

KETTLER

Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | B 57 | H 140

FSKEM1021100.01.02

Art. Nr. K-EM1021-100

KETTLER ERGO 400

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	8
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
2	MONTAGE	12
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	13
2.3	Montage	15
3	GEBRUIKSAANWIJZING	22
3.1	Aanduidingen op de console	22
3.2	Functie van de toetsen	24
3.3	Het apparaat inschakelen en instellen	25
3.4	Spaarstand	25
3.5	Programma's	26
3.5.1	Quick-Startprogramma	26
3.5.2	Handmatig programma (M)	26
3.5.3	Voringestelde profielprogramma's	28
3.5.4	Hartslaggestuurd programma (♥)	29
3.5.5	Wattgestuurd programma (W)	30
3.5.6	Gebruikersprogramma's (U)	31
3.6	Herstelfunctie (Recovery)	32
3.7	Lichaamsvetmeting (Body Fat)	33
3.8	Verbinding met Kinomap	34
4	TRAININGSADVIES	36
4.1	Algemene informatie	36
4.1.1	Trainingskleding	36
4.1.2	Opwarmen en strekken	36
4.1.3	Medicatie	37
4.1.4	De gebruikte spiergroepen	37
4.1.5	Frequentie	37
4.2	Trainingsdagboek	39
5	OPSLAG EN TRANSPORT	40
5.1	Algemene informatie	40
5.2	Transportwielen	40

6	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	41
6.1	Algemene informatie	41
6.2	Storingen en foutdiagnose	41
6.3	Foutcodes en foutopsporing	42
6.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	43
7	AFVALVERWIJDERING	43
8	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	44
9	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	45
9.1	Serienummer en modelnaam	45
9.2	Onderdelenlijst	46
9.3	Detailtekening	49
10	GARANTIE	50
11	CONTACT	52

Beste klant,

Bedankt dat je voor een Kettler fitnessapparaat hebt gekozen. Kettler Sport staat als geen ander homefitnessmerk voor traditie, duurzaamheid en kwaliteit. Klassieke hometrainers zoals de Golf vergezellen sporters vaak tientallen jaren lang. Tegelijkertijd staat Kettler ook voor innovatie en ontwikkelt voortdurend nieuwe, doordachte oplossingen – bijvoorbeeld op het gebied van gebruiksgemak en trainingscomfort. Kettler Sport biedt alles wat je nodig heeft voor een succesvolle training thuis: cardio- en krachtrainingsapparatuur en talloze fitnessaccessoires.

Ga voor meer informatie naar www.fitshop.com/kettler.

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het apparaat is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel (bijv. fitness-studio's) gebruik.

COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

Sinds 19 december 2024 bezit Fitshop GmbH de merkrechten op © Kettler voor fitnessapparatuur in de EU, de EVA en Turkije. Elk gebruik van dit handelsmerk zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Fitshop is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.



Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.

Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

Gebruiksklassen

Klasse S (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

Klasse H (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.



VOORZICHTIG

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!



WAARSCHUWING

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



GEVAAR

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



OPMERKING

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

LCD-weergave van

- + Snelheid in km/u
- + Trainingsduur in min
- + Trainingsafstand in km
- + Trapfrequentie (omwentelingen per minuut)
- + Calorieverbruik
- + Hartslag (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + Watt
- + Weerstandsniveau

Weerstandssysteem:	elektronisch magneetremssysteem
Weerstandsniveau:	32
Watt:	10 - 350 Watt

Quick-Startprogramma:	1
Handmatige programma's:	1
Voor ingestelde programma's:	12
Wattgestuurde programma's:	1
Hartslaggestuurde programma's:	4
Gebruikersprogramma's:	1

Vliegwielmassa:	9 kg
Lengte van de pedaalarmen:	17 cm
Breedte van de treeplank:	12,5 cm

Gewicht en afmetingen

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking):	41,28 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking):	35,2 kg

Afmetingen van de verpakking (L x B x H):	98 cm x 73 cm x 31 cm
Opstelmaten (L x B x H):	90 cm x 57 cm x 140 cm
Maximaal gebruikersgewicht:	130 kg

Gebruikershandleiding:	H
------------------------	---

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Er bestaat gevaar voor letsel door draaiende pedalen en/of een blootliggend vliegwiel bij het ontbreken van een vrijloop. Stap nooit op of af van het apparaat terwijl de pedalen of het vliegwiel in beweging zijn. Zorg er altijd voor dat de pedalen of het vliegwiel volledig tot stilstand zijn gekomen.
- + Ondersteun uzelf bij het op- en afstappen met minimaal één hand op het stuur. Stap niet van het apparaat af totdat de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Trek altijd de pedaalriem aan voordat u begint met trainen, om zo te voorkomen dat uw voeten wegglijden.

VOORZICHTIG

- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.

OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Om het apparaat te beschermen tegen gebruik door onbevoegde derden, is het raadzaam om altijd het netsnoer (indien beschikbaar) uit het stopcontact (indien beschikbaar) te halen wanneer u het apparaat niet gebruikt en het op een veilige plaats op te bergen, wat niet toegankelijk is voor onbevoegde (denk bijvoorbeeld aan kinderen).
- + Cranktrainers van klasse B en C zijn niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

1.3 Elektrische veiligheid

GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

OPGELET

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

OPMERKING

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.
- + Hierbij verklaart Fitshop GmbH dat het type radioapparatuur draadloze verbinding (2,402 – 2,480 GHz) voldoet aan richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.fitshop.com.

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.



VOORZICHTIG

- + Kies de opstellocatie van het fitnessapparaat zorgvuldig, zodat u rondom genoeg plaats heeft om te trainen.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + De vrije ruimte in de richting van de toegang tot het fitnessapparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.



OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksclassen S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.

2.1 Algemene informatie



GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



WAARSCHUWING

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

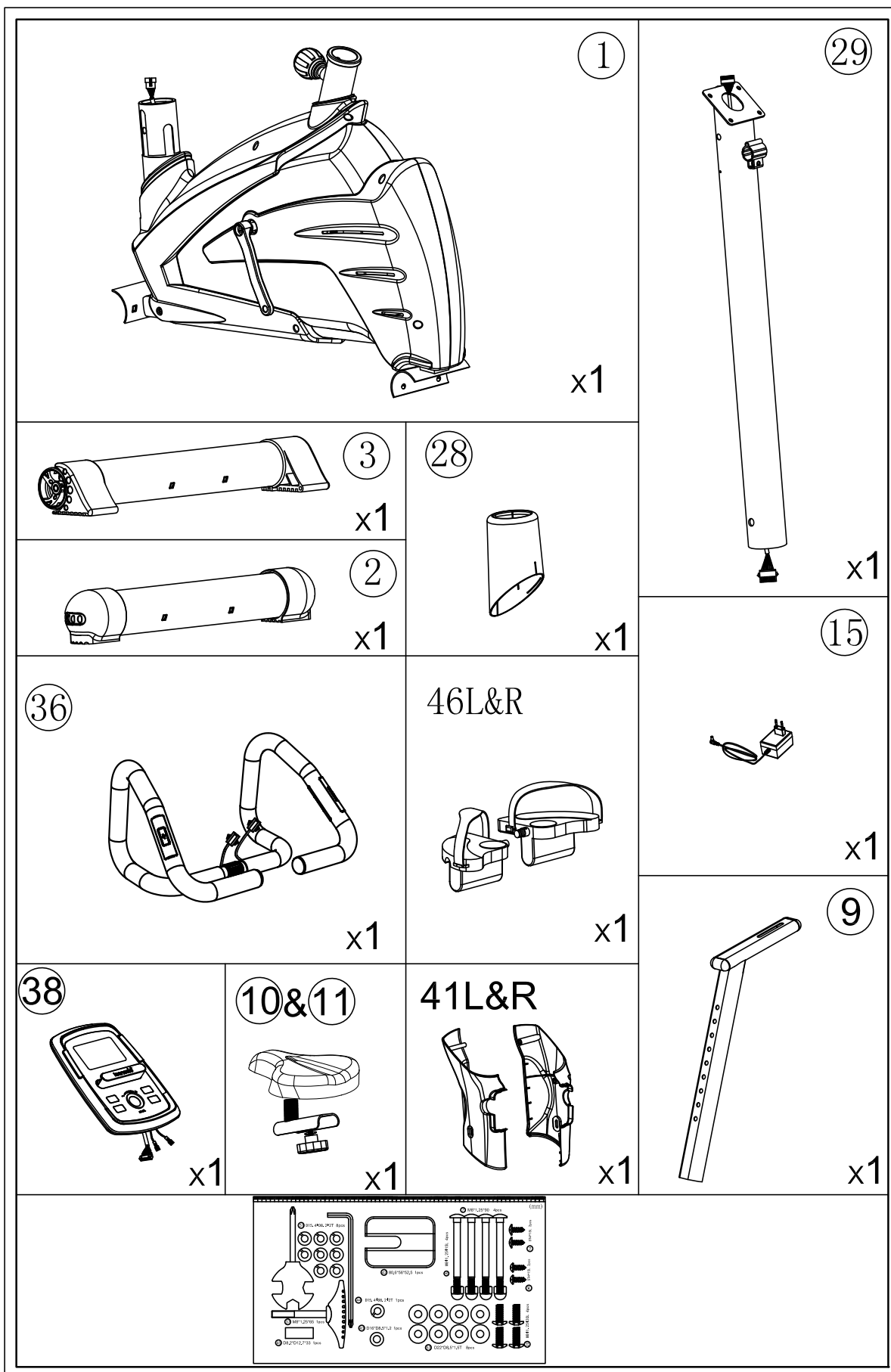
2.2 Inbegrepen in de levering

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.



VOORZICHTIG

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



2.3 Montage

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

OPMERKING

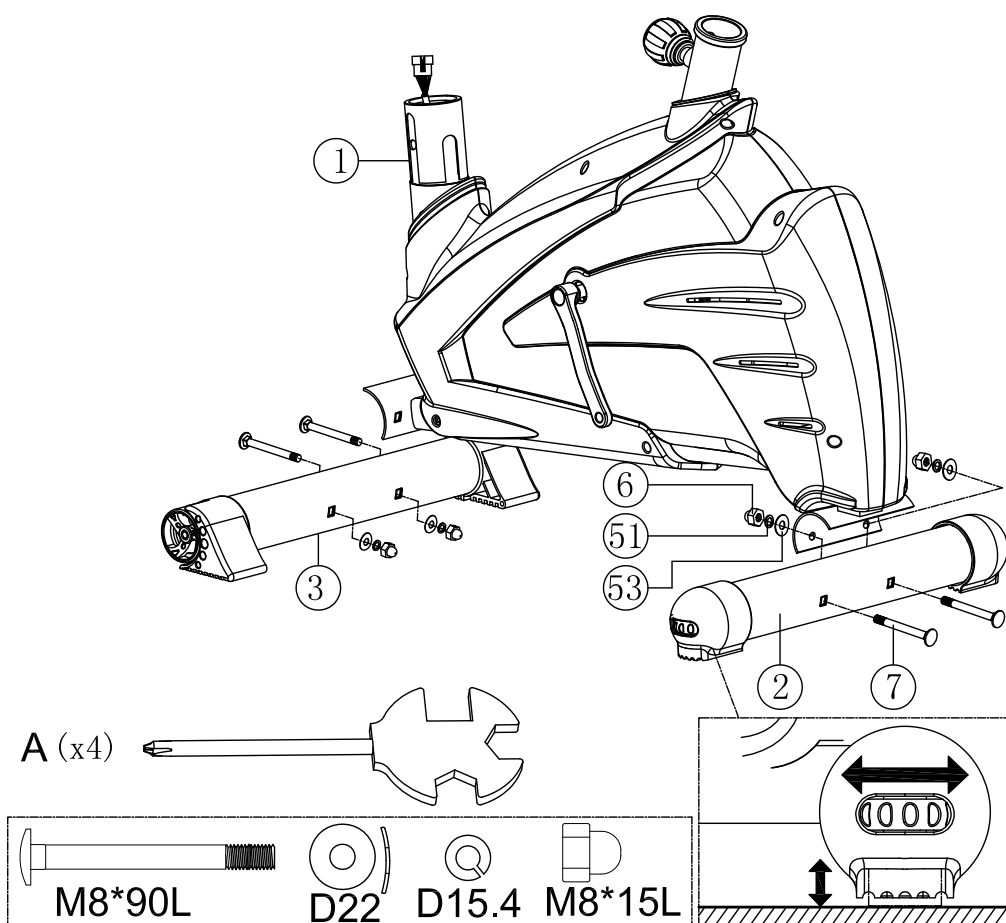
- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Draai de schroeven en bouten niet te strak aan, anders kunnen ze beschadigd raken.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.

Stap 1: Montage van de voor- en achterpoot

Bevestig de voorpoot (3) en de achterpoot (2) aan het frame (1) met telkens twee schroeven (7), twee sluitringen (53), twee veerringen (51) en twee moeren (6).

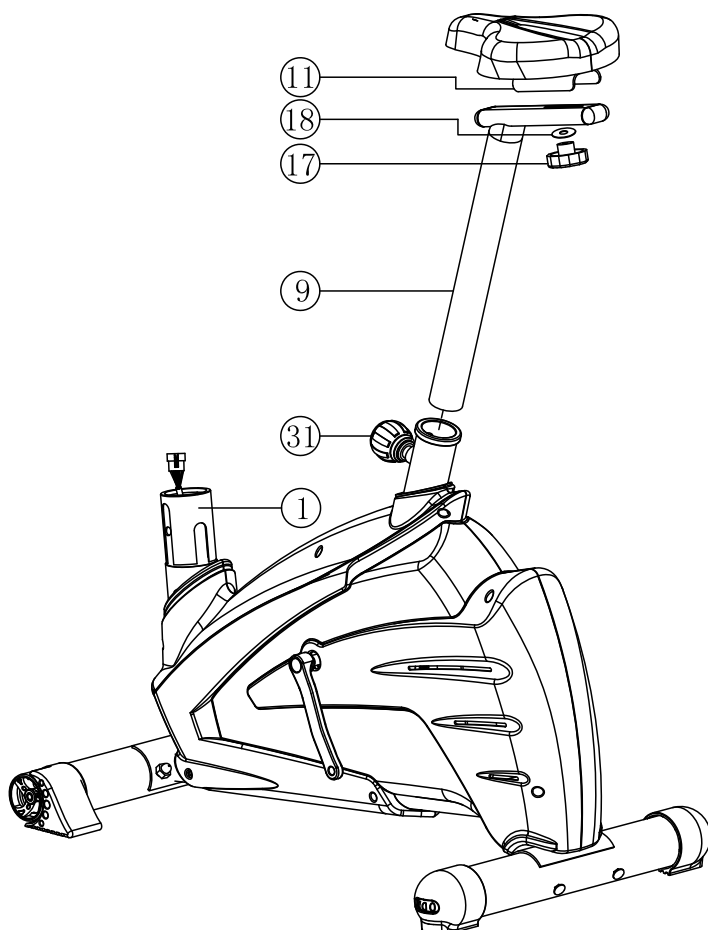
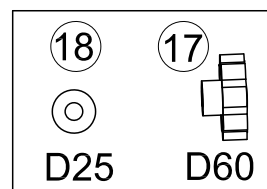
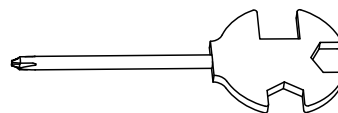
OPMERKING

Als het apparaat na de montage niet stabiel staat, kunt u de hoogte aanpassen aan de onderkant van de achterpoot.



Stap 2: Montage van het zadel

1. Monteer het zadel (11) met de stelschroef (17) en de sluitring (18) op de zadelsteun van de zadelbuis (9).
2. Steek de zadelbuis (9) in het frame (1) en fixeer ze met de stelschroef (31).



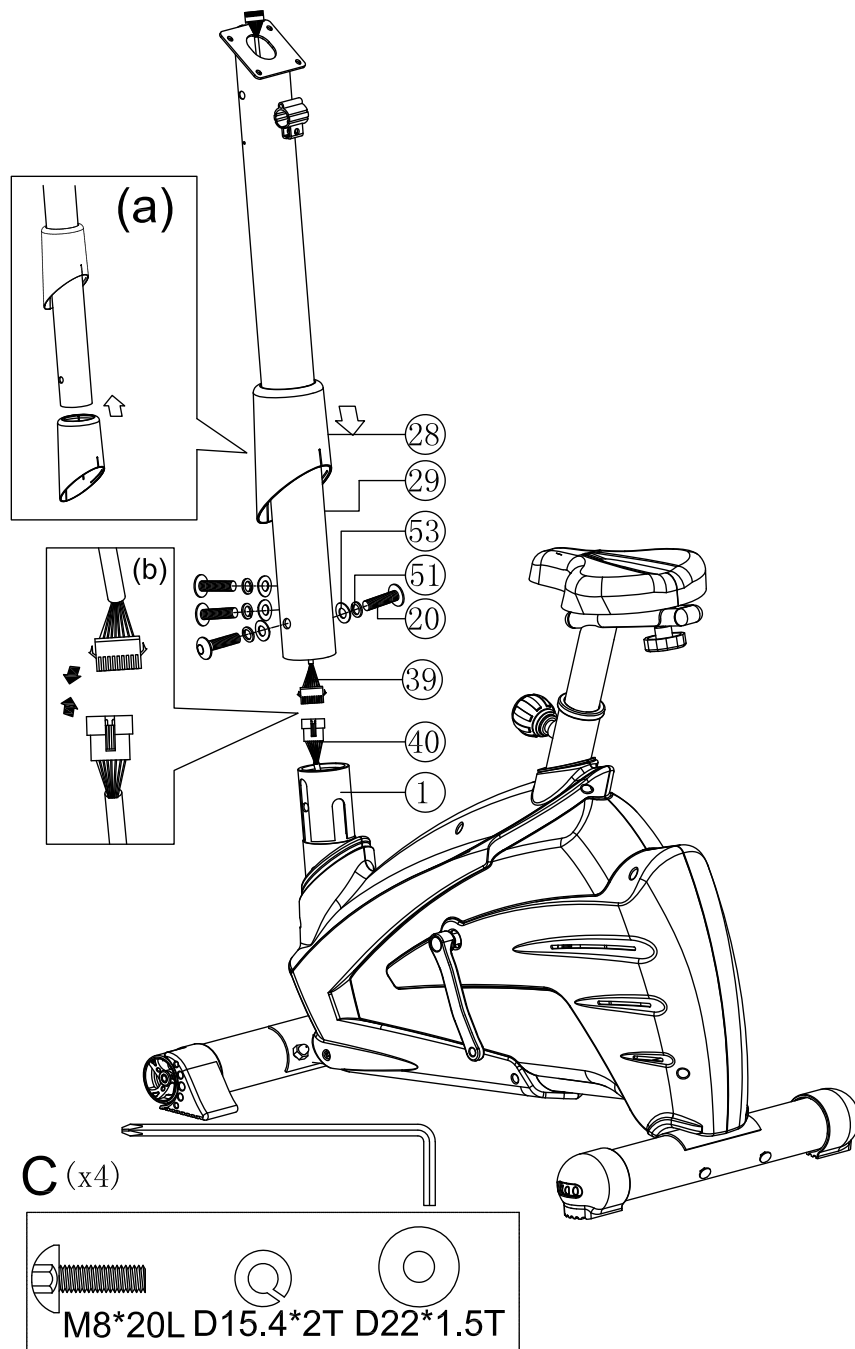
Stap 3: Montage van de consolebuis

1. Bevest de bovenste afdekking (28) aan de stuurbuis (29); zie Afb. a.
2. Verbind de bovenste consolekabel (39) met de onderste consolekabel (40); zie Afb. b.

► **OPGELET**

Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet geklemd raken.

3. Monteer de stuurbuis (29) aan het frame (1) met vier schroeven (20), vier sluitringen (53) en vier veerringen (51).



Stap 4: Montage van de handgreep

1. Bevestig de handgrepen (36) aan de stuurbuis (29), door de afdekking (42), de sluitring (43), de veerring (44), de bus (45) en de stelschroef (37) te bevestigen.
2. Verbind de bovenste consolekabel (39) en de handsensorkabel (30) met hun tegenstukken van de console (38).

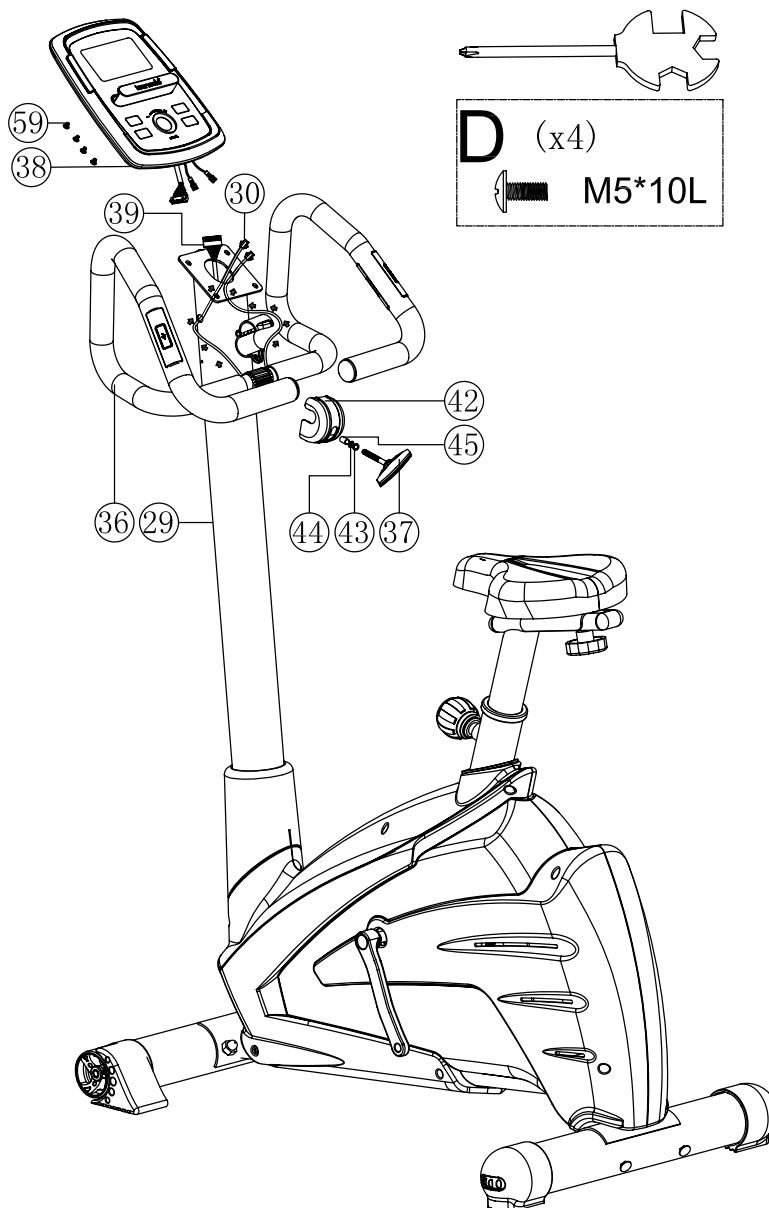
► **OPGELET**

Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet geklemd raken.

3. Bevestig de console (38) op de stuurbuis (29) met vier schroeven (59).

❗ **OPMERKING**

De positie van het stuur kan met de stelschroef (37) worden aangepast.



Stap 5: Montage van de consolehouder en de pedalen

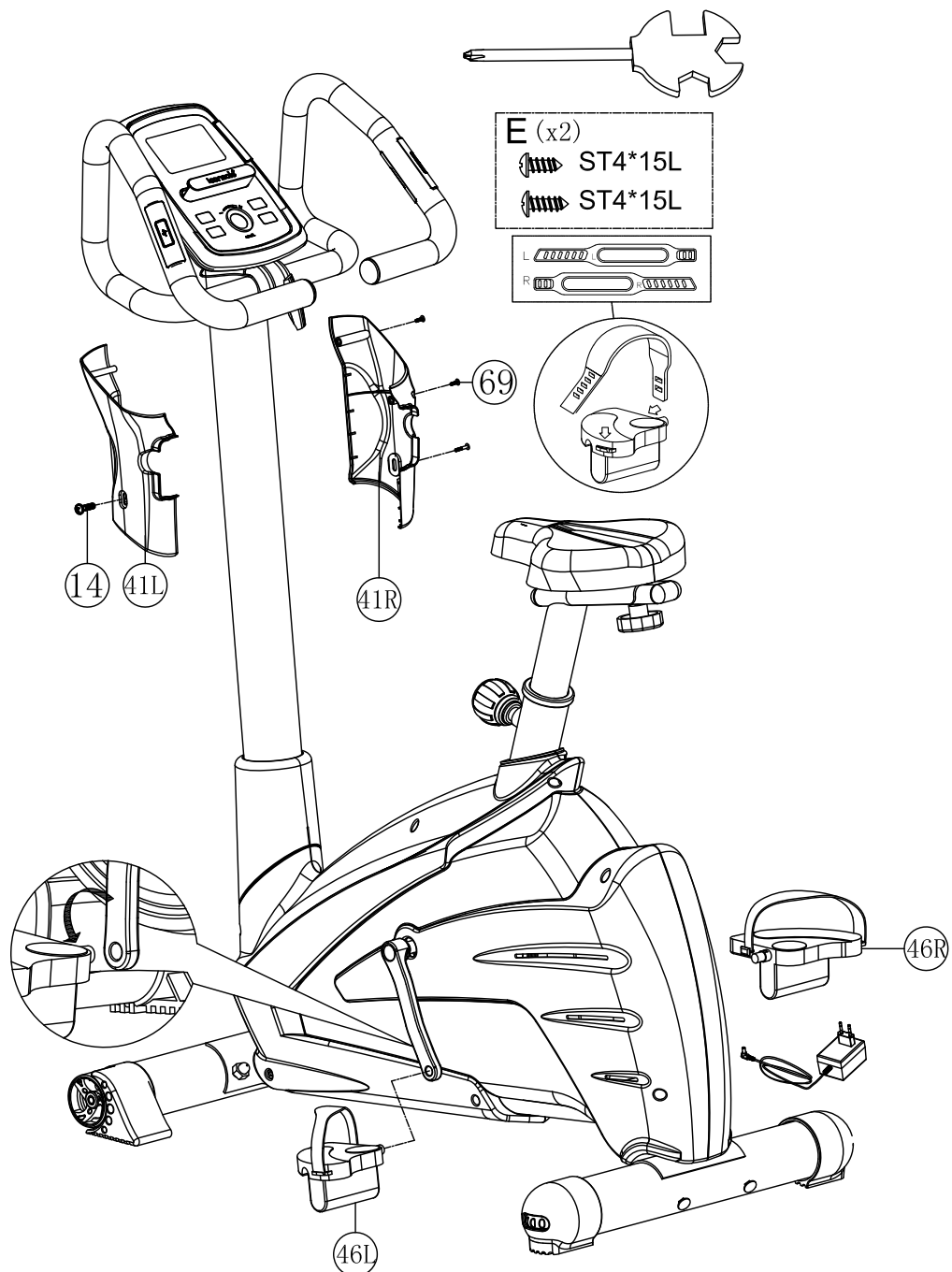
1. Bevestig de afdekkingen (41L) en (41R) aan de stuurbuis met telkens drie schroeven (69) en een schroef (14).



VOORZICHTIG

Zorg ervoor dat je de pedalen er volledig inschroeft.

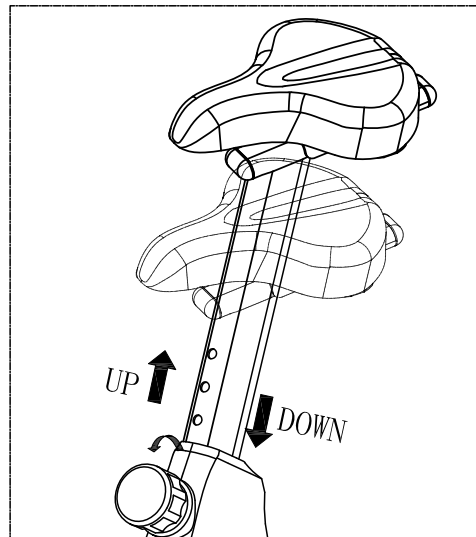
2. Monteer de pedaalliemen aan de pedalen (46L en 46R).
3. Bevestig de pedalen (46L en 46R) aan de cranks. Draai het linkerpedaal tegen de wijzers van de klok in en het rechterpedaal met de wijzers van de klok mee vast.



Stap 6: Aanpassing van de zitpositie

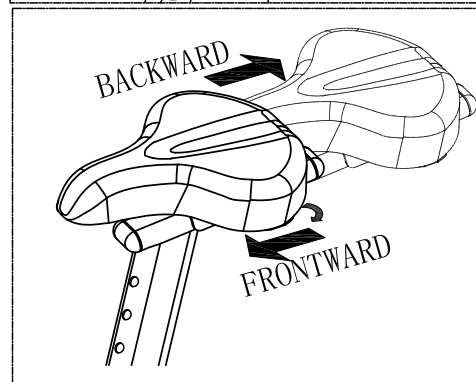
Hoogteverstelling:

Draai de stelschroef (31) los en trek ze uit om de zadelbuis in de hoogte te verstellen. Laat de schroef weer los en zorg ervoor dat ze hoorbaar vastklikt in een van de daartoe voorziene instelopeningen. Draai haar vervolgens terug vast.



Horizontale verstelling:

Draai aan de schroef (17) onder het zadel tot u het zadel naar voren en naar achteren kunt schuiven. Schuif het zadel in de gewenste positie en draai de schroef weer vast.



Stap 7: Aanpassing van de handgreep

Draai de hefboom (37) vooraan aan de handgreep totdat u de hellingshoek van de handgreep kunt verstellen. Wanneer de handgreep zich in de gewenste positie bevindt, draait u de hefboom (37) weer vast.

Stap 8: Horizontaal richten

Bij oneffenheden in de ondergrond kunt u de apparaat stabiliseren door aan beide instelschroeven onder het hoofdframe te draaien.

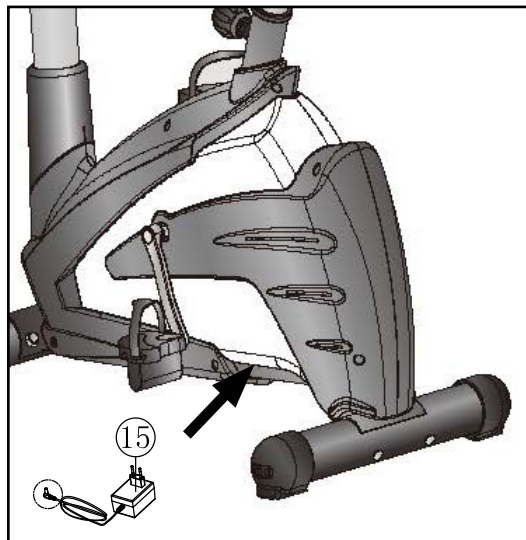
1. Til de apparaat aan de gewenste zijde op en draai aan de instelschroef onder het hoofdframe.
2. Draai de schroef met de klok mee om ze eruit te draaien en het apparaat te verhogen.
3. Draai tegen de klok in om het apparaat te verlagen.

Stap 9: Het apparaat op het elektriciteitsnet aansluiten

► OPGELET

Het apparaat mag niet aan een stekkerdoos met meerdere stopcontacten worden aangesloten, omdat in dat geval niet kan worden gegarandeerd dat het apparaat voldoende stroom krijgt. Dit kan tot technische fouten leiden.

1. Sluit de adapter (15) aan op het apparaat.
2. Steek de netstekker in een stopcontact dat beantwoordt aan de specificaties vermeld in het hoofdstuk met betrekking tot de elektrische veiligheid.



Correct op- en afstappen

1. Om op te stappen pakt u beide handvatten met beide handen vast en stapt u eerst met uw linkervoet op het linkerpedaal en met uw rechtervoet op het rechterpedaal en stapt u vervolgens met de andere voet op.
2. Om af te stappen pakt u de handgrepen met beide handen vast en plaatst u één voet naast het apparaat en vervolgens de andere.

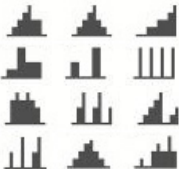
OPMERKING

- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

3.1 Aanduidingen op de console



TIME	+ Weergave van de trainingstijd/-duur in minuten + Weergavebereik: 00:00–99:59 + Instelbereik: 00:00–99:00 (in stappen van 1 minuut)
SPEED	+ Weergave van de trainingssnelheid in km/u + Weergavebereik: 00,0–99,9
RPM	+ Weergave van het aantal omwentelingen per minuut + Weergavebereik: 0-15–999
DISTANCE	+ Weergave van de afgelegde afstand in km + Weergavebereik: 0,00–99,99 + Instelbereik: 0,00–99,99 (in stappen van 0,1 km)

CALORIES	+ Weergave van de calorieën in kcal + Weergavebereik: 0–9999 OPMERKING Deze gegevens dienen als richtwaarde om verschillende workouts te vergelijken, ze kunnen echter niet voor een medische behandeling worden gebruikt.
PULSE	+ Weergave van de hartslag + Weergavebereik: 0–230 + Instelbereik: 30–230 OPMERKING Er weerklinkt een signaal, wanneer uw huidige hartslag tijdens de training uw doelhartslag overschrijdt.
WATT	+ Weergave van het aantal watt + Weergavebereik: 0-999
M	+ Handmatig programma
	+ U kunt kiezen uit 12 vooringestelde profielprogramma's
	+ Hartslaggestuurd programma
W	+ Wattgestuurd programma OPMERKING De weerstand wordt aangepast in functie van de trapsnelheid, zodat u met een constant vermogen (watt) traint. Hoe sneller u trapt, hoe lager de weerstand.
U	+ Gebruikersprogramma

3.2 Functie van de toetsen

Encoder (+)	+ Weerstandsniveau verhogen + Waarden verhogen + Programma's selecteren
Encoder (-)	+ Weerstandsniveau verlagen + Waarden verlagen + Programma's selecteren
Mode	+ Invoer of selectie bevestigen
Reset	+ Twee seconden ingedrukt houden, om de console te resetten en met de gebruikersinvoer te beginnen. + Kort drukken, om tijdens de stopmodus of de invoer van de trainingswaarden naar het hoofdmenu terug te keren.
Start/Stop	+ De training starten of pauzeren (stopmodus)
Recovery	+ Testen van de hartslag in rust
Body fat	+ In stopmodus op deze knop drukken om de lichaamsvetmeting te starten.

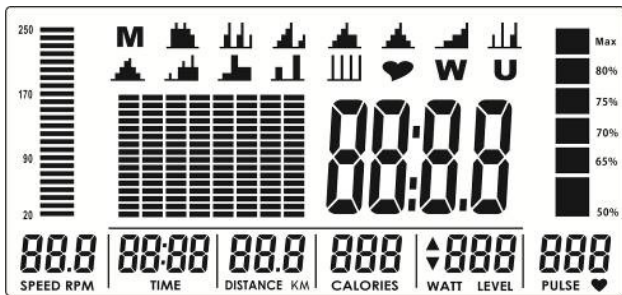
3.3 Het apparaat inschakelen en instellen

1. Steek de stekker in het stopcontact.

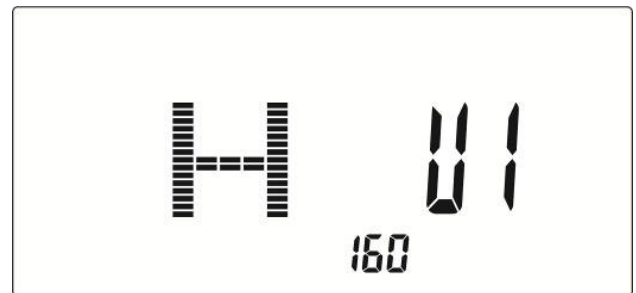
De console wordt ingeschakeld en geeft gedurende twee seconden alle segmenten weer op het lcd-scherm (Afb. 1).

1. Kies met behulp van de encoder U1 tot U4 (gebruiker 1-4).
2. Voer uw geslacht, leeftijd, lengte en gewicht in (Afb. 2) en bevestig elke invoer met de Mode-toets.

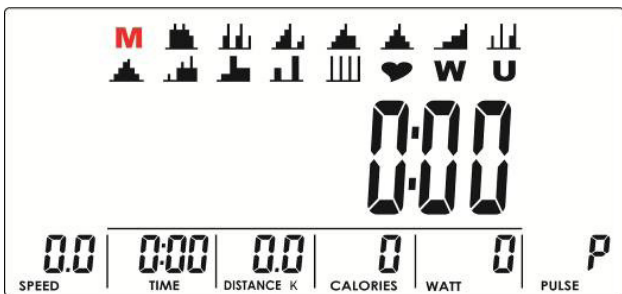
Wanneer u de gebruikersgegevens ingevoerd heeft, komt u in het hoofdmenu terecht (Afb. 3).



Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3

3.4 Spaarstand

Worden de pedalen gedurende vier minuten niet bediend of wordt er gedurende vier minuten geen hartslag gedetecteerd, dan schakelt de console over naar spaarstand. Druk op een willekeurige toets om de console te starten.

❗ OPMERKING

Als de computer niet correct reageert, moet u de adapter uittrekken en opnieuw insteken.

3.5 Programma's

Er zijn in totaal 20 programma's beschikbaar:

+ Quick-Startprogramma's:	1
+ Handmatige programma's:	1
+ Vooringestelde programma's:	12
+ Hartslaggestuurde programma's:	4
+ Wattgestuurde programma's:	1
+ Gebruikersprogramma's:	1 (per gebruiker)

Gebruik de encoder om één van de programma's te selecteren M (doelprogramma) → vooringestelde programma's 1–12 → ♥ (hartslaggestuurde programma's) → W (Wattgestuurd programma) → U (gebruikersprogramma) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.

3.5.1 Quick-Startprogramma

1. Selecteer het doelprogramma (M) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Om het Quick-Startprogramma te starten, drukt u in het doelprogramma (M) op de START-/STOP-toets.

Alle waarden tellen omhoog.

OPMERKING

De weerstand kan tijdens de training met de encoder worden aangepast.

3. Om het programma te pauzeren, drukt u opnieuw op de START-/STOP-toets.
4. Om het programma te beëindigen, drukt u op de RESET-toets.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.

3.5.2 Handmatig programma (M)

WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

Voor het handmatige programma kan de waarde voor de tijd, de afstand, de calorieën en/of de hartslag worden ingesteld. U kunt dus zelf bepalen of u in functie van slechts één of meerdere waarden wil trainen.

1. Selecteer het handmatige programma (M) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Leg de weerstand vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets (Afb. 1).
3. Leg de waarde voor tijd, afstand, calorieën en/of hartslag vast met de encoder en bevestig de waarden met de Mode-toets (Afb. 6-8).

OPMERKING

Gebruik de Mode-toets om het instellen van waarden over te slaan.

4. Druk op de start-/stop-toets om het programma te starten.

De ingestelde waarden tellen af en de overige waarden tellen omhoog (Afb. 9).

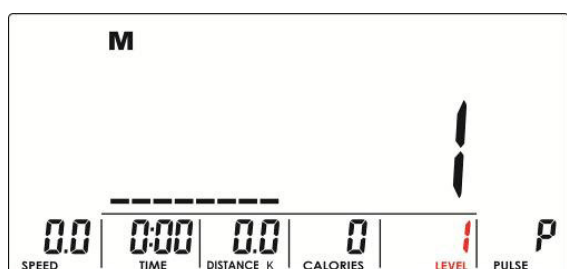
Zodra de eerste doelwaarde bereikt is, weerklinkt een signaal.

OPMERKING

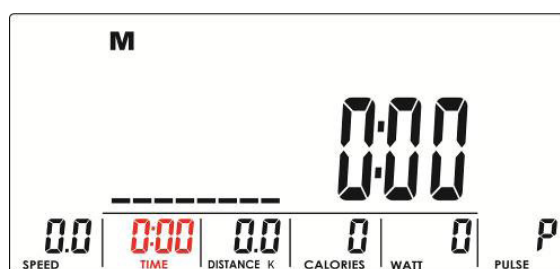
De weerstand kan tijdens de training met de encoder worden aangepast.

5. Druk opnieuw op de start-/stop-toets om het programma te pauzeren.
6. Druk op de reset-toets om het programma te beëindigen.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



Afbeelding 4



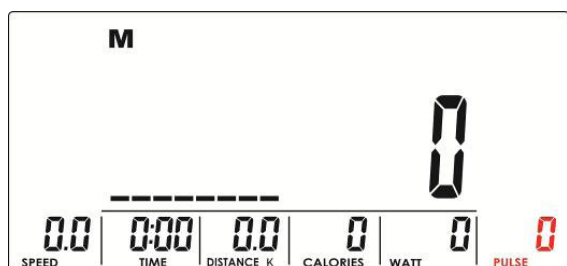
Afbeelding 5



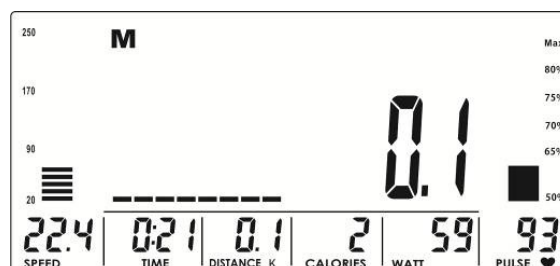
Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8



Afbeelding 9

3.5.3 Vooringestelde profielprogramma's

Er zijn in totaal 12 vooringestelde programma's beschikbaar.

1. Selecteer één van de vooringestelde programma's en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Leg de weerstand vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.

OPMERKING

De standaardwaarde bedraagt 1 (Afb. 10).

3. Leg de tijd vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.
4. Druk op de start-/stop-toets om het programma te starten.

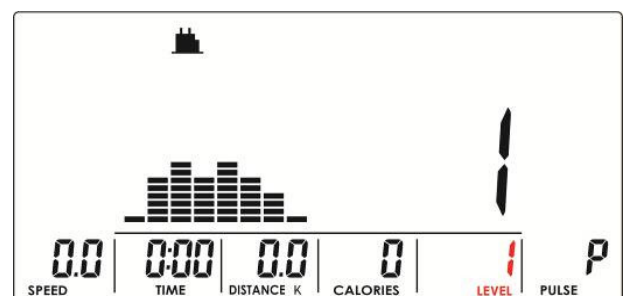
OPMERKING

De weerstand kan tijdens de training met de encoder worden aangepast.

Aan het einde van het programma weerklinkt een signaal.

5. Druk opnieuw op de start-/stop-toets om het programma te pauzeren.
6. Druk op de reset-toets om het programma te beëindigen.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



Afbeelding 10

3.5.4 Hartslaggestuurd programma (♥)

⚠ WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

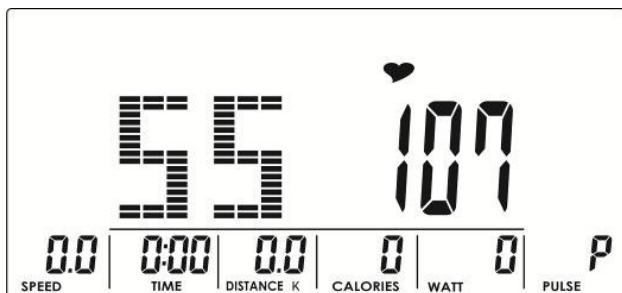
Er zijn vier hartslagprogramma's beschikbaar. Ofwel kiest u een van de drie voorgedefinieerde doelhartslagen (55%, 75% of 90% van uw maximale hartslag) of u selecteert TA (doelhartslag) en geeft u handmatig een andere doelhartslag in. Uw maximale hartslag wordt door de console bepaald in functie van de door u opgegeven leeftijd.

1. Selecteer het hartslaggestuurde programma (♥) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Selecteer het gewenste hartslagprogramma (55%, 75%, 90% of TA) met behulp van de encoder en bevestig uw keuze met de Mode-toets (Afb. 11–14).
- 2.1. Indien u de doelhartslag (TA) heeft gekozen, stelt u de gewenste hartslag (30–230) in met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.
3. Leg de tijd vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.
4. Druk op de start-/stop-toets om het programma te starten.

Aan het einde van het programma weerklinkt een signaal.

1. Druk opnieuw op de start-/stop-toets om het programma te pauzeren.
2. Druk op de reset-toets om het programma te beëindigen.

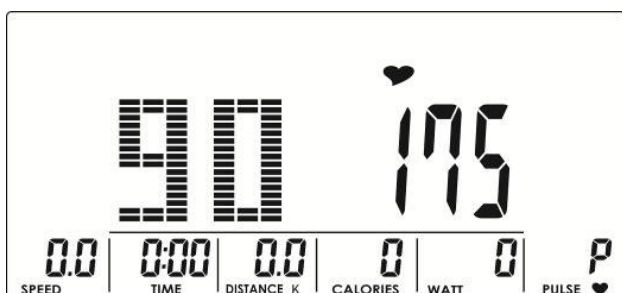
Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



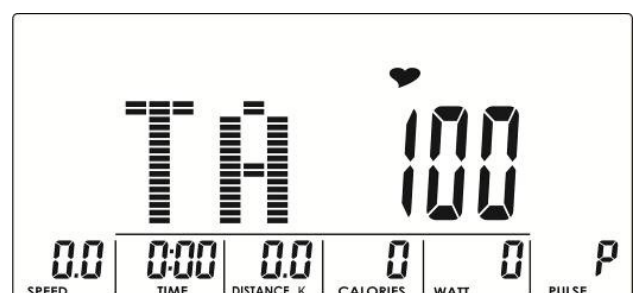
Afbeelding 11



Afbeelding 12



Afbeelding 13



Afbeelding 14

3.5.5 Wattgestuurd programma (W)

1. Selecteer het wattgestuurde programma (W) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Leg de weerstand vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.

OPMERKING

De standaardwaarde bedraagt 120 (Afb. 15).

3. Leg de tijd vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.
4. Druk op de start-/stop-toets om het programma te starten.

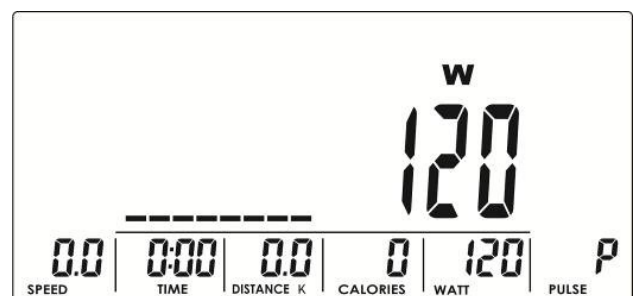
OPMERKING

- + De weerstand wordt automatisch aangepast aan de wattwaarde.
- + De weerstand kan tijdens de training met de encoder worden aangepast.

Aan het einde van het programma weerklinkt een signaal.

1. Druk opnieuw op de start-/stop-toets om het programma te pauzeren.
2. Druk op de reset-toets om het programma te beëindigen.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



Afbeelding 15

3.5.6 Gebruikersprogramma's (U)

Elke gebruiker kan kiezen uit een gebruikersprogramma met telkens acht segmenten.

1. Selecteer het gebruikersprogramma (U) en bevestig uw keuze met de Mode-toets.
2. Leg de weerstand voor de individuele segmenten vast met behulp van de encoder en bevestig elk segment met de Mode-toets (Afb. 16).

OPMERKING

Om het programma tijdens het instellen te verlaten, houdt u de Mode-toets twee seconden ingedrukt.

3. Leg de tijd vast met behulp van de encoder en bevestig met de Mode-toets.
4. Druk op de start-/stop-toets om het programma te starten.

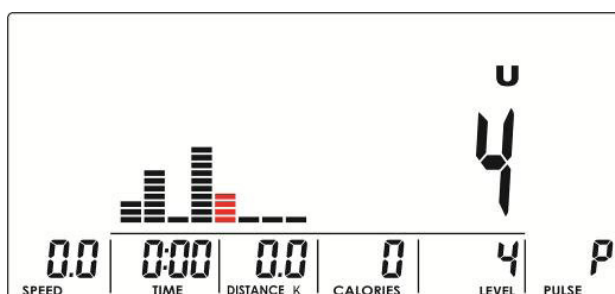
OPMERKING

De weerstand kan tijdens de training met de encoder worden aangepast.

Aan het einde van het programma weerklinkt een signaal.

5. Druk opnieuw op de start-/stop-toets om het programma te pauzeren.
6. Druk op de reset-toets om het programma te beëindigen.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



Afbeelding 16

3.6 Herstelfunctie (Recovery)

Met behulp van de herstelfunctie wordt uw herstelhartslag na een workout gemeten.

1. Druk na de trainingssessie op de Recovery-toets en grijp met beide handen de handsensoren vast.

Op het scherm telt een countdown af van 00:60-00:00 (Afb. 17).

Zodra de meting is afgelopen, verschijnt op het scherm een waarde tussen F1 (zeer goed) en F6 (zeer slecht) (Afb. 18).

2. Druk op opnieuw de Recovery-toets om het programma te beëindigen.

Het scherm keert terug naar het hoofdmenu.



Afbeelding 17



Afbeelding 18

3.7 Lichaamsvetmeting (Body Fat)

Druk in het gepauzeerde programma op de Body Fat-toets om de lichaamsvetmeting te starten en grijp met beide handen de handsensoren vast.

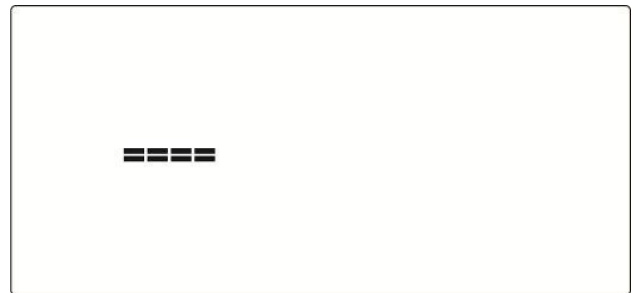
De console toont de huidige gebruiker (Afb. 19) en start de meting (Afb. 20).

Zodra de console de hartslag detecteert, toont het lcd-scherm gedurende acht seconden === (Afb. 21) tot de meting beëindigd is.

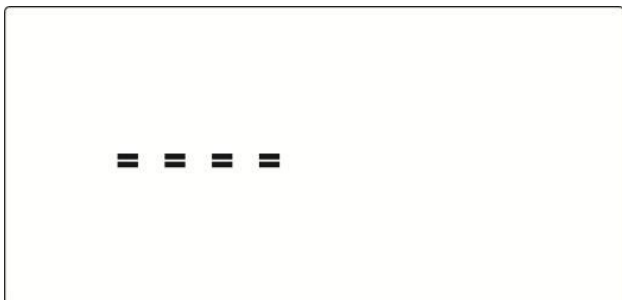
Het lcd-scherm toont de BMI (Afb. 22), het vetpercentage (F, Afb. 23) en het lichaamsvetsymbool (BODY FAT, Afb. 24).



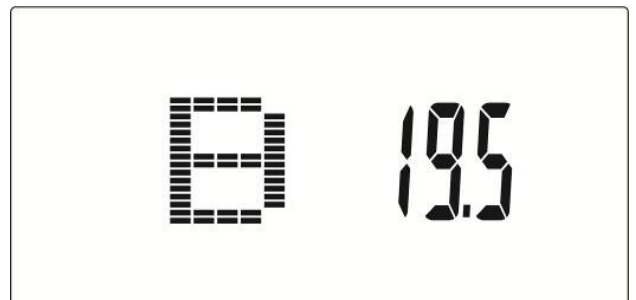
Afbeelding 19



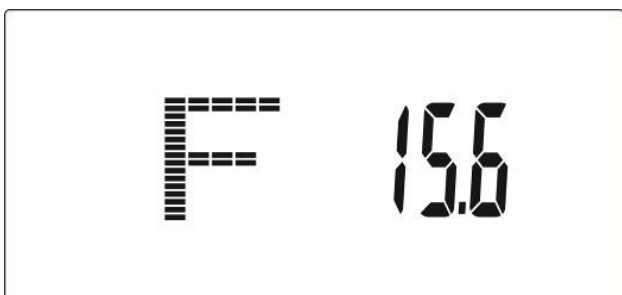
Afbeelding 20



Afbeelding 21



Afbeelding 22



Afbeelding 23

-	laag
+	laag/gemiddeld
▲	gemiddeld
◆	gemiddeld/hhoog

Afbeelding 24

3.8 Verbinding met Kinomap

OPMERKING

- + Houd er rekening mee dat een betaald abonnement vereist is om Kinomap volledig te laten functioneren.
- + De voorgeïnstalleerde apps worden door externe fabrikanten ontwikkeld en ter beschikking gesteld. Deze apps kunnen mogelijk veranderingen hebben ondergaan en de beschikbare apps kunnen variëren. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.
- + Zorg ervoor dat de draadloze verbinding is ingeschakeld op jouw mobiele apparaat en dat de console actief is. Tik hiervoor op elke willekeurige toets, behalve op Start/Stop.

1. Open Kinomap.
2. Maak in het hoofdscherm uw keuze uit de lijst onder de optie "Meer".
3. Selecteer op deze pagina nu de optie "Apparaatbeheer". Hier worden de actueel verbonden apparaten getoond.
4. Tik op de "+" rechts bovenaan om een nieuw apparaat toe te voegen.

OPMERKING

De menunavigatie in Android en iOS kan lichtjes verschillen.

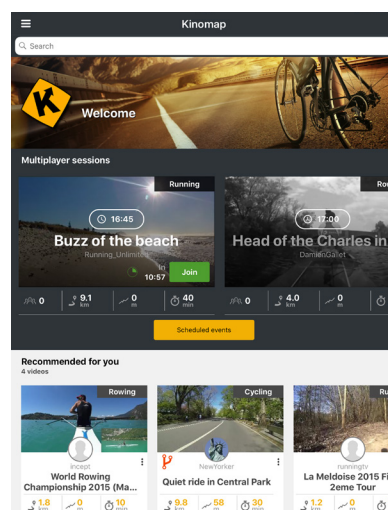
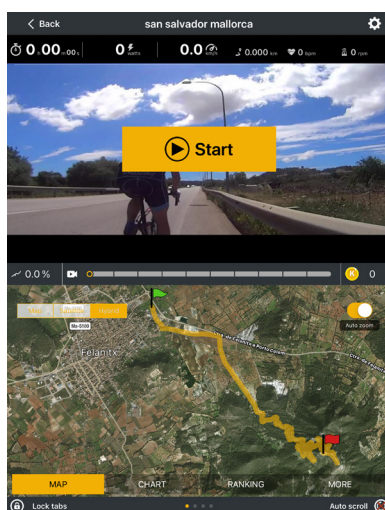
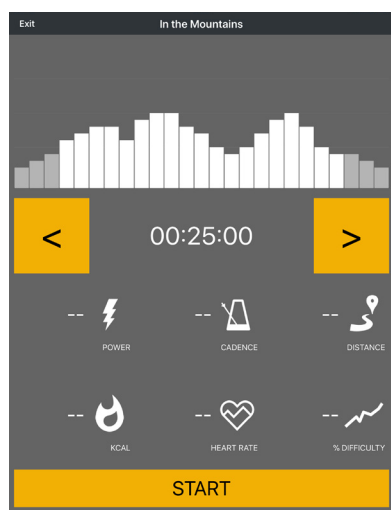
5. Kies nu de apparaattypes. U kunt kiezen uit rollentrainer, thuisfiets/ergometer, loopband, crosstrainer en roeitrainer. Voor de Ergo 400 kiest u thuisfiets/ergometer.
6. Op de volgende pagina worden de verschillende merken getoond. Selecteer hier "Kettler" en vervolgens Ergo 400.
7. Nu worden alle draadloze bronnen in de omgeving weergegeven. Selecteer een draadloze brond beginnend met i-Console ... Het getal dat volgt, staat ook vermeld op een kleine sticker aan de achterkant van de console.

Het apparaat is nu toegevoegd.

8. Keer terug naar het hoofdmenu, kies een parcours en geniet van een mooie parcoursfilm.

BELANGRIJKE OPMERKING

De vooraf geïnstalleerde apps worden geproduceerd en geleverd door externe fabrikanten. Wijzigingen en beschikbaarheid van deze apps kunnen optreden of variëren. Fitshop aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor de beschikbaarheid, functionaliteit of inhoud van deze apps. Om de functionaliteit van de voorgeïnstalleerde apps te kunnen garanderen, moeten deze regelmatig worden geactualiseerd. De desbetreffende app zal u hierop attent maken. Om de updates uit te voeren, heeft u een Google-account nodig. Hiervoor volstaat een Google-e-mailadres. Om de desbetreffende update uit te voeren volgt u gewoon de aanwijzingen op het scherm. Denk eraan dat het systeem op de voorgeïnstalleerde apps afgestemd is. Installeer geen andere apps op de console. Bij deze laatste kan de functionaliteit immers niet worden gegarandeerd. Het installeren van andere apps kan technische problemen veroorzaken.



Voorbeeld: Kinomap

4.1 Algemene informatie

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.

Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

4.1.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

4.1.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

Opwarmoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



VOORZICHTIG

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.



4.1.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

4.1.4 De gebruikte spiergroepen

De volgende spiergroepen worden gebruikt tijdens de training:

- + Bilspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet.

4.1.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

Trainen met hartslagoriëntatie

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtsregulatie): Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

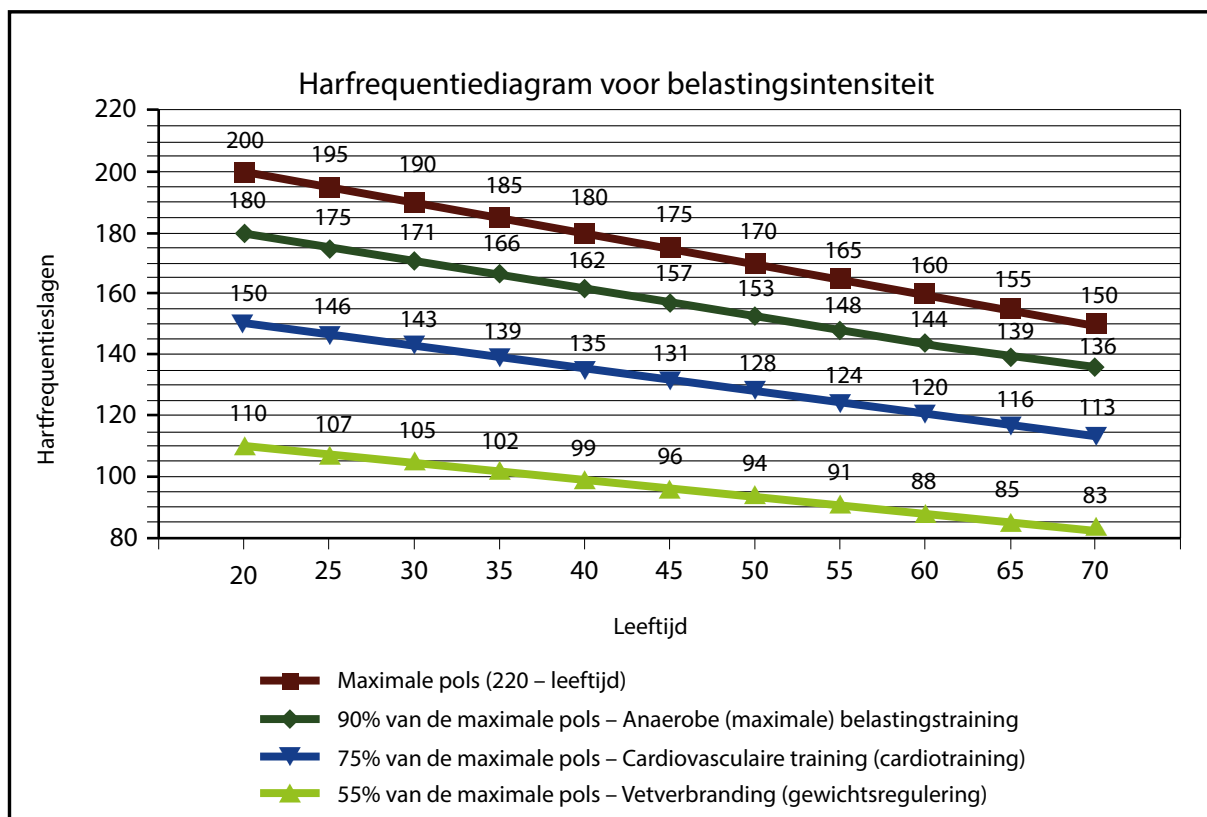
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

Anaerobe (maximale) inspanningstraining: Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ($220 - 45 = 175$).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



4.2 Trainingsdagboek

[illegible]

Datum



Afstand



Tijd (min.)



Weerstandsniveau



Training gewicht



Ø Hartfrequentie



Energieverbruik



Ik voel me ...



Lichaamsgewicht

5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

► OPGELET

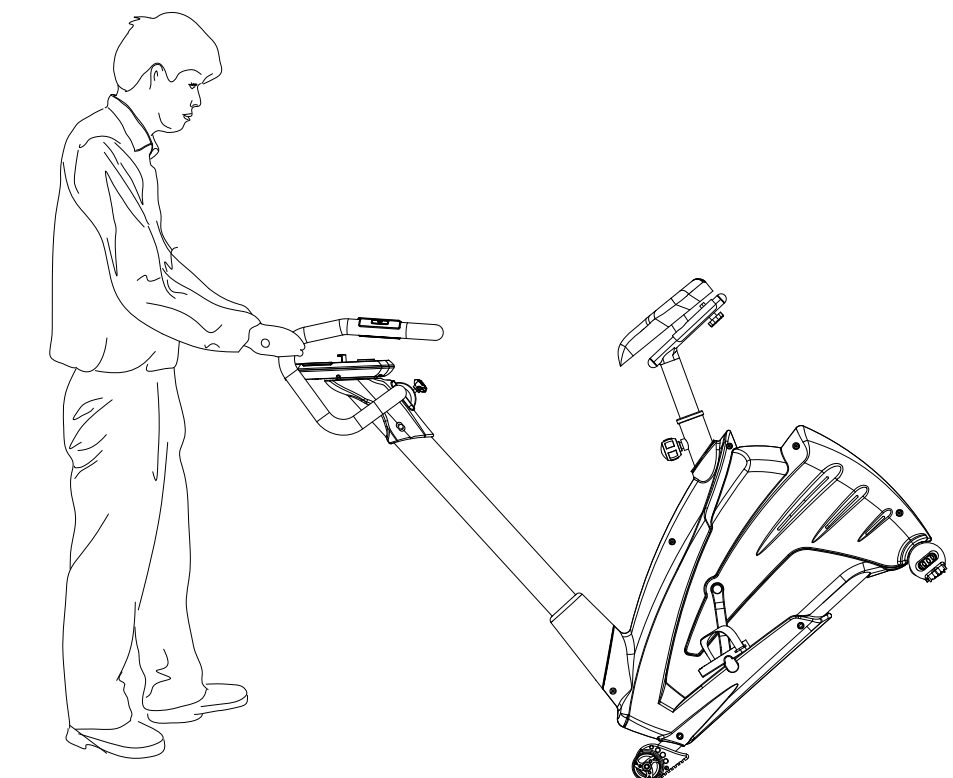
- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

5.2 Transportwielen

► OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigds, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwieltjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.



6.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

► OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

6.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
Krakend geluid in het pedaalgebied	Losse pedalen	Zet de pedalen vast
Het apparaat wankelt	Het apparaat staat niet recht	Lijn de poten uit
Het stuur/zadel wankelt	Losse schroeven	Draai de schroeven vast
Het display geeft niets weer/werk niet	Lege batterijen of losse kabelverbindingen	Vervang de batterijen of controleer de stekkerverbindingen / controleer de stroomvoorziening
Geen hartslagweergave	+ Storingsbronnen in de kamer + Ongeschikte borstband + Borstband verkeerd geplaatst + Borstband defect of batterij leeg + Hartslagweergave defect	+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...) + Gebruik een geschikte borstband (zie AANBEVOLEN ACCESSOIRES) + Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden + Vervang de batterijen + Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren

6.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

- + Display geeft === weer → De hangrepen werden niet correct met beide handen vastgepakt.
- + E1 → Er wordt geen hartslagsignaal gedetecteerd.
- + E4 → Wordt weergegeven, wanneer de resultaten van FAT % en BMI lager zijn dan 5 of hoger dan 50.

Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.

6.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden	Halfjaarlijks	Jaarlijks
Display console	R	I			
Pedalen vastdraaien				I	
Kunststofafdekkingen	R	I			
Schroeven en kabelverbindingen		I			
Controleer de pedalen op stevigheid		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren					

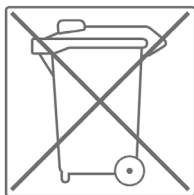
Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR-Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een thuisfiets. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is

Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Fitshop" of "Fitshop" intikken.



7 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor crosstrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.



Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Gel-zadelhoes



Borstband



Borstband Contactgel



Vloermat



Zadel



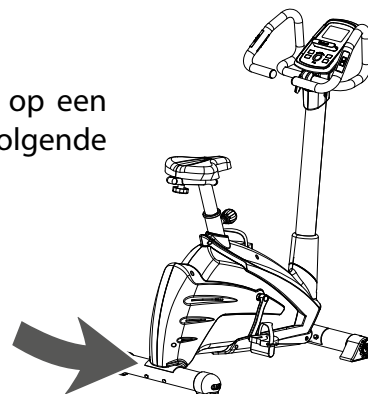
Siliconenspray

9.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 11 van deze gebruiksaanwijzing.

OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

Modelnaam:

Artikelnummer

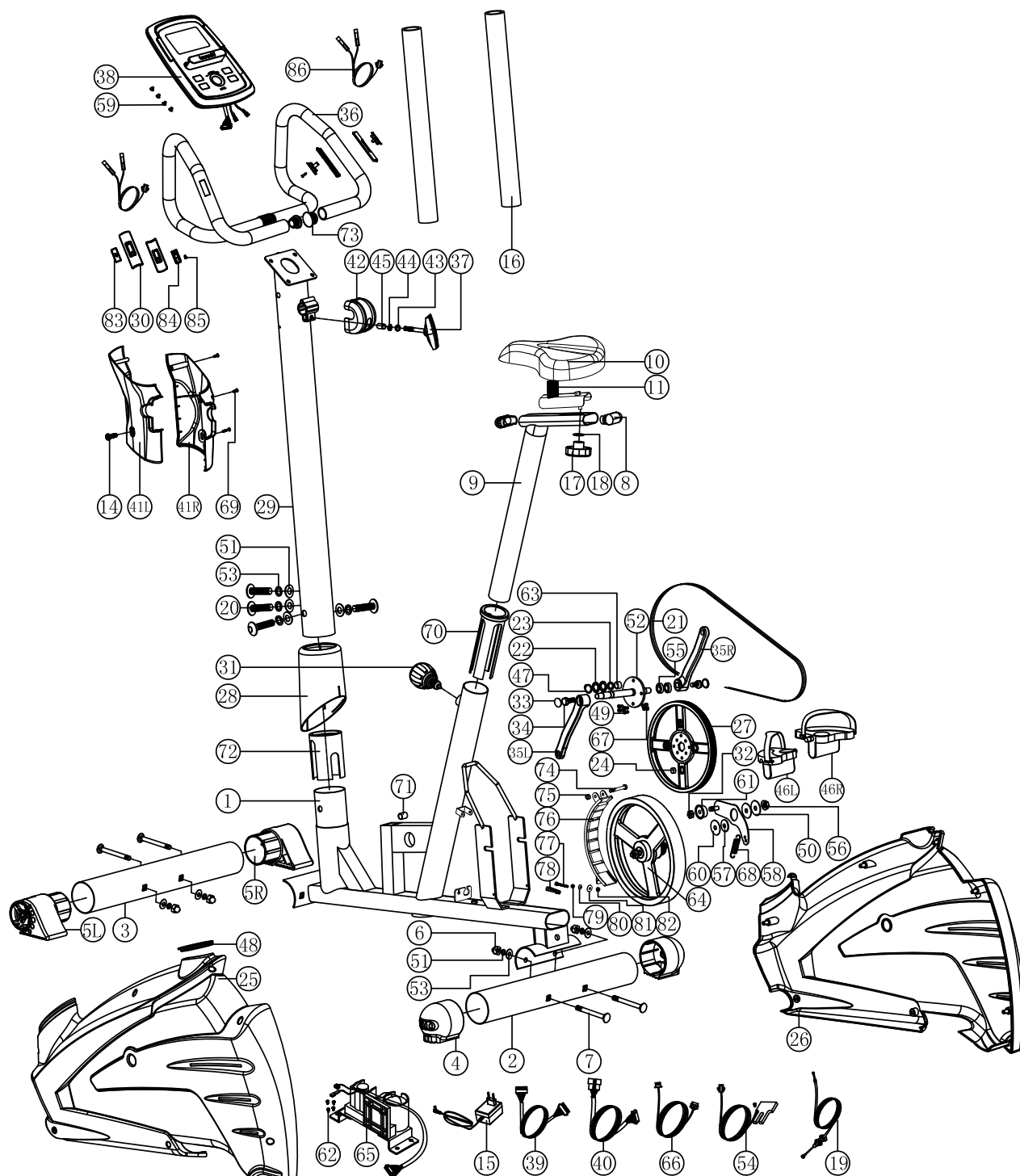
9.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (NL)	Onderdeelnummer Fabrikant	Specificatie	Aantal
1	Main frame	805E2-3-1000-J5		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76x1.5Tx480L	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J0	D76x1.5Tx480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8x1.25x15L	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8x1.25x90L	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J1		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J1		1
14	Screw ST4*1.41*15L	52804-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
15	Adapter	804C2-6-2584-01	output:9V,500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3.0T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3.0T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60x32L(M8x1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25xD8.5x2T	1
19	Tension control cable D1.5*230L	706E2-6-2601-00	D1.5*230 L	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440 J5 (1118 J5)	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	865*80*500	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	895*80*500	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	D100*210	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4		1
30	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8	1

32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10x1.5x10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-C0	D23x6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	805K2-6-2401-N0		1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8x1.25x65	1
38	Computer SM2560-31	805K2-6-2501-B0	SM2560-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2xD12.7x33	1
46-1L	Pedal Strap left	58029-6-1032-B1		1
46-1R	Pedal Strap right	58029-6-1032-B2		1
46L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer D50*D10*2.0T	55110-1-5020-NA	D50xD10x2.0T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	#6003ZZ	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D30*D10*3.2T	55110-1-3032-01	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	17402-3-1600-N4		1
59	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-D0	M5x0.8x10L	5

60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel D23.8*D38*24	16100-6-1671-04	D23.8xD38x24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L	8
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00		1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	7
70	Inner tube D66*D50.3*170L	67500-6-1071-B1	D66xD52x170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D1 1/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
74	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	M8*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-N1		1
77	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L	1
78	Spring D1.2*55L	58003-6-1035-01	D1.2*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
80	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	upper fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2	2
84	under fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
85	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
86	Handle pulse cable 900L	745S1-6-2479-00	900L	2

9.3 Detailtekening



Producten van Kettler® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

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	FR	BE
	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	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

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Fitshop groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

KETTLER

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Kettler sportartikelen maakt sinds 2024 deel uit van de Fitshop-merkenfamilie, Europa's grootste gespecialiseerde retailer voor fitnessapparatuur voor thuis. Kettler-apparatuur zoals loopbanden, crosstrainers en roeimachines heeft altijd een belangrijke rol gespeeld in de meer dan 40-jarige geschiedenis van Fitshop. Kettler staat voor de hoogste productkwaliteit, betrouwbaarheid en traditie. Kettler sportartikelen helpen je een actief en gezond leven te leiden. Ze maken sporten leuk voor jong en oud. Onder de vlag van de Fitshop Group blijft Kettler Sport trouw aan deze waarden.

Bezoek ons op de socials of in onze webshop!

	www.fitshop.nl/kettler www.kettlersport.com
	www.facebook.com/fitshopgroup/
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh
	www.stg.fit/YouTube_DE

Kettler maakt deel uit van de Fitshop Group.

Nota's

KETTLER

KETTLER ERGO 400