

KETTLER

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 136 kg



~ 60 Min.



70 kg

L 126 | B 53 | H 162

FSKCT1030100.01.01

Art.-Nr.: K-CT1030-100

KETTLER Optima 600

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	14
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	21
3.1	Konsolenanzeige	21
3.2	Tastenfunktion	23
3.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	24
3.4	Programme	25
3.4.1	MAN. - Manuelles Programm	25
3.4.2	PROG - Voreingestellte Programme	27
3.4.3	RECOVERY - Fitnesstest	30
3.4.4	WATT - Wattgesteuertes Programm	31
3.4.5	USER - Benutzerdefiniertes Programm	33
3.4.6	H.R.C. - Herzfrequenzorientierte Programme	35
3.5	Trainingshinweise	37
3.5.1	Trainingskleidung	37
3.5.2	Aufwärmen und Dehnen	37
3.5.3	Medikamentation	38
3.5.4	Beanspruchte Muskelgruppen	38
3.5.5	Häufigkeit	38
3.6	Trainingstagebuch	40
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	41
4.1	Allgemeine Hinweise	41
4.2	Transportrollen	41
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	42
5.1	Allgemeine Hinweise	42
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	42
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	43
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	44

6	ENTSORGUNG	44
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	45
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	46
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	46
8.2	Teileliste	47
8.3	Explosionszeichnung	50
9	GARANTIE	51
10	KONTAKT	53

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 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

LCD - Anzeige von

- + Geschwindigkeit in km/h
- + Trainingszeit in min
- + Trainingsstrecke in km
- + Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute)
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
- + Watt
- + Widerstandsstufe

Widerstandssystem:	elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
Watt:	10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)
2 Schwungmassen:	vorne 12 kg High-Speed und hinten 9 kg

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	78,1 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	70 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 141 cm x 45 cm x 73 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 126 cm x 53 cm x 162 cm

Maximales Benutzergewicht:	136 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.
- + Bedenken Sie, dass Ihr Gerät über keinen Freilauf verfügt. Daher können bewegende Teile nicht unmittelbar angehalten werden.
- + Beachten Sie, dass die individuelle menschliche Leistung, die für das Ausführen einer Übung erforderlich ist, von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen kann.
- + Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, dass sich eine der Trittflächen in der niedrigsten Stellung befindet.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + 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.
- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

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 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 Verwendungskategorie 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.

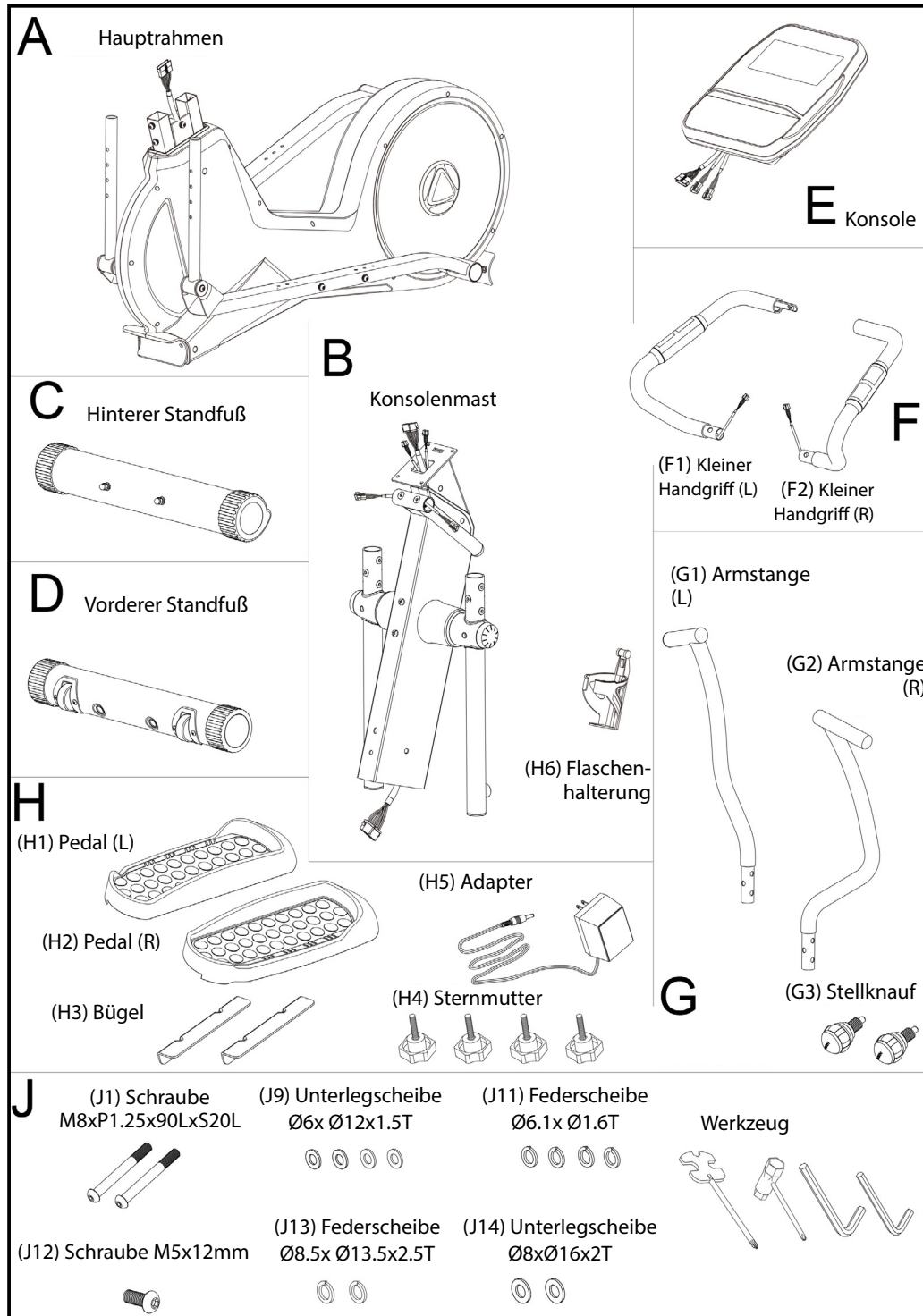
2.2 Lieferumfang

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.



2.3 Aufbau

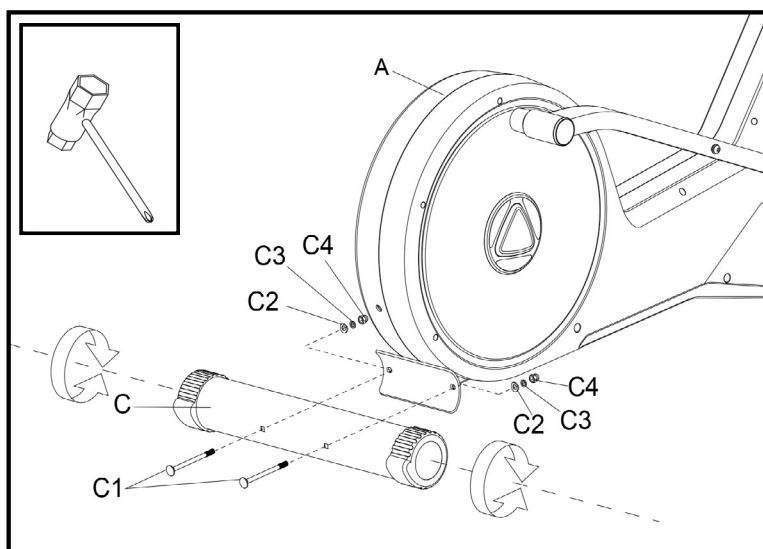
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

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.

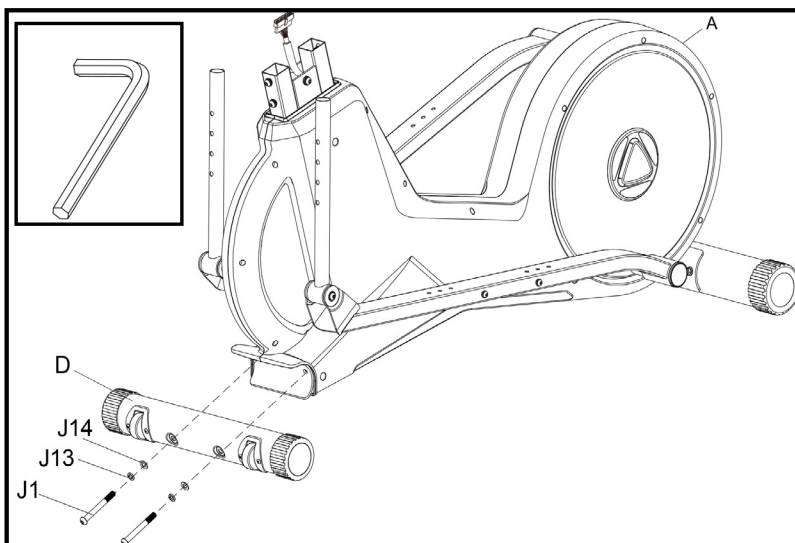
Schritt 1: Montage des hinteren Standfußes

1. Entfernen Sie die vormontierten Unterlegscheiben (C2), Federscheiben (C3) und Muttern (C4) vom hinteren Standfuß (C).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (C) am Bügel des hinteren Rahmens (A) mit zwei Schrauben (C1), zwei Unterlegscheiben (C2), zwei Federscheiben (C3) und zwei Muttern (C4).
3. Ziehen Sie die Schrauben fest.



Schritt 2: Montage des vorderen Standfußes

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (D) am Hauptrahmen (A) mit zwei Schrauben (J1), zwei Federscheiben (J13) und zwei Unterlegscheiben (J14).
2. Ziehen Sie die Schrauben fest.



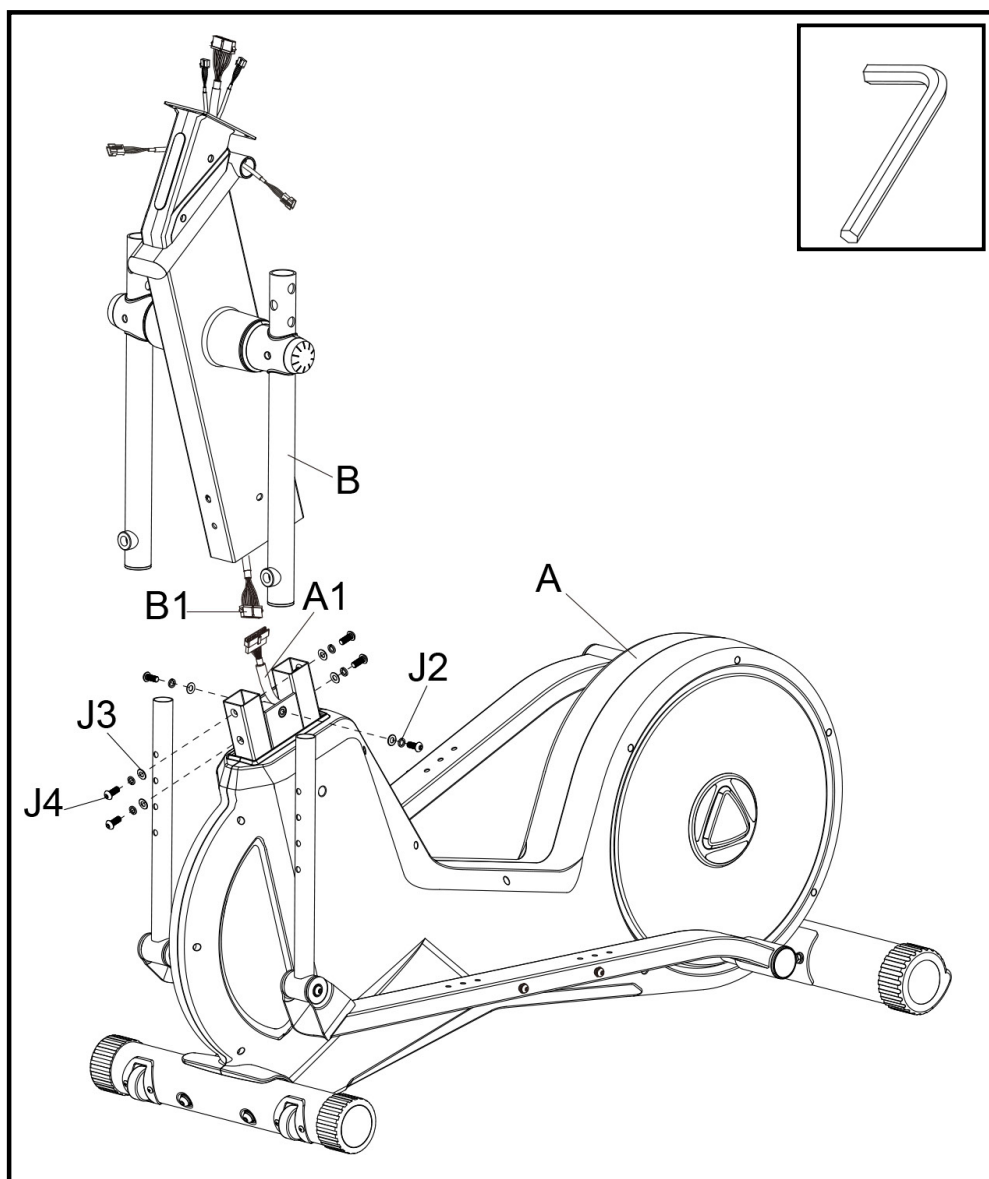
Schritt 3: Montage des Konsolenmastes

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (J4), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3) vom Rahmen (A).
2. Verbinden Sie das Sensorkabel (A1) mit Sensorkabel (B1).

► **ACHTUNG**

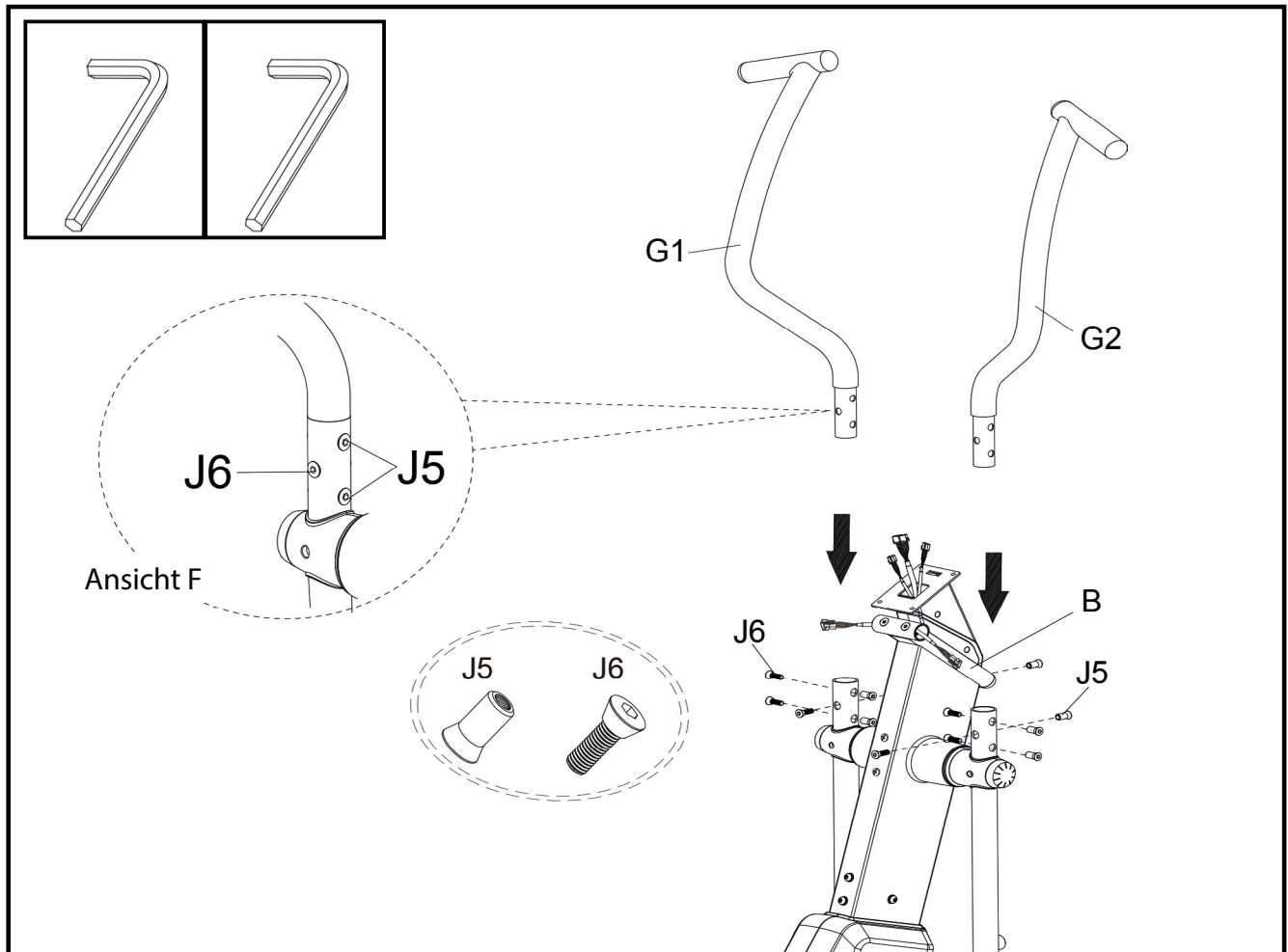
Achten Sie im nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

3. Befestigen Sie den Konsolenmast (B) am Hauptrahmen (A) mit sechs Schrauben (J4), sechs Federscheiben (J2) und sechs Unterlegscheiben (J3).
4. Ziehen Sie die Schrauben fest.



Schritt 4: Montage der Armstangen

1. Befestigen Sie die Armstangen (G1 und G2) am Konsolenmast (B) mit jeweils zwei Schrauben (J5) und einer Schraube (J6), siehe Abb. F.
2. Ziehen Sie die Schrauben fest.



Schritt 5: Montage der Pedalbügel und Verbindung des Pedalrohres mit dem Konsolenmast

1. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (J7), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J3).
2. Befestigen Sie den Bügel (H3) am rechten Pedalarm mit zwei Schrauben (J7), zwei Federscheiben (J2) und zwei Unterlegscheiben (J3).
3. Wiederholen Sie den vorangegangenen Schritt für die linke Seite.
4. Legen Sie eine Position für die Höhe der Pedalarme fest und fixieren Sie die Position indem Sie den Stellknauf (G3) festdrehen.



HINWEIS

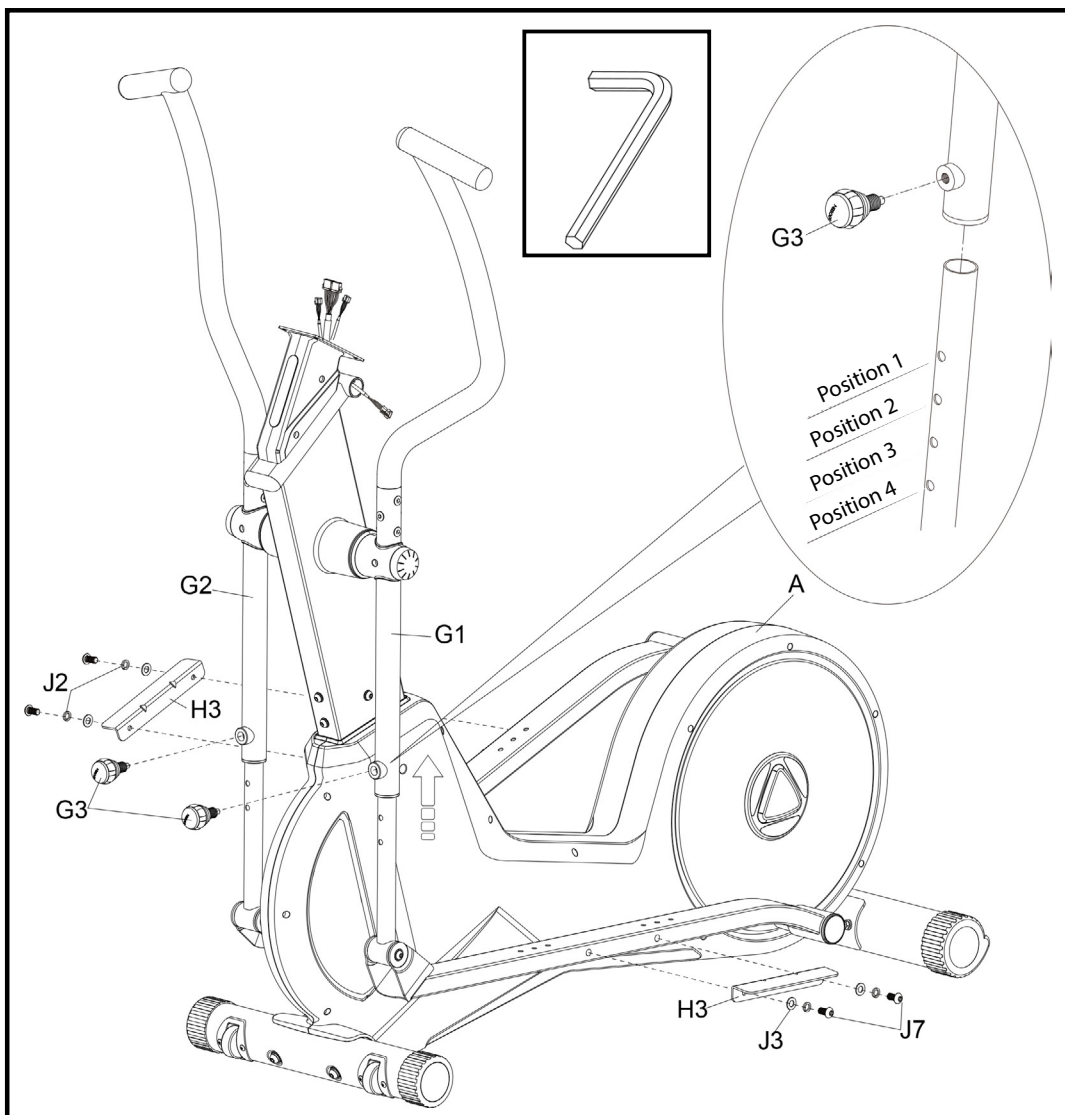
Die Pedalarme können auf vier verschiedene Höhen eingestellt werden.

5. Ziehen Sie die Schrauben und den Stellknauf fest.



VORSICHT

Um Stürze zu vermeiden, sollten sich der Pedalarm beidseitig auf gleicher Höhe befinden.



Schritt 6: Montage der Pedalen

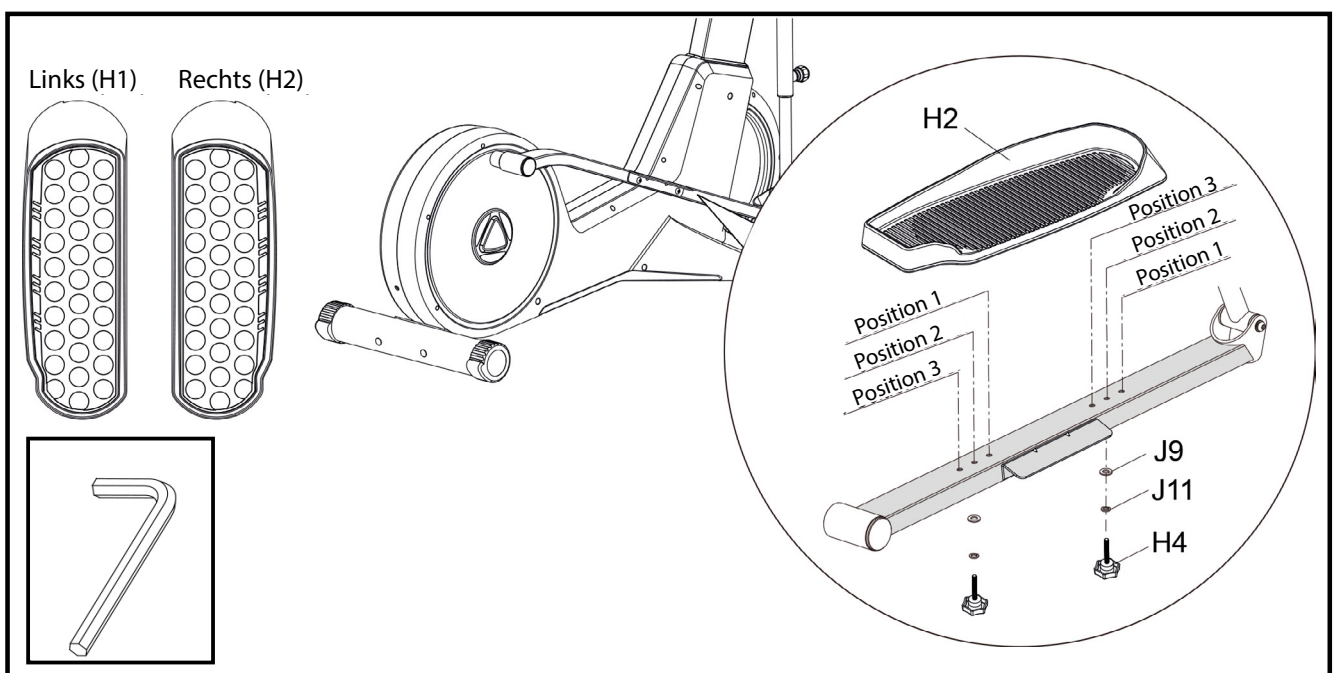
HINWEIS

Die Pedale können auf drei unterschiedlichen Positionen montiert werden.

1. Befestigen Sie das rechte Pedal (H2) am Pedalarm mit zwei Unterlegscheiben (J9), zwei Federscheiben (J11) und zwei Sternmuttern (H4).
2. Wiederholen Sie den vorangegangenen Schritt für die linke Seite.
3. Ziehen Sie die Sternmuttern (H4) fest.

VORSICHT

Um Stürze zu vermeiden, achten Sie darauf, dass sich die Pedale beidseitig an gleicher Position befinden und die Sternmutter (H4) immer fest angezogen ist.



Schritt 7: Montage der Handgriffe, der Konsole und der Flaschenhalterung

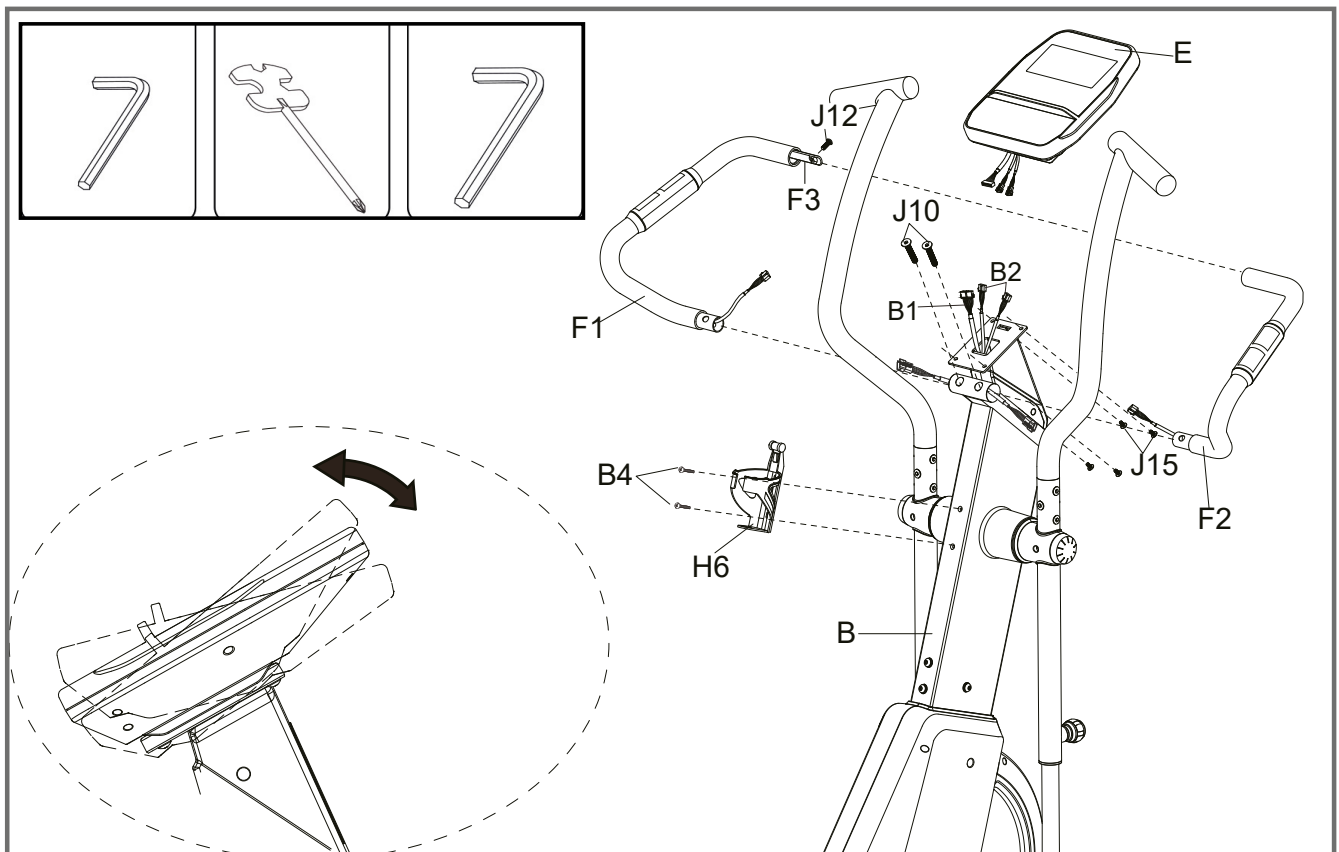
► ACHTUNG

Achten Sie bei den nachfolgenden Schritten darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

1. Verbinden Sie die Kabel der Handgriffe (F1 und F2) mit den Kabeln am Konsolenmast (B) und schieben Sie die Handgriffe zusammen und in die Vorrichtung am Konsolenmast (B).
2. Befestigen Sie die Handgriffe (F1 und F2) am Konsolenmast mit zwei Schrauben (J10) und verbinden Sie die Handgriffe (F1 und F2) am Bügel (F3) mit einer Schraube (J12).
3. Verbinden Sie die Sensorkabel (B1 und B2) mit den Kabeln der Konsole (E).
4. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (J15) von der Konsole (E) und befestigen Sie die Konsole (E) am Konsolenmast (B) mit den vorher entfernten vier Schrauben (J15).
5. Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (B4) vom Konsolenmast (B) und befestigen Sie die Flaschenhalterung (H6) am Konsolenmast (B) mit den vorher entfernten zwei Schrauben (B4).
6. Ziehen Sie die Schrauben fest.

❗ HINWEIS

Der Konsolenwinkel kann auf den Nutzer eingestellt werden.



Schritt 8: 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 9: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

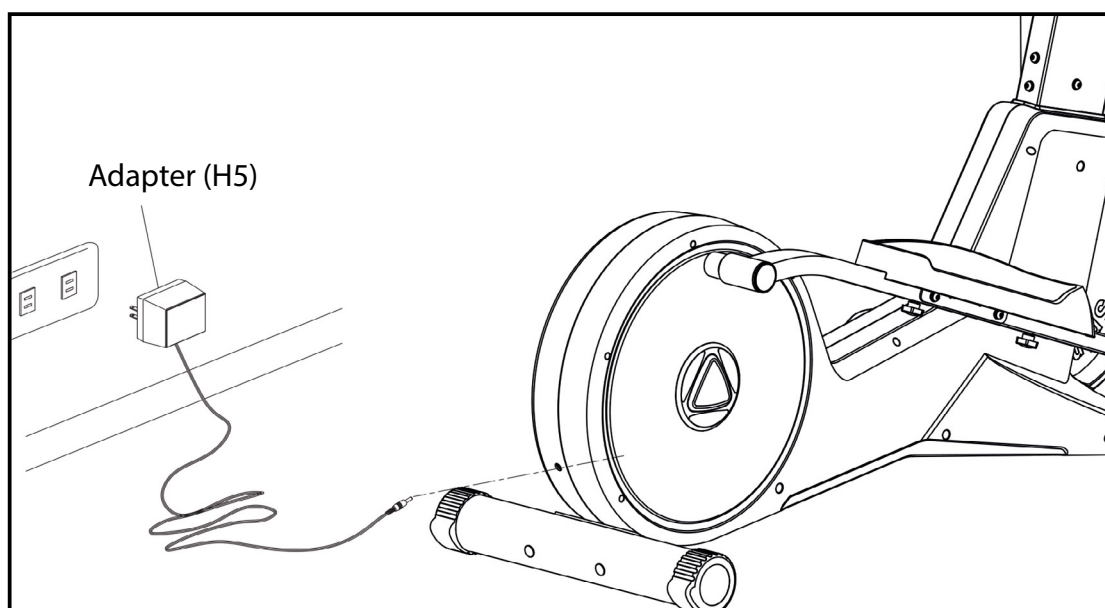
► ACHTUNG

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.



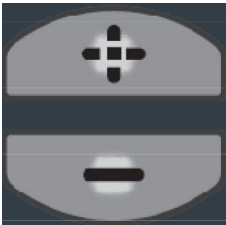
HINWEIS

- + 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 gesundheitlichen Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige

Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	15 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.95 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male/Female (m/w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	60 - 220 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 350 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	10 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 200 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

3.2 Tastenfunktion

	START STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training starten und anhalten.
	RECOVERY	Herzfrequenzerholungsstatus prüfen
	PLUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert erhöhen
	MINUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert senken
	RESET	Im Stopp-Modus Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren
	QUICK KEY P1 - P12	Schnellauswahl der voreingestellten Programme (12 Programme)
	MODE	Eingabe bestätigen

3.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

1. Monitor an den Strom anschließen oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten und das LCD Display zeigt alle Segmente mit einem langen Piep-Ton (1 Sekunde lang) und Display, z. B. 39.0 (Software Version) an (siehe (siehe Abb. 1 und 2).
2. Mit den Tasten +/- kann der Benutzer die Programme User 0~4 auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 3 und 4). Dann die Benutzerdaten einstellen: SEX (Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Größe) und WEIGHT (Gewicht). Dazu +/- drücken, um die entsprechenden Werte auszuwählen (siehe Abb. 5-8).

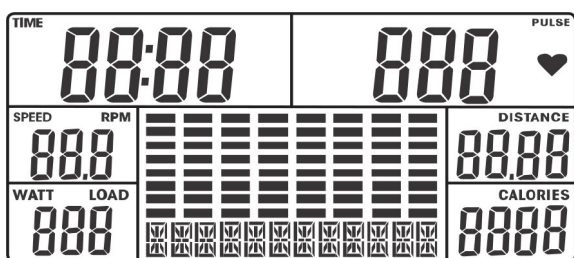


Abbildung 1

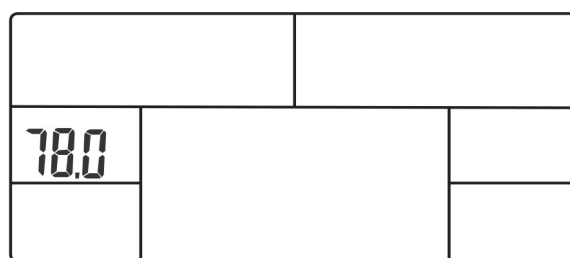


Abbildung 2

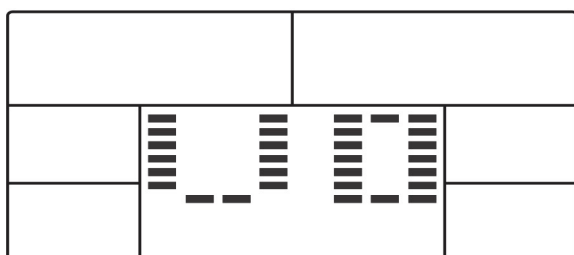


Abbildung 3

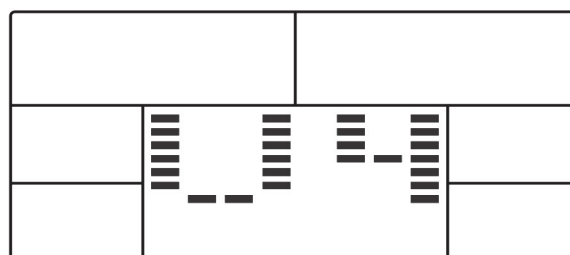


Abbildung 4



Abbildung 5

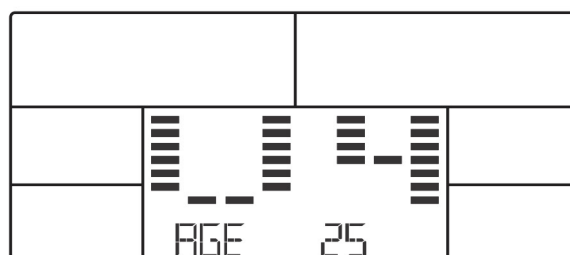


Abbildung 6

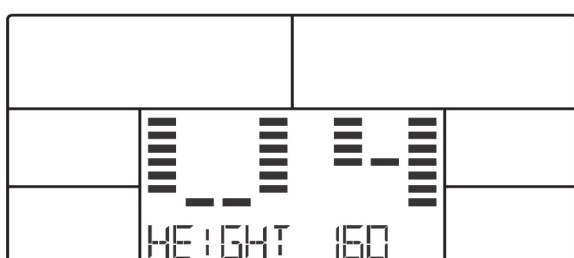


Abbildung 7



Abbildung 8

3.4 Programme

Nachdem die Benutzerdaten eingegeben wurden, MODE drücken und +/- drücken, um den Modus auszuwählen:

+ Manual (manuelles Training):	1
+ Program (voreingestellte Trainingsprogramme):	12
+ User Setting (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm):	1
+ H.R.C. (herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme):	4
+ Watt (wattgesteuertes Trainingsprogramm):	1
+ Recovery (Fisnesstest)	

3.4.1 MAN. - Manuelles Programm

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben oder einfach nur RESET drücken.
2. MANUAL Modus mit +/- auswählen und MODE für Eingabe drücken (siehe Abb. 9).
3. Belastungsstufe eingeben und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 10).
4. Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE eingeben (siehe Abb. 11-14).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- wählen (siehe Abb. 15).
6. STOP drücken, um das Training zu stoppen. RESET drücken, um zum gewählten Modus zurückzukehren oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Hauptmenü zurückzukehren (siehe Abb. 16).



Abbildung 9



Abbildung 10

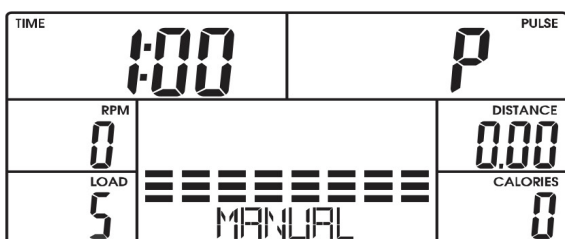


Abbildung 11

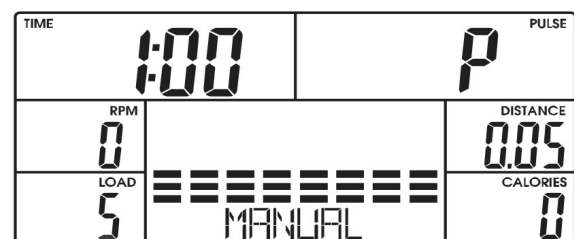


Abbildung 12

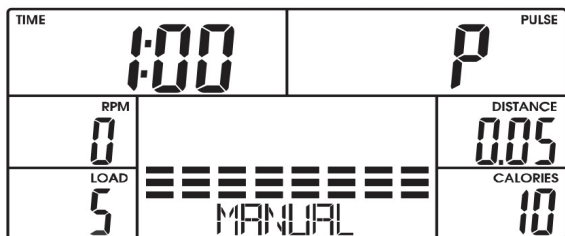


Abbildung 13

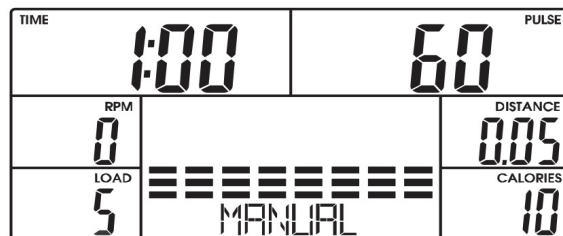


Abbildung 14

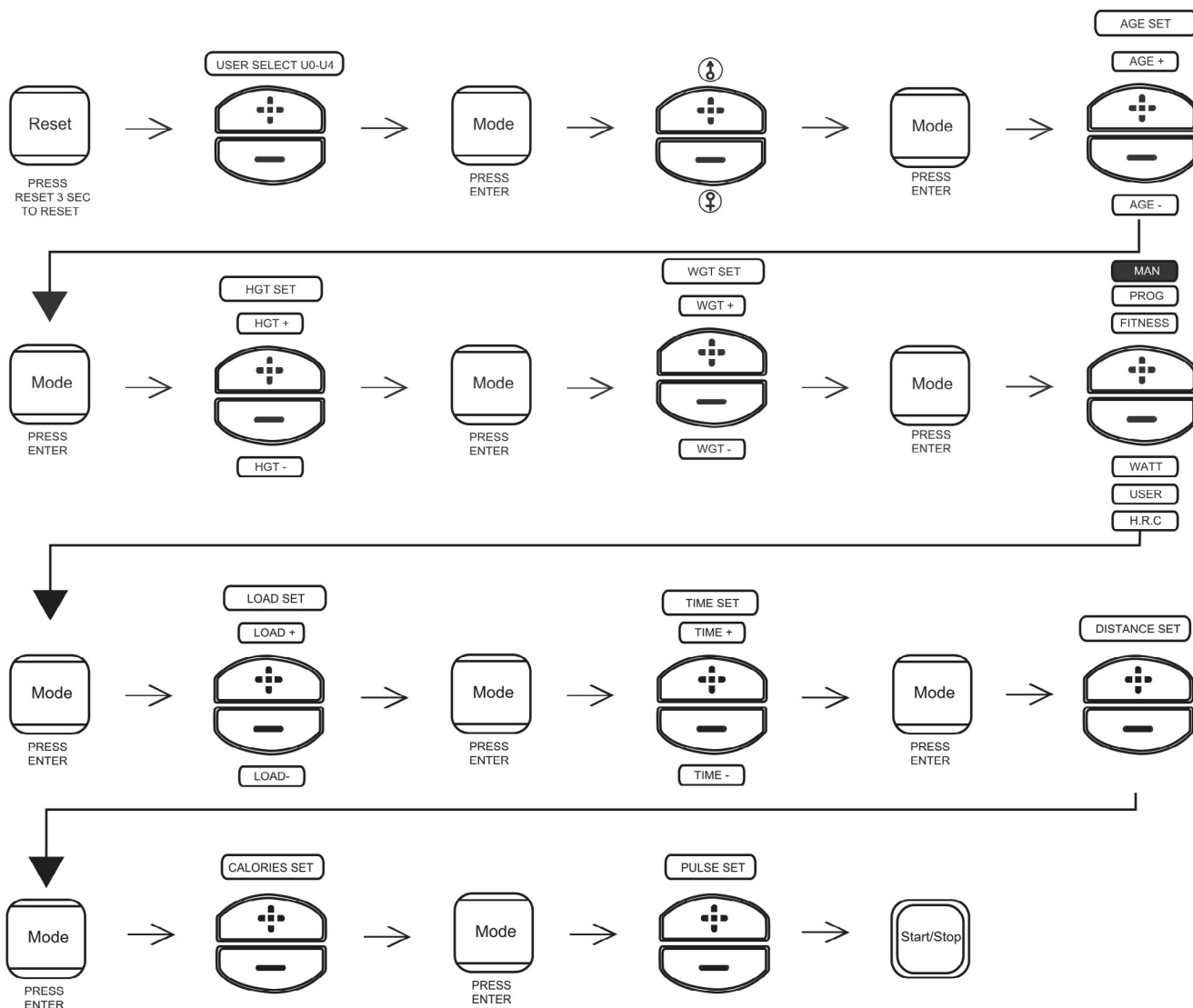


Abbildung 15



Abbildung 16

Vorgehensweise der Einstellung des manuellen Trainingsprogramms:



3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zu gelangen.
2. PROGRAM Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 17). +/- drücken, um eines der Programme 1 bis 12 auszuwählen (Abbildung 18) oder Schnellwahltasten "P1" - "P12" benutzen (siehe Abb. 19).
3. Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen und mit MODE bestätigen (Abbildung 20).
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Werte einstellen (siehe Abb. 21-24).
5. START drücken und Training beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 17



Abbildung 18

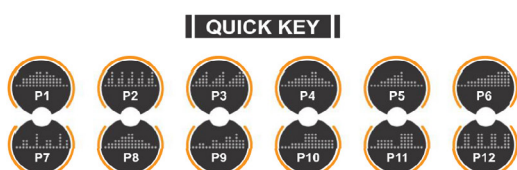


Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21



Abbildung 22

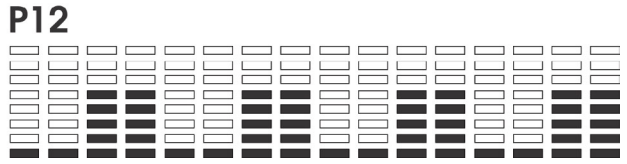
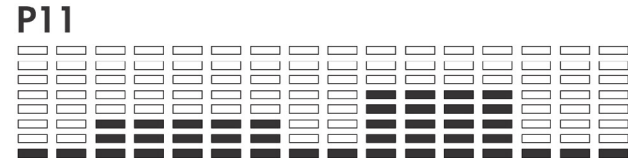
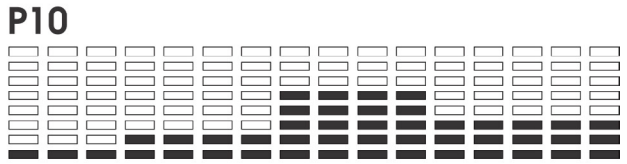
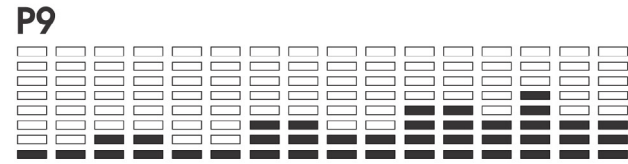
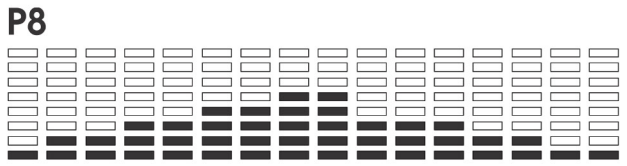
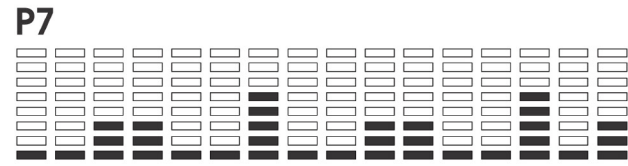
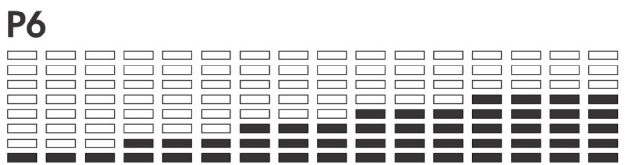
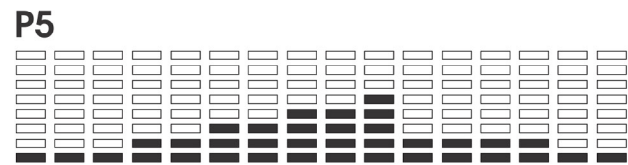
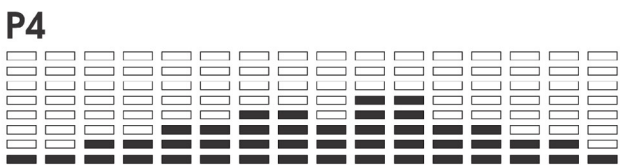
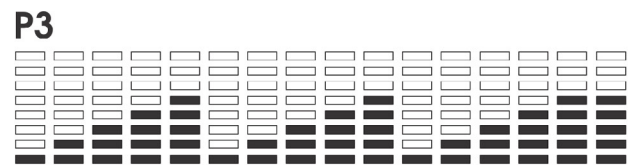
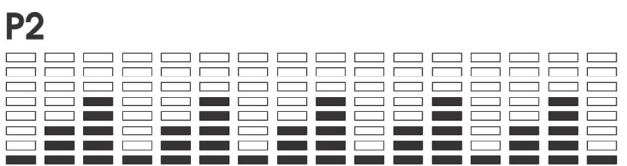
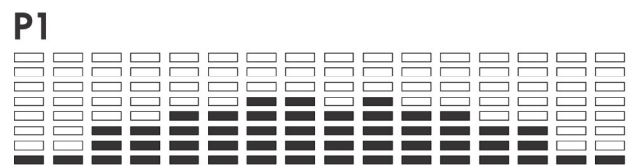


Abbildung 23

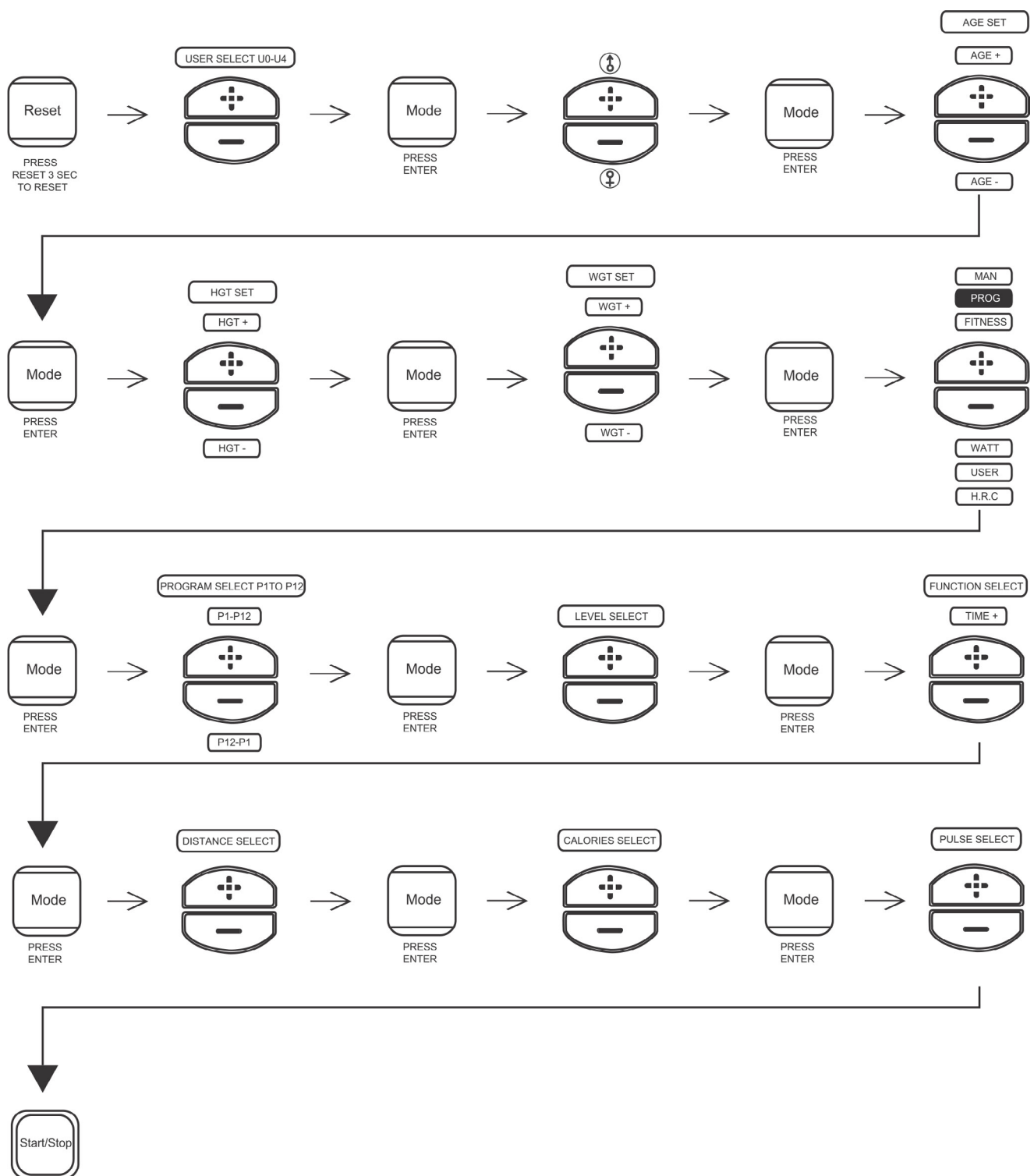


Abbildung 24

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:



Vorgehensweise der Einstellung der voreingestellten Trainingsprogramme:



3.4.3 RECOVERY - Fitnesstest

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.
2. FITNESS Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 25-26).
3. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.

Nach 12 Minuten zeigt das Display automatisch das Trainingsergebnis an.

4. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.

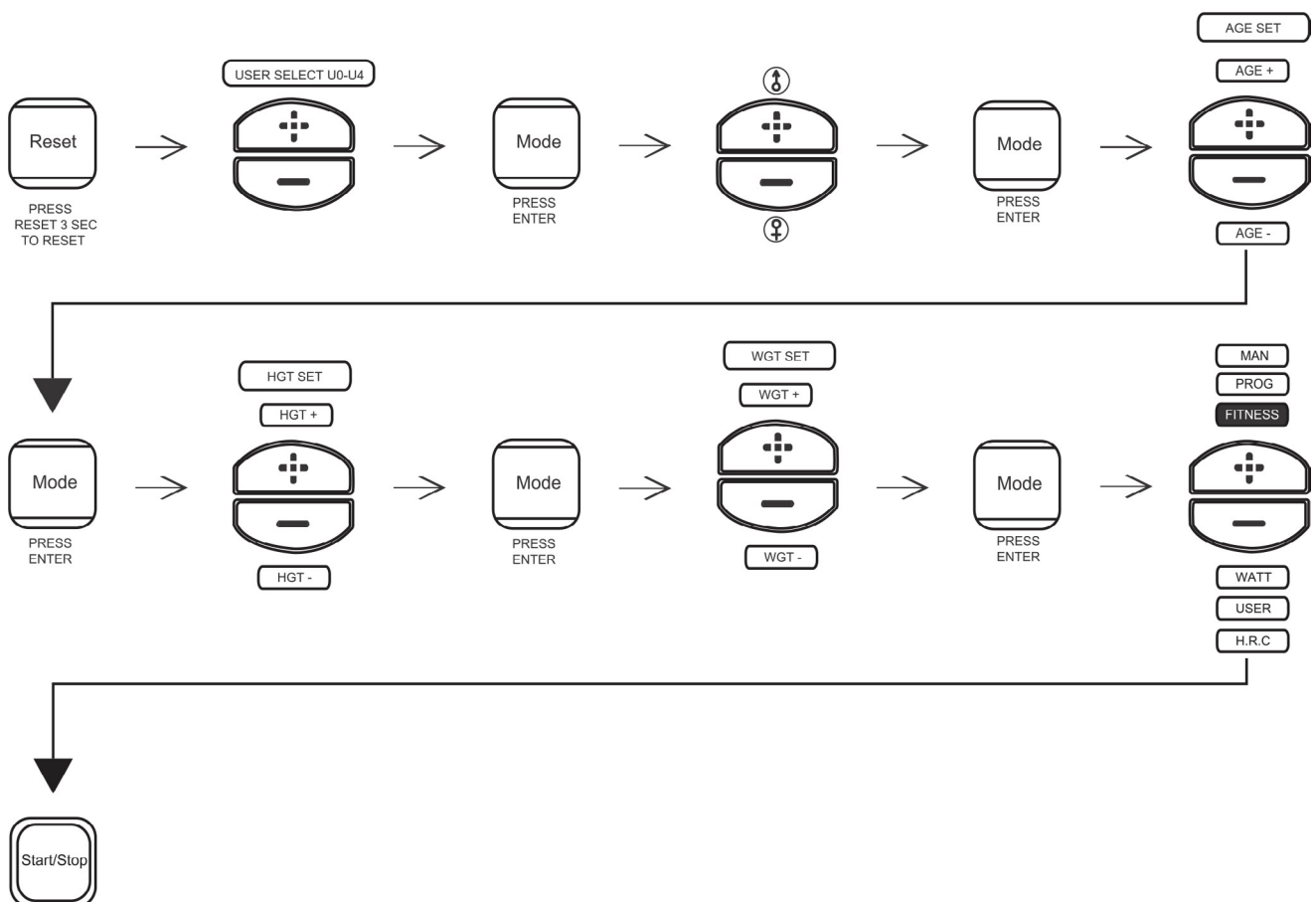


Abbildung 25



Abbildung 26

Vorgehensweise der Einstellung des Fitnessstests:



3.4.4 WATT - Wattgesteuertes Programm

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
2. WATT Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 27).
3. Zielwert in Watt mit +/- Tasten eingeben und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 28).
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 29-32).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Watt kann über +/- Tasten angepasst werden.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 27

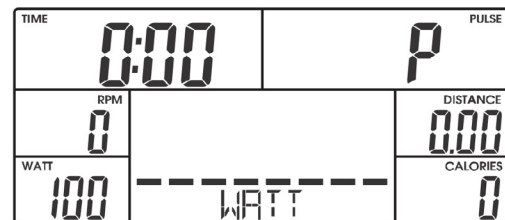


Abbildung 28



Abbildung 29



Abbildung 30

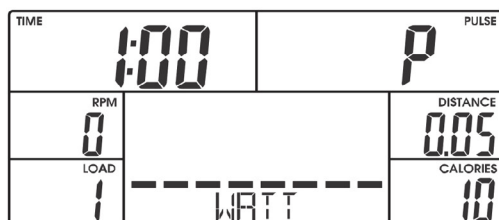


Abbildung 31

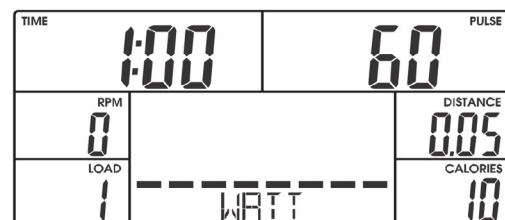
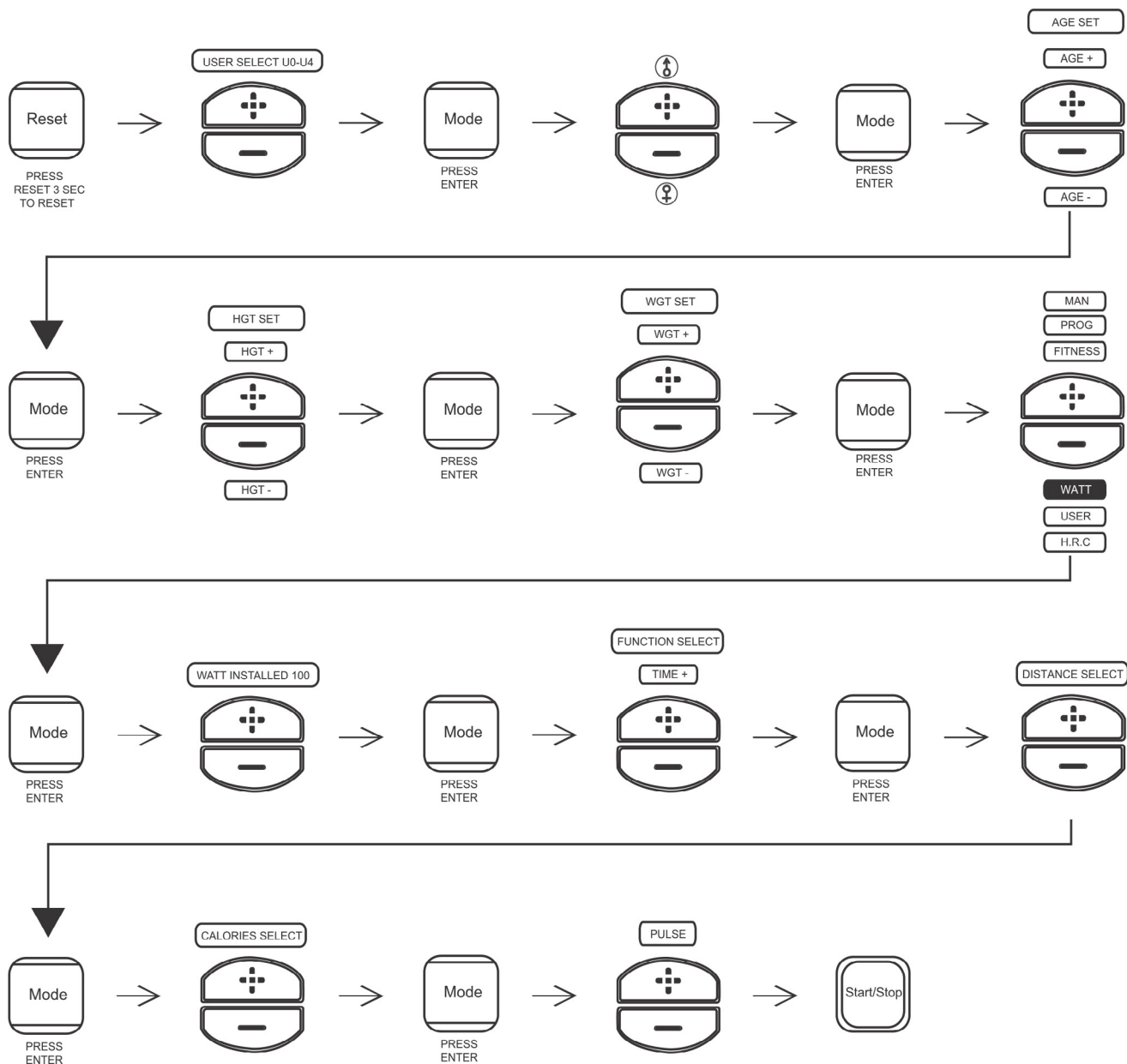


Abbildung 32

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:



3.4.5 USER - Benutzerdefiniertes Programm

1. RESET für 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer wählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
2. USER Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 33).
3. Jede Belastungsstufe mit +/- Tasten eingeben. MODE drücken, um zur nächsten Spalte zu gelangen (siehe Abb. 34). Nach allen Eingaben MODE 3 Sekunden zur Bestätigung gedrückt halten.
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 35-38).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 33



Abbildung 34



Abbildung 35

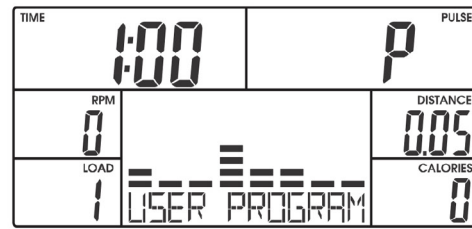


Abbildung 36

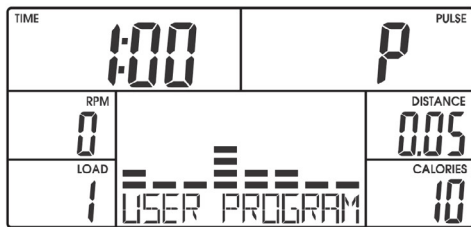
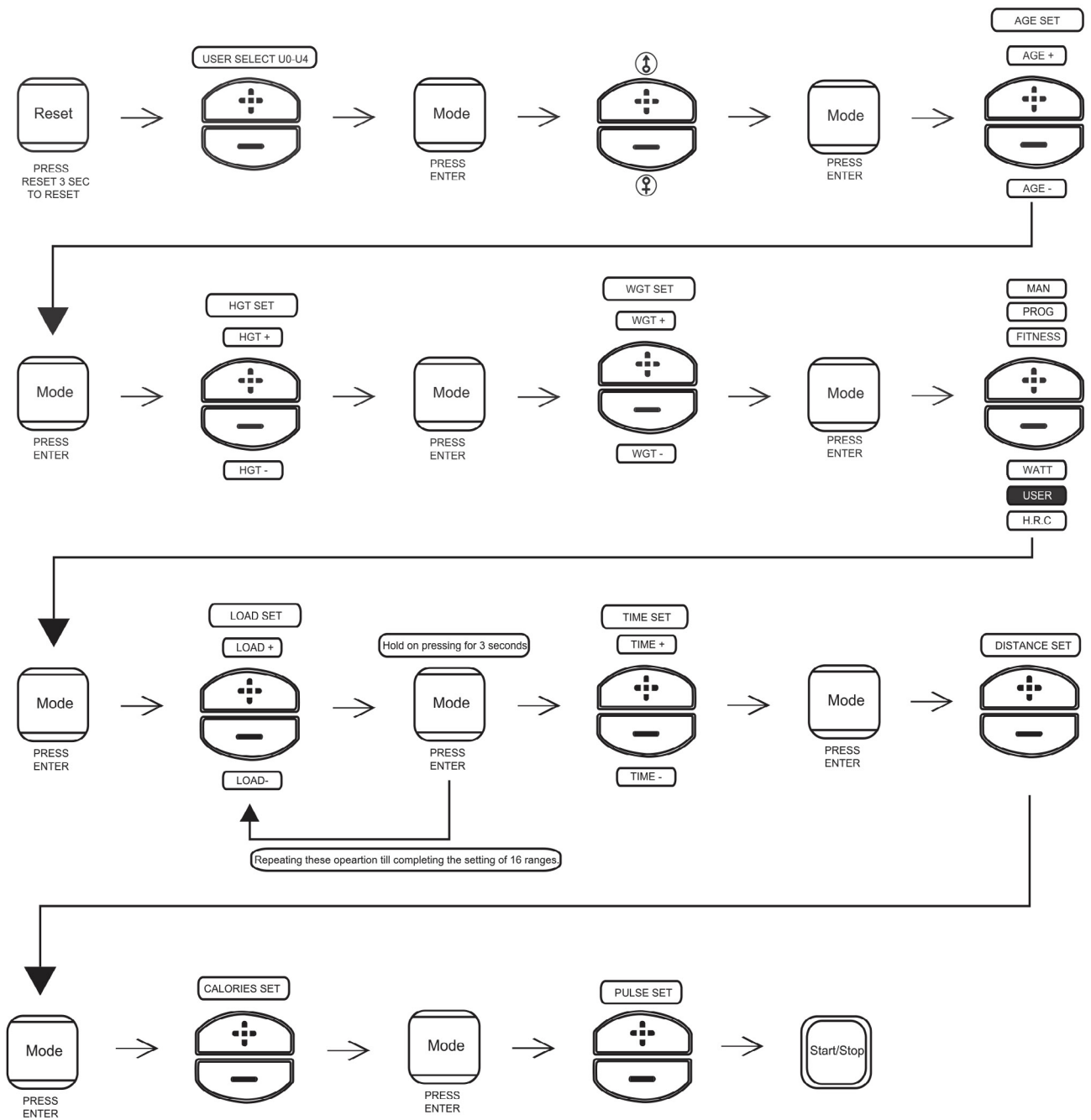


Abbildung 37



Abbildung 38

Vorgehensweise der Einstellung des benutzerdefinierten Programmes:



3.4.6 H.R.C. - Herzfrequenzorientierte Programme

⚠ WARNUNG

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.

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.
2. HRC Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 39).
3. Verschiedene Herzfrequenzen von 55% / 75% / 90% / oder Ziel HF mit +/- Tasten auswählen (siehe Abb. 40-43). Der Pulswert ändert sich in Abhängigkeit zur Alterseingabe.
4. Wenn Sie Ziel HF auswählen, müssen Sie Ihre Ziel HF mit den +/- Tasten eingeben.
5. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 44-46).
6. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe passt sich an Ihre momentane Herzfrequenz an.
7. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 39



Abbildung 40



Abbildung 41



Abbildung 42



Abbildung 43



Abbildung 44

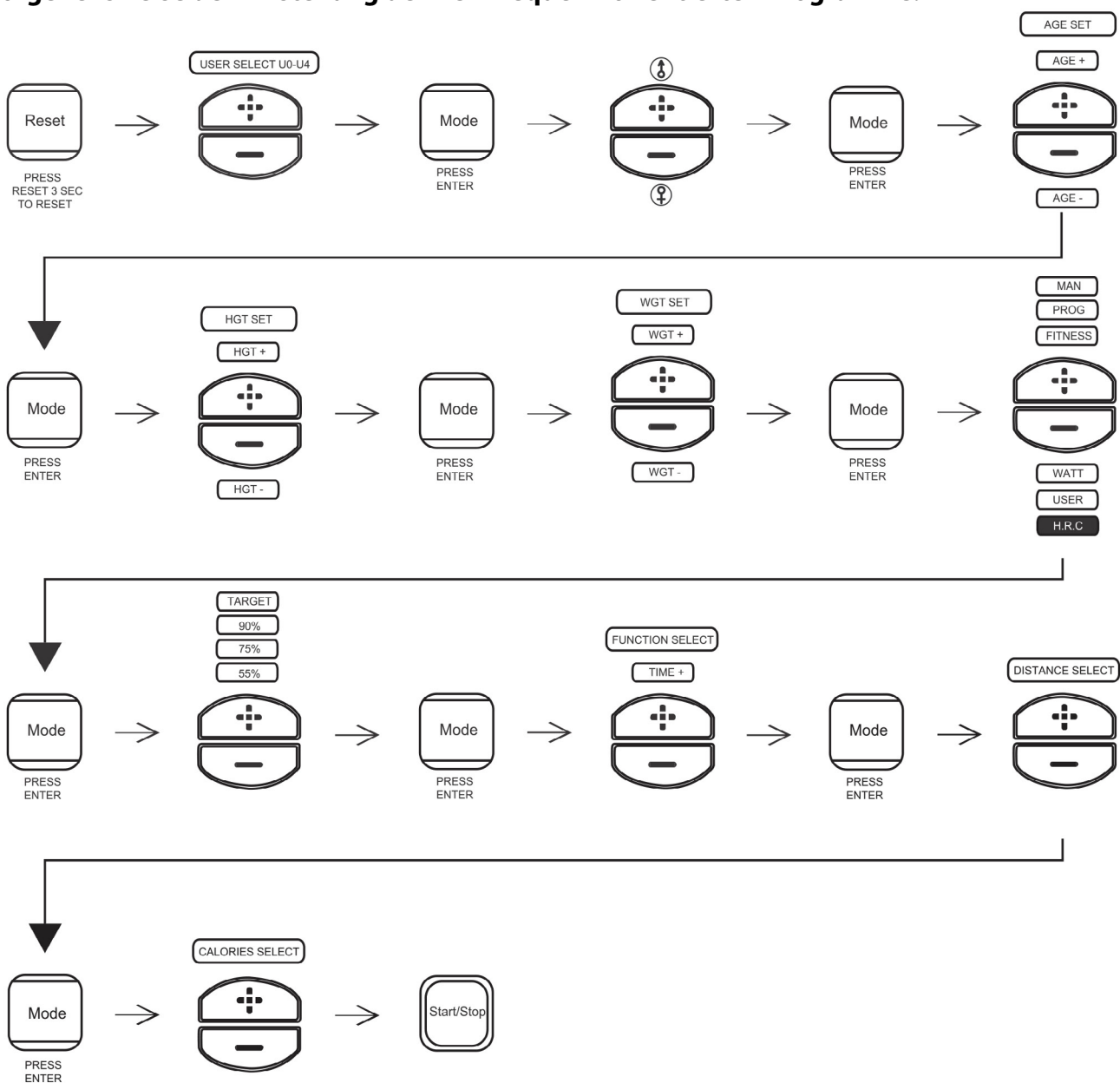


Abbildung 45



Abbildung 46

Vorgehensweise der Einstellung der Herzfrequenz-orientierten Programme:



3.5 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.

3.5.1 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.

3.5.2 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.

3.5.3 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.

3.5.4 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.

3.5.5 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.

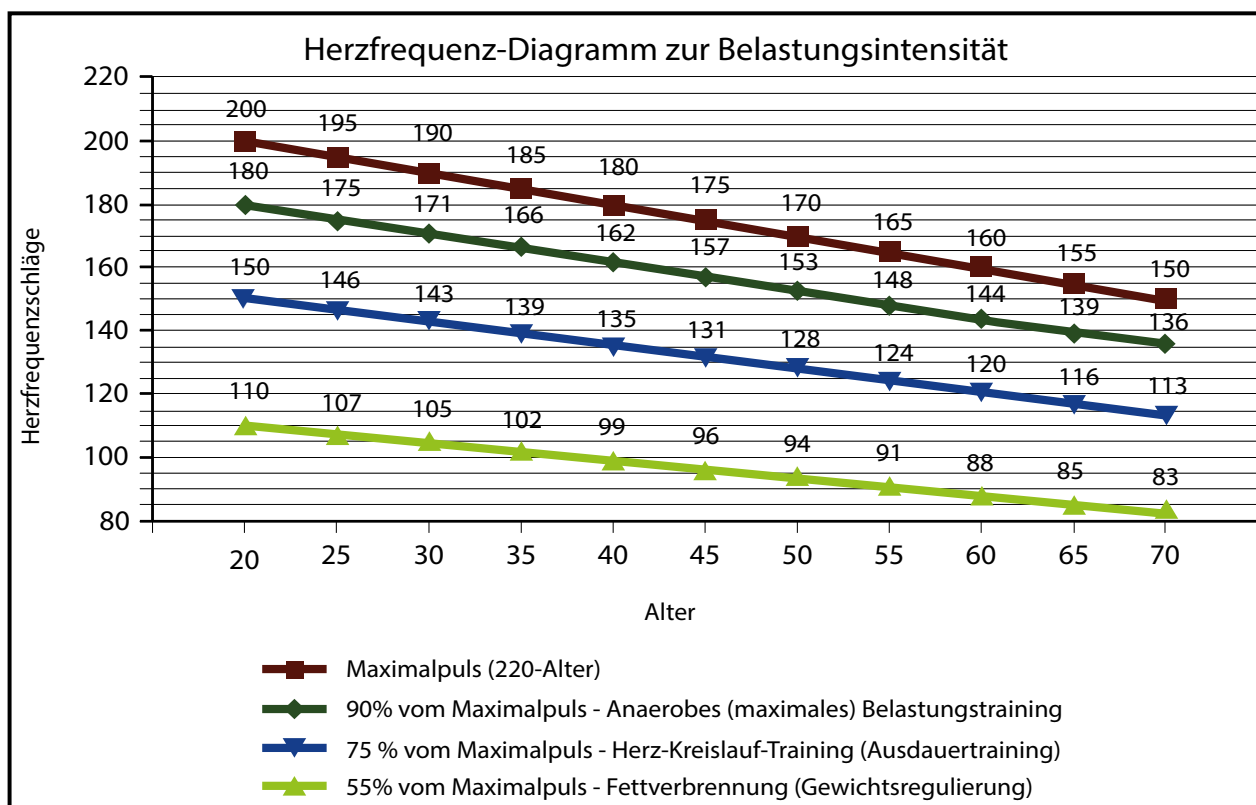
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



3.6 Trainingstagebuch

[illegible]

(Kopiervorlage)



Strecke



Widerstandsstufe



Ø Herzfrequenz



Ich fühle mich ...

Körpergewicht

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

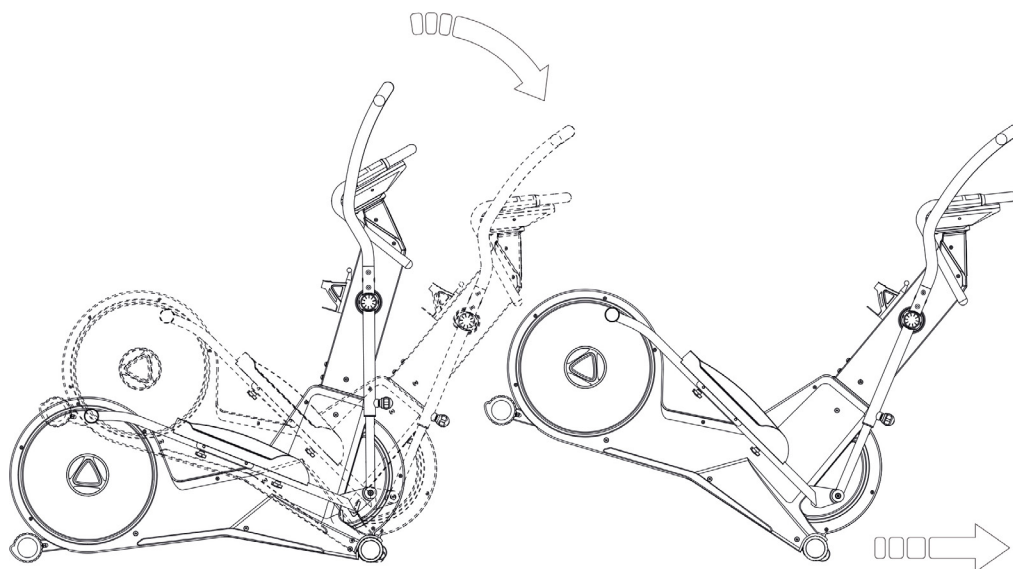
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

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
Antriebsscheiben wackeln/machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen (Auf Links- / Rechtsgewinde achten)
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Lose Kabelverbindungen	Kabelverbindungen überprüfen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Schrauben der Trittbretter nachziehen
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst oder zu fest	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Laufschienen reinigen und anschließend schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel

Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ 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 Schweiß 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	Vierteljährlich
Display Konsole	R	I	
Laufschienen*		R	
Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile*			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Achten Sie darauf, die Laufschienen und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

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

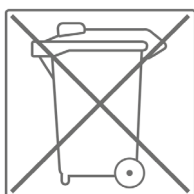
Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

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.

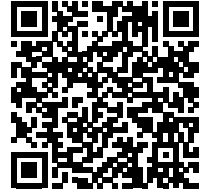


Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Crosstrainer 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.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, 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. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. 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!



Bodenmatte



Brustgurt



Silikonspray



Kontaktgel

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. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

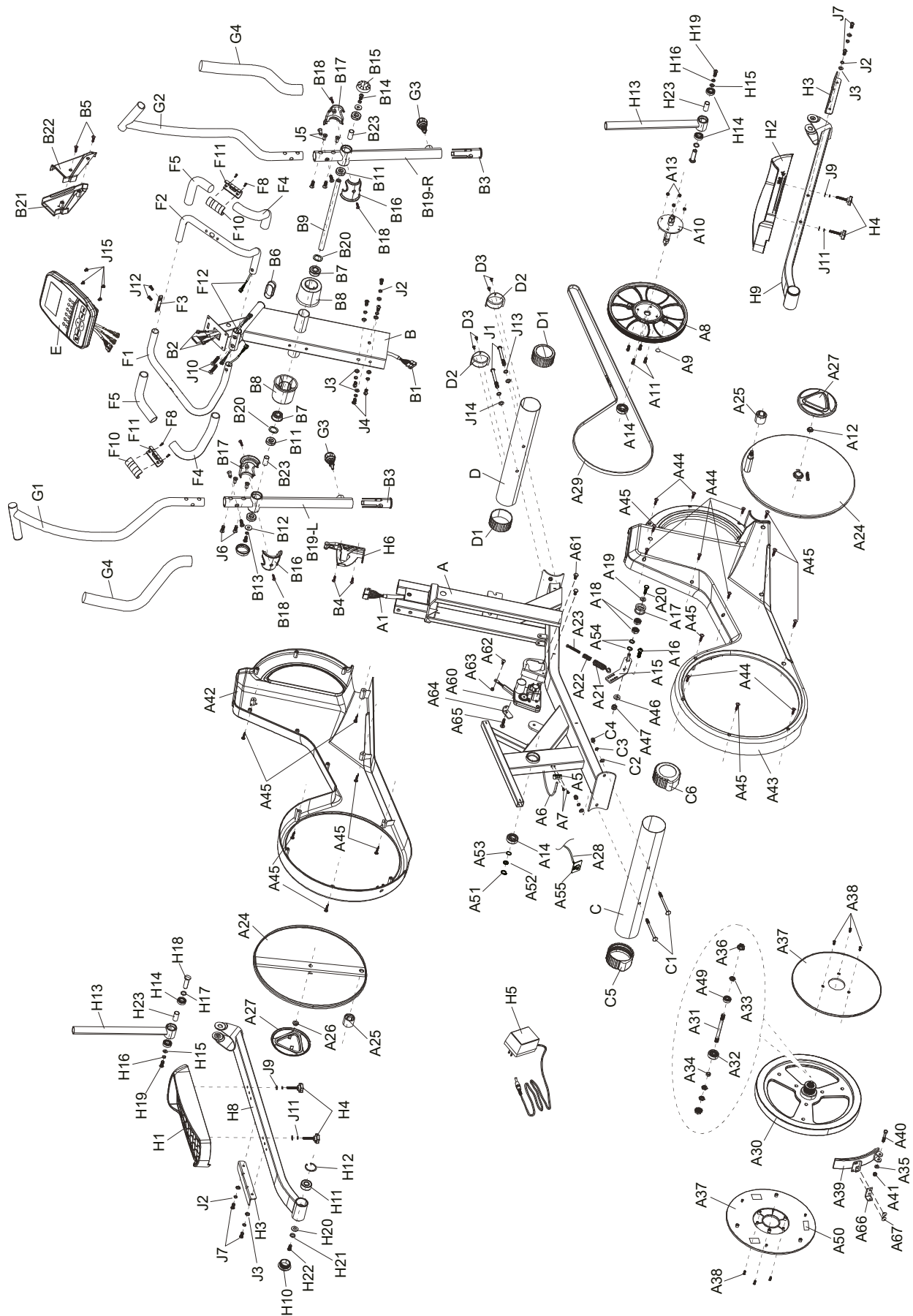
8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	MAIN FRAME	1	A 30	MAGNETIC FLYWHEEL Ø400 32W11KG	1
A 1	SENSOR WIRE 1000mm	1	A 31	AXLE 3/8"*26* Ø10*128L	1
A 2	MOTOR	1	A 32	BEARING 6300 2RS	1
A 3	SCREW M5xP0.8x12L	2	A 33	WASHER 3/8"-26*3.8T	3
A 4	SPRING Ø1xØ8.5x48L	1	A 34	BUSH Ø10xØ15.8x9mm	1
A 5	SENSOR WIRE HOUSING	1	A 35	WASHER Ø8xØ19x2T	1
A 6	SENSOR WIRE 900mm	1	A 36	NUT 2/8"-26x7T	2
A 7	SCREW M5x10mm	2	A 37	PLATE COVER	2
A 8	PULLEY Ø30*8	1	A 38	SCREW ST3.5x16 L	6
A 9	MANGET Ø15*2	1	A 39	MAGNETIC HOUSING	1
A 10	AXLE Ø20*154.5L	1	A 40	SCREW M8xP1.25x55LxS17	1
A 11	SCREW M6xP1.30x16L	4	A 41	NUT M8x7T	1
A 12	NUT M10xP1.25-LH x10T	1	A 42	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A 13	NUT M6X5.5T	4	A 43	MAIN CHAIN COVER (R)	1
A 14	BEARING 6004 2ZZ	2	A 44	SCREW 3/4	8
A 15	PRESSING PLARE	1	A 45	SCREW	12
A 16	SCREW M8xP1.25x20L	1	A 46	WASHER Ø8xØ16x2T	1
A 17	BEARING HOUSING	1	A 47	NUT M8x7T	1
A 18	BEARING 6000 2ZZ	2	A 48	WASHER Ø5.5xØ12x2T	2
A 19	WASHER Ø6.5xØ13x2T	1	A 49	BEARING 6200RS	1
A 20	SCREW M6x10L	1	A 50	EVA PAD STICKER 20X60X1.5T	6
A 21	SPRING Ø20xØ4x12N	1	A 51	CLIP Ø18.5xØ22.5x1T	1
A 22	NUT M6 Ø14.4x30L	1	A 52	WASHER Ø20.3xØ30x0.5T	1
A 23	SCREW M6xP1.0x60L	1	A 53	WAVE WASHER Ø20.5xØ30x0.3T	2
A 24	TURNING PLATE	2	A 54	WAVE WASHER Ø10.2xØ13x0.3T	2
A 25	PIPE	2	A 55	FIXING SHEET	1
A 26	NUT M10xP1.25x10T	1	A 56	SCREW M8x55LxS25L	1
A 27	DECORDATION COVE	2	A 57	NUT M8x6T	1
A 28	DC WIRE 1000L	1	B	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A 29	BELT 900J6	1	B 1	SENSOR WIRE 800L	1

B 2	SENSOR WIRE 350L	2	D 2	WHEEL Ø76	2
B 3	END CAP	2	D 3	SCREW M5x16	4
B 4	SCREW M5x16L	2	E	CONSOLE	1
B 5	SCREW ST3.9x20L	2	F1	HANDLE BAR (L) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 6	END CAP	1	F2	HANDLE BAR (R) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 7	END CAP	2	F3	IRON BRACKET 2.5T	1
B 8	DECORATION COVER	2	F4	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx280L STR	2
B 9	AXLE Ø17x365L(M8)	1	F5	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx220L STR	2
B 11	BEARING 6003 2ZZ	4	F6	HANDLE PLUSE SENSOR	2
B 12	WASHER Ø8xØ22x2T	2	F7	SENSOR HOUSING	2
B 13	SPRING WASHER Ø8.5x13.5x2.5T	2	F8	SCREW ST2.9x20L	4
B 14	SCREW M8xP1.25x20L	2	F9	SPACED RING	4
B 15	END CAP	2	F10	SENSOR WIRE 600L	2
B 16	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 1	SIDE HANDLE BAR (L)	1
B 17	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 2	SIDE HANDLE BAR (R)	1
B 18	SCREW M5x12L	4	G 3	KNOB M16xP1.5x19L	2
B 19-L	SWING HANDLEBAR TUBE	1	G 4	SIDE HANDLE BAR SPONGE Ø30x3Tx450L STR	2
B 19-R	SWING HANDLEBAR TUBE	1	H 1	PEDAL (L)	1
B 20	WAVE WASHER Ø17.5xØ25x0.3T	2	H 2	PEDAL (R)	1
B 21	CENTRAL COVER (L)	1	H 3	IRON BRACKET	2
B 22	CENTRAL COVER (R)	1	H 4	KNOB	4
B 23	BUSH Ø17.2xØ22x50.5mm	2	H 5	ADAPTOR	1
C	REAR STABILIZER 70HDV	1	H 6	BOTTLE HOLDER	1
C 1	SCREW M 8 xP 1.25 x1 02xS20L	2	H 8	PEDAL TUBE (L)	1
C 2	WASHER Ø8xØ16x2T	2	H 9	PEDAL TUBE (R)	1
C 3	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2	H 10	END CAP	2
C 4	NUT M 8	2	H 11	BEARING 2203 2RS	2
C 5	END CAP (L)	1	H 12	CLIP Ø43.5xØ37.3x1.5T	2
C 6	END CAP (R)	1	H 13	CONNECT TUBE	2
D	FRONT STABILIZER	1	H 14	BEARING 6002 2ZZ	4
D 1	END CAP 90HDV	2	H 15	WASHER Ø8xØ16x2T	2
			H 16	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2

H 17	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 3L$	2
H 18	AXLE $\Phi 15 \times 50.5L(M8)$	2
H 19	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 20	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 22 \times 2T$	2
H 21	SPRING WASHER $\Phi 8.1 \times 8.5 \times 2.5T$	2
H 22	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 23	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 27mm$	2
J1	SCREW M8xP1.25 x 90L x S20L	2
J2	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times 13.5 \times 2.5T$	10
J3	WASHER $\Phi 8.1 \times \Phi 16 \times 2T$	10
J4	SCREW M 8 x 20mm	6
J5	SCREW M8x16mm	6
J6	SCREW M8x20mm	6
J7	SCREW M8xP1.25x20L	4
J9	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.5T$	4
J10	SCREW M8x40mm	2
J11	SPRING WASHER $\Phi 6.1 \times 1.6T$	4
J12	SCREW M5x12mm	2
J13	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$	2
J14	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	2
J15	SCREW	4

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

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>

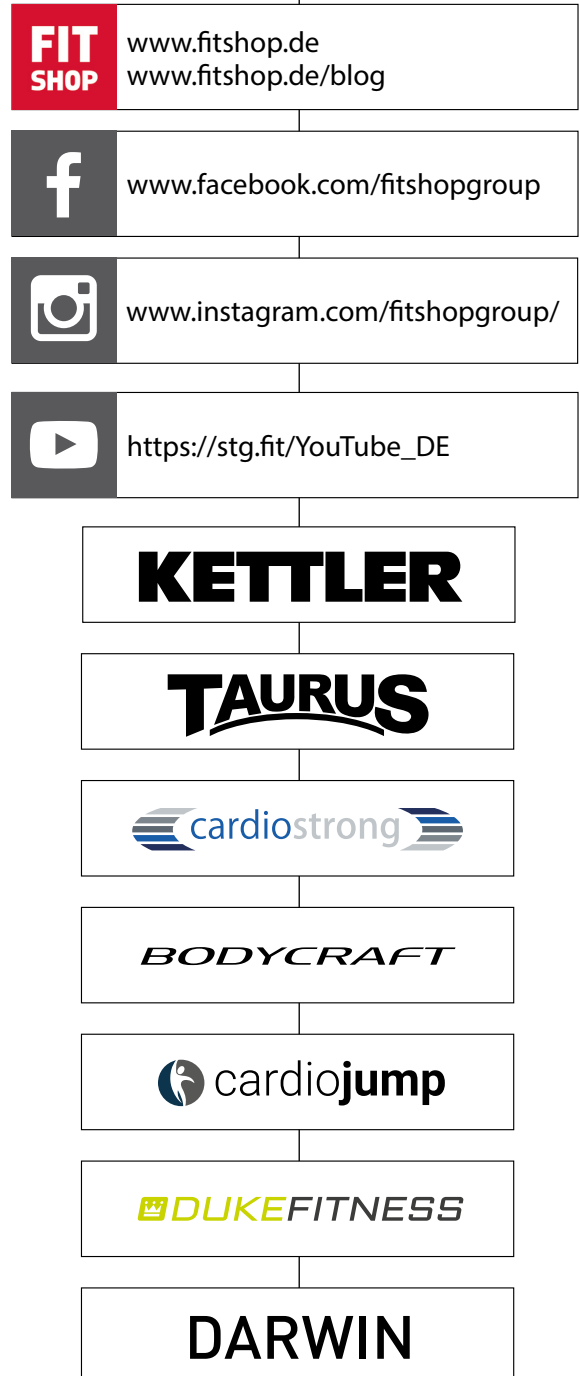
WIR LEBEN FITNESS

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!



KETTLER

Kettler Optima 600