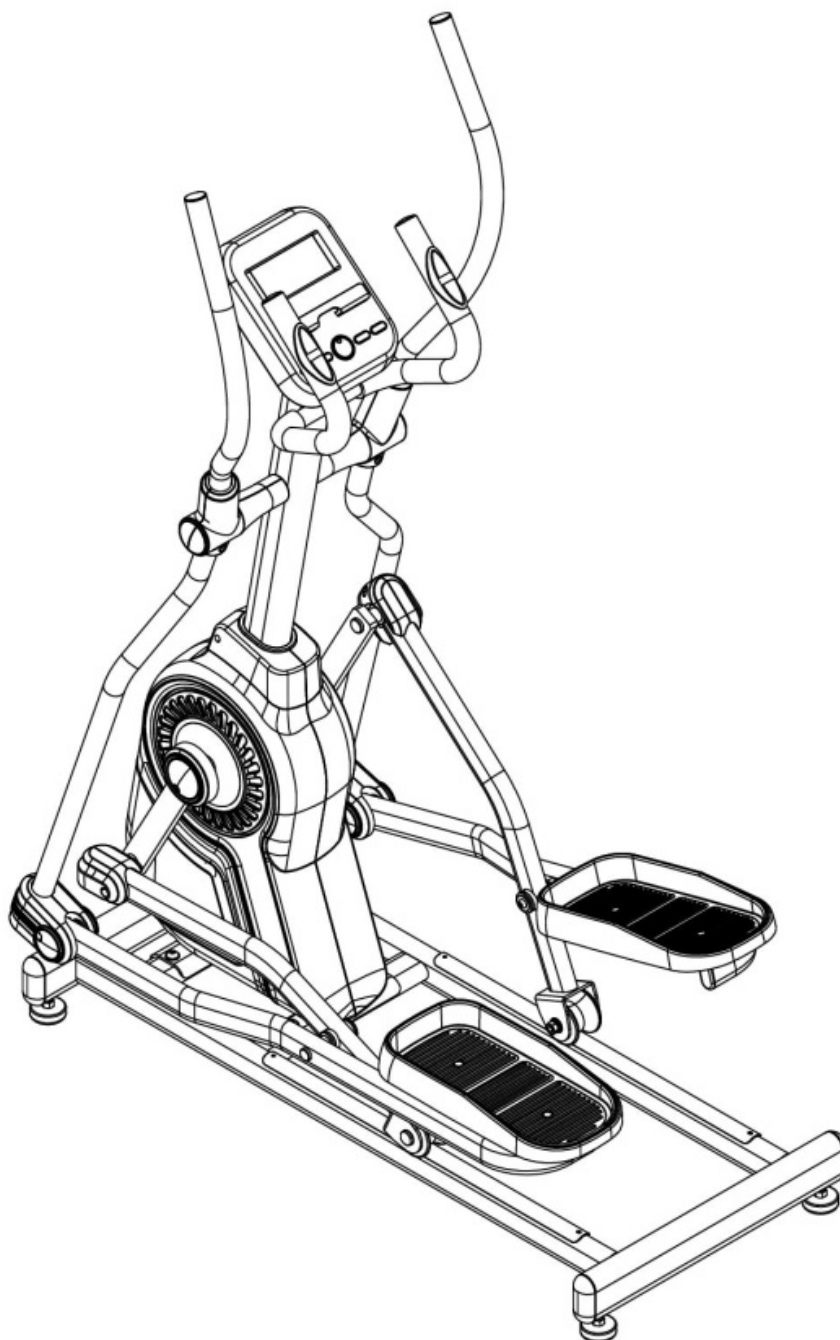


# KETTLER

## Montage- und Bedienungsanleitung



max. 136 kg



~ 60 Min. 



 52 kg  
L 154 | B 56 | H 165

FSKCT1031100.01.01

Art.-Nr. K-CT1031-100

**KETTLER Optima 200**



# Inhaltsverzeichnis

|          |                                           |           |
|----------|-------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>           | <b>8</b>  |
| 1.1      | Technische Daten                          | 8         |
| 1.2      | Persönliche Sicherheit                    | 9         |
| 1.3      | Elektrische Sicherheit                    | 10        |
| 1.4      | Aufstellort                               | 11        |
| <b>2</b> | <b>MONTAGEANLEITUNG</b>                   | <b>12</b> |
| 2.1      | Allgemeine Hinweise                       | 12        |
| 2.2      | Lieferumfang                              | 13        |
| 2.3      | Aufbau                                    | 16        |
| <b>3</b> | <b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>                | <b>25</b> |
| 3.1      | Konsolendisplay                           | 25        |
| 3.2      | Displayanzeige                            | 26        |
| 3.2.1    | Benutzerdefiniertes Programm              | 27        |
| 3.2.2    | Voreingestellte Programme                 | 27        |
| 3.2.3    | Herzfrequenzgesteuertes Programm          | 28        |
| 3.2.4    | Zielherzfrequenzprogramm                  | 28        |
| 3.2.5    | Körperfett-Test                           | 29        |
| 3.3      | Netzanschluss                             | 29        |
| 3.4      | Recovery-Funktion                         | 30        |
| 3.5      | Drahtlosverbindung und Fitness-Apps       | 31        |
| <b>4</b> | <b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>             | <b>32</b> |
| 4.1      | Allgemeine Hinweise                       | 32        |
| 4.2      | Transportrollen                           | 32        |
| <b>5</b> | <b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b> | <b>33</b> |
| 5.1      | Allgemeine Hinweise                       | 33        |
| 5.2      | Störungen und Fehlerdiagnose              | 33        |
| 5.3      | Fehlercodes und Fehlersuche               | 34        |
| 5.4      | Wartungs- und Inspektionskalender         | 35        |
| <b>6</b> | <b>ENTSORGUNG</b>                         | <b>35</b> |
| <b>7</b> | <b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>                 | <b>36</b> |

|     |                                    |    |
|-----|------------------------------------|----|
| 8   | ERSATZTEILBESTELLUNG               | 37 |
| 8.1 | Seriennummer und Modellbezeichnung | 37 |
| 8.2 | Teileliste                         | 38 |
| 8.3 | Explosionszeichnung                | 42 |
| 9   | GARANTIE                           | 43 |
| 10  | KONTAKT                            | 45 |

**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](http://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

### Displayanzeige:

- + Zeit (Time)
- + Geschwindigkeit (Speed)
- + Strecke (Distance)
- + Kalorien (Calories)
- + Puls (Pulse)

### Programmübersicht:

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Programme:                      | 12 |
| + Herzfrequenzprogramme:        | 3  |
| + Voreingestellte Programme:    | 7  |
| + Körperfett-Test:              | 1  |
| + Benutzerdefiniertes Programm: | 1  |

### Gewicht und Maße:

|                                            |                     |
|--------------------------------------------|---------------------|
| Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): | 60,5 kg             |
| Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):   | 52 kg               |
| Verpackungsmaße in cm (L x B x H):         | 137,5 x 38,5 x 66,5 |
| Aufstellmaße in cm (L x B x H):            | 154 x 56 x 165      |
| Maximales Benutzergewicht:                 | 136 kg              |

### Technische Übersicht:

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| Widerstandsstufen:  | 16                                  |
| Bremssystem:        | Magnetisch/Motorisiert              |
| Stromversorgung:    | Selbst generiert                    |
| Schwungrad:         | 6 kg                                |
| Menüsprache:        | Englisch                            |
| Drahtlosverbindung: | Ja                                  |
| Pulsmesser:         | Handpulsmesser (Brustgurt optional) |
| 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](http://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

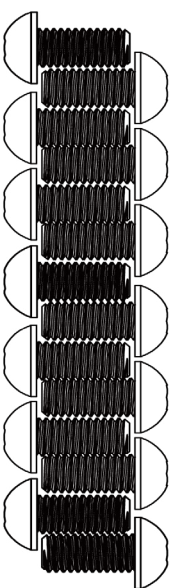
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

Benötigtes Werkzeug (Im Lieferumfang enthalten): Inbusschlüssel 6mm, Schraubenschlüssel 13 mm, Schraubenschlüssel 14 mm, Schraubenschlüssel 15 mm, Kreuzschlitzschraubendreher

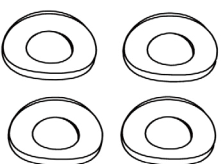
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |
| A01                                                                                 | A02                                                                                 | A03                                                                                  | A04                                                                                   |
|  |  |  |  |
| A08                                                                                 | A11                                                                                 | A12                                                                                  | D02                                                                                   |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| D07                                                                                 | D08                                                                                 | D09                                                                                  | D10                                                                                   |

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| A05                                                                               | A06                                                                               | A07                                                                                | D13                                                                                 |
|  |  |   |  |
| D04                                                                               | D05                                                                               | D06                                                                                | E12                                                                                 |
|  |  |   |                                                                                     |
| D14                                                                               | D12                                                                               | E01                                                                                |                                                                                     |

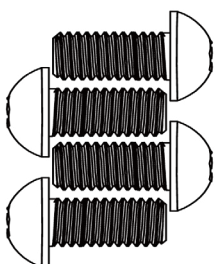
# HARDWARE PACK



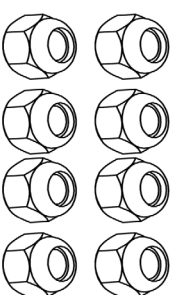
(C04) -BOLT M8\*15-14PCS



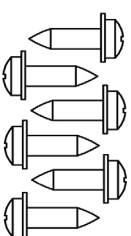
(C08) -CURVED WASHER 8-4PCS



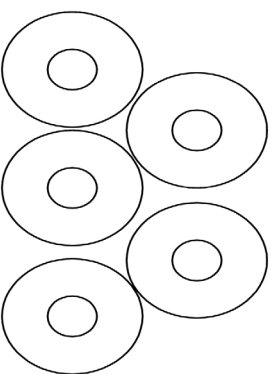
(C02) -BOLT M10\*20-4PCS



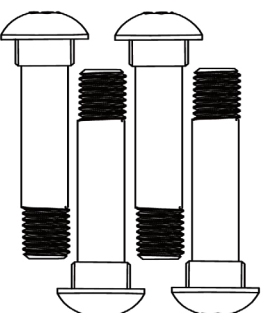
(C05) -NUT M8-8PCS



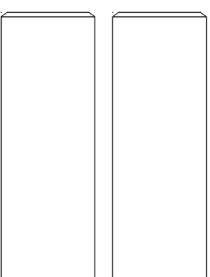
(C20) -SCREW (ST4, 2X16mm) -6PCS



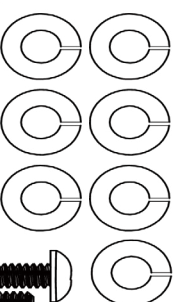
(C06) -FLAT WASHER 8-10PCS



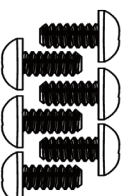
(C12) -BOLT M8\*40-4PCS



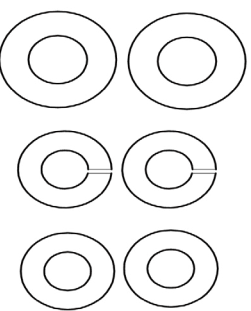
(B04) - SMALL HINGE AXIS-2PCS



(C29) -SPRING WASHER 8-14PCS



(C23) -BOLT M5\*8-6PCS

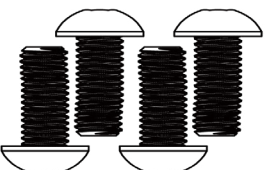
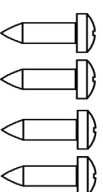


(C31) -FLAT WASHER 8-4PCS

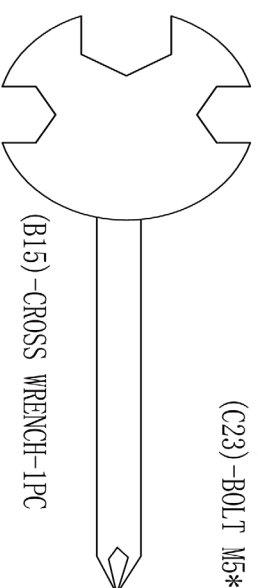
(C30) -SPRING WASHER 10-4PCS

(C24) -FLAT WASHER 10-4PCS

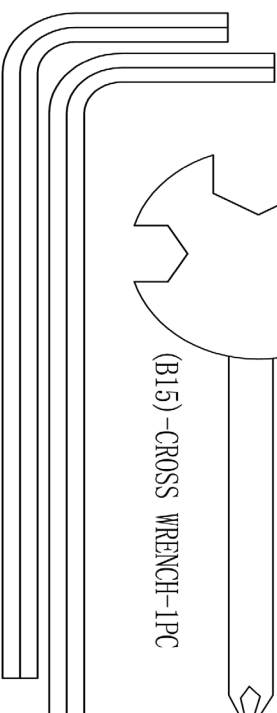
(C21) -SCREW (ST4, 2X12mm) -4PCS



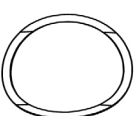
(C17) -BOLT M8\*20-4PCS



(B15) -CROSS WRENCH-1PC



(B14) -6# ALLEN WRENCH-2PCS



(C28) -WAVY WASHER-6PCS

## 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.
- + 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.

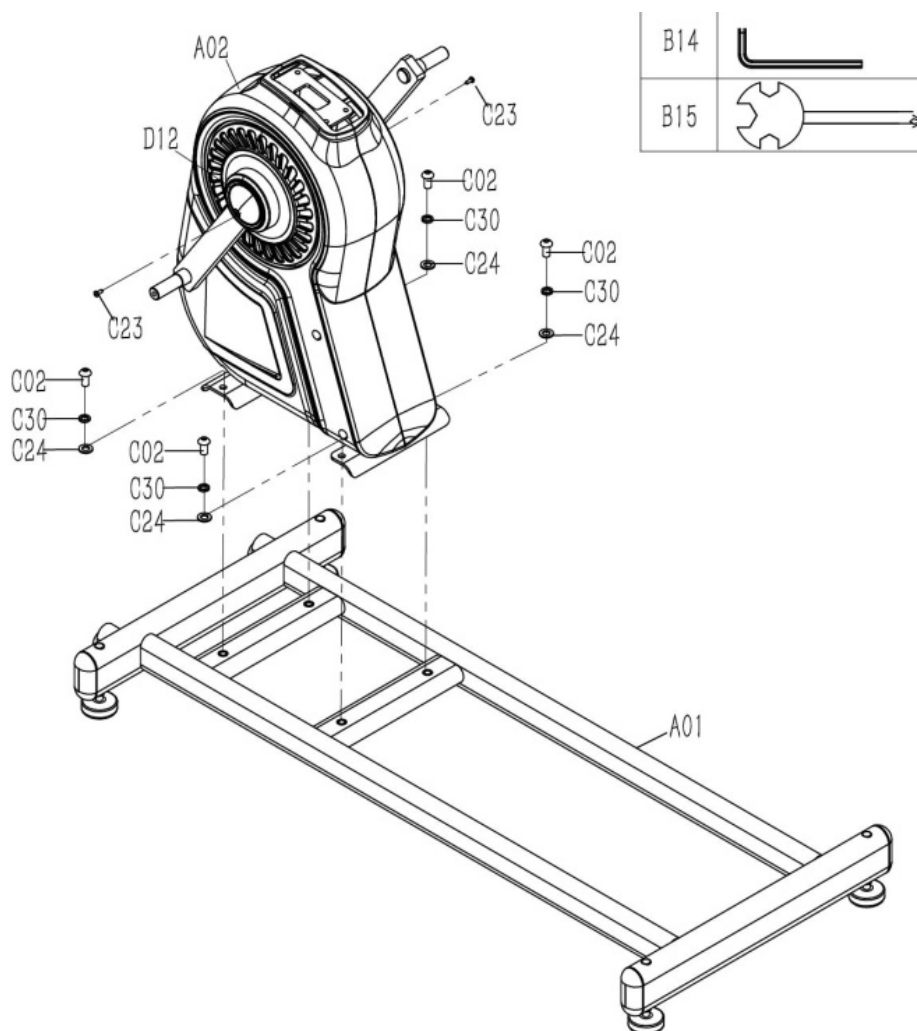
### Schritt 1: Montage des Hauptrahmens

1. Befestigen Sie die Kurbelabdeckung (D12) am Hauptrahmen (A02) mit zwei Bolzen (C23).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).

2. Befestigen Sie den Hauptrahmen (A02) am Grundrahmen (A01) mit jeweils vier Bolzen (C02), vier Federunterlegscheiben (C30) vier und Unterlegscheiben (C24).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (B14).



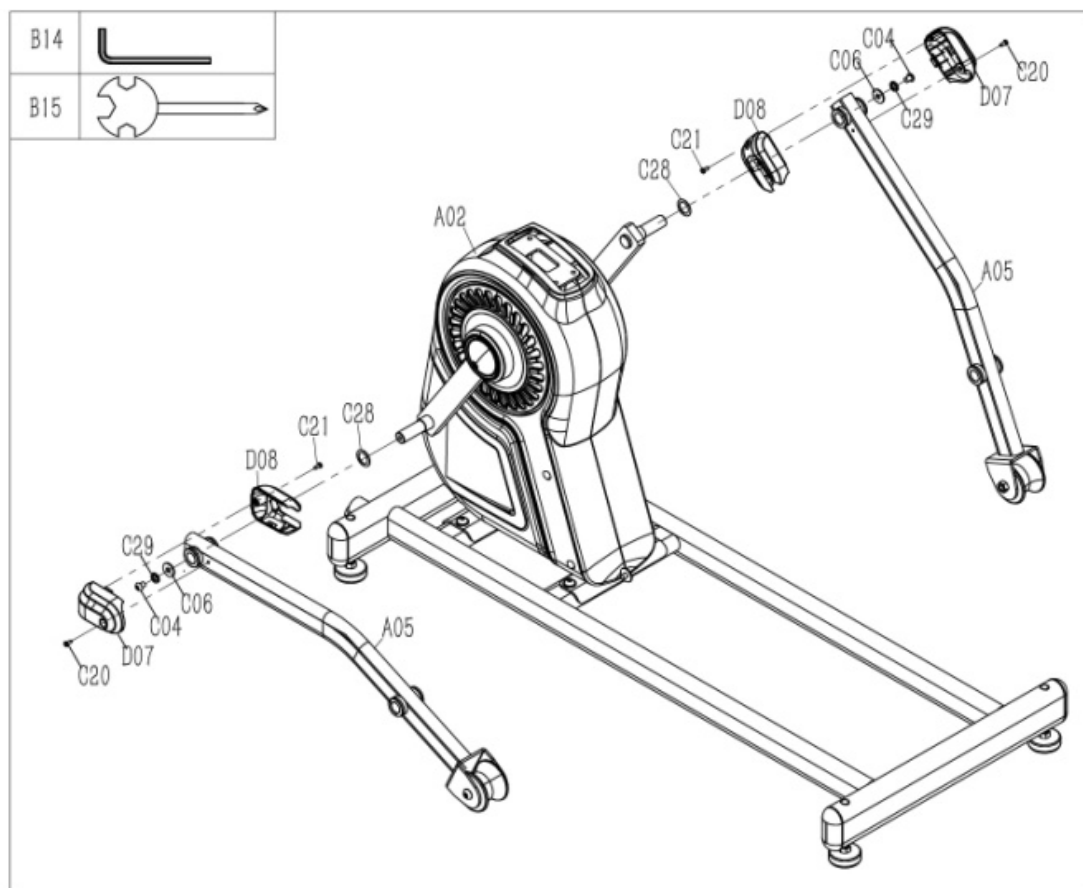
## Schritt 2: Montage der Pedalverbindungen

1. Montieren Sie den linken und rechten Pedalverbindungsarm (A05) am Haupttrahmen (A02) mit jeweils zwei Unterlegscheiben (C28), zwei Bolzen (C04), zwei Federunterlegscheiben (C29) und zwei Unterlegscheiben (C06).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (B14).

2. Montieren Sie die Abdeckungen des linken und rechten Pedalverbindungsarm (D07 & D08) am jeweiligen Pedalverbindungsarm (A05) mit jeweils zwei Schrauben (C20) und zwei Schrauben (C21).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).



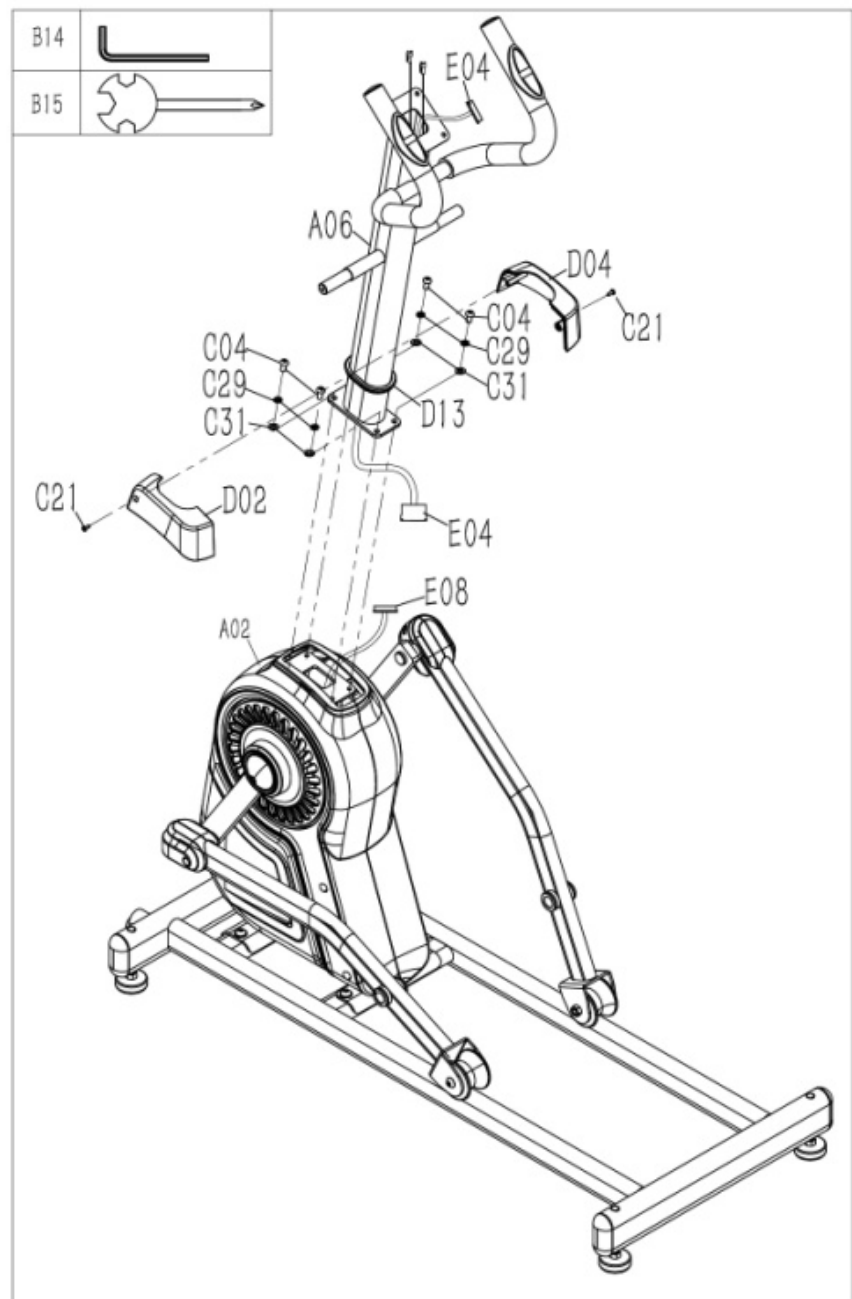
### Schritt 3: Montage des Handgriffes

1. Verbinden Sie das obere Signalkabel (E04) mit dem mittleren Signalkabel (E08).
2. Verbinden Sie den Konsolenrahmen (A06) am Hauptrahmen (A02) mit jeweils vier Bolzen (C04), vier Federunterlegscheiben (C29) und vier Unterlegscheiben (C31).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (B14).

3. Stecken Sie den Gummiring (D13) in den Konsolenrahmen (A06).
4. Befestigen Sie die linke und rechte obere Schutzabdeckung (D02 & D04) mit zwei Schrauben (C21).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).



#### Schritt 4: Montage der Pedale

1. Montieren Sie die linke und rechte Pedalstange (A07 & A08) am rechten und linken Stützrahmen (A04 & A03) mit vier Bolzen (C04), vier Federunterlegscheiben (C29), vier Unterlegscheiben (C06) und einer kleinen Scharnierachse (B04).

Verwenden Sie dazu einen Inbusschlüssel (B14).

2. Befestigen Sie die linke und rechte Pedalstange (A07 & A08) und den linken und rechten Stützrahmen (A03 & A04) an den dafür vorgesehenen Achsen des Konsolenrahmens (A06) mit vier Unterlegscheiben (C28), vier Bolzen (C04), vier Federunterlegscheiben (C29) und vier Unterlegscheiben (C06).

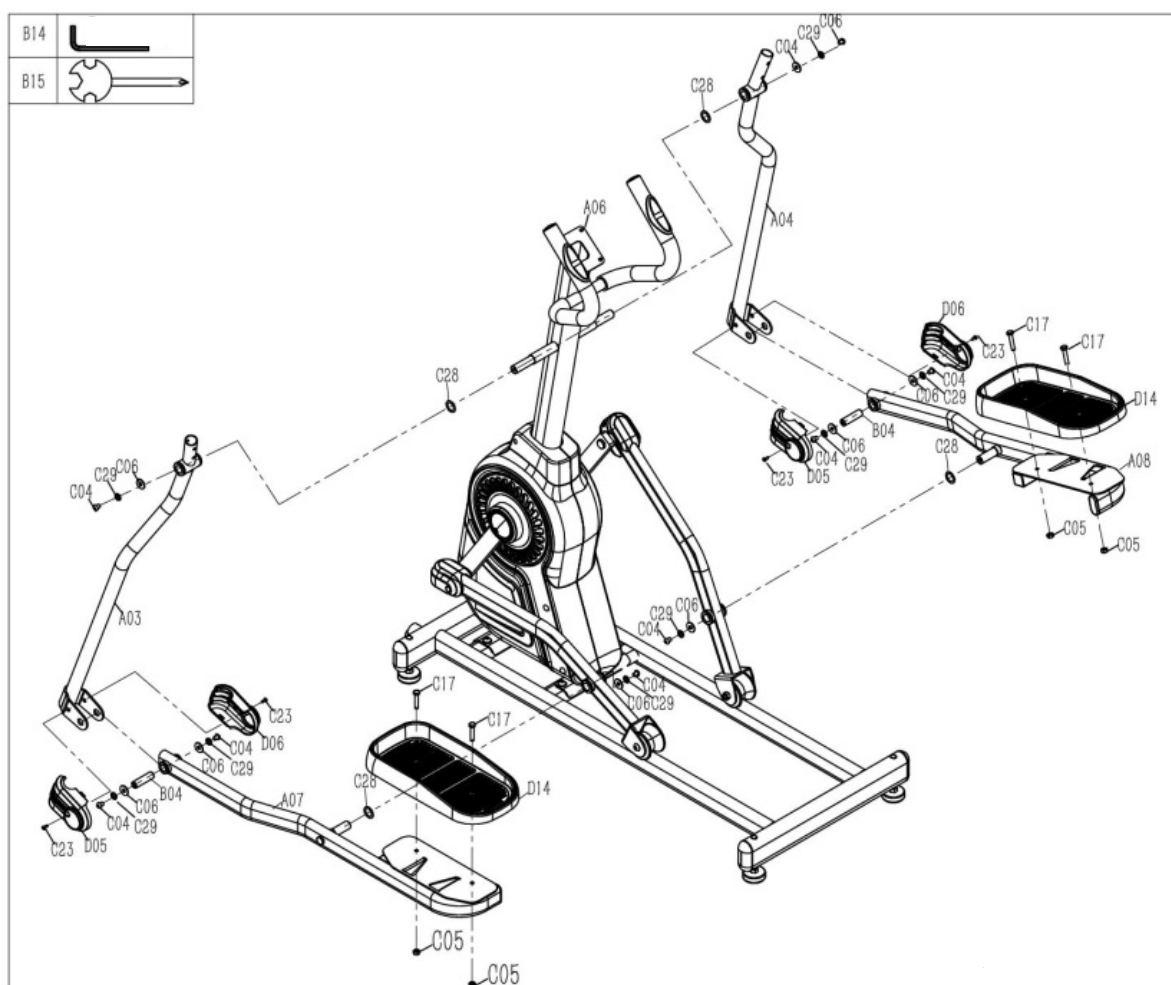
Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (B14).

3. Befestigen Sie die linke und rechte Stützrahmenabdeckung (D05 & D06) zwischen dem linken und rechten Stützrahmen (A03 & A04) linken und rechten Pedalstange (A07 & A08) mit vier Bolzen (C23).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).

4. Befestigen Sie die Pedale (D14) an der linken und rechten Pedalstange (A07 & A08) mit vier Bolzen (C17) und vier Muttern (C05).

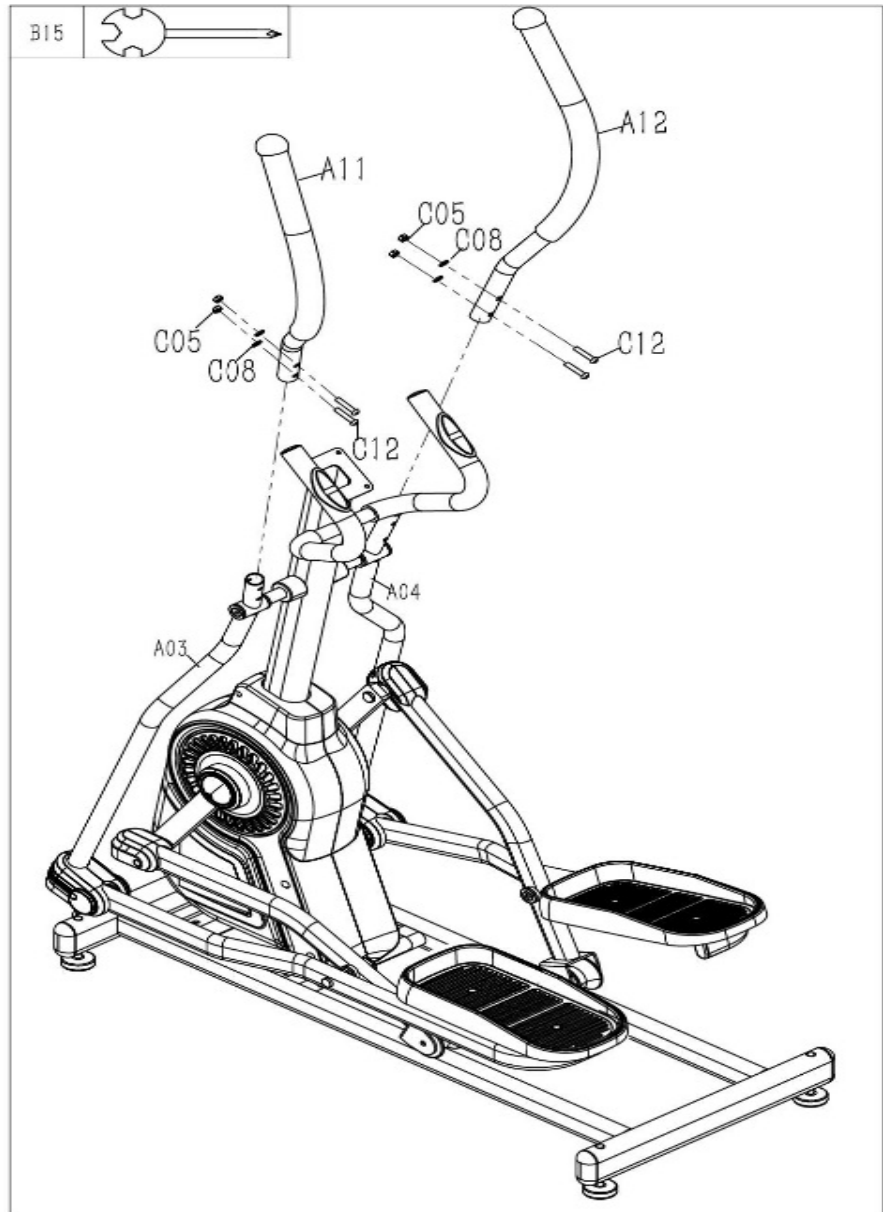
Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15) und den Inbusschlüssel (B14).



### Schritt 5: Montage der Handgriffe

Stecken Sie den linken und rechten Handgriff (A11 & A12) jeweils auf den linken und rechten Stützrahmen (A03 & A04) mit vier Bolzen (C12), vier Muttern (C05) und vier Unterlegscheiben (C08).

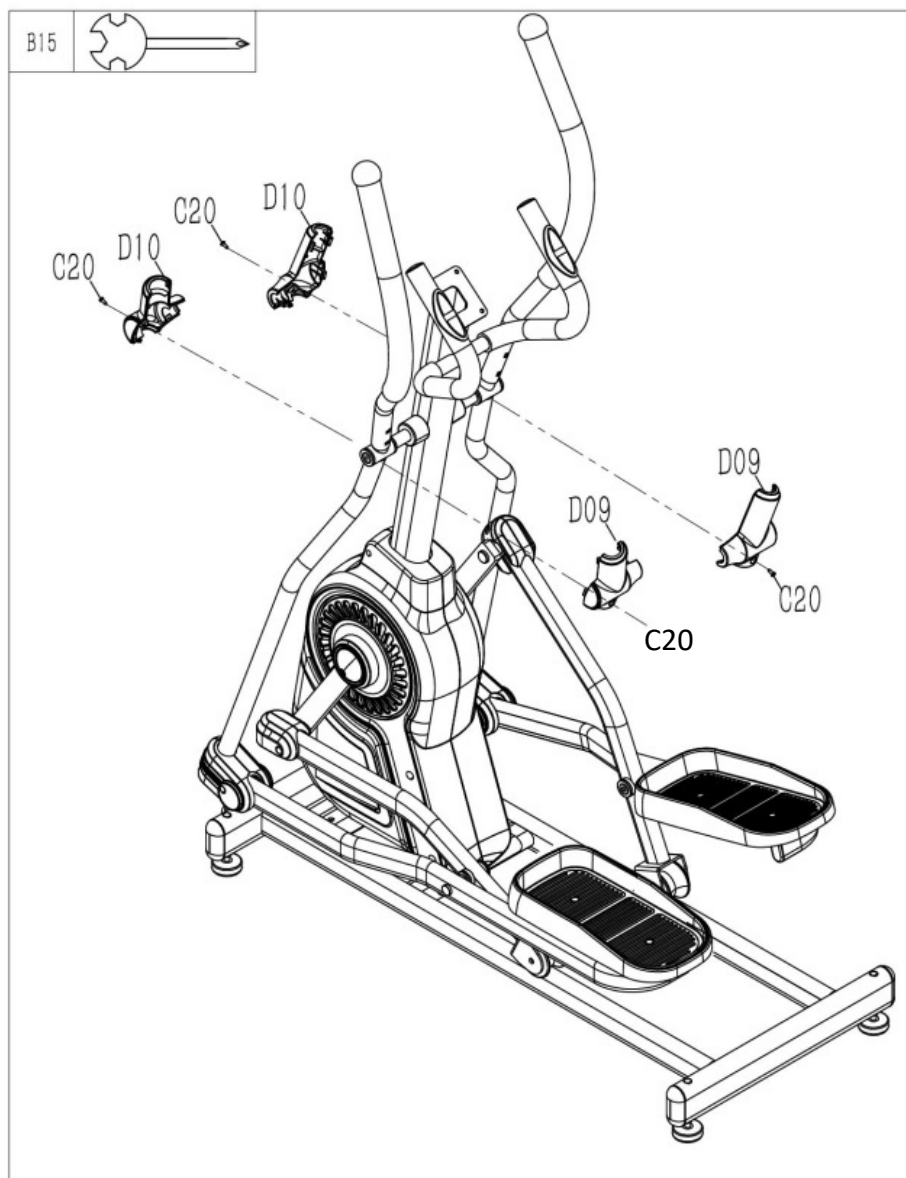
Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).



## Schritt 6: Montage der Abdeckungen

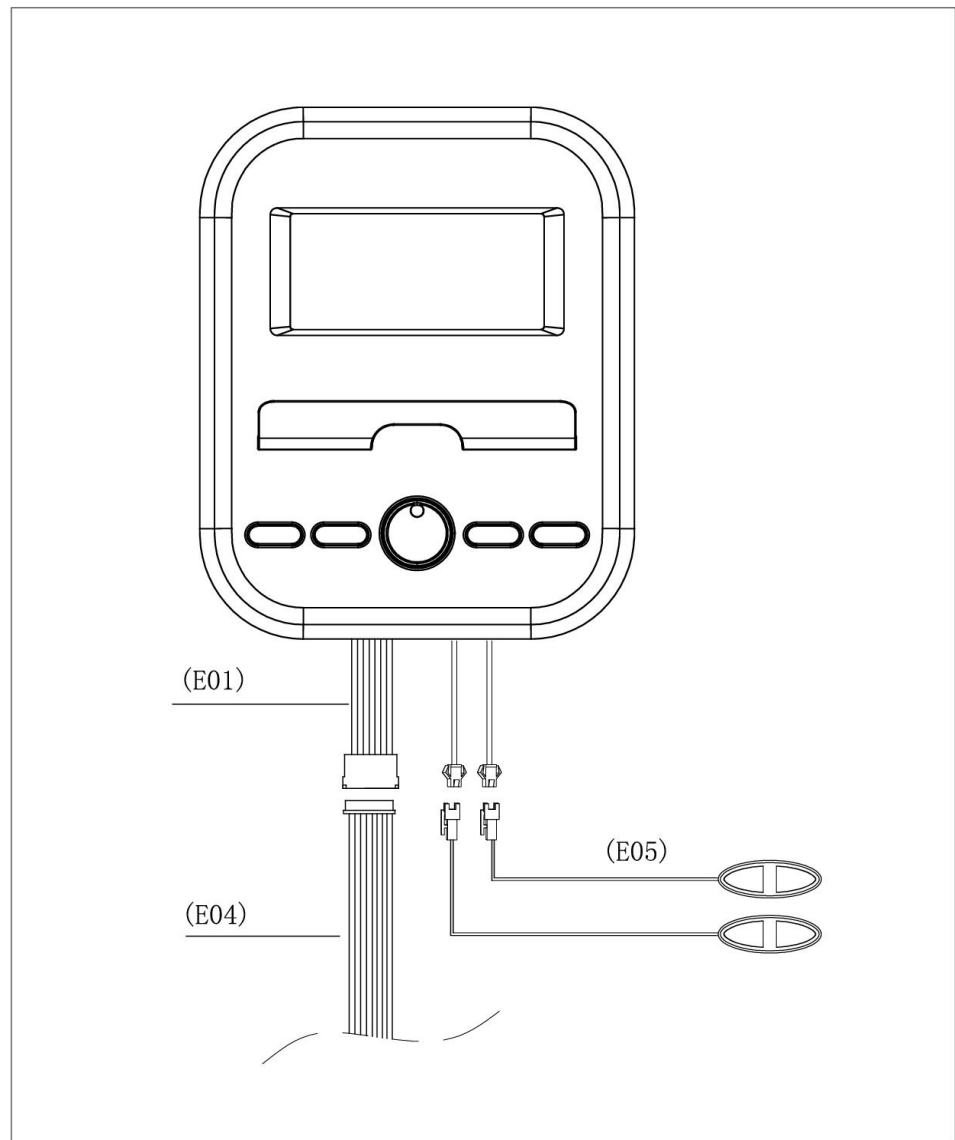
Befestigen Sie die vorderen Handgriffabdeckungen (D09) und hinteren Handgriffabdeckungen (D10) am linken und rechten Handgriff (A11 & A12) mit vier Schrauben (C20).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).



### Schritt 7: Anschließen der Konsole

Verbinden Sie das Kabel der Konsole (E01) mit dem Signalkabel (E04) und dem Kabel des Handpulsmessers (E05).



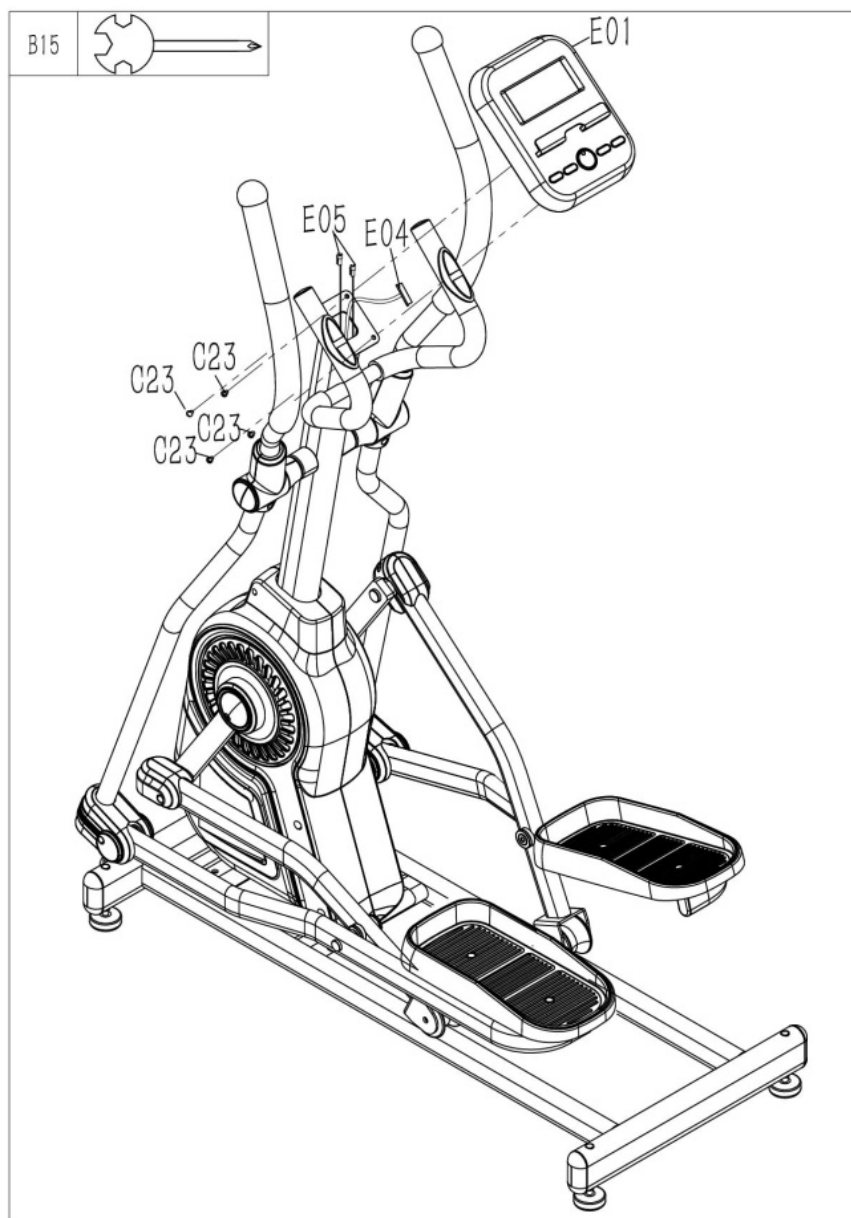
### Schritt 8: Montage der Konsole

1. Befestigen Sie die Konsole (E01) am Konsolenrahmen (A06) mit vier Bolzen (C23).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlüssel (B15).

2. Ziehen Sie alle Schrauben am Gerät fest.

→ Das Gerät ist fertig montiert.



## **Schritt 9: 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 10: 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 gesundheitlichen Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

### 3.1 Konsolendisplay



| <b>Taste</b>      | <b>Funktion</b>                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>RECOVERY</b>   | Um in die Recoveryfunktion zu gelangen, drücken Sie diese Taste. Diese Funktion kann genutzt werden, wenn eine Herzschlagrate verzeichnet wird. |
| <b>RESET</b>      | Um die aktuellen Werte zurückzusetzen, halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt.                                                           |
| <b>MODE/ENTER</b> | Um eingestellte Parameter oder Programme zu bestätigen, drücken Sie diese Taste.                                                                |
| <b>DOWN</b>       | Um den ausgewählten Parameter zu verringern, drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn.                                                                |
| <b>UP</b>         | Um den ausgewählten Parameter zu erhöhen, drehen Sie im Uhrzeigersinn.                                                                          |
| <b>START/STOP</b> | Um das Training zu starten oder zu pausieren, drücken Sie die Taste.                                                                            |
| <b>BODY FAT</b>   | Um den Körperfett-Test zu starten, drücken Sie die Taste.                                                                                       |

## 3.2 Displayanzeige

| <b>Displayanzeige</b> | <b>Funktion</b>                             |
|-----------------------|---------------------------------------------|
| TIME                  | Zeigt die Trainingszeit an in Minuten.      |
| DISTANCE              | Zeigt die Trainingstrecke an in Kilometern. |
| CALORIES              | Zeigt die verbrauchten Kalorien an.         |
| SPEED                 | Zeigt die Geschwindigkeit in km/h an.       |
| PULSE                 | Zeigt die Pulsrate an.                      |
| PROGRAM               | Zeigt das aktuelle Programm an.             |
| LEVEL                 | Zeigt die Widerstandsstufe an.              |

### 3.2.1 Benutzerdefiniertes Programm

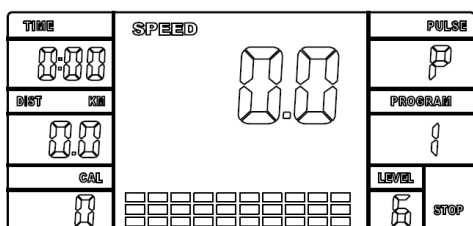
Dieses Gerät verfügt über ein benutzerdefiniertes Programm, in dem Sie eigene Parameter setzen können.

1. Wählen Sie "P1" aus, in dem Sie den Drehknopf drücken.

*Der Parameter "TIME" für die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie den gewählten Parameter mit dem Drehknopf ein.
3. Bestätigen Sie den Wert des Parameters, in dem Sie den Drehknopf drücken.
4. Führen Sie "Schritt 2" und "Schritt 3" für die weiteren Parameter aus.
5. Um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten, drücken Sie die "START/STOP"-Taste.

→ Wenn der Wert des Parameters erreicht wurde, wird das Training beendet.



### 3.2.2 Voreingestellte Programme

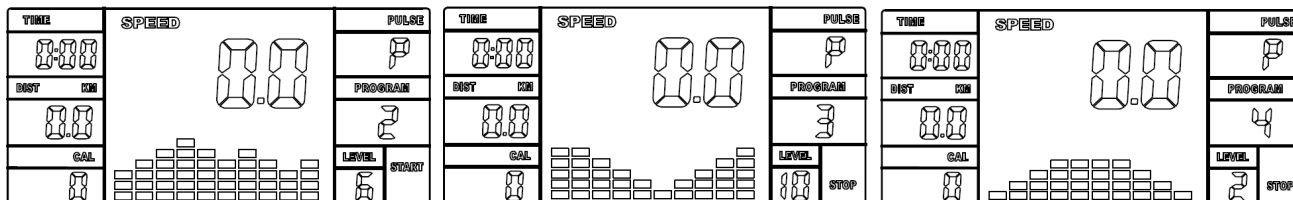
Dieses Gerät verfügt über sechs voreingestellte Programme mit unterschiedlichen Parametern.

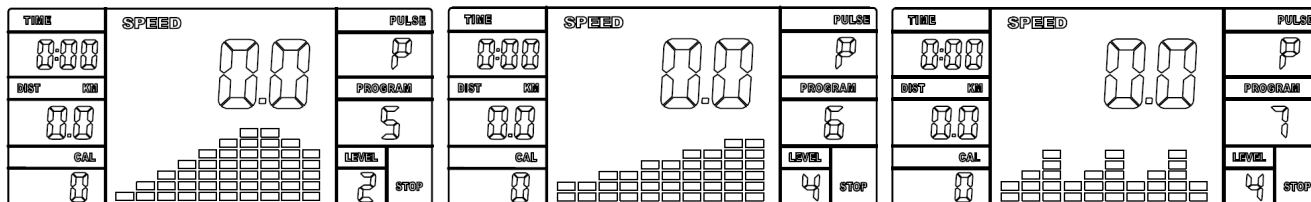
1. Wählen Sie ein Programm zwischen "P2-P7", indem Sie den Drehknopf drücken.

*Der Parameter "Time" für die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie den Parameter mit dem Drehknopf ein.
3. Bestätigen Sie den Wert, indem Sie den Drehknopf drücken.
4. Führen Sie "Schritt 2" und "Schritt 3" für die weiteren Parameter aus.
5. Um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten, drücken Sie die "START/STOP"-Taste.

→ Wenn der eingestellte Zeitwert "0" erreicht, wird das Programm beendet.





### 3.2.3 Herzfrequenzgesteuertes Programm



#### 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.

Dieses Gerät verfügt über drei herzfrequenzgesteuerte Programme.

- + P8: 55% der Herzfrequenz (220-Alter)
- + P9: 75% der Herzfrequenz (220-Alter)
- + P10: 90% der Herzfrequenz (220-Alter)

Die Parameter für dieses Programm einstellen:

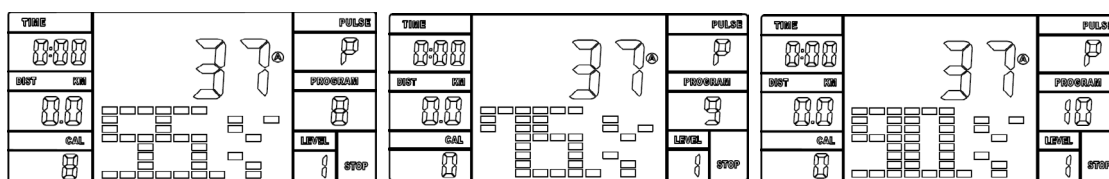
1. Wählen Sie ein Programm zwischen "P8-P10", indem Sie den Drehknopf drücken.

*Der Parameter "Time" für die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie den Parameter mit dem Drehknopf ein.
3. Bestätigen Sie den Wert, indem Sie den Drehknopf drücken.
4. Führen Sie "Schritt 2" und "Schritt 3" für die weiteren Parameter aus.
5. Um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten, drücken Sie die "START/STOP"-Taste.

*Wenn die Herzfrequenz den Zielwert um  $\pm 5$  abweicht, wird der Widerstand automatisch angepasst.*

→ **Wenn der eingestellte Parameter "0" erreicht, wird das Programm beendet.**



### 3.2.4 Zielherzfrequenzprogramm

Dieses Gerät verfügt über ein zielherzfrequenzgesteuertes Programm.

1. Wählen Sie "P11" aus, in dem Sie den Drehknopf drücken.

*Der Parameter "TIME" für die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie den gewählten Parameter mit dem Drehknopf ein.
3. Bestätigen Sie den Wert des Parameters, in dem Sie den Drehknopf drücken.
4. Führen Sie "Schritt 2" und "Schritt 3" für die weiteren Parameter aus.
5. Um das Training mit den eingestellten Parametern zu starten, drücken Sie die "START/STOP"-Taste.

Wenn die Herzfrequenz den Zielwert um  $\pm 5$  abweicht, wird der Widerstand automatisch angepasst.

→ Wenn der Wert des Parameters erreicht wurde, wird das Training beendet.

### 3.2.5 Körperfett-Test

Dieses Gerät verfügt über ein Körperfett-Test, der Ihnen eine Einschätzung über Ihren Fettanteil bietet.

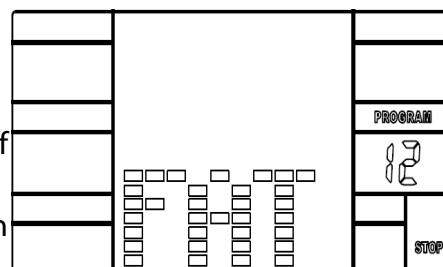
#### **HINWEIS**

Beachten Sie, dass es sich um Durchschnittswerte handelt und eine ärztliche Untersuchung nicht ersetzt.

1. Drücken Sie die Taste "Bodyfat", um den Körperfett-Test (P12) zu starten.
2. Wählen Sie das Programm "P12" aus, indem Sie den Drehknopf drücken.

Der Parameter "Geschlecht" (Gender) wird angezeigt.

3. Stellen Sie den Parameter mit dem Drehknopf ein.
4. Bestätigen Sie den Wert, indem Sie den Drehknopf drücken.
5. Führen Sie "Schritt 2" und "Schritt 3" für die weiteren Parameter aus.



#### **HINWEIS**

Achten Sie darauf, dass Sie während des Tests die Handpulssensoren berühren.

| Körpertypen/<br>Geschlecht &<br>Alter | Dünn (Body 1) | Normal<br>(Body 2) | Leichtes<br>Übergewicht<br>(Body 3) | Übergewicht<br>(Body 4) | Starkes<br>Übergewicht<br>(Body 5) |
|---------------------------------------|---------------|--------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| Männlich <30                          | <14 %         | 14%-20%            | 20%-25%                             | 25%-35%                 | >35%                               |
| Männlich >30                          | <17 %         | 17%-23%            | 23%-28%                             | 28%-38%                 | >38%                               |
| Weiblich <30                          | <17 %         | 17%-24%            | 24%-30%                             | 30%-40%                 | >40%                               |
| Weiblich >30                          | <20%          | 20%-27%            | 27%-33%                             | 33%-43%                 | >43%                               |

### 3.3 Netzanschluss

Das Gerät kann an das Stromnetz angeschlossen oder mit Batterien betrieben werden.

#### **HINWEIS**

- + Das Gerät verfügt über eine selbsterzeugende Stromquelle. Wenn die Konsole die Funktionen nicht korrekt anzeigt, verwenden Sie die Netzstromversorgung. Der Stromanschluss befindet am Hauptrahmen (A02).
- + Entfernen Sie das Netzteil, wenn Sie es nicht benutzen.
- + Um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern, laden Sie das Gerät einmal pro Woche auf.

Laden Sie die Batterie mit einem Ladekabel Typ-C auf. Die Ladezeit beträgt 5 Stunden.

**① HINWEIS**

Das Ladekabel Typ-C ist nicht im Lieferumfang enthalten.

### 3.4 Recovery-Funktion

Die Recovery-Funktion bewertet Ihren Puls auf einer Skala von F1-F6:

- + F1: Sehr gut
- + F2: Gut
- + F3: Durchschnittlich
- + F4: Unterdurchschnittlich
- + F5: Schlecht
- + F6: Sehr schlecht

So nutzen Sie die Recovery-Funktion:

1. Umfassen Sie beide Handpulssensoren.
2. Warten Sie bis Ihr Puls angezeigt wird.
3. Drücken Sie den Knopf "Recovery".

*Ein Countdown von 60 Sekunden beginnt.*

**→ Nach Ablauf des Countdowns wird Ihnen das Ergebnis angezeigt.**

### 3.5 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

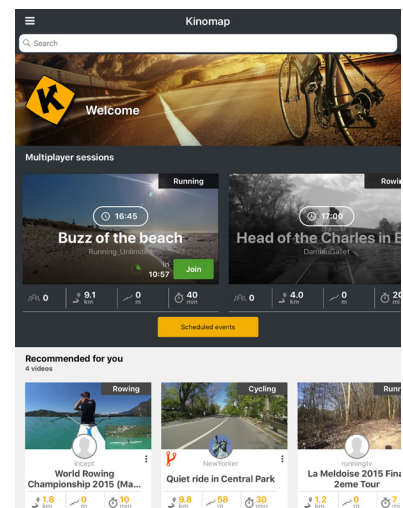
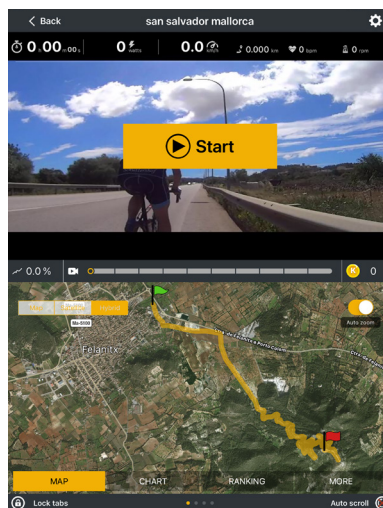
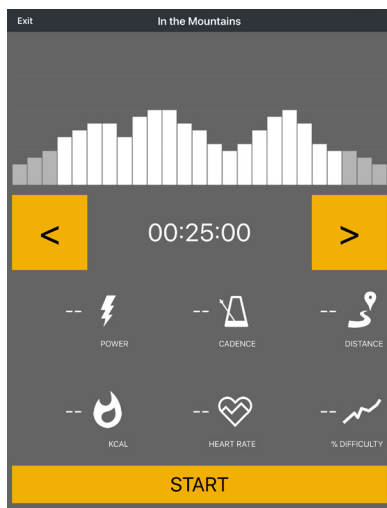
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlosverbindung-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlosverbindung-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

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                                                                            |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Störquellen im Raum</li> <li>+ ungeeigneter Brustgurt</li> <li>+ Position des Brustgurtes falsch</li> <li>+ Brustgurt defekt oder Batterie leer</li> <li>+ Pulsanzeige defekt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...)</li> <li>+ Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG)</li> <li>+ Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten</li> <li>+ Batterien wechseln</li> <li>+ Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich</li> </ul> |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 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.

Error 01: Das Verbindungskabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist beschädigt.

Error 02: Keine Pulserkennung während des Körperfetttests.

**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.

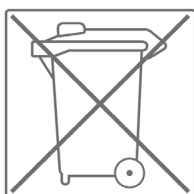
Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

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. 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!



Brustgurt



Bodenmatte



Silikonspray



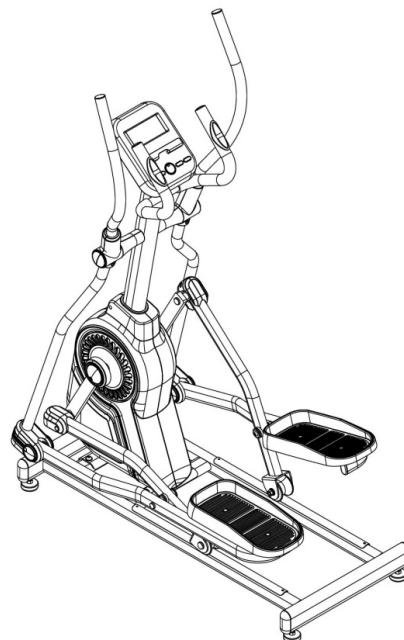
Kontaktgel

## 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

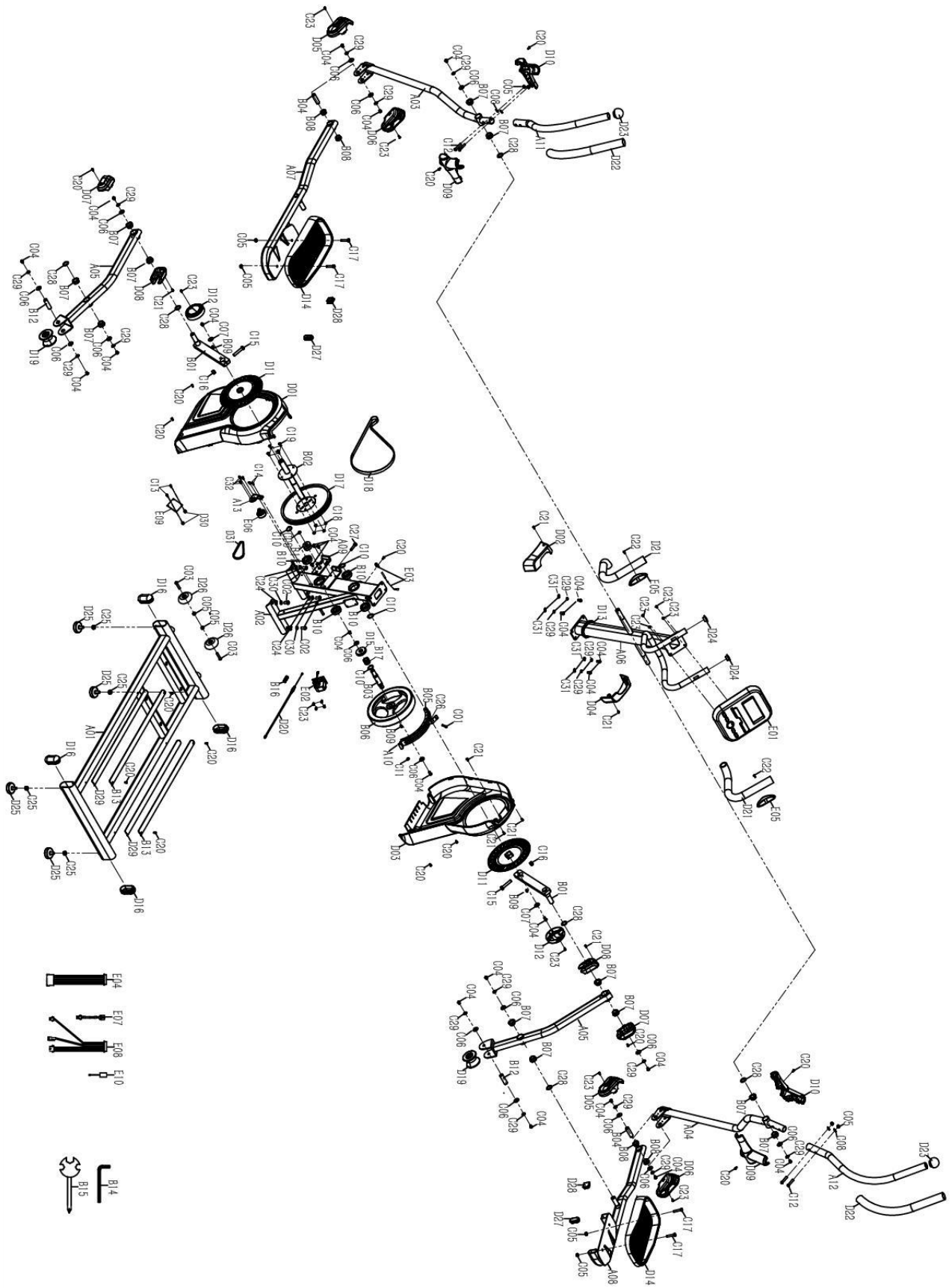
| Nr. | Bezeichnung (ENG)                  | Spezifikation | Anz. |
|-----|------------------------------------|---------------|------|
| A01 | Base frame                         |               | 1    |
| A02 | Main frame                         |               | 1    |
| A03 | Left rocking handrail frame        |               | 1    |
| A04 | "Right rocking handrail frame"     |               | 1    |
| A05 | Pedal connecting frame             |               | 2    |
| A06 | Console tube frame                 |               | 1    |
| A07 | Left pedal frame                   |               | 1    |
| A08 | Right pedal frame                  |               | 1    |
| A09 | Belt wheel assembly                |               | 1    |
| A10 | Magnet welding frame               |               | 1    |
| A11 | Left handrail                      |               | 1    |
| A12 | Right handrail                     |               | 1    |
| A13 | Generator mounting plate           |               | 1    |
| B01 | Crank frame                        |               | 2    |
| B02 | Straight core shaft frame          |               | 1    |
| B03 | Flywheel sleeve                    |               | 1    |
| B04 | Small hinge axis                   |               | 2    |
| B05 | Magnet                             |               | 10   |
| B06 | Flywheel                           |               | 1    |
| B07 | "Powder metallurgy shaft sleeve 1" |               | 12   |
| B08 | "Powder metallurgy shaft sleeve 2" |               | 4    |
| B09 | Flat button                        |               | 3    |
| B10 | Centripetal bearing                |               | 4    |
| B11 | Centripetal bearing                |               | 2    |
| B12 | Wheel spacer bush                  |               | 2    |
| B13 | Aluminium sheet                    |               | 2    |
| B14 | 6# ALLEN WRENCH                    | 6mm           | 2    |
| B15 | Cross wrench                       | S=13 14 15    | 1    |
| B16 | Spring                             |               | 1    |

|     |                           |            |    |
|-----|---------------------------|------------|----|
| C01 | Bolt                      | M6*60      | 1  |
| C02 | Bolt                      | M10*20     | 4  |
| C03 | Bolt                      | M8*45      | 2  |
| C04 | Bolt                      | M8*15      | 25 |
| C05 | Nuts                      | M8*H7      | 10 |
| C06 | Big Flat washer           | Φ8*Φ24*2.0 | 16 |
| C07 | Big Flat washer           | Φ8*Φ32*2.0 | 2  |
| C08 | Curved washer             | φ8.5       | 4  |
| C09 | External circlip          | 12         | 1  |
| C10 | External circlip          | 25         | 4  |
| C11 | External circlip          | 8          | 1  |
| C12 | Bolt                      | M8*40      | 4  |
| C13 | Bolt                      | M4*15      | 2  |
| C14 | Nut                       | M6*12      | 2  |
| C15 | Bolt                      | M10*55     | 2  |
| C16 | Nut                       | M10        | 2  |
| C17 | Bolt                      | M8*20      | 4  |
| C18 | Nut                       | M6         | 4  |
| C19 | Bolt                      | M6*16      | 4  |
| C20 | Screw                     | ST4.2*16   | 15 |
| C21 | Screw                     | ST4.2*12   | 7  |
| C22 | Screw                     | ST4.2*19   | 2  |
| C23 | Bolt                      | M5*8       | 10 |
| C24 | Flat washer               | Φ10*Φ20*2  | 4  |
| C25 | Nut                       | M10        | 4  |
| C26 | Nut                       | M8         | 1  |
| C27 | Bolt                      | M8*20      | 1  |
| C28 | Wave washer               |            | 6  |
| C29 | Spring washer             | 8          | 18 |
| C30 | Spring washer             | 10         | 4  |
| C31 | Flat washer               | 8          | 4  |
| C32 | Bolt                      | M4*7       | 3  |
| D01 | Left protection cover     |            | 1  |
| D02 | Left top protection cover |            | 1  |

|     |                                |  |   |
|-----|--------------------------------|--|---|
| D03 | Right protection cover         |  | 1 |
| D04 | Right top protection cover     |  | 1 |
| D05 | Left rocking handrail cover    |  | 2 |
| D06 | Right rocking handrail cover   |  | 2 |
| D07 | Left pedal tube cover          |  | 2 |
| D08 | Right pedal tube cover         |  | 2 |
| D09 | "Front rocking handrail cover" |  | 2 |
| D10 | Rear rocking handrail cover    |  | 2 |
| D11 | Turntable                      |  | 2 |
| D12 | Crank cover                    |  | 2 |
| D13 | Rubber ring                    |  | 1 |
| D14 | Pedal                          |  | 2 |
| D15 | Plastic Wheel                  |  | 1 |
| D16 | End cap                        |  | 4 |
| D17 | Belt pallet                    |  | 1 |
| D18 | Belt                           |  | 1 |
| D19 | Roller                         |  | 2 |
| D20 | Motor wire                     |  | 1 |
| D21 | Foam grip                      |  | 2 |
| D22 | Foam grip                      |  | 2 |
| D23 | End cap                        |  | 2 |
| D24 | 25 end cap                     |  | 2 |
| D25 | Foot pad                       |  | 4 |
| D26 | Moving wheel                   |  | 2 |
| D27 | End cap                        |  | 2 |
| D28 | End cap                        |  | 4 |
| D29 | Eva pad                        |  | 2 |
| D30 | Plastic spacer                 |  | 2 |
| D31 | Generator belt                 |  | 1 |
| E01 | Console                        |  | 1 |
| E02 | Motor                          |  | 1 |
| E03 | Speed sensor                   |  | 1 |
| E04 | Upper signal wire              |  | 1 |

|     |                            |  |   |
|-----|----------------------------|--|---|
| E05 | Hand pulse plate           |  | 2 |
| E06 | Power adapter              |  | 1 |
| E07 | Power line                 |  | 1 |
| E08 | Middle signal wire         |  | 1 |
| E09 | Self-generating main board |  | 1 |
| E10 | Storage battery            |  | 1 |
| E12 | Oil bottle                 |  | 1 |

### 8.3 Explosionszeichnung



Products from Kettler® are subject to strict quality control. However, if a fitness equipment purchased from us does not work perfectly, we take it very seriously and ask you to contact our customer service as indicated. We are happy to help you by phone via our service hotline.

### **Error Descriptions**

Your fitness equipment is developed for long-term, high-quality training. However, should a problem arise, please first read the operating instructions. For further assistance, please contact your contract partner or call our service hotline. To ensure your problem is solved as quickly as possible, please describe the defect as exactly as possible.

In addition to the statutory warranty, we provide a warranty for every fitness equipment purchased from us according to the following provisions.

**Your statutory rights are not affected.**

### **Warranty**

The warrantee is the first/original buyer and/or any person who received a newly purchased product as a gift from the original buyer.

#### **Warranty period**

The warranty periods, shown on our web shop, begin on delivery of the fitness equipment. The respective warranty periods for your equipment can be found on its product website.

### **Repair Costs**

According to our choice, there will either be a repair, a replacement of individual damaged parts or a complete replacement. Spare parts, that have to be mounted while assembling the equipment, have to be replaced by the warrantee personally and are not a part of repair. After the expiration of the warranty period, the responsibility for parts costs, repair costs, installation costs and delivery costs lies with the warranty holder.

### **The terms of use are defined as follows:**

- + Home use: solely for private use in private households up to 3 hours per day
- + Semi-professional use: up to 6 hours per day (e. g. rehabilitation centres, hotels, clubs, company gyms)
- + Professional use: more than 6 hours per day (e. g. commercial gyms)

### **Warranty Service**

Within the warranty period, equipment which develops faults as a result of material or manufacturing defects, will be repaired or replaced at our discretion. Ownership of equipment or parts of equipment which have been replaced is transferred to us. The warranty period is not extended nor does a new warranty period begin following repair or replacement under the warranty.

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

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>

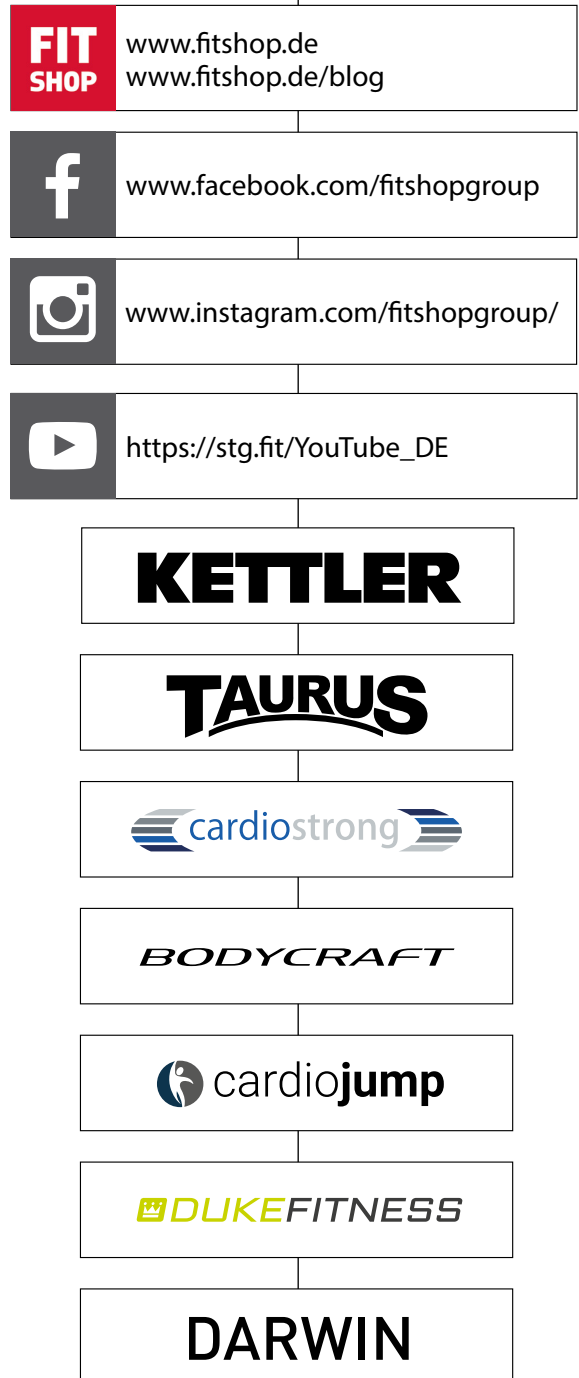
# WIR LEBEN FITNESS

## 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 200