

KETTTLER

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 110 kg



~ 30 Min. 



 52 kg

L 115 | B 62 | H 160

FSKCT1019100.01.02

Art.-Nr. K-CT1019-100

NOVA M

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	15
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	30
3.1	Konsolenanzeige	30
3.2	Displayanzeige	31
3.3	Quickstart	32
3.4	Benutzerdefinierte Programme	32
3.5	Trainingsunterbrechung oder -ende	33
3.6	RECOVERY – Erholungspulsphase	33
3.7	Trainingshinweise	34
3.7.1	Trainingskleidung	34
3.7.2	Aufwärmen und Dehnen	34
3.7.3	Medikamentation	35
3.7.4	Beanspruchte Muskelgruppen	35
3.7.5	Häufigkeit	35
3.8	Trainingstagebuch	37
3.9	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	38
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	39
4.1	Allgemeine Hinweise	39
4.2	Transportrollen	39
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	40
5.1	Allgemeine Hinweise	40
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	40
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	41
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	42
6	ENTSORGUNG	42

7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	43
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	44
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	44
8.2	Teileliste	45
8.3	Explosionszeichnung	49
9	GARANTIE	50
10	KONTAKT	52

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät der Marke Kettler entschieden haben. Kettler Sport steht wie keine andere Heimfitnessmarke für Tradition, Langlebigkeit und Qualität. Heimtrainer-Klassiker wie der Golf begleiten Trainierende oft jahrzehntelang durchs Leben. Gleichzeitig steht Kettler auch für Innovation und immer wieder neue, durchdachte Lösungen – zum Beispiel in den Bereichen der Bedienbarkeit und Trainingskomfort. Kettler Sport bietet dabei alles für ein erfolgreiches Training in den eigenen vier Wänden: Cardio- und Kraftgeräte sowie zahlreiche Fitness-Accessoires.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/kettler.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Seit dem 19.12.2024 hält die Fitshop GmbH die Markenrechte an © Kettler für den Bereich Fitnessgeräte in der EU, der EFTA und der Türkei. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.



Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.



VORSICHT

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!



WARNUNG

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!



GEFAHR

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!



HINWEIS

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	55,7 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	52 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	115 cm x 43 cm x 56 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	155 cm x 62 cm x 160 cm
Maximales Benutzergewicht:	110 kg
Verwendungsklasse:	H

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Durch sich drehende Pedale und/oder eine freiliegende Schwungscheibe beim Fehlen eines Freilaufs besteht Verletzungsgefahr. Steigen Sie niemals auf das Gerät oder vom Gerät ab, wenn die Pedale oder die Schwungscheibe sich bewegen. Achten Sie stets darauf, dass die Pedale bzw. die Schwungscheibe vollkommen zum Stillstand gekommen sind.
- + Stützen Sie sich beim Auf- und Absteigen mit mindestens einer Hand an dem Lenker ab. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Ziehen Sie stets den Pedalriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen, um das Abrutschen der Füße zu verhindern.

VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

▶ ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel (falls vorhanden) und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.
- + Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

1.3 Elektrische Sicherheit

GEFAHR

- + Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

WARNUNG

- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
- + Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
- + Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
- + Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

HINWEIS

- + Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.
- + Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung

(2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

1.4 Aufstellort



WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.



VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

- + Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.



WARNUNG

- + Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.



VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.



ACHTUNG

- + Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.



HINWEIS

- + Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
- + Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.



VORSICHT

Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

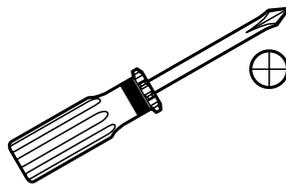
Benötigtes Werkzeug:



Schraubenschlüssel



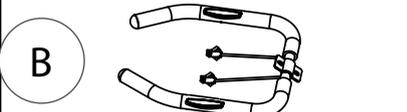
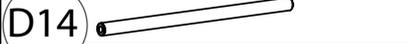
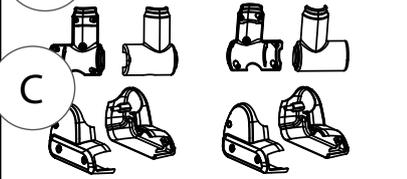
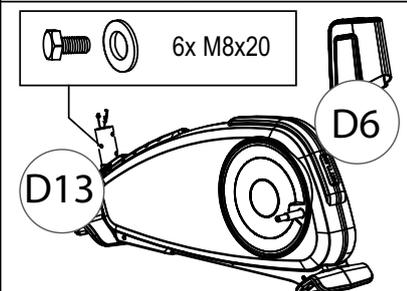
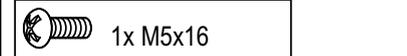
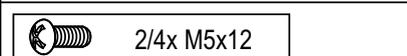
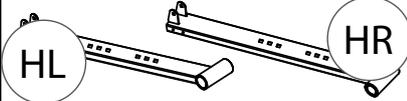
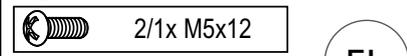
Inbus-schlüssel

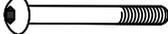
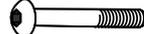
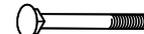


Schraubendreher



Ratsche

	Stck. 1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1
	1

	M6	4
		2
	M8x60	4
	M8x55	2
	M8x40	4
	M8x25	2
	M8x20	4
	M6x50	4
	∅ 8x19	4
	∅ 8x25	4
	∅ 8	4
	∅ 17,5x25	4
	∅ 8x16	6
	∅ 8x19	4
	M 8	6
	∅ 6	4
	∅ 6	4
	∅ 17x22	2
	3x16	4
	3x20	12

2.3 Aufbau

Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

i HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

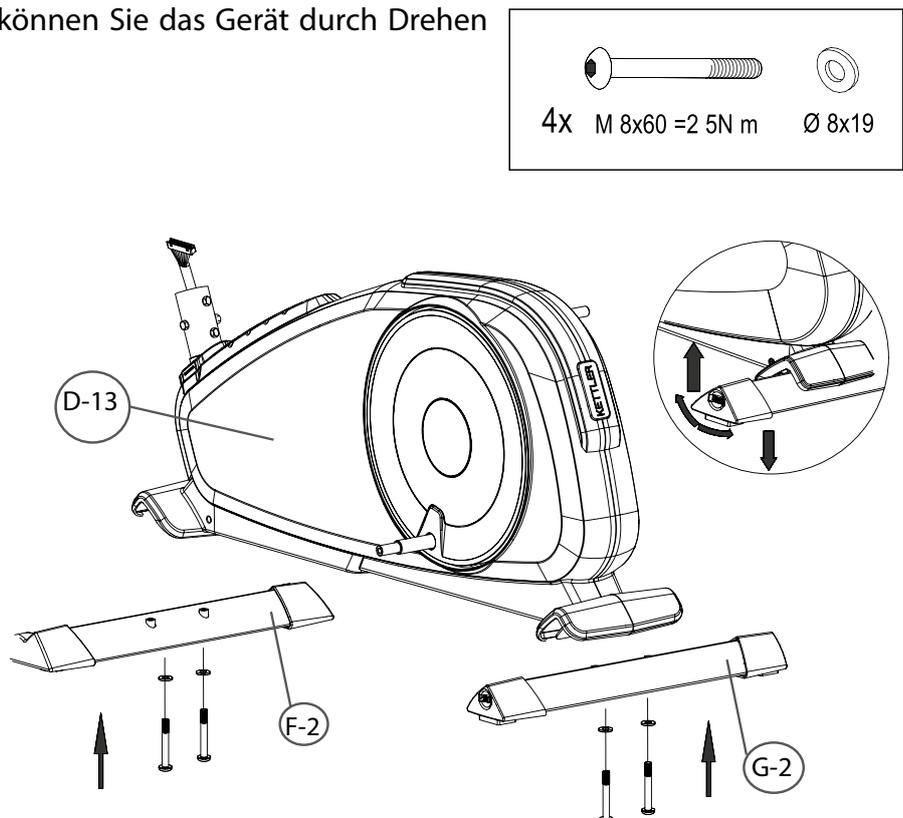
Schritt 1: Montage der Standfüße

1. Montieren Sie die zwei Standfüße (F-2 und G-2) an dem Hauptrahmen (D-13) mit vier Schrauben (M8x60) und vier Unterlegscheiben (Ø8x19).

Schritt 2: Ausrichtung der Standfüße

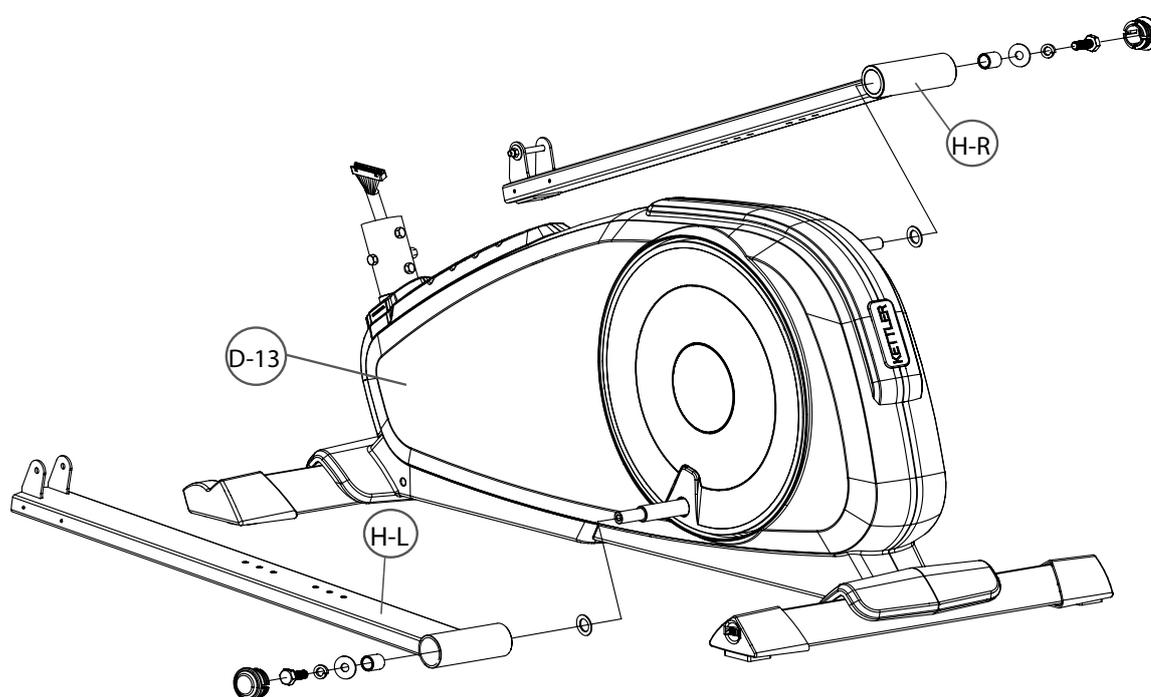
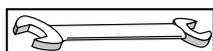
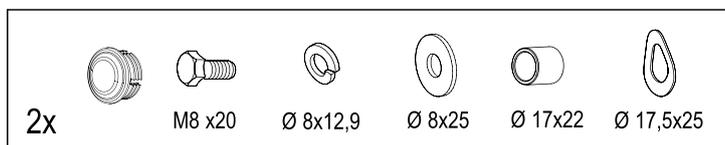
Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.



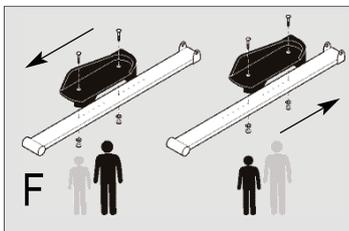
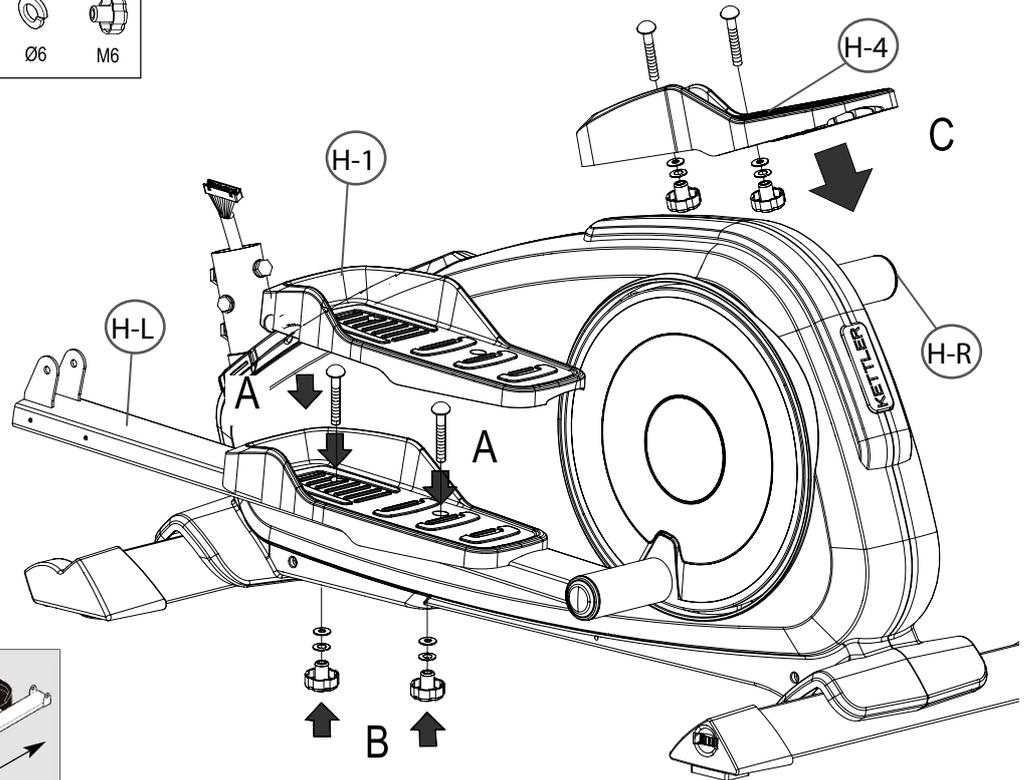
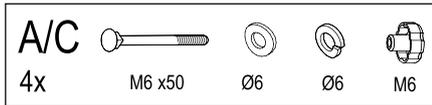
Schritt 3: Montage der Pedalarme

1. Montieren Sie die zwei Pedalarme (H-L und H-R) an dem Hauptrahmen (D-13) mit zwei Unterlegscheiben ($\text{Ø}17,5 \times 25$), zwei Buchsen ($\text{Ø}17 \times 22$), zwei Unterlegscheiben ($\text{Ø}8 \times 25$), zwei Federscheiben ($\text{Ø}8 \times 12,9$), zwei Schrauben (M8x20) und zwei Endkappen.



Schritt 4: Montage der Pedale

1. Montieren Sie die zwei Pedale (H-1 und H-4) an den Pedalarmen (H-L und H-R) mit vier Schrauben (M6x50), vier Unterlegscheiben (Ø6), vier Federscheiben (Ø6) und vier Knäufen (M6).



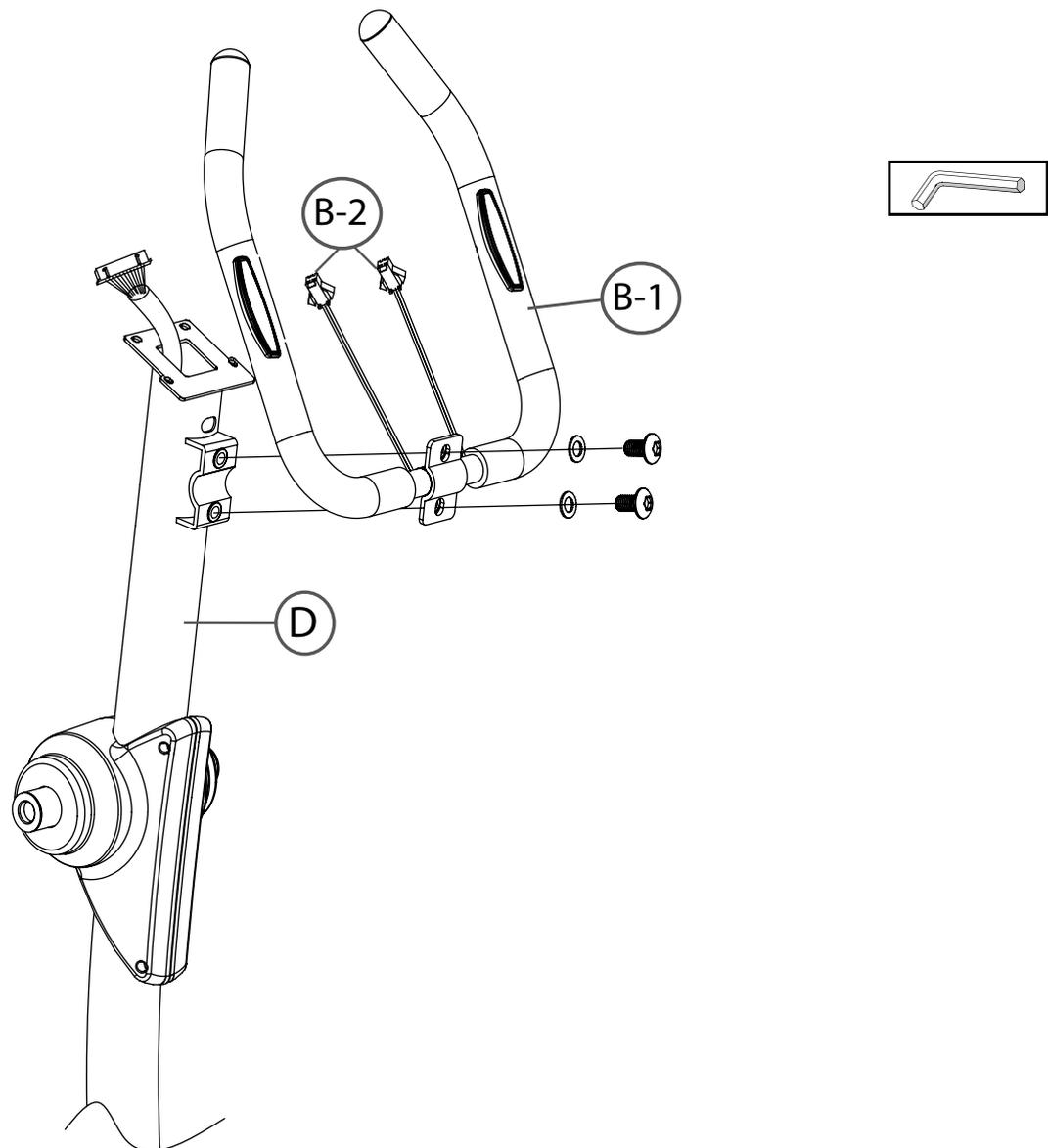
Schritt 5: Montage des Handgriffs

1. Montieren Sie den Handgriff (B-1) an den Konsolenmast (D) mit zwei Schrauben (M8x25) und zwei Unterlegscheiben (Ø8).

► **ACHTUNG**

Achten Sie bei den folgenden Schritten darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.

2. Ziehen Sie die Kabel (B-2) des Handgriffs (B-1) durch die Öffnung an dem Konsolenmast (D).

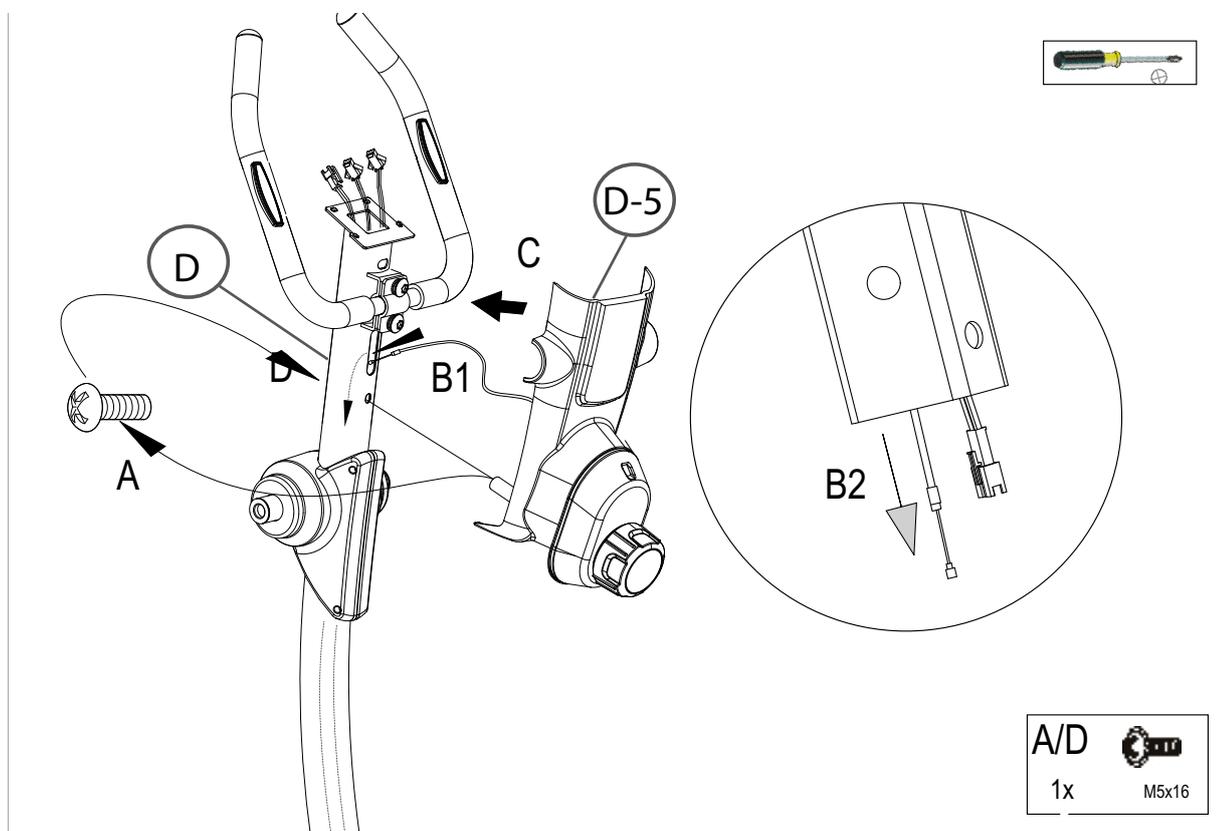


Schritt 6: Befestigen des Widerstandsreglers

1. Befestigen Sie den Widerstandregler (D-5) am Konsolenmast (D) mit einer Schraube (M5x16).

► **ACHTUNG**

Achten Sie darauf, dass die Kabel am unteren Ende des Konsolenmasts für Sie erreichbar sind.



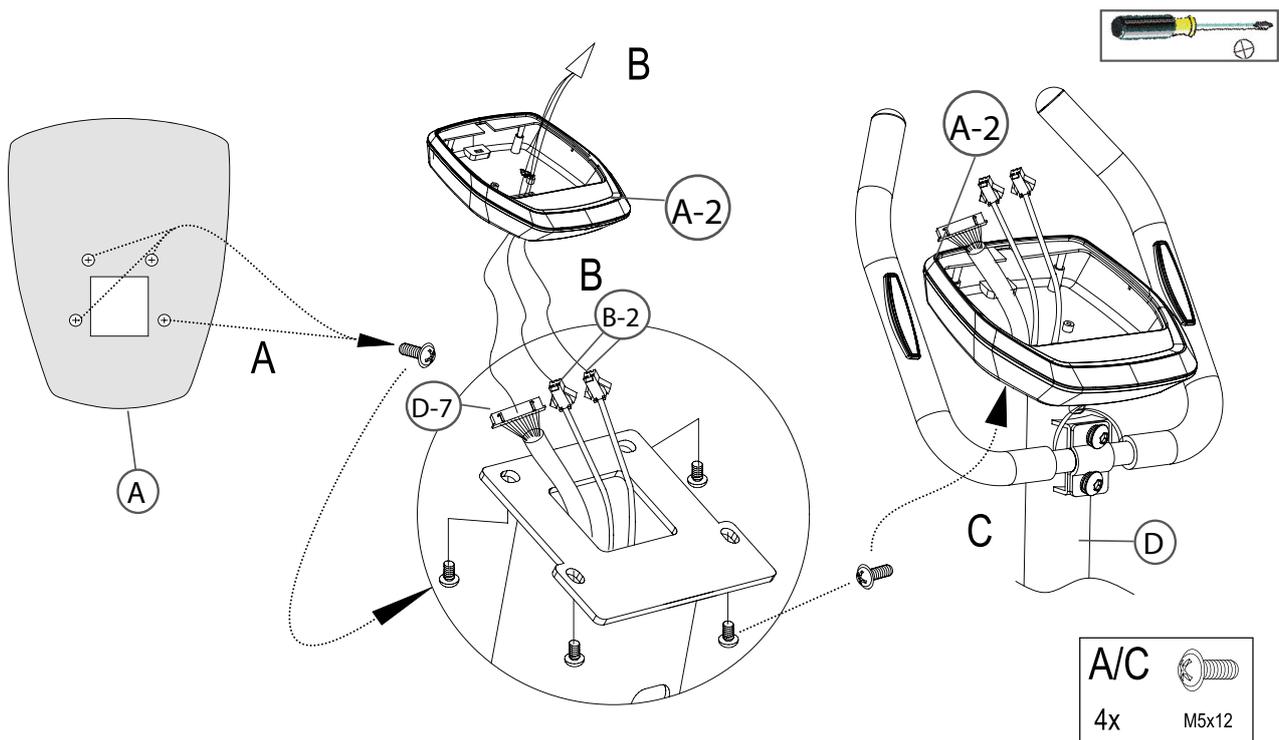
Schritt 7: Montage der Konsole

1. Demontieren Sie die vier vormontierten Schrauben (M5x12) von der Konsolenhalterung (A-2).

► **ACHTUNG**

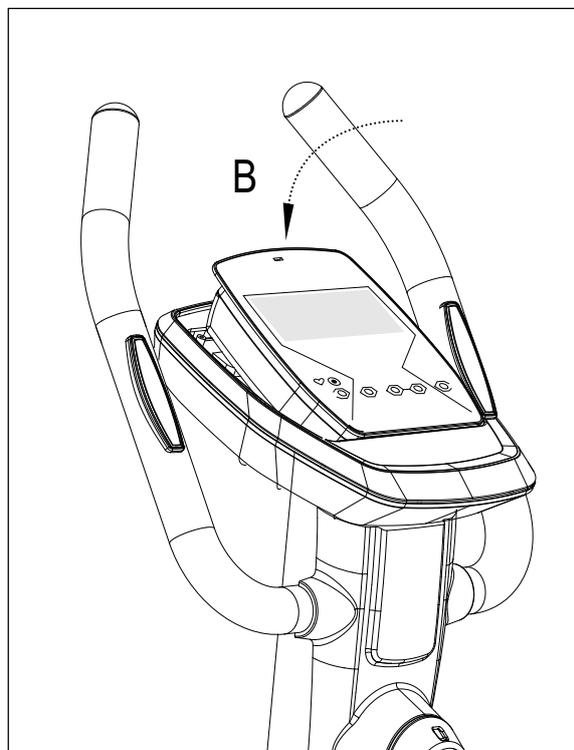
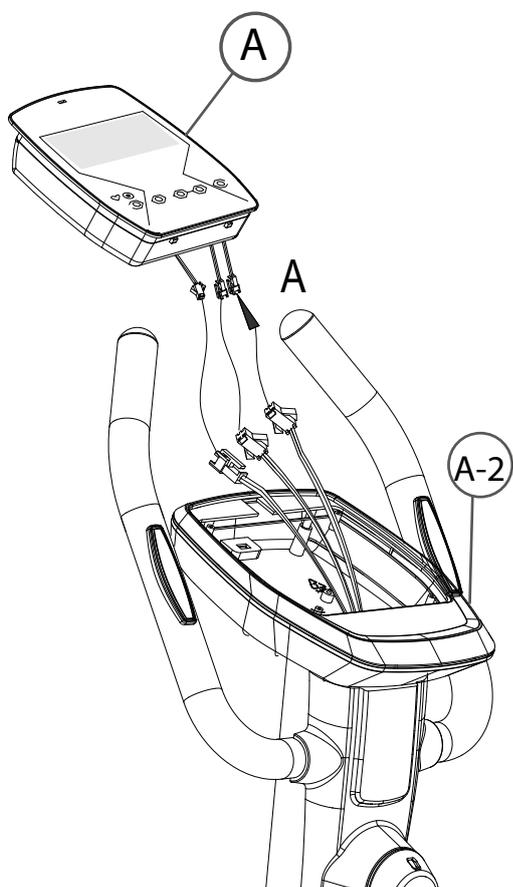
Achten Sie bei den folgenden Schritten darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.

2. Ziehen Sie die Kabel (B-2 und D-7) durch die Konsolenhalterung (A-2).
3. Montieren Sie die Konsolenhalterung (A-2) an dem Konsolenmast (D) mit den vier demontierten Schrauben (M5x12) aus dem ersten Handlungsschritt.



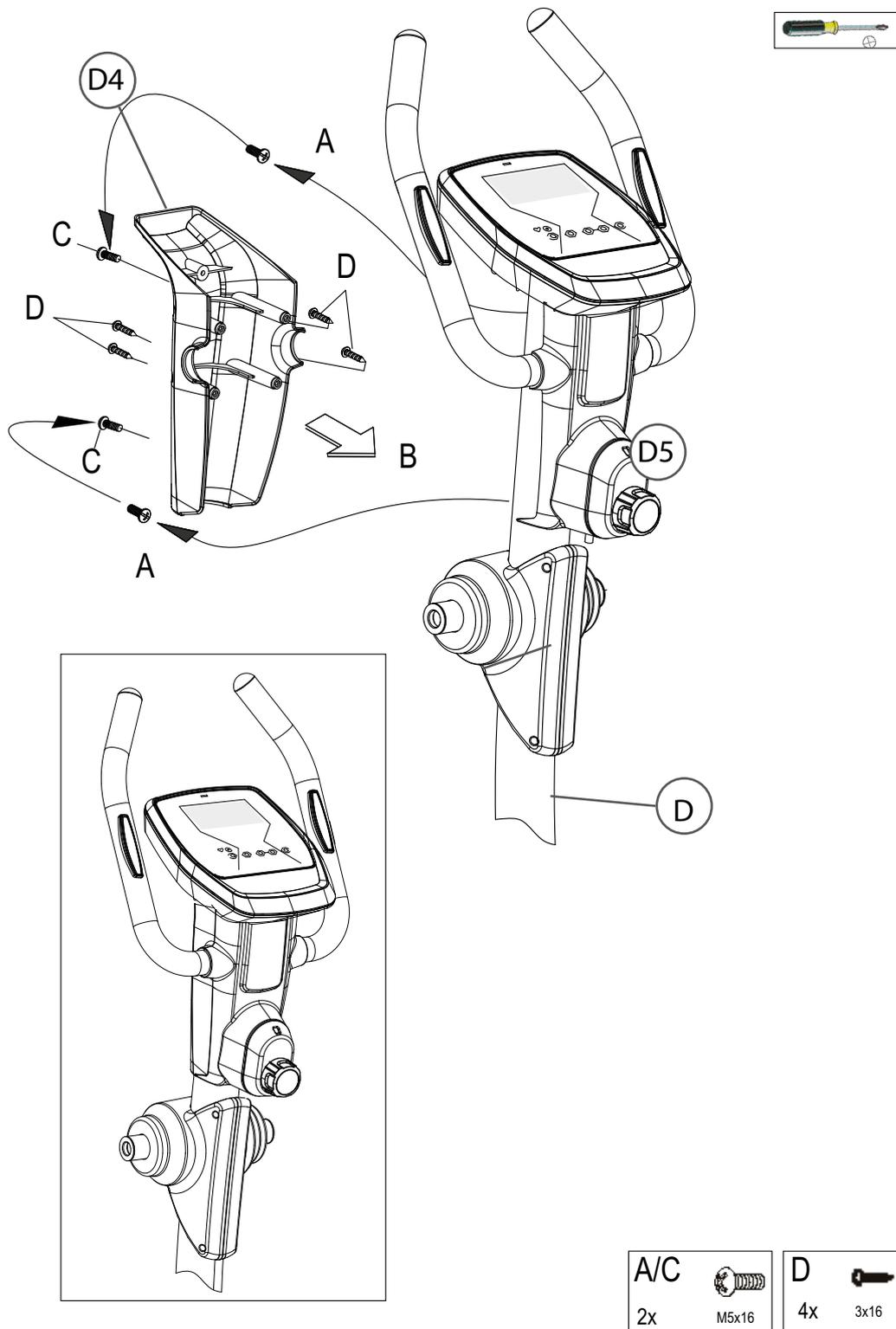
Schritt 8: Befestigen der Konsole

1. Verbinden Sie die Konsolenkabel miteinander.
2. Rasten Sie die Konsole (A) in die Konsolenhalterung (A-2).



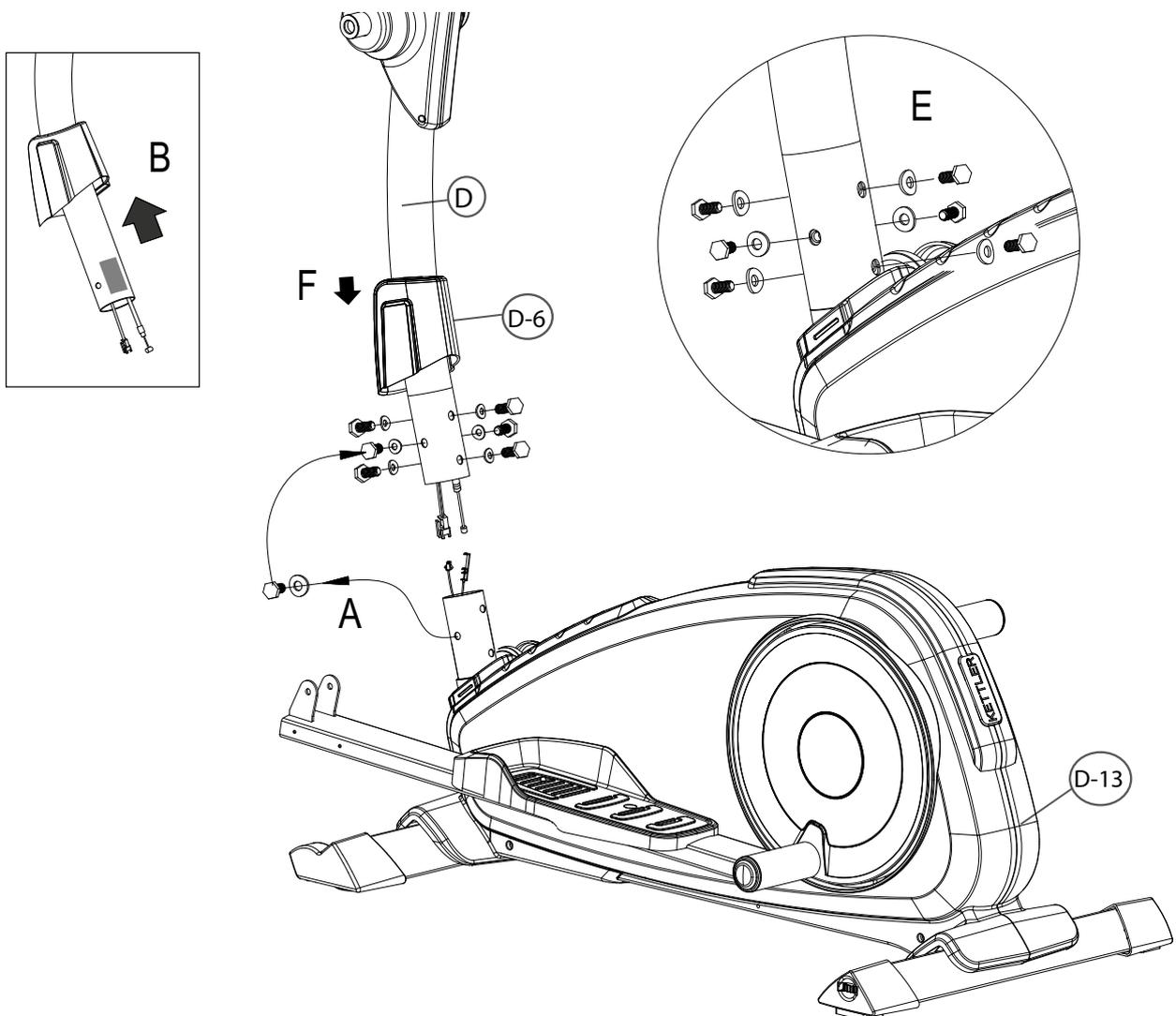
Schritt 9: Befestigen der Widerstandsreglerabdeckung

1. Befestigen die Widerstandsreglerabdeckung (D-4) am Konsolenmast (D) mit zwei Schrauben (M5x16) und vier Schrauben (3x16).



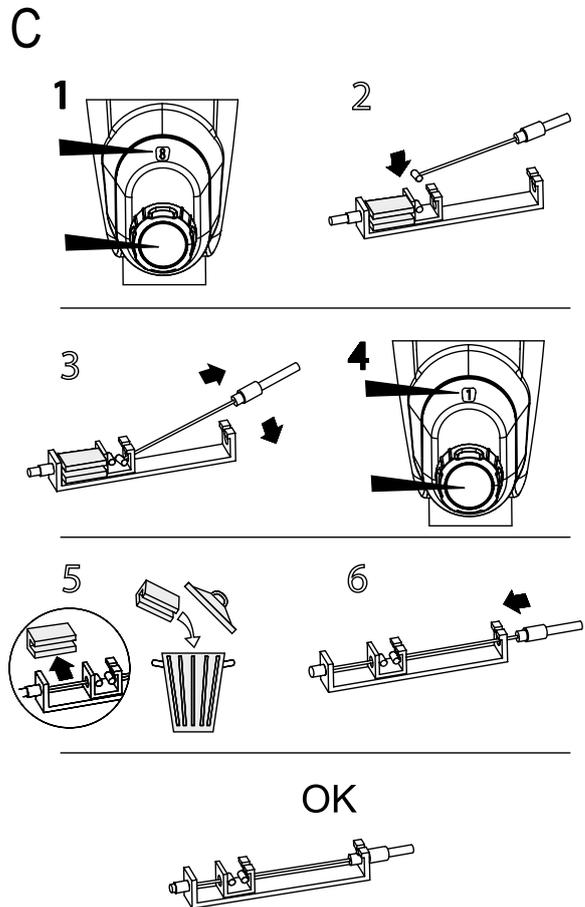
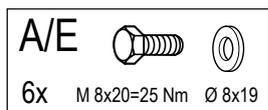
Schritt 10: Montage des Konsolenmasts

1. Demontieren Sie die sechs vormontierten Schrauben (M8x20) und sechs Unterlegscheiben (Ø8) von dem Hauptrahmen (D-13).
2. Schieben Sie die Konsolenmastabdeckung (D-6) über den Konsolenmast (D).
- **ACHTUNG**
Achten Sie bei den folgenden Schritten darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.
3. Verbinden Sie das obere Kabel (D-7) mit dem unteren Kabel (D-8).
4. Montieren Sie den Konsolenmast (D) an den Hauptrahmen (D-13) mit den sechs demontierten Schrauben (M8x20) und sechs Unterlegscheiben (Ø8) aus dem ersten Handlungsschritt.
5. Schieben Sie die Konsolenmastabdeckung (D-6) von dem Konsolenmast (D) auf den Hauptrahmen (D-13).



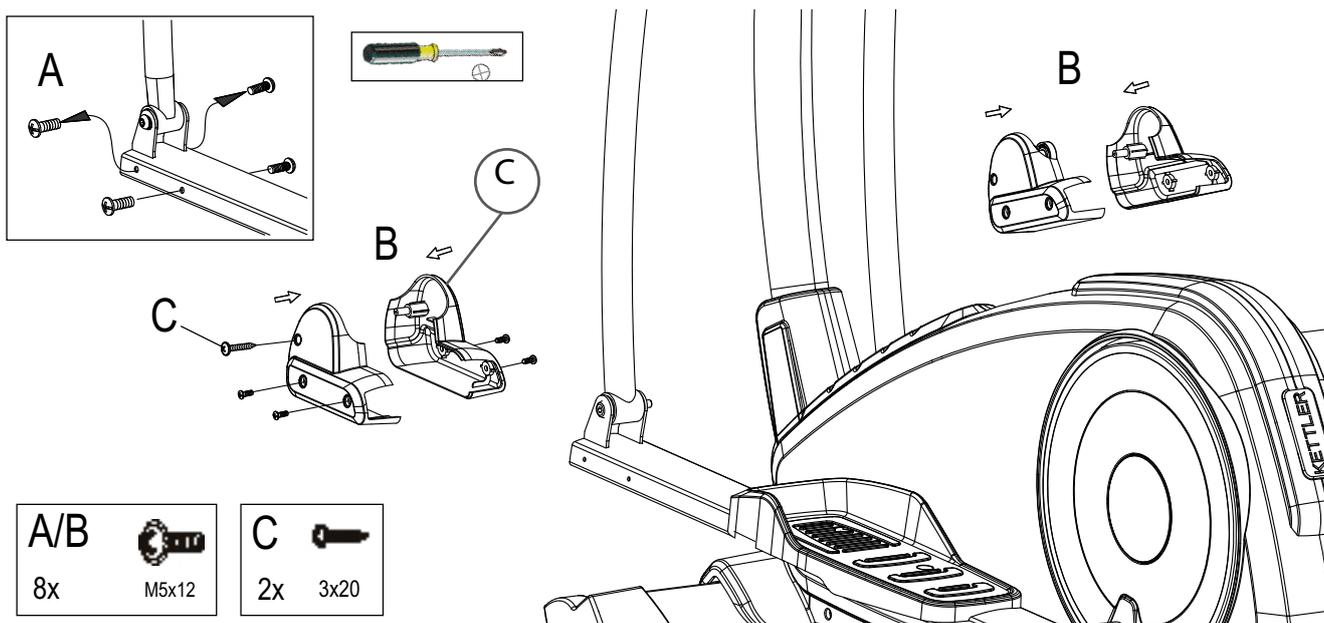
Schritt 10.1: Widerstandskabel befestigen

1. Setzen Sie den Widerstand auf 8, um das Widerstandskabel zu auszufahren.
2. Setzen Sie das Widerstandskabel in die Widerstandsaufhängung.
3. Stellen Sie den Widerstand auf 1.
4. Lösen Sie die Plastiksperrleiste. Diese können Sie entsorgen.
5. Verbinden Sie die Konsolenkabel miteinander.
6. Befestigen Sie den Konsolenmast (C) am Hauptrahmen (D).
7. Befestigen Sie die Kappe (C5) am Hauptrahmen (D).



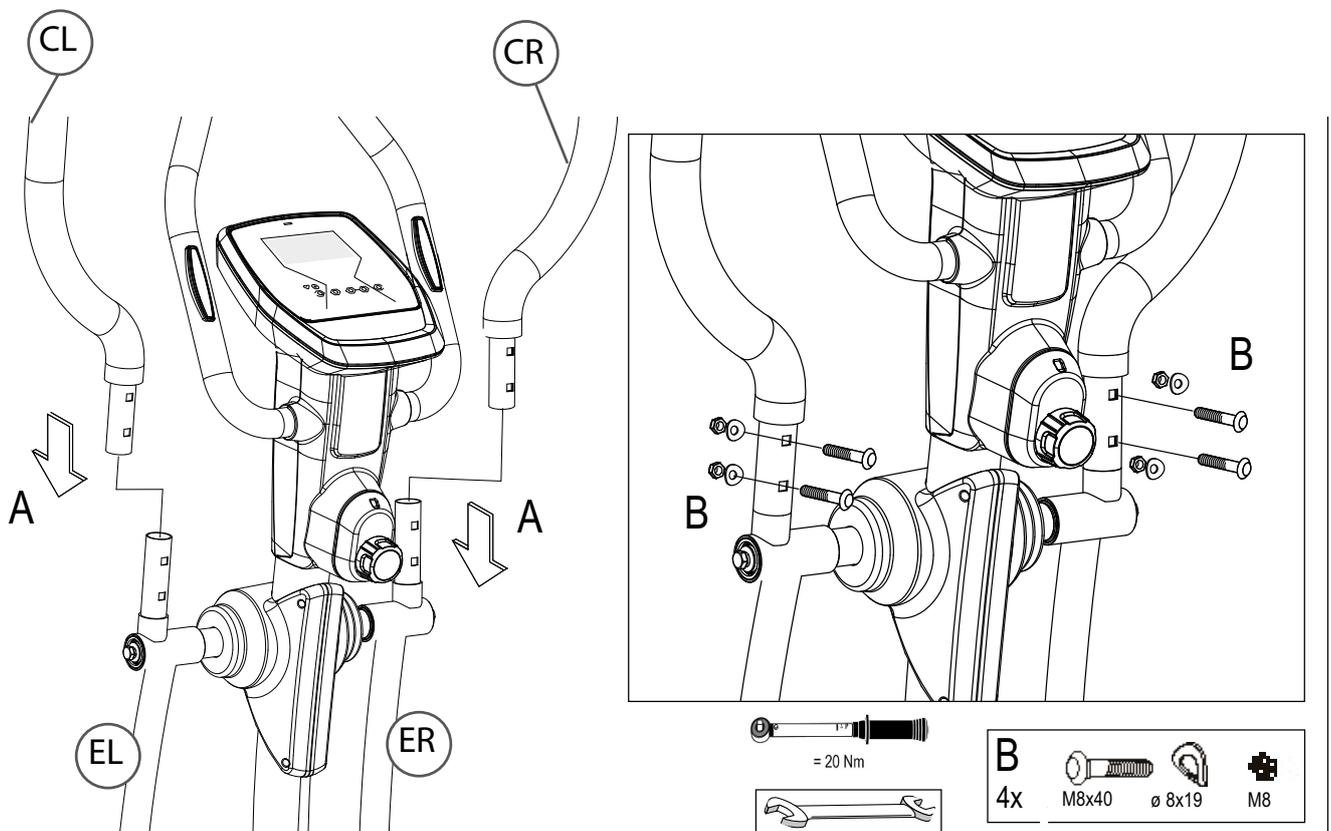
Schritt 12: Befestigen der Laufschienenabdeckung

1. Befestigen Sie die linken Laufschienenabdeckungen (E-1) am linken Pedal (H-L) mit vier Schrauben (M5x12) und einer Schraube (3x20).
2. Wiederholen Sie den Schritt für die rechte Abdeckung (E-4).



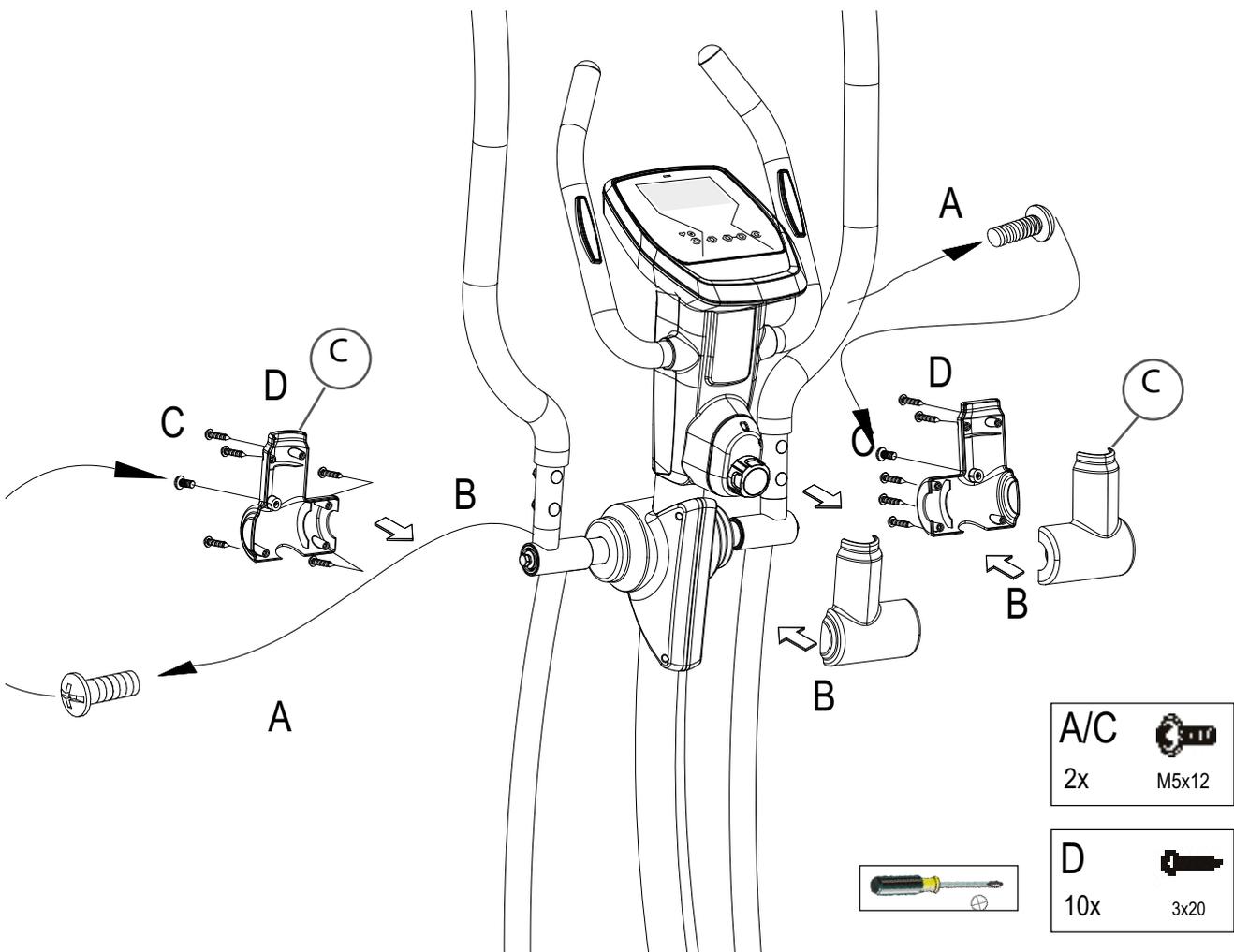
Schritt 13: Befestigen der Handgriffe

1. Befestigen Sie den linken Handgriff (C-L) an der linken Laufschiene (E-L) mit zwei Schrauben (M8x40), zwei Unterlegscheiben (Ø8x19) und zwei Muttern (M8).
2. Wiederholen Sie den Schritt für den rechten Handgriff (C-R).
3. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



Schritt 14: Befestigen der Handgriffabdeckungen

1. Befestigen Sie die linke Handgriffabdeckungen (C-1 & C-2) mit fünf Schrauben (3x20) und einer Schraube (M5x12).
2. Wiederholen Sie den Schritt für die rechte Handgriffabdeckung (C-3 & C-4).



Schritt 15: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► ACHTUNG

Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

Korrektes Auf- und Absteigen

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen.

① HINWEIS

- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Knopf/Taste	Funktion
Recovery	Starten Sie die Erholungspuls-Funktion. Auf Basis des Erholungspuls wird Ihnen eine Fitnessnote vergeben.
Reset	+ Drücken: Löschen Sie den Eingabewert. + Gedrückt halten: Löscht alle Werte und startet die Konsole neu.
+/-	+ Drücken: Verändern Sie die Eingabewerte. + Gedrückt halten: Durchlaufen Sie alle Werte während des Trainings.

Mode	<p>Drücken: Wechselt zum nächsten Eingabewert. Der aktuelle Wert wird bestätigt.</p> <p>Drücken im Training:</p> <ul style="list-style-type: none"> + Schaltet die Anzeigewechsel ein oder aus. + Wechselt zum nächsten Anzeigebereich. <p>MODE + RESET</p> <p>Wechseln Sie zwischen der Anzeige Kjoule und Kcal-Anzeige. Löscht die Anzeige und startet die Konsole neu.</p>
Pulsmessung	<p>Die Pulsmessung kann über 3 Quellen erfolgen:</p> <p>⚠️ WARNUNG</p> <p>Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.</p> <ul style="list-style-type: none"> + Ohrclip (Nicht im Lieferumfang enthalten) + Handpulssensoren + Brustgurt mit Einsteckempfänger (Nicht im Lieferumfang enthalten)

ⓘ HINWEIS

Das Training starten Sie, indem Sie in die Pedale treten.

3.2 Displayanzeige



Anzeige	Anzeigebereich
ODO	Anzeige: 0-9999 Km
TIME	Anzeigebereich je nach Trainingsmodus: + 0:00-99:59 h + 99:00-0:00 h
RPM	Anzeigebereich: 14-199 RPM
KM/H	Anzeigebereich: 5,0-99,9 km/h

DISTANCE	Anzeigebereich je nach Trainingsmodus: + 0,00-999,9 Km + 999,5-0,00 Km
KJOULE/KCAL	Anzeigebereich je nach Trainingsmodus: + 0-99:59 + 9990-0
PULSE	Anzeigebereich: 40-220 Bpm

3.3 Quickstart

So starten Sie ein Training ohne Vorgaben:

1. Drücken Sie eine Taste.
- 1.1. Oder treten Sie in die Pedale.

Die Anzeige zeigt STOP, und TIME beginnt zu blinken, um eine Trainingszeit einzugeben.

① HINWEIS

- + Ein Pulswert wird angezeigt, wenn das Pulssignal über Ohrclip, Handpulsensor oder Einsteckempfänger erkannt wird.
- + Die Anzeigebereiche wechseln alle 6 Sekunden automatisch.

Die Trainingszeit sowie weitere Werte werden hochzählend angezeigt.

Der Anzeigewechsel ist aktiv und wird durch SCAN gekennzeichnet.

3.4 Benutzerdefinierte Programme

Es können Zeit, Strecke und Energie als Vorgabewerte festgelegt werden.

Beim Start des Trainings zählen diese Werte herunter.

Zusätzlich kann ein Pulsgrenzwert eingegeben werden, bei dessen Überschreitung die Anzeige blinkt.

Zeitvorgabe (TIME) eingeben:

1. Taste drücken, bis TIME blinkt.
2. Stellen Sie mit "Plus" oder "Minus" die gewünschte Zeit ein.
3. Bestätigen Sie mit "MODE".

Streckenvorgabe (DISTANCE) eingeben

4. Taste drücken, bis DISTANCE blinkt.
 5. Stellen Sie mit "Plus" oder "Minus" die gewünschte Strecke ein.
- Bestätigen Sie mit "MODE".

Energievorgabe (Kjoule/Kcal) eingeben

1. Taste drücken, bis CAL blinkt.
2. Stellen Sie mit "Plus" oder "Minus" die gewünschte Kcal bzw. Kjoule ein.
3. Bestätigen Sie mit "MODE".

Pulsüberwachung aktivieren

4. Geben Sie Ihr Alter an.

1. Bestätigen Sie mit "MODE".
2. Mit "Plus" oder "Minus" den gewünschten Pulsgrenzwert festlegen.
3. Mit "MODE" bestätigen.

Nach Abschluss der Eingabe zeigt das Display die Trainingsbereitschaft mit der Zeitvorgabe an.

→ Erreicht ein Wert Null, blinkt die Anzeige, und ein Signalton ertönt. Danach beginnt die Anzeige wieder aufwärts zu zählen.

3.5 Trainingsunterbrechung oder -ende

Sinkt die Trittfrequenz unter 15 Umdrehungen pro Minute, erkennt die Elektronik eine Trainingsunterbrechung.

Im Display erscheint STOP SCAN.

Die Trainingsdaten werden im Wechsel angezeigt.

1. Drücken Sie "MODE", um den Anzeigewechsel zu starten oder zu stoppen.

Die Trainingsdaten bleiben für 4 Minuten sichtbar.

→ Erfolgt keine Tastenbetätigung oder Aktivität, schaltet das Gerät nach 4 Minuten in den Standby-Modus mit Uhrzeitanzeige.

Trainingswiederaufnahme

① HINWEIS

Wird das Training innerhalb von 4 Minuten fortgesetzt, werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

3.6 RECOVERY – Erholungspulsphase

Die RECOVERY-Funktion ermöglicht eine Erholpulsmessung nach jedem Trainingsprogramm.

1. Drücken Sie die Recovery-Taste nach beendetem Training.
2. Legen Sie die Hände auf die Handpulssensoren.

Ein 60-Sekunden Countdown beginnt.

Der aktuelle Pulswert blinkt im PULSE-Display.

3. Rechts im Display erscheint eine Fitnessnote zwischen F1 und F6:
 - + F1 = Beste Erholungsfähigkeit
 - + F6 = Schwächste Erholungsfähigkeit

① HINWEIS

Eine Verbesserung dieser Note bei gleichem Training zeigt eine Fitnesssteigerung an.

4. Drücken Sie RECOVERY, um die Erholungsphase zu beenden.

▶ FEHLERMELDUNG

Wird kein Puls zu Beginn oder am Ende der Messung erfasst, erscheint die Meldung "Err".

3.7 Trainingshinweise

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.7.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.7.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.7.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

3.7.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

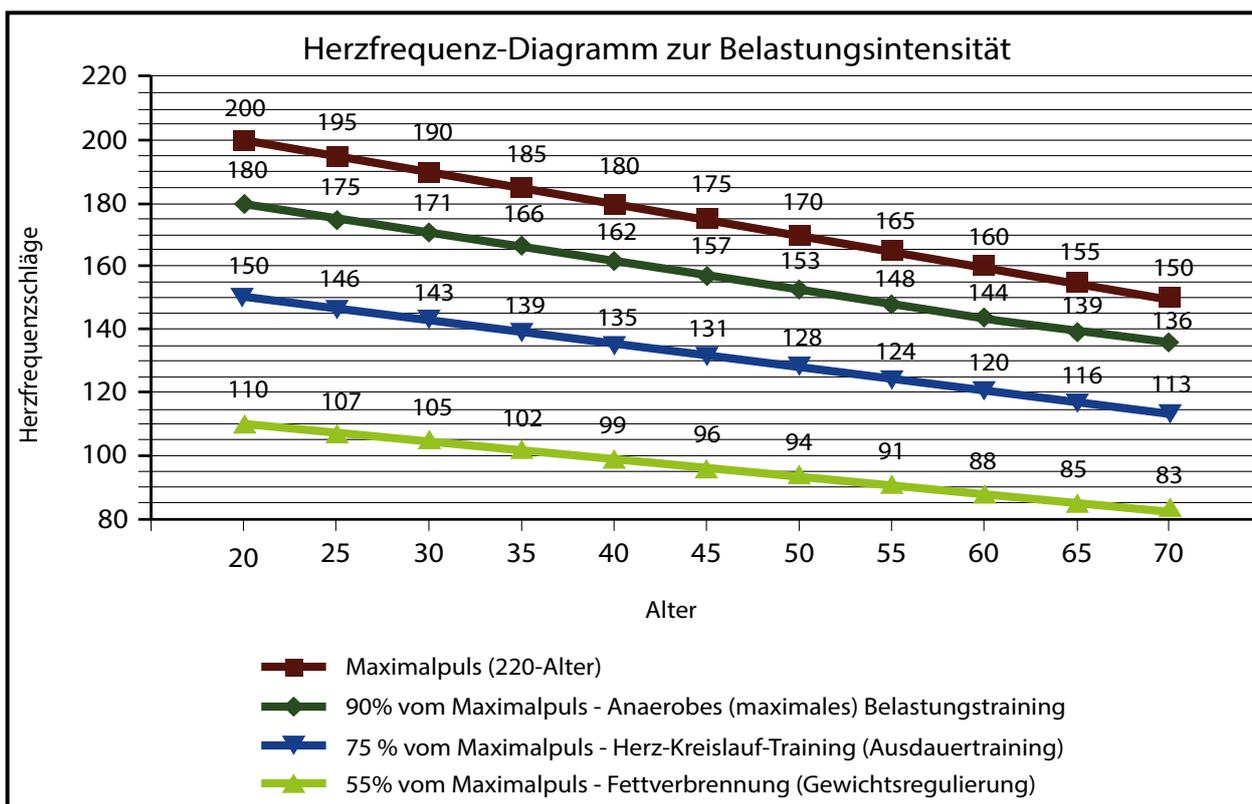
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- + Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
- + (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



3.9 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

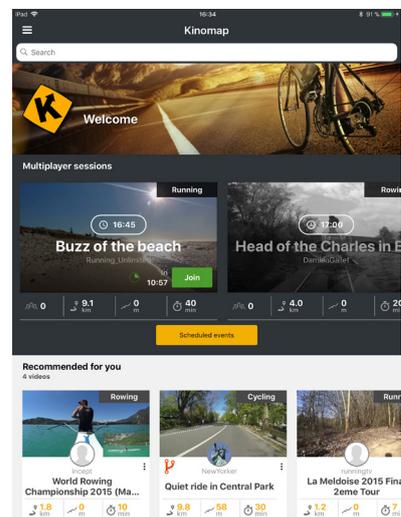
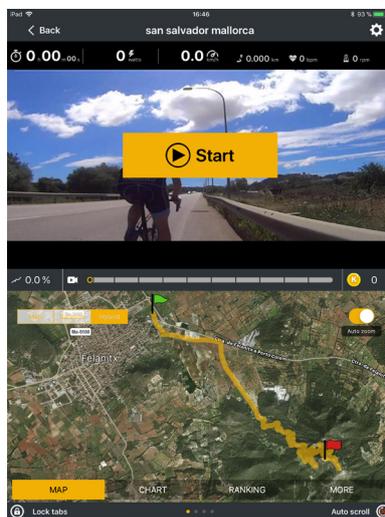
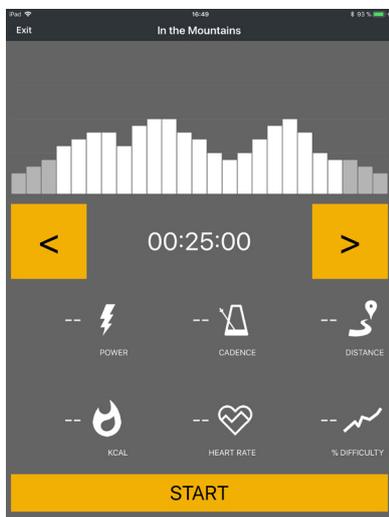
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

WICHTIGER HINWEIS

Die vorinstallierten Apps werden von externen Herstellern produziert und zur Verfügung gestellt. Änderungen und Verfügbarkeiten dieser Apps können vorkommen bzw. abweichen. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.



Beispiel: Kinomap

4.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

▶ ACHTUNG

- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

▶ ACHTUNG

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

ACHTUNG

- + Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich
Display Konsole	R	I
Kunststoffabdeckungen	R	I
Schrauben & Kabelverbindungen		I
Pedale auf Festigkeit prüfen		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren		

Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR-Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.



6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Ergometer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Bei vielen Ergometern lassen sich auch **Sattel** oder **Pedale** austauschen, da es sich hier meistens um die gleichen Aufnahmen wie beim Fahrrad handelt.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurt**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Sitzpolster



Brustgurt



Kontaktgel



Bodenmatte



Sattel



Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

8.2 Teileliste

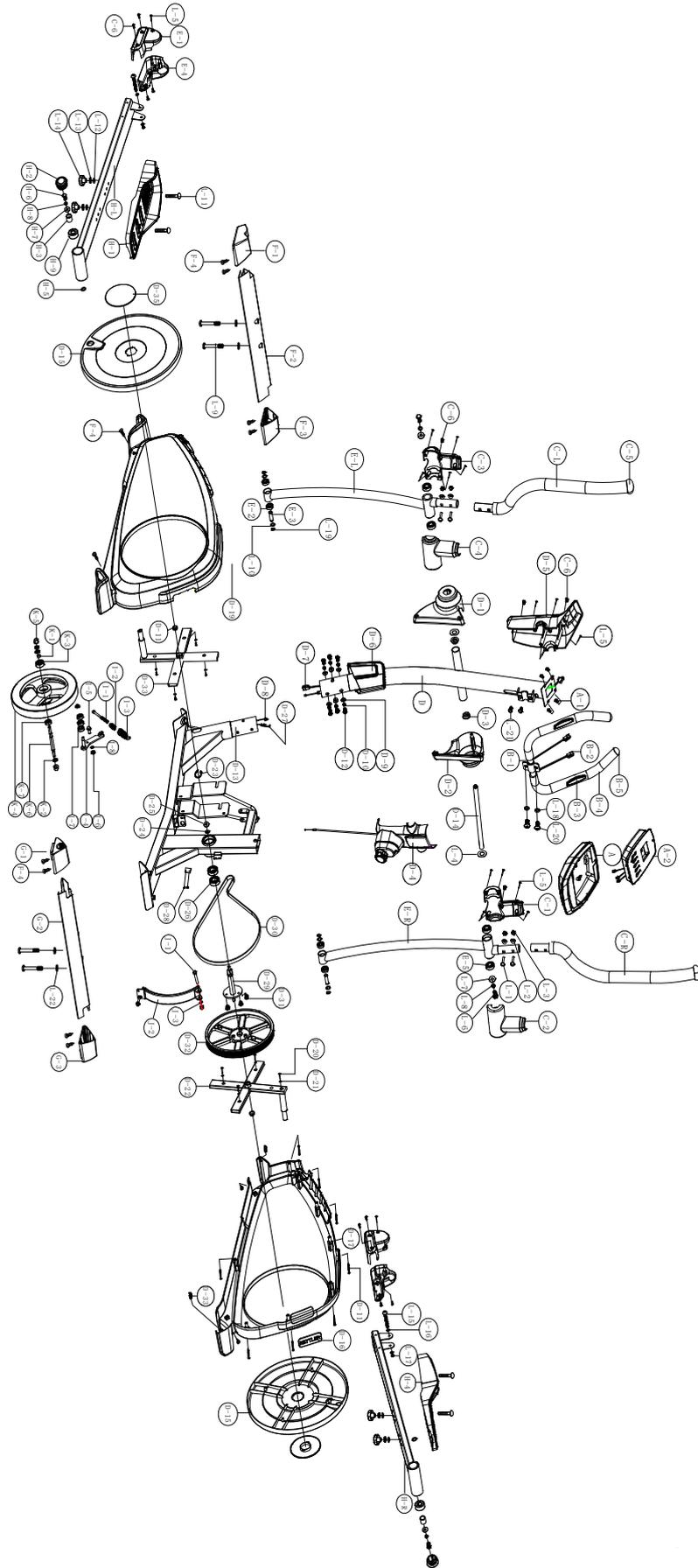
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	Computer	1
A-1	Cross-cone head screw	4
A-2	Big cover for computer (upper+lower)	1
B-1	front handlebar	1
B-2	Pulse wire, middle section	2
B-3	Pulse sensor	2
B-4	Foam grip	2
B-5	End cap	2
C-R	upper handlebar(right)	1
	foam grip(blacke)	1
C-L	upper handlebar(left)	1
	foam grip(blacke)	1
C-1	cover for upper handlebar (right-front)	1
C-2	cover for upper handlebar (right-rear)	1
C-3	cover for upper handlebar (left-front)	1
C-4	cover for upper handlebar (left-rear)	1
C-5	End cap	2
C-6	Cross-cone head screw	2
D	Computer mast	1
D-3	bushing	2
D-1	Cap for handlebar post(front)	1
D-2	Cap for handlebar post(rear)	1
D-4	Cap Tension control rear	1
D-5	Tension Control	1
D-6	Boot	1
D-7	cable upper	1
D-8	cable lower / sensor box	1
D-28	Screws for sensor box	2
D-13	Mainframe	1
D-9	flat washer	6
D-10	locking washer	1
D-12	Truss-hex socket cap screw	6

D-17	Chain cover, right	1
D-19	Chain cover, left	1
D-16	Cap for logo	1
D-33	Connection shaft for cover	3
D-11	"Cross-truss head self tapping screw"	7
D-22	Cross bar	2
D-15	Disc	2
D-11	Patterned nut	2
D-20	"Cross-truss head self tapping screw"	8
D-21	flat washer	8
D-35	Cap for disc	2
D-32	Big pulley	1
D-29	Shaft	1
D-31	Hex bolt	3
D-26	bearing	2
D-23	C-type ring	1
D-24	wave washer	1
D-25	flat washer	1
D-30	Belt	1
D-27	Tension cable down	1
D-14	Axle for handlebar	1
E-R	Lower handlebar(left)	1
E-3	bushing	2
E-5	bearing	2
E-2	bearing	2
E-L	Lower handlebar(right)	1
E-3	bushing	1
E-5	bearing	2
E-2	bearing	2
E-1	Front cap for pdal arm(left)	1
E-4	Front cap for pdal arm(right)	1
F-2	stabilizer	1

F-3	End cap of front stablizer(right)	1
F-1	End cap of front stablizer(left)	1
G-2	stabilizer	1
G-3	End cap of rear stablizer(right)	1
G-1	End cap of rear stablizer(left)	1
F-4	Cross-truss head screw	8
H-R	pedal arm(right)	1
H-3	bushing	1
H-6	Cross-truss head screw	1
H-5	flat washer	1
H-7	flat washer	1
H-8	locking washer	1
H-L	pedal arm(left)	1
H-3	bushing	1
H-6	Cross-truss head screw	1
H-5	flat washer	1
H-7	flat washer	1
H-8	locking washer	1
H-9	2203 universal bearing	2
H-2	End cap for pedal arm	2
H-4	pedal(right)	1
H-1	pedal(left)	1
I-4	idler	1
I-7	bearing	3
I-5	Hex bolt	1
I-8	flat washer	1
I-6	nylon nut	2
I-1	Hex bolt	1
I-2	socket for spring	1
I-3	spring	1
J-1	Hex bolt	1
J-2	Magnetic control unit	1
J-3	flat washer	1
K-4	flywheel	1

K-6	axle for flywheel	1
K-3	bearing	1
K-7	bearing	1
K-1	bushing	1
K-2	nut	3
K-5	Pattern nut	2
L-1	carriage bolt	4
L-9	Cross-truss head screw	4
L-15	Cross-truss head screw	2
L-20	Round head, hex socket screw	2
L-10	flat washer	4
L-6	Nylok screw	2
L-11	carriage bolt	4
L-5	Cross-truss head self tapping screw	12
L-4	flat washer	2
L-7	flat washer	2
L-8	locking washer	2
L-22	flat washer	4
L-2	wave washer	4
L-18	flat washer	2
L-16	flat washer	4
L-12	flat washer	4
L-13	locking washer	4
L-19	C-type ring	4
L-3	nylon nut	4
L-17	nylon nut	2
L-14	knob for pedal	4
L-21	M8 rivet nut	2
	Hardware kit / Screw bag	

8.3 Explosionszeichnung



Produkte von Kettler® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- + Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- + Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- + Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muss, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- + missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- + Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- + Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- + Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- + Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- + Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- + eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit7</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 ☎ +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 ☎ +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 ☎ +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 ☎ +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

<https://www.fitshop.de/uebersicht-der-filialen>

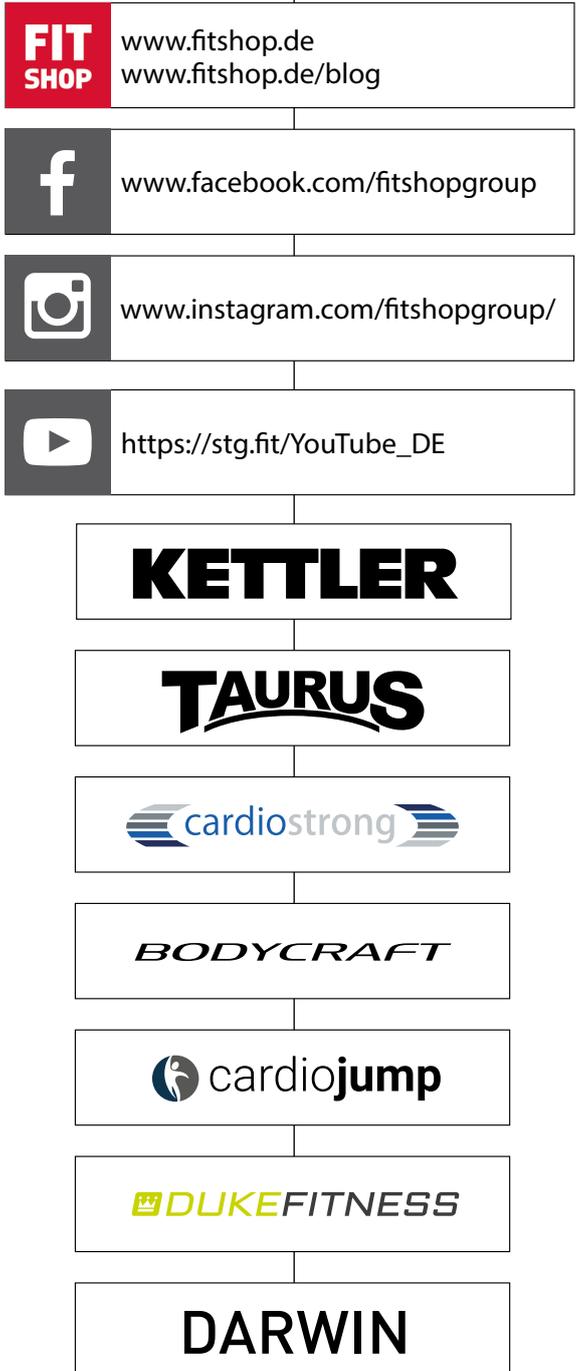
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

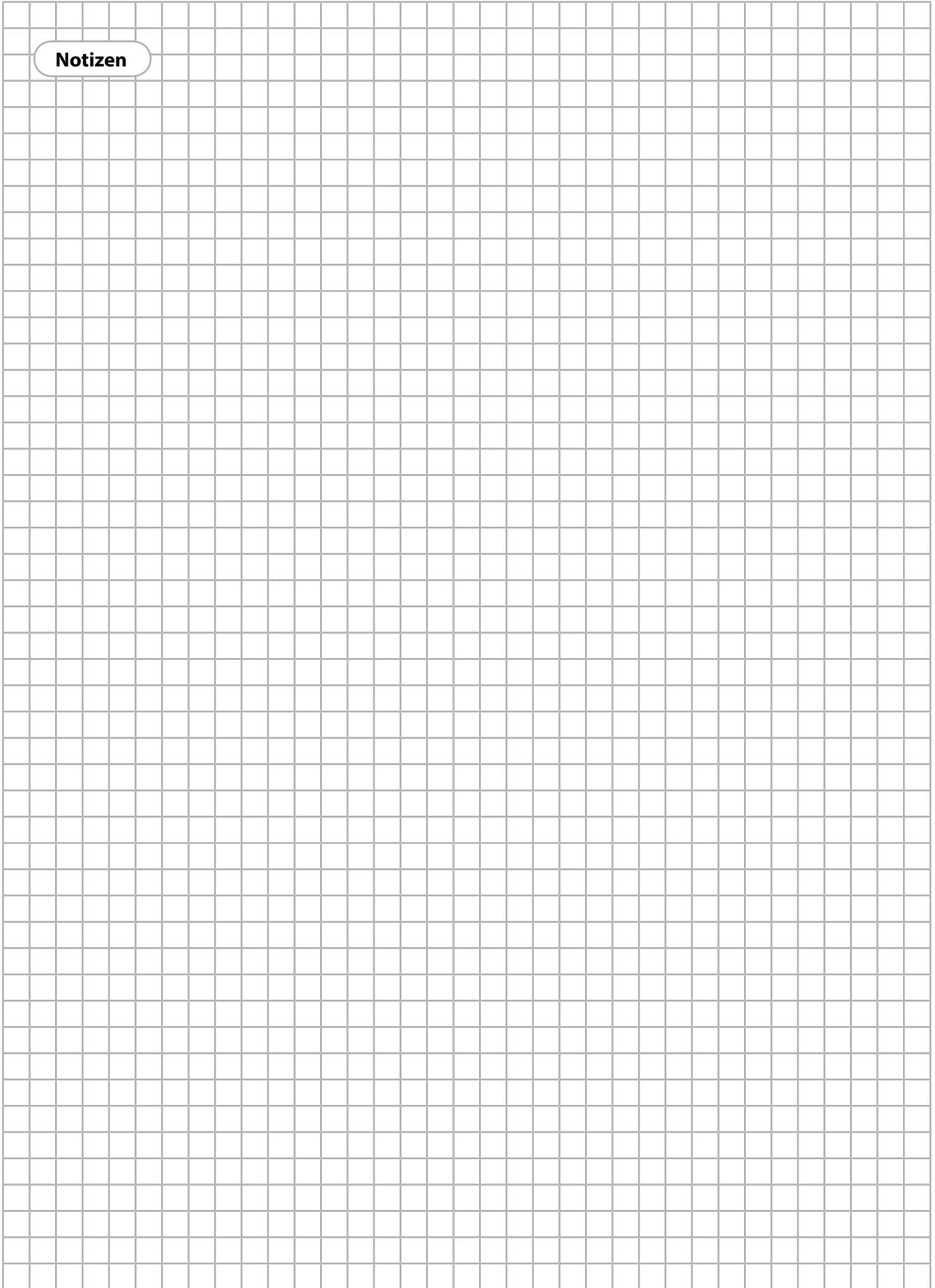
Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!



Notizen



KETTLE

NOVA M