  | segno per limite inferiore del polso (50-195 battiti/min.)                                       |
| 10 | Tasto immissione                               | diminuzione dei valori preselezionati  |
| 11 | Tasto immissione                               | aumento dei valori preselezionati  |
| 12 | Tasto polso di riposo                          |  |
| 13 | Tasto Scan                                     |  |
| 14 | Tasto Start/Stop e cambio dal modus Set a Scan |  |

### Tasti di comando e funzioni

L'allenatore domestico è munito di un computer di facile uso. Premendo uno dei 5 tasti (10-14) o pedalando si attiva il computer. Tutte le cifre e i segni si accendono. Si può cominciare subito l'allenamento senza preselezione dei dati di allenamento.

### Allenamento con preselezione di dati di allenamento

Prima di iniziare l'allenamento potete stabilire le mete e i dati di allenamento. La preselezione del tempo di allenamento, la distanza, il limite superiore e inferiore del polso è possibile. Attivate il computer con il tasto Start (14). Poco dopo si accende il segno (1) Set e il simbolo (3) tempo. Premendo i tasti di immissione (10 e 11), preselezionate il tempo di allenamento in minuti (la preselezione del tempo da 1-99 min. è possibile). Premendo il tasto Scan (13) l'indicazione passa al simbolo "distanza" (5). Voi stabilite il percorso di allenamento azionando i tasti di immissione (la preselezione di percorso da 0,5 - 99,5 km a scatti di 500 passi è possibile).

Premendo ancora il tasto Scan si attiva il simbolo polso (7) e il segno "HIGH" (8). Stabilite adesso con i tasti di immissione il Vostro limite del polso desiderato (valori da 70-200 pulsazioni/min sono possibili).

Premendo ancora il tasto Scan appare il simbolo del polso (7) e il segno "LOW" (9). Immissione del limite inferiore del polso desiderato azionando i tasti di immissione (valori da 50-195 pulsazioni/min. sono possibili).

Senza preselezione di un limite inferiore del polso viene immesso un limite inferiore del polso ottimo dipendente dal limite superiore del polso immesso (in generale limite superiore meno 20 pulsazioni).

**Indicazioni:** nell'immissione del limite superiore e inferiore del polso si prega di osservare le spiegazioni del seguente paragrafo "Misura del polso".

I valori di preselezione si cancellano premendo contemporaneamente i tasti di preselezione 10 e 11.

Nel corso dell'allenamento i valori immessi (tempo di allenamento e distanza) vengono contati in senso decrescente fino a raggiungere i valori 0 e dopo con un più lungo allenamento vengono contati di nuovo in senso crescente.

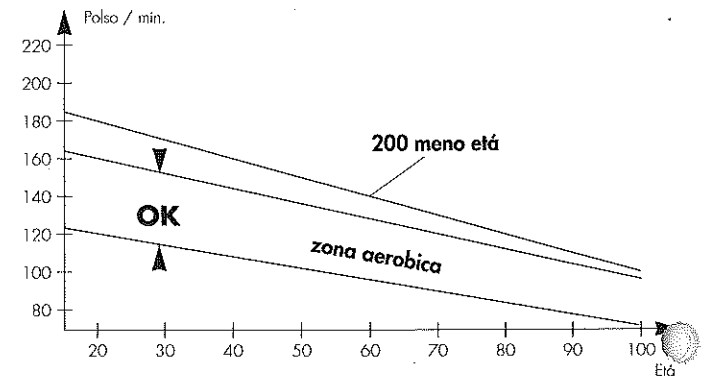
### Misura del polso

Per stabilire il polso di allenamento individuale "giusto", osservare quanto segue:

Il polso di allenamento dipende dall'età dell'allenante (compar. zona aerobica). Per ogni età c'è "l'esatto" campo di allenamento, caratterizzato da un limite superiore e inferiore del polso. La massima frequenza del polso - 200 meno età - non dovrebbe essere superata in modo assoluto. Le persone sane nella scelta del polso di allenamento possono orientarsi sulla seguente tabella.

### Zona aerobica

Il polso d'allenamento dovrebbe trovarsi dentro la zona aerobica.



Il computer allenatore Vi informa continuamente sulla giusta frequenza del Vostro polso. Nel caso di valori inferiori lampeggia il simbolo "LOW". Se il polso si trova nel settore di preselezione, appare una linea nera tra il simbolo LOW e HIGH. Nel caso di valori inferiori al limite HIGH lampeggiano contemporaneamente la linea nera e il simbolo HIGH.

### Misurazione del polso a riposo

Il computer allenatore è munito della funzione del polso a riposo. Ciò ha il vantaggio che alla fine dell'allenamento potete misurare il Vostro polso a riposo. Alla fine dell'allenamento premete il tasto polso a riposo (12). Il computer misura il Vostro polso per un minuto. Il tempo viene indicato in modo decrescente. L'attuale polso a riposo appare nel campo di indicazione.

Comparete il Vostro polso sotto sforzo alla fine dell'allenamento con il polso a riposo un minuto dopo la fine dell'allenamento. Il computer calcola e valuta la differenza e il Vostro "voto di idoneità" che ne risulta secondo la formula seguente:

$$\text{Voto} = 6 - \frac{P1 - P2}{10}$$

P1 = polso sotto sforzo

P2 = polso a riposo dopo un minuto

Voto 1 = ottimo Voto 6 = insufficiente

Il confronto del polso sotto sforzo e polso a riposo è una semplice e rapida possibilità di controllare l'idoneità fisica. Il voto di idoneità è un valore orientativo per la Vostra capacità di ripresa dopo sforzi fisici. In caso di allenamento cardio-circolatorio regolare constaterete che il Vostro "voto di idoneità" migliora. Come documentazione del Vostro rendimento di allenamento è a disposizione una tabella con i dati di sforzo personali.

### Indicazioni

Il sensore del polso lavora a luce infrarossa e misura i cambiamenti della trasparenza della Vostra pelle, prodotta dal battito del Vostro polso. Prima di attaccare il sensore del polso al lobo del Vostro orecchio, frizionatelo fortemente per 10 volte in modo da aumentare la circolazione del sangue. Il calcolo del polso inizia, quando il cuore nella visualizzazione lampeggia al ritmo del battito del Vostro polso. Con l'elevata intensità necessaria degli impulsi iniziali si devono evitare impulsi che disturbano.

- Fissate accuratamente il clip al lobo del Vostro orecchio e cercate il punto favorevole per il controllo (il simbolo del cuore lampeggia senza pausa).
- Non allenatevi direttamente sotto forte luce, p.e. luce al neon, allo iodio, riflettori, luce solare.
- Escludete scosse e vacillazioni del sensore dell'orecchio e del cavo. Attaccate il cavo con un morsetto ai Vostri vestiti o ancor meglio a un nastro frontale.
- Nel caso di disturbi della registrazione del polso, il valore del polso comincia a lampeggiare.

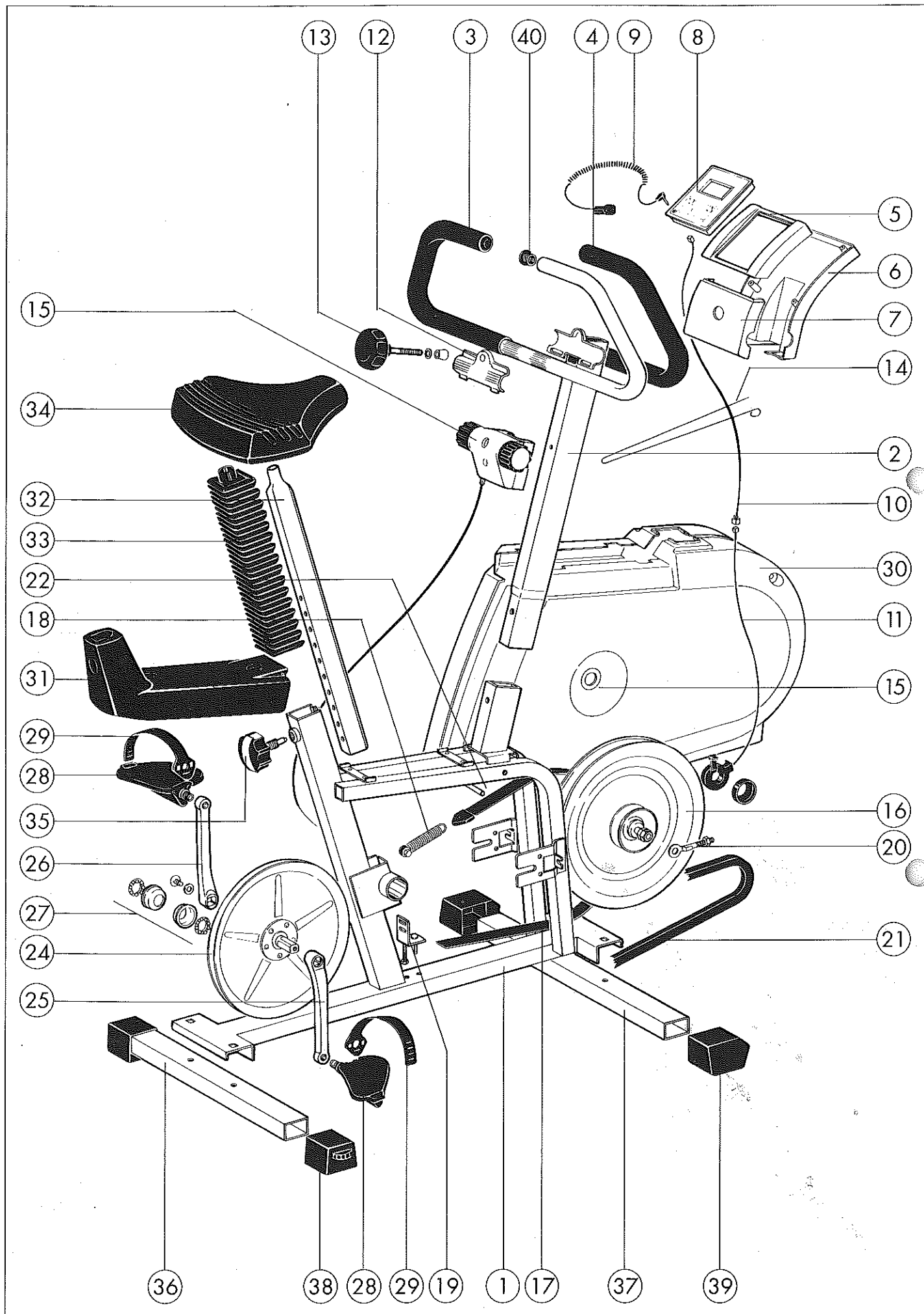
En caso de que se produzca una indicación errónea, compruebe de nuevo los puntos arriba mencionados.

In caso di non collegamento del sensore del polso viene raffigurata una "P" sul display.

### Disinserimento del computer allenatore

Il disinserimento del computer avviene automaticamente dopo 2 minuti.





## Ersatzteilstückliste für Heimtrainer Golf 2000

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikel- und Ersatzteilnummer sowie die Kontrollnummer an (siehe Rückseite).

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Ersatzteil-Nr. für 7997-500 (weiß)	Ersatzteil-Nr. für 7997-800 (schwarz)
1	Rahmen	1	94601588	94601589
2	Lenksäule mit Verschraubung und Schraubkappen	1	94601590	94601591
3	Griffbügel mit Griffschlauch und Stopfen	1	94600187	94600187
4	Griffschlauch Ø 25 x 500 mm	2	10118018	10118018
5	Cockpit-Oberteil	1	94601592	94601593
6	Cockpit-Unterteil mit Schrauben	1	94601605	94601582
7	Cockpit-Vorderteil mit Schrauben	1	94601594	94601586
8	Computer Modell 9452 R	1	94601595	94601595
9	Pulsabnehmer mit Anschlußkabel und Halteklammer	1	94601212	94601212
10	Verbindungskabel 840 mm lang	1	67000103	67000103
11	Tachuantrieb (elektronisch) mit Kabel	1	67000098	67000098
12	Klemmschelle	1	94601383	94601383
13	Sterngriffschraube mit Unterlegscheibe und Distanzhülse (13 mm lang)	1	94601564	94601564
14	Montagedraht	1	94601201	94601201
15	Verstellereinheit mit Bowdenzug, Schraubnippel und Endhülse	1	94601569	94601584
16	Schwungrad Ø 320 mm mit Freilauf, Keilriemenscheibe und elektronischem Antrieb (einbaufertig montiert)	1	94601043	94601043
17	Bremsband 1150 mm	1	94602089	94602089
18	Zugfeder mit Anschlußnippel	1	94601121	94601121
19	Schlitzwinkel mit Justierschraube, Sicherungsmutter und Unterlegscheibe	1	94601597	94601597
20	Riemenspanner	1	94601048	94601048
21	Keilriemen 13x1075 mm	1	33400002	33400002
22	Umlenkstift Ø 6x110 mm	1	94601598	94601598
23	Meßlehre (nicht dargestellt) Bd. 745a	1	94601340	94601340
24	Antriebs-Keilriemenscheibe mit Treiblagerachse und Lagersatz (verstärkt)	1	94601599	94601599
25	Pedalarm (rechts) mit Verschraubung	1	94601553	94601553
26	Pedalarm (links) mit Verschraubung	1	94601554	94601554
27	Lagersatz (verstärkt)	1	94601512	94601512
28	Paar Pedale (rechts und links)	1	33300010	33300010
29	Zehriemen (Paar)	1	94601568	94601568
30	Haube (zweiteilig) mit Schrauben	1	94601600	94601601
31	Trittschutz mit Schrauben	1	94601602	94601602
32	Sattelrohr (gelocht)	1	94601541	94601541
33	Faltenbalg	1	73403122	73403123
34	Sattel (komplett)	1	72002600	72002610
35	Drehgriffschraube mit Raststift	1	94601046	94601046
36	Bodenrohr mit Verstellchonern	1	94601368	94601369
37	Bodenrohr mit Rollenschonern	1	94601070	94601153
38	Verstellschoner für Rohr 45 x 30 mm	2	94601370	94601370
39	Paar Rollenschoner für Rohr 45 x 30 mm	1	94601068	94601068
40	Stopfen Ø 25 mm	2	10100016	10100016
41	Schraubenbeutel	1	94601603	94601604

**Bestellbeispiel:** 1 Stück Ersatzteil-Nr. 72002600 für 7997-500

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

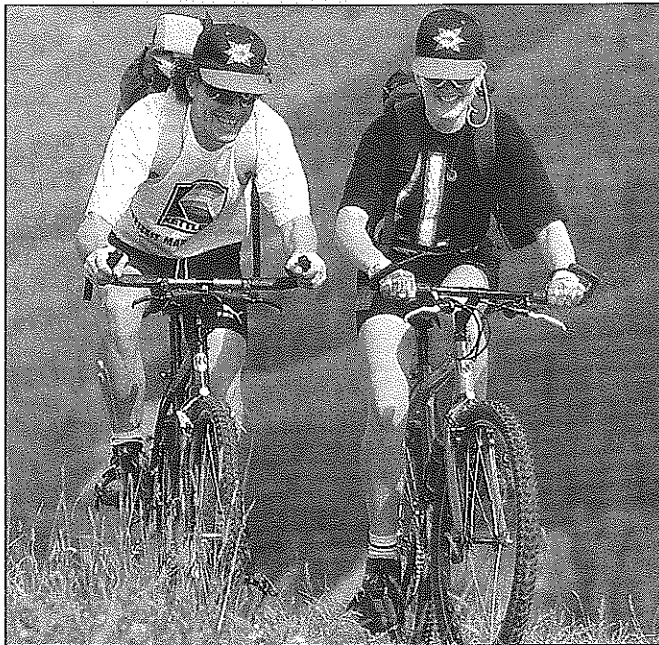
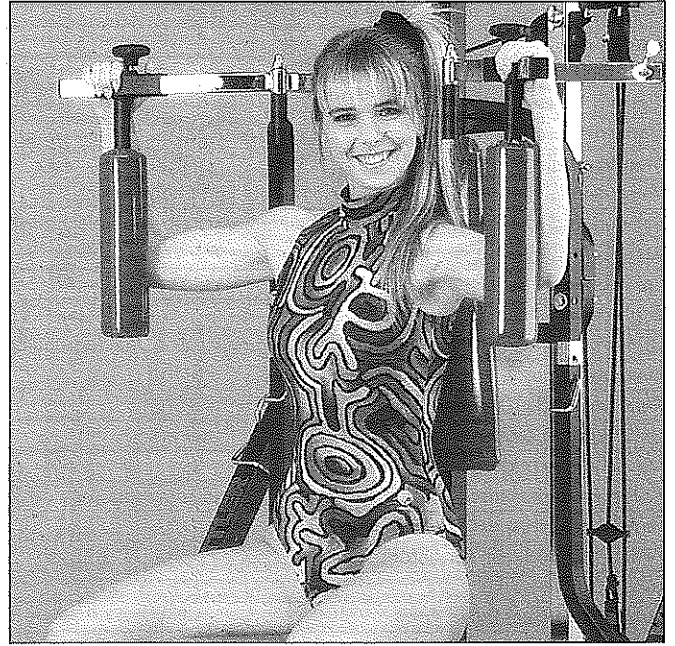
Heinz Kettler GmbH & Co. · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit

Jos. H. Kaindl · Kaiserstraße 113-115 · A-1070 Wien 7

Trisport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg



## FREIZEIT MARKE KETTLER



- (D) Bei Reklamationen bitte diese Kontrollnummer angeben.
- (GB) In case of complaint, please state this control number.
- (F) En cas de réclamation, prière de mentionner ce numéro de contrôle.
- (NL) Bij reclamaties dit controlennummer vermelden.
- (S) Vid eventuell reklamation anges alltid detta kontrollnummer.
- (E) En caso de reclamación le rogamos indicar este número de control.
- (I) In caso di reclamazione, si prega di indicare questo numero di controllo.