

# KETTLER

## Montage- und Bedienungsanleitung



max. 130 kg



~ 30 Min. 



 32 kg

L 90 | B 60 | H 146

FSKHT1003100.01.02

Art.-Nr. K-HT1003-100

**AVIOR P**



# 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	15
<b>3</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>23</b>
3.1	Konsolenanzeige	23
3.2	Displayanzeige	25
3.2.1	Display	25
3.3	Standby	25
3.4	Schnellstartprogramm (Quickstart)	26
3.5	Benutzerdefiniertes Programm	26
3.6	Manual	26
3.7	Herzfrequenzgesteuertes Programm	27
3.8	Programm-Modus	27
3.9	Recovery-Funktion	28
3.10	Trainingshinweise	29
3.10.1	Trainingskleidung	29
3.10.2	Aufwärmen und Dehnen	29
3.10.3	Medikamentation	30
3.10.4	Beanspruchte Muskelgruppen	30
3.10.5	Häufigkeit	30
3.11	Trainingstagebuch	32
<b>4</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>33</b>
4.1	Allgemeine Hinweise	33
4.2	Transportrollen	33
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>34</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	34
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	34
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	35
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	36

<b>6</b>	ENTSORGUNG	36
<b>7</b>	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	37
<b>8</b>	ERSATZTEILBESTELLUNG	38
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	38
8.2	Teileliste	39
8.3	Explosionszeichnung	42
<b>9</b>	GARANTIE	43
<b>10</b>	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

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	38 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	32 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	117 cm x 28 cm x 66 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	90 cm x 60 cm x 146 cm
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Verwendungsklasse:	H

## 1.2 Persönliche Sicherheit

### **GEFAHR**

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

### **WARNUNG**

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

### **VORSICHT**

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

### **VORSICHT**

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

### **▶ ACHTUNG**

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

## 1.3 Elektrische Sicherheit

### **GEFAHR**

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

### **WARNUNG**

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

### **▶ ACHTUNG**

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

### **HINWEIS**

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

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

## 1.4 Aufstellort



### WARNUNG

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

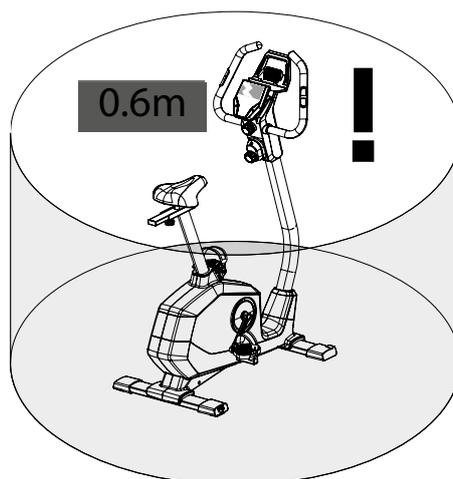


### VORSICHT

- + 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 in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



### 2.1 Allgemeine Hinweise



#### **GEFAHR**

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



#### **WARNUNG**

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



#### **VORSICHT**

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



#### **ACHTUNG**

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



#### **HINWEIS**

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

## 2.2 Lieferumfang

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



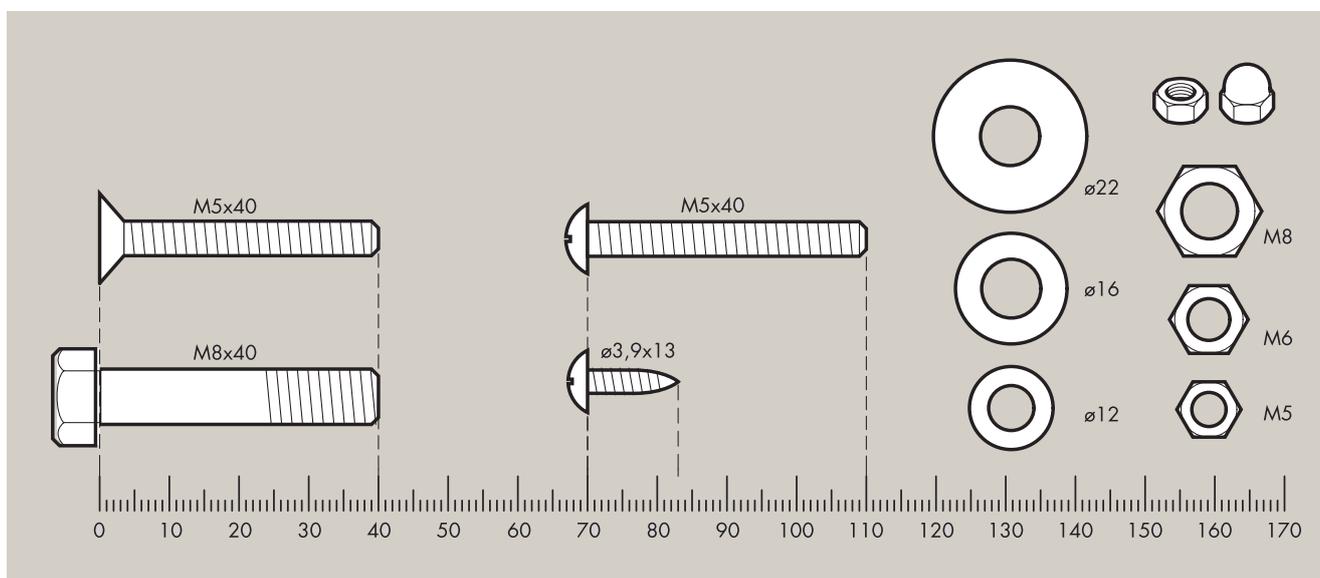
### VORSICHT

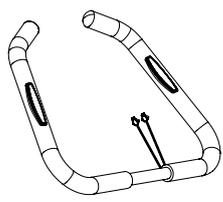
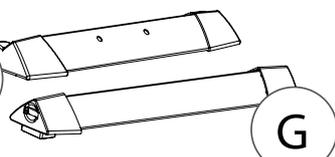
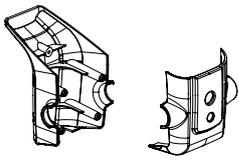
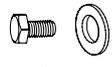
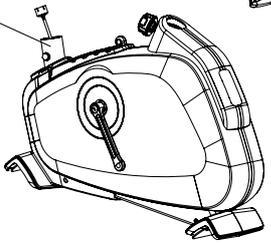
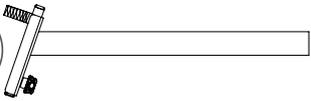
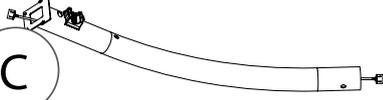
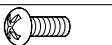
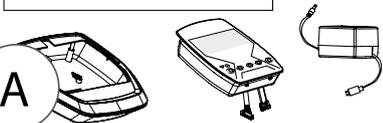
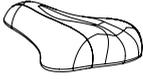
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



### HINWEIS

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher, Ratsche

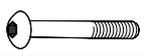
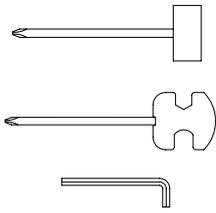


<b>B</b>		Stck. 1
<b>D</b>		1
<b>G</b>		1
<b>C</b>		1
<b>E</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">  <span>4x M8x20</span> </div> 	1
<b>H</b>		1
<b>C</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">  <span>2x M5x12</span> </div> 	1
<b>A</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">  <span>4x M5x16</span> </div> 	1
<b>H1</b>		1
<b>F</b>		1

29



Pos. 34

<b>I6</b>			1
<b>I1</b>			1
		M8x60	4
		M7x30	1
		ø7	2
		ø8x19	4
		ø7	2
		Ø7x35	1
		3x16	4
			

## 2.3 Aufbau

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

### **HINWEIS**

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

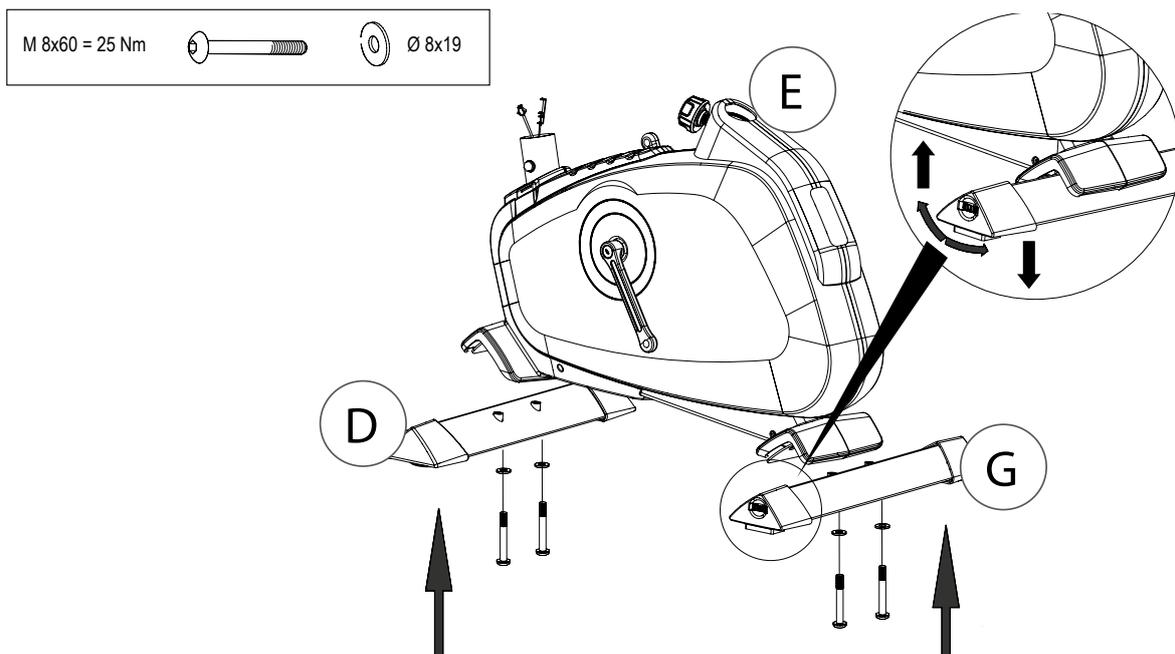
### **Schritt 1: Standfüße montieren**

1. Montieren Sie die Standfüße (D & G) am Hauptrahmen (E) mit jeweils zwei Schrauben (M8x60) und zwei Unterlegscheiben (Ø 8x19).

### **Schritt 2: Ausrichtung der Standfüße**

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

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

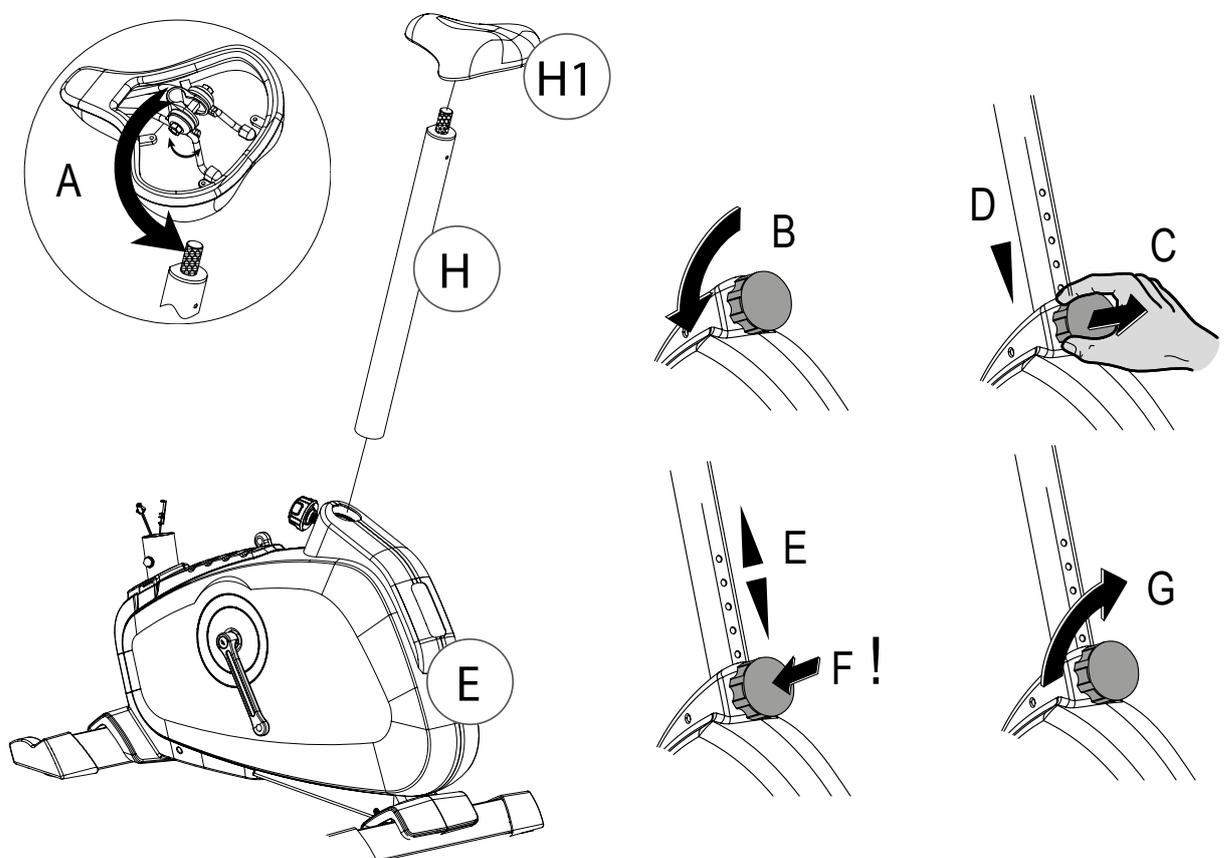


### Schritt 3: Sitz montieren

1. Montieren Sie den Sattel (H1) an der Sattelhalterung (H).

*Ziehen Sie den Sattel (H1) mit dem Schraubenschlüssel fest.*

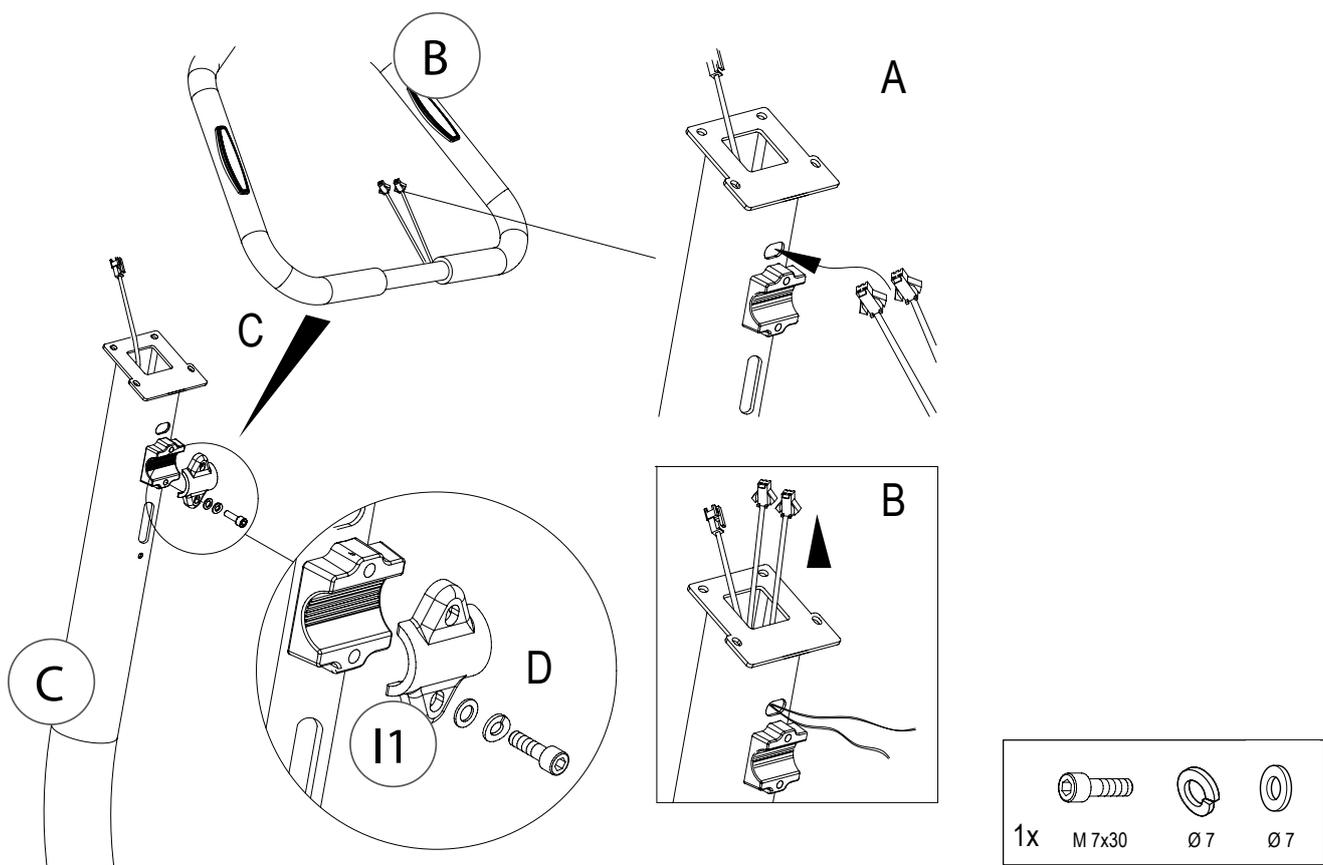
1. Montieren Sie die Sattelhalterung (H) am Haupttrahmen (E).
2. Ziehen Sie den Knauf fest.



#### Schritt 4: Handgriff montieren

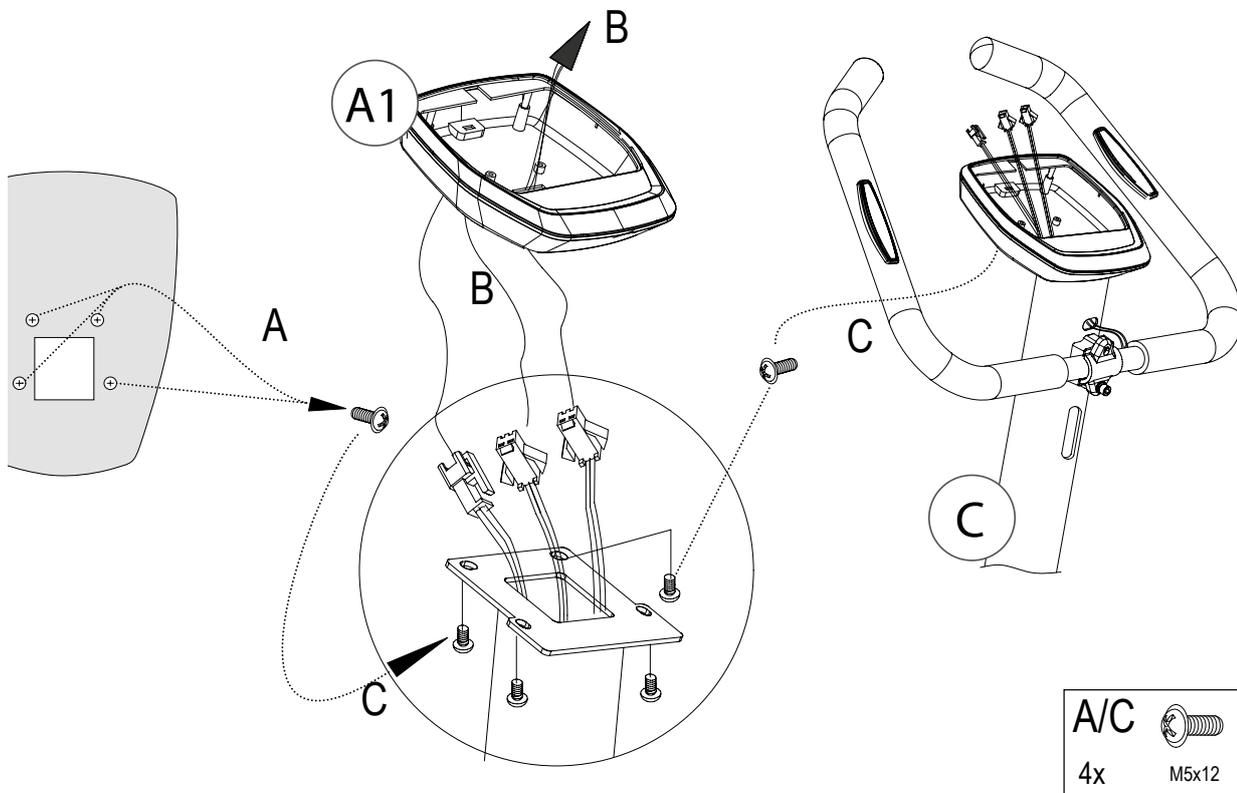
1. Führen Sie die Konsolenkabel durch die Öffnung am Konsolenmast (C).
2. Die Konsolenkabel müssen aus der Öffnung des Konsolenmastes (C) herausgeführt werden
3. Montieren Sie den Handgriff (B) am Konsolenmast (C) mit der Handgriffhalterung (I1).
4. Befestigen Sie die Handgriffhalterung (I1) mit einer Schraube (M7x30), einer Federunterlegscheibe (Ø 7) und einer Unterlegscheibe (Ø 7).

*Befestigen Sie die Schraube mit dem Inbusschlüssel.*



## Schritt 5: Konsole montieren 1

1. Montieren Sie die Konsolenhalterung (A1) am Konsolenmast (C) mit vier Schrauben (M5x12).
2. Achten Sie darauf, dass die Konsolenkabel durch die Konsolenhalterung (A1) geführt werden.



## Schritt 6: Konsole montieren 2

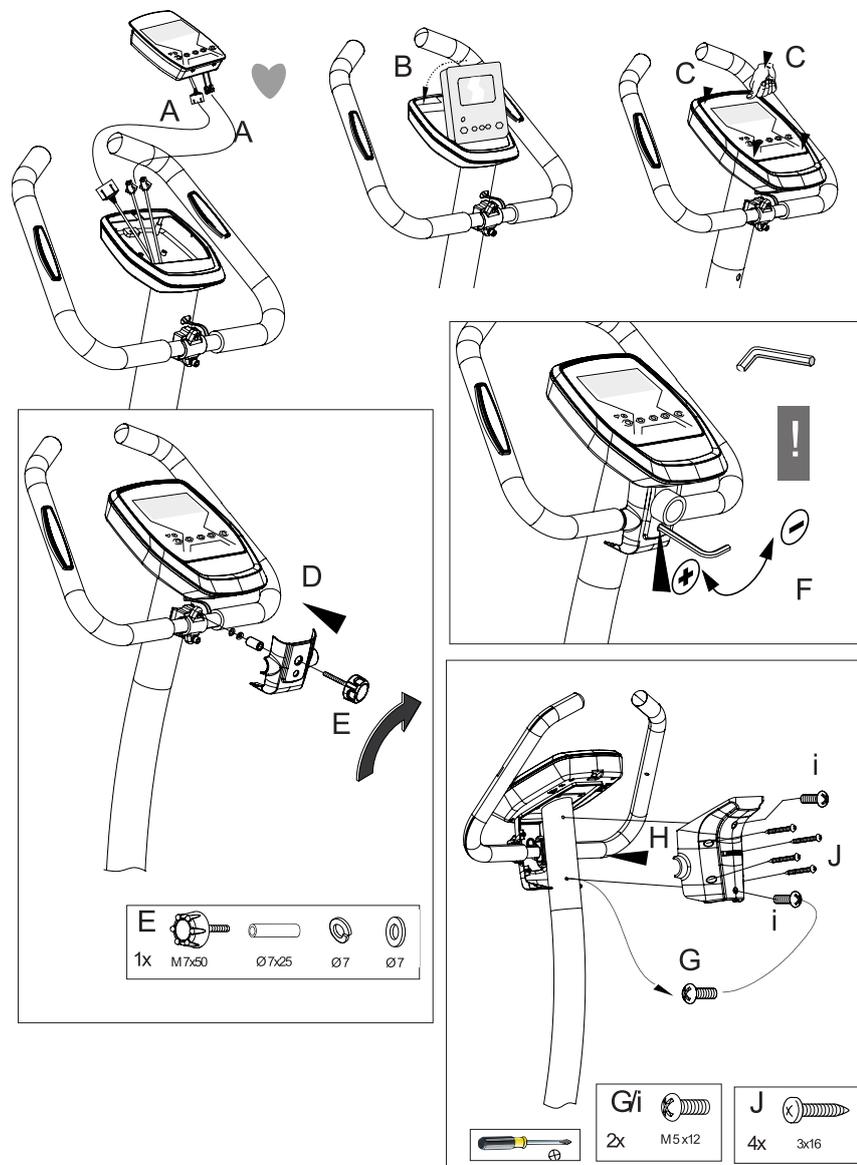
1. Verbinden Sie die Konsolenkabel mit der Konsole (A).
2. Setzen Sie die Konsole (A) in die Konsolenhalterung (A1).

### ⓘ HINWEIS

Die Konsole muss hörbar einrasten.

3. Befestigen Sie die vordere Abdeckung (I4) mit dem Knauf (I6), einer Hülse (Ø 7x35), einer Federunterlegscheibe (Ø 7) und einer Unterlegscheibe (Ø 7).
4. Befestigen Sie die hintere Abdeckung (C5) am Konsolenmast (C) mit vier Schrauben (M3x16) und zwei Schrauben (M5x12).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlitz-Schraubendreher.



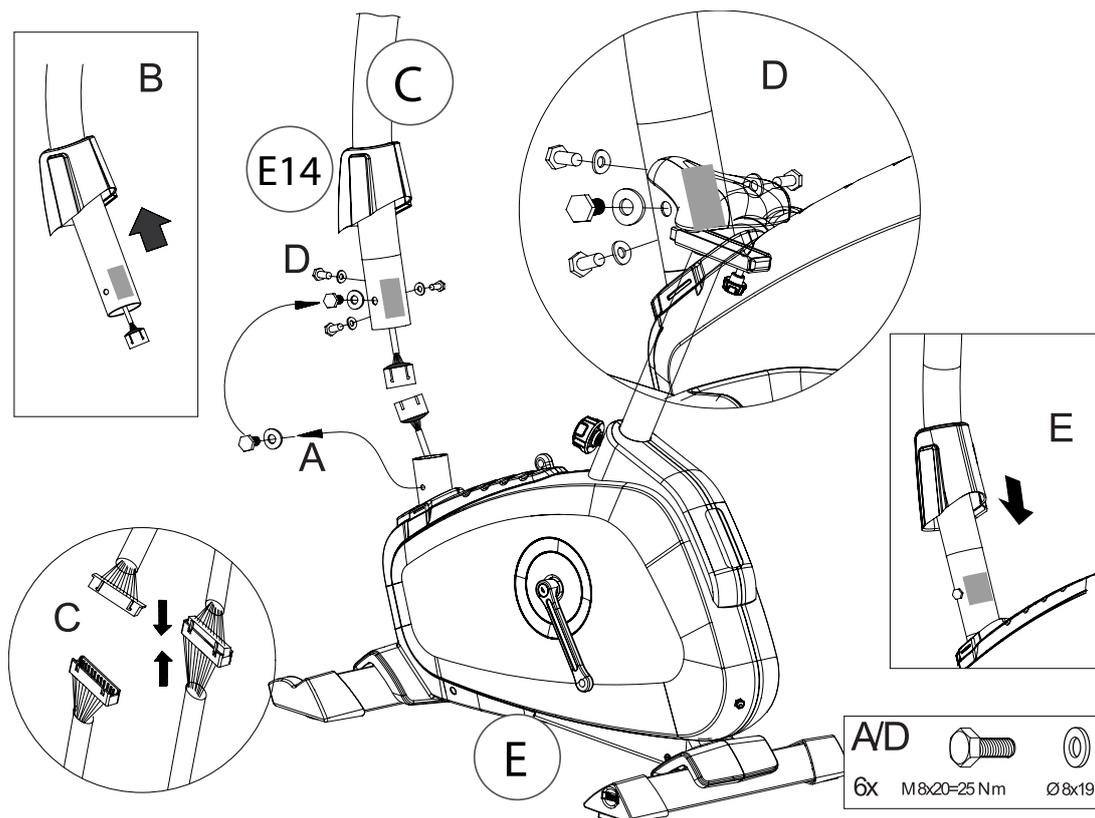
## Schritt 7: Konsolenmast montieren

1. Entfernen Sie die vormontierte Schraube vom Hauptrahmen (D).
2. Setzen Sie die Kappe (E14) auf den Konsolenmast (C).

► **ACHTUNG**

Setzen Sie die Kappe unbedingt vor der Montage auf den Konsolenmast, da ansonsten der Konsolenmast und Kabel wieder komplett demontiert werden müssen.

3. Verbinden Sie die Konsolenkabel miteinander.
4. Montieren Sie den Konsolenmast (C) am Hauptrahmen (E) mit vier Schrauben und vier Unterlegscheiben.



## Schritt 8: Pedale montieren

### ⚠ VORSICHT

Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

1. Montieren Sie die linke und rechte Pedale (F-L & F-R) am Hauptrahmen (D).

### ⓘ HINWEIS

Beachten Sie die Drehrichtung.

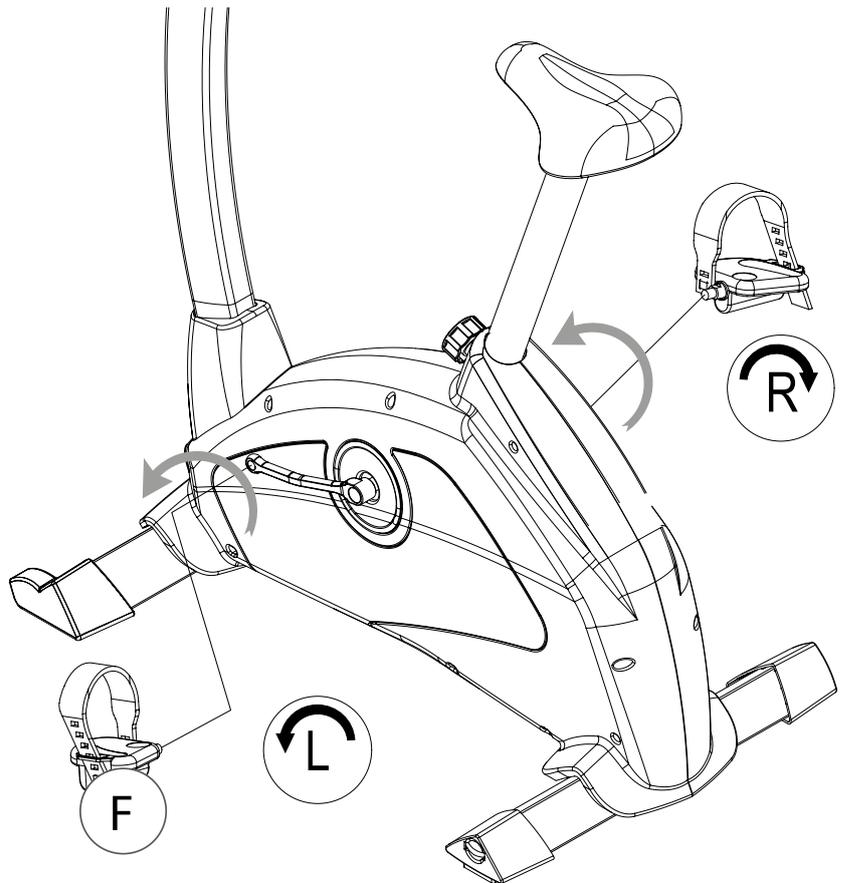
## Schritt 9: Einstellung der Pedalriemen

### ⓘ HINWEIS

Der Riemen sollte über dem Fußballen locker aufliegen und keinesfalls drücken.

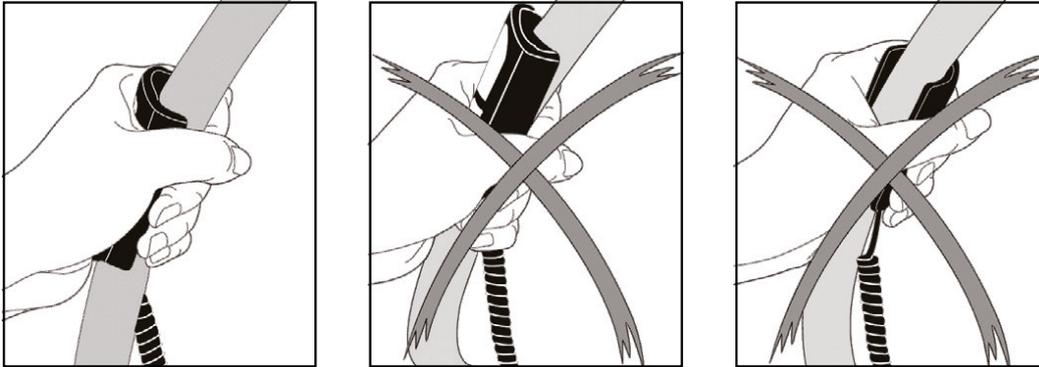
## Korrektes Auf- und Absteigen

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.



## Benutzung Handpulssensoren

1. Umschließen Sie die gesamte Hand um die Handpulssensoren.
2. Achten Sie darauf, dass der Handballen die Handpulssensoren umschließt.



## Schritt 11: Anpassung der Sitzposition

### **VORSICHT**

Achten Sie beim Einstellen darauf, die Mindesteinstecktiefe nicht zu überschreiten.

1. Lösen Sie den Knauf, um den Sattel zu verstellen
2. Ziehen Sie den Knauf fest, um die Position zu sichern

## Schritt 12: Anpassung der Lenkerposition

1. Lösen Sie den Knauf am Lenker, um die Lenkerposition zu ändern.
2. Ziehen Sie den Knauf fest, um die Position zu sichern

## ① HINWEIS

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

## 3.1 Konsolenanzeige

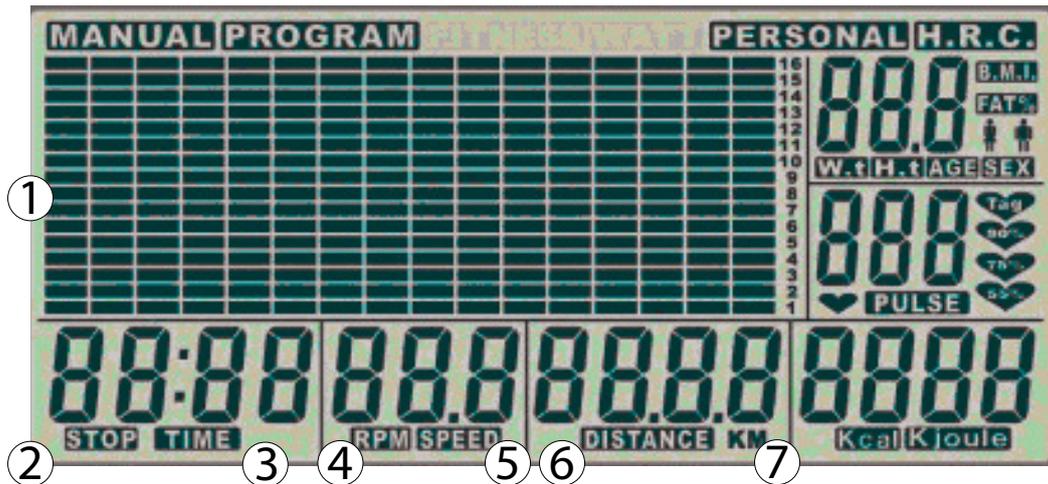


Knopf/Taste	Funktion
<b>Recovery</b>	<b>Erholungspuls mit Fitnessnote:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Startet die Erholungspuls-Funktion bei aktiver Pulsmessung.</li> <li>+ Ermittelt eine Fitnessnote.</li> </ul>
<b>Reset</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kurz drücken vor dem Training: Löscht die aktuelle Anzeige.</li> <li>+ Gedrückt halten: Löscht die Anzeige für einen Neustart.</li> </ul>

<b>Start/Stop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Beginnt das Training. Die Trainingszeit läuft hoch.</li> <li>+ Hält das Training an. Die Anzeige zeigt „STOP“, und die Trainingszeit bleibt stehen.</li> <li>+ Der Durchschnittswert der Bremsstufen (<math>\emptyset</math>) wird kurz angezeigt.</li> </ul>
<b>Quickstart</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Startet das Programm „MANUAL“.</li> <li>+ Die Trainingszeit läuft hoch.</li> </ul>
<b>Drehschalter</b>	<p><b>Rechts drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ In der Auswahl: Wechselt zum nächsten Menüpunkt.</li> <li>+ Bei Eingaben: Erhöht den Wert.</li> </ul> <p><b>Links drehen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ In der Auswahl: Wechselt zum vorherigen Menüpunkt.</li> <li>+ Bei Eingaben: Verringert den Wert.</li> </ul> <p><b>Kurz drücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bestätigt die Auswahl oder Eingabe.</li> <li>+ Ruft den nächsten Menüpunkt auf.</li> </ul> <p><b>Länger drücken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt die Trainingsauswahl der aktuellen Person an.</li> <li>+ Alternativ: Löscht die Anzeige und ermöglicht die Auswahl eines Programms oder einer Person.</li> </ul> <p><b>RESET + Drehknopf (gleichzeitig drücken)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wechselt die Anzeige des Energieverbrauchs zwischen Kilojoule und Kilokalorien.</li> </ul>
<b>Pulsmessung</b>	<p> <b>WARNUNG</b></p> <p>Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.</p> <p>Die Pulsmessung kann über drei Methoden erfolgen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ohrclip</li> <li>+ Handpulssensoren</li> <li>+ Brustgurt</li> </ul>



## 3.2 Displayanzeige



Anzeige	Funktion
<b>Manual</b>	+ Stellen Sie die Belastungsstufen manuell ein.
<b>PROGRAM</b>	+ 12 Programme (Profile) stellen die Belastungsstufen ein.
<b>PERSONAL</b>	+ Erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm mit individuellem Belastungsprofil.
<b>HRC</b>	+ Das Programm zum Pulstraining mit der Vorgabe eines Trainingspulses

### 3.2.1 Display

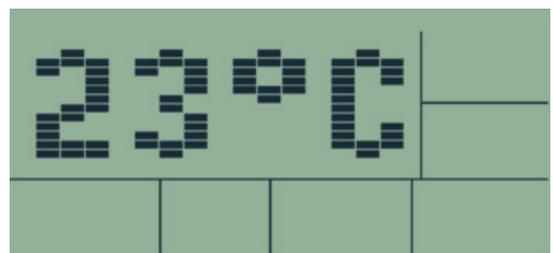
- + 1) Belastungsprofil: Einstellungsbereich für die Intensität des Trainings.
- + 2) Zeit: Anzeige- und Einstellbereich für die Trainingszeit.
- + 3) STOP: Zeigt an, ob sich das Gerät im STOP-Modus befindet.
- + 4) RPM: Zeigt die Umdrehung pro Minute an.
- + 5) SPEED: Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit an.
- + 6) DISTANCE: Zeigt die eingestellte oder erreichte Strecke an.
- + 7) KM: Zeigt die Strecke in der Einheit KILOMETERN an.
- + 8) KCAL/KJOULE: Zeigt die verbrauchten Kilokalorien bzw. Kilojoule an.
- + 9) PULSE: Zeigt Zielpuls bzw. den aktuellen Puls an.

## 3.3 Standby

Im Standby wird die Raumtemperatur angezeigt.

### ❗ HINWEIS

Bitte beachten Sie, dass die angezeigte Temperatur von der tatsächlichen Temperatur abweichen kann.



### 3.4 Schnellstartprogramm (Quickstart)

So starten Sie ein einfaches Training:

1. Drücken Sie QUICKSTART, um ein Training ohne voreingestellte Werte zu starten.
  - 1.1. Sie können alternativ MANUAL mit dem Drehknopf auswählen.

*Die Werte zählen hoch.*

2. Passen Sie den Widerstand mit dem Drehknopf an.

*Die Trainingssegmente wechseln alle 15 Sekunden.*

3. Um das Training zu pausieren, drücken Sie START/STOP.

*Der Durchschnittswert ( $\emptyset$ ) der Belastung wird angezeigt.*

4. Um das Training zu beenden, drücken Sie im STOP-Modus RESET.
5. Um das Training im STOP-Modus fortzusetzen, drücken Sie erneut START/STOP.

### 3.5 Benutzerdefiniertes Programm

So können Sie eigene Trainingsprogramme erstellen:

1. Wählen Sie PERSONAL.
2. Stellen Sie das Belastungsprofil ein.
3. Stellen Sie die Trainingszeit ein.
4. Führen Sie dies für die weiteren Werte durch.
5. Bestätigen Sie den Wert, ohne etwas einzustellen, wenn Sie einen Wert überspringen möchten.
6. Speichern Sie die Voreinstellungen und das Programm, indem Sie den Drehknopf gedrückt halten.
7. Starten Sie das Training mit START/STOP

*Die eingestellten Werte werden nach unten gezählt.*

8. Um das Training zu pausieren, drücken Sie START/STOP.

*Der Durchschnittswert ( $\emptyset$ ) der Belastung wird angezeigt.*

9. Um das Training zu beenden, drücken Sie im STOP-Modus RESET.
10. Um das Training im STOP-Modus fortzusetzen, drücken Sie erneut START/STOP.

### 3.6 Manual

So starten Sie ein einfaches Training:

1. Wählen Sie MANUAL.
2. Geben Sie das Belastungsprofil an.
3. Starten Sie das Training mit START/STOP

*Die Werte werden nach oben gezählt.*

4. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP.

*Der Durchschnittswert (Ø) der Belastung wird angezeigt.*

1. Um das Training zu beenden, drücken Sie im STOP-Modus RESET.
2. Um das Training im STOP-Modus fortzusetzen, drücken Sie erneut START/STOP.

### 3.7 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.

Im H.R.C.-Modus wird die Belastung automatisch an Ihren aktuellen Puls angepasst:

#### **HINWEIS**

- + Ist der aktuelle Puls niedriger als der Zielpuls, erhöht sich die Belastung nach 30 Sekunden um eine Stufe.
  - + Ist der aktuelle Puls höher als der Zielpuls, verringert sich die Belastung nach 15 Sekunden um eine Stufe.
1. Wählen Sie HRC aus.
  2. Es stehen folgende Zielpulswerte zur Auswahl:
    - + 55 % (Erholungstraining)
    - + 75 % (Ausdauertraining)
    - + 90 % (Intensives Training)
    - + TAG (Individuell einstellbarer Wert)
  3. Wählen Sie TAG aus, um ein eigenen Wert einzustellen.
  4. Wählen Sie die Trainingszeit aus.
  5. Sie können weitere Trainingsparameter einstellen oder diese überspringen.
  6. Drücken Sie START/STOP, um das Programm zu starten.
  7. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP.

*Der Durchschnittswert (Ø) der Belastung wird angezeigt.*

8. Um das Training zu beenden, drücken Sie im STOP-Modus RESET.
9. Um das Training im STOP-Modus fortzusetzen, drücken Sie erneut STOP.

*Das Training ist beendet, sobald die Trainingszeit abgelaufen ist.*

### 3.8 Programm-Modus

Sie können aus 12 vorprogrammierten Programmen auswählen:

1. Wählen Sie PROGRAM aus.
2. Wählen Sie aus den 12 Programmen mit eigenem Belastungsprofil.
3. Bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie den Drehknopf drücken.
4. Bestätigen Sie den Wert, ohne etwas einzustellen, wenn Sie einen Wert überspringen möchten.

*Die eingestellte Trainingszeit wird in 16 Profilkontrollbalken umgerechnet. Ohne Zeitvorgabe wechselt der Balken*

*im 15-Sekunden-Takt.*

5. Sie können den Widerstand während des Trainings anpassen.
6. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu pausieren.

*Der Durchschnittswert ( $\emptyset$ ) der Belastung wird angezeigt.*

7. Drücken Sie erneut START/STOP, um das Training fortzusetzen.
8. Drücken Sie RESET, um das Training zu beenden.

### **3.9 Recovery-Funktion**

Die RECOVERY-Funktion kann nach jedem Trainingsprogramm verwendet werden. Sie misst die Erholung Ihres Pulses und gibt eine Fitnessnote aus.

1. Wenn Sie die Zielwerte erreicht haben, ist das Training beendet.
2. Drücken Sie 2-mal RECOVERY.
3. Legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren.

*Ein 60 Sekunden Countdown startet.*

Nach Ablauf der Zeit wird ein Wert zwischen F1 und F6 angezeigt:

- + F1: Bester Fitnessstatus
  - + F6: Schwächster Fitnessstatus
4. Drücken Sie erneut RECOVERY oder RESET, um die Funktion zu beenden.

#### **► ACHTUNG**

Bitte beachten Sie, dass der Fitnesstest kein ärztliches Gutachten ersetzt und die Auswertung ungenau sein kann.

## 3.10 Trainingshinweise

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

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

### 3.10.1 Trainingskleidung

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

### 3.10.2 Aufwärmen und Dehnen

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

#### Aufwärmübung:

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



#### **VORSICHT**

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

### 3.10.3 Medikamentation

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

### 3.10.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur

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

### 3.10.5 Häufigkeit

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

#### **Training mit Herzfrequenzorientierung**

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

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

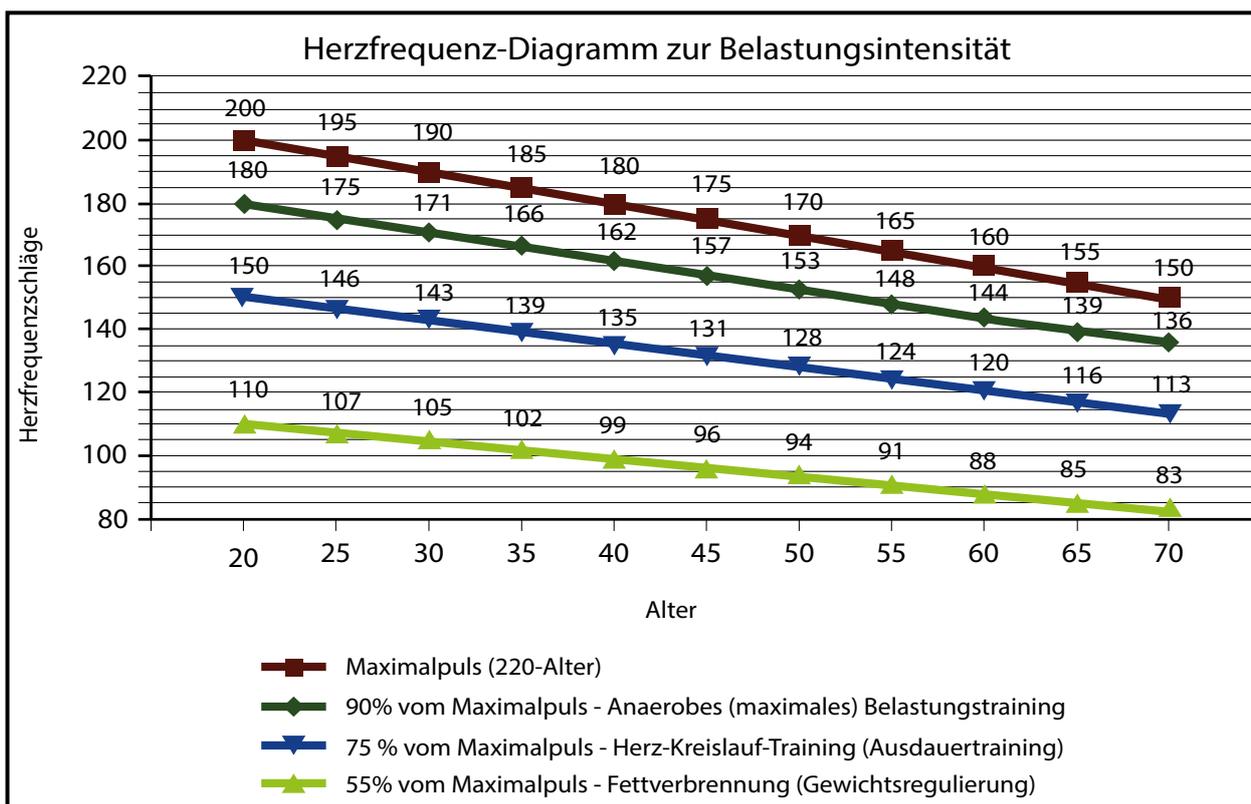
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

**Beispiel:**

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

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





## 4.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

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

### ▶ ACHTUNG

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

## 4.2 Transportrollen

### ▶ ACHTUNG

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

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

## 5.1 Allgemeine Hinweise



### WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



### VORSICHT

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

### ACHTUNG

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

## 5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> <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.

**Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.**

## 5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

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

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

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



## 6 ENTSORGUNG

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



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

## 7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

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

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

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



Sitzpolster



Brustgurt



Kontaktgel



Bodenmatte



Sattel



Silikonspray

## 8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

**HINWEIS**

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

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

**Marke / Kategorie:**

**Modellbezeichnung:**

**Artikelnummer:**

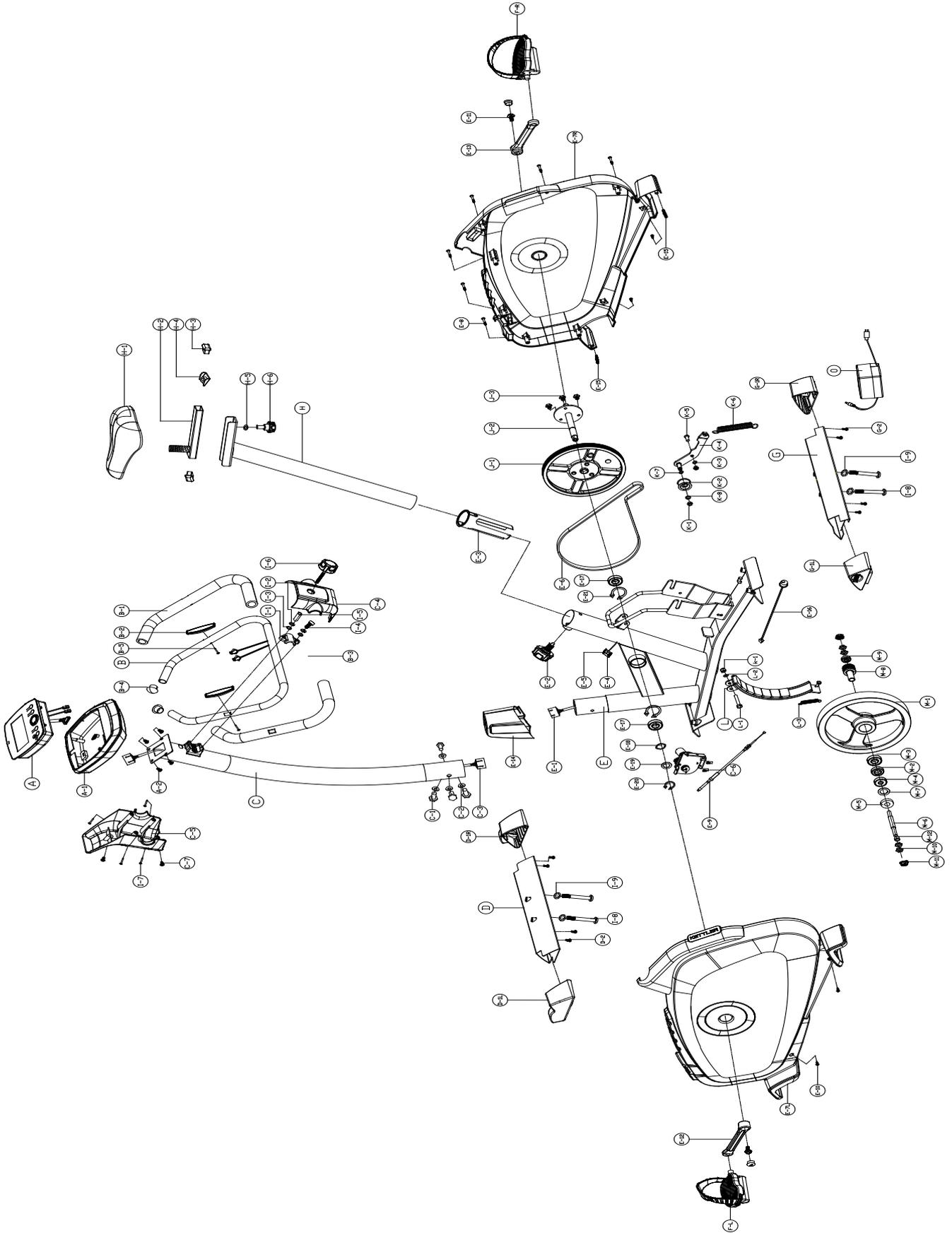
## 8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)
A	Computer
A-1	Computer Cover incl A-2
A-2	Cross-cone head screw
B	Handlebar
B-1	Foam grip
B-2	Pulse sensor
B-3	Pulse wire 500L, middle section
	Pulse wire 650L, middle section
	Pulse wire 100L, lower
B-4	End cap
B-5	Screw
C	Computer mast
C-1	Screw
C-2	Semi-circle washer
C-3	Computer cable, upper section
C-4	Computer underneath cover, front
C-5	Cover underneath computer, rear
C-7	Screw
C-9	Servo motor incl L and L-3
	Servo motor
D	Front stablizer
D-1L	End cap of front stablizer left
D-1R	End cap of front stablizer right
D-2	Screw
E	Mainframe
E-1	Computer cable, lower section
E-10	Screw
E-11	Screw
E-12	Crank (L)
E-13	Crank (R)
E-14	Topcover

E-15	Connection pin
E-16	DC cable
E-17	Bearing 6203RS
E-18	wave washer
E-19	Flat washer
E-2	Pop-pin
E-20	C clip
E-21	C-ring
E-3	Sleeve
E-4	Cable of RPM sensor, lower section
E-5	Screw
E-6	Belt 430J6
E-7L	Cap for logo
E-7R	Chain cover R
E-8	Screw
E-9	Tension cable
F(R/L)	Pedal SET
G	Rear stablizer
G-1L	End cap of rear stablizer left
G-1R	End cap of rear stablizer right
G-2	Screw
H	Seat post
H-1	Saddle
H-2	Seat slider
H-3	End cap
H-4	horizontal slide fixing screw
H-5	Flat washer
H-6	Knob
I-1	Handlebar clamp
I-2	Spring washer
I-3	Flat washer
I-4	Screw
I-5	Bushing
I-6	T knob

I-7	Screw
I-8	Screw
I-9	Flat washer
J-1	Big pulley incl J-2 and J-3
K-1	Nylon nut
K-2	Idler wheel
K-3	Flat washer
K-4	Idler
K-5	Hex bolt
K-6	Spring
K-7	Wavy washer
K-8	Flat washer
L	Magnetic
L-1	Flat washer
L-2	Spring
L-3	Screw
M-1	Flywheel set
M-10	Nut
M-11	Nut
M-12	Bushing
M-2	Bearing 6203RS
M-3	Clutch bearing
M-4	Bearing 6003RS
M-5	Bearing 6300RS
M-6	Flywheel axle
M-7	Flat washer
M-8	Small pulley
M-9	Bearing 6000RS
O	Adaptor 9V 1A
P	Hardware Kit

# 8.3 Explosionszeichnung



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

### **Fehlerbeschreibungen**

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

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

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

**Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.**

### **Garantieinhaber**

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

### **Garantiezeiten**

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

### **Instandsetzungskosten**

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

### **Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:**

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

### **Garantie-Service**

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

## **Garantiebedingungen**

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

### **Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:**

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

### **Kaufbeleg und Seriennummer**

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

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

### **Service außerhalb der Garantie**

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

### **Kommunikation**

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

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

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

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

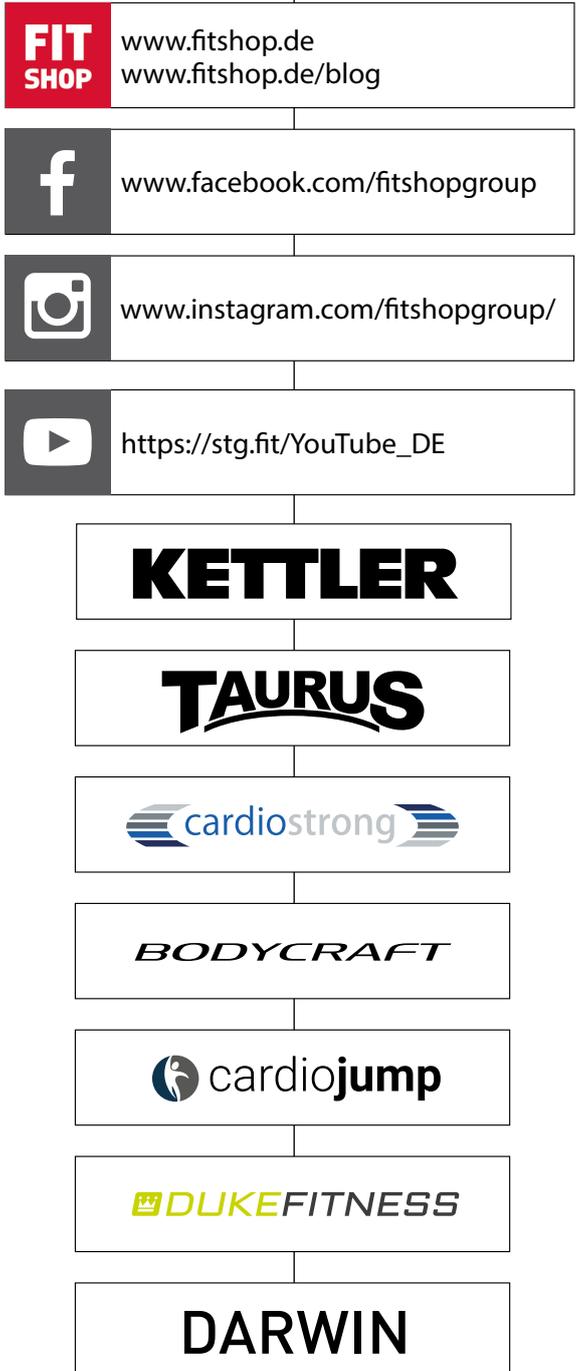
# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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





# KETTLE