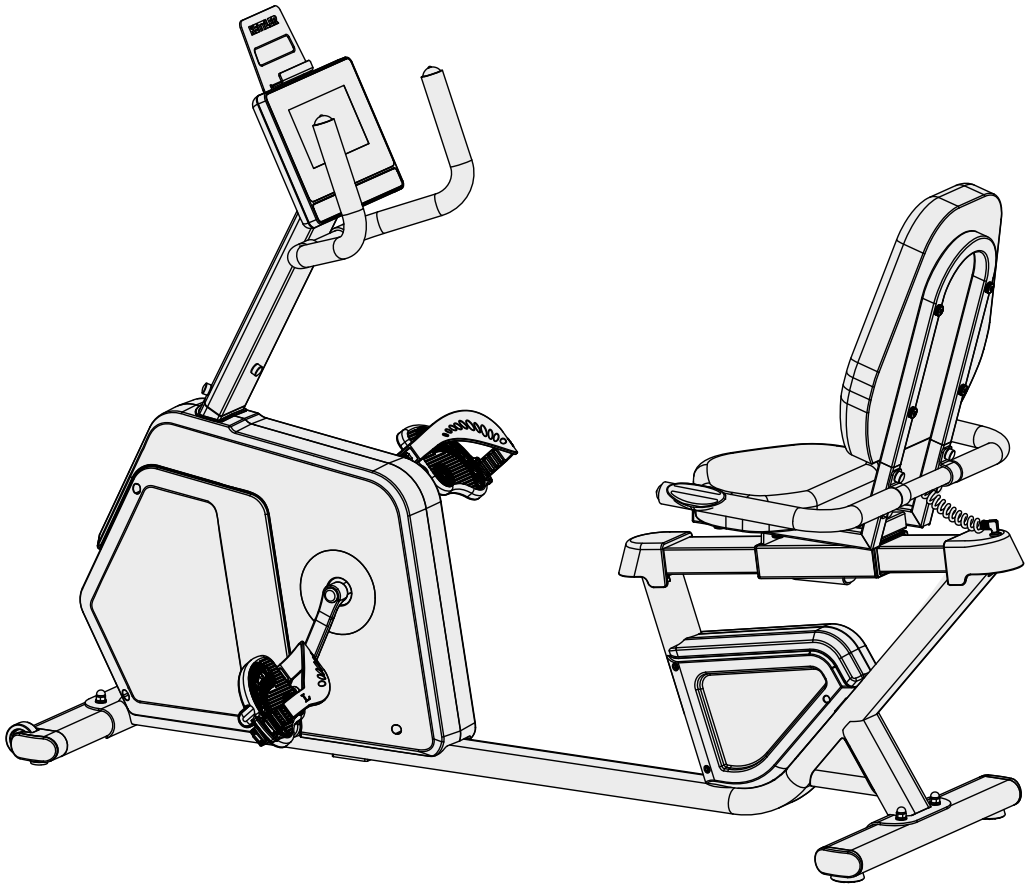
KETTLER

MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG



max. 150 kg

~ 45 Min.

43 kg

L 161 | B 61 | H 114

FSKEM2005100.01.01

Art.-Nr. K-EM2005-100

TOUR 400R

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Technische Zeichnung 9
1.3 Persönliche Sicherheit 10
1.4 Elektrische Sicherheit 11
1.5 Aufstellort 12

2 MONTAGEANLEITUNG 13

2.1 Allgemeine Hinweise 13
2.2 Lieferumfang 14
2.3 Aufbau 16

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 21

3.1 Konsolenübersicht 21
3.2 Tastenfunktion 22
3.3 Anzeige-Modi 23
3.4 Dargestellte Informationen 24
3.5 Trainingsprogramme 24
3.5.1 Schnellstart 25
3.5.2 Voreingestellte Programme 25
3.5.3 Zielprogramme 27
3.5.4 Ziel-Watt-Programm 29
3.5.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme 31
3.5.6 Benutzerprogramme 33
3.6 Trainingszusammenfassung 35
3.7 USB-C-Anschluss 35
3.8 Watt-Tabelle 36

4 TRAININGSHINWEISE 37

4.1 Allgemeine Informationen 37
4.1.1 Trainingskleidung 37
4.1.2 Aufwärmen und Dehnen 37
4.1.3 Medikamentation 38
4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen 38
4.1.5 Häufigkeit 38
4.2 Trainingstagebuch 40
4.3 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps 41

5 LAGERUNG UND TRANSPORT 42

5.1 Allgemeine Hinweise 42
5.2 Transportrollen 42

6 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 43

6.1 Allgemeine Hinweise 43
6.2 Störungen und Fehlerdiagnose 43
6.3 Fehlercodes und Fehlersuche 44
6.4 Wartungs- und Inspektionskalender 45

7 ENTSORGUNG 45

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 46

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 47

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 47
9.2 Teileliste 48
9.3 Explosionszeichnung 52

10 GARANTIE 54

11 KONTAKT 56

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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

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

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanweisung 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.

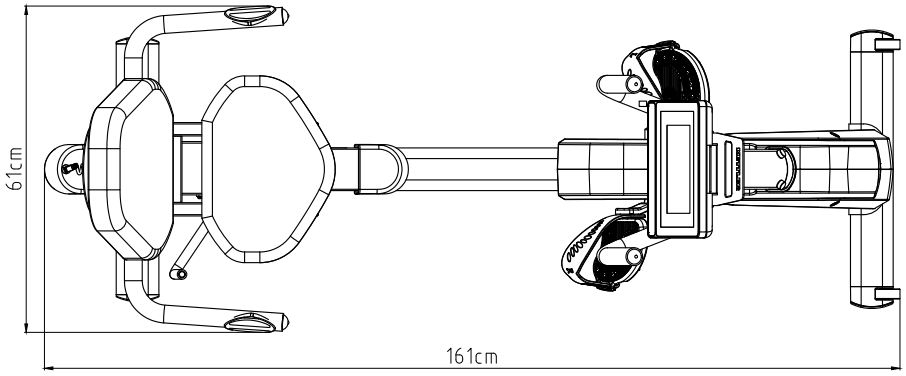
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

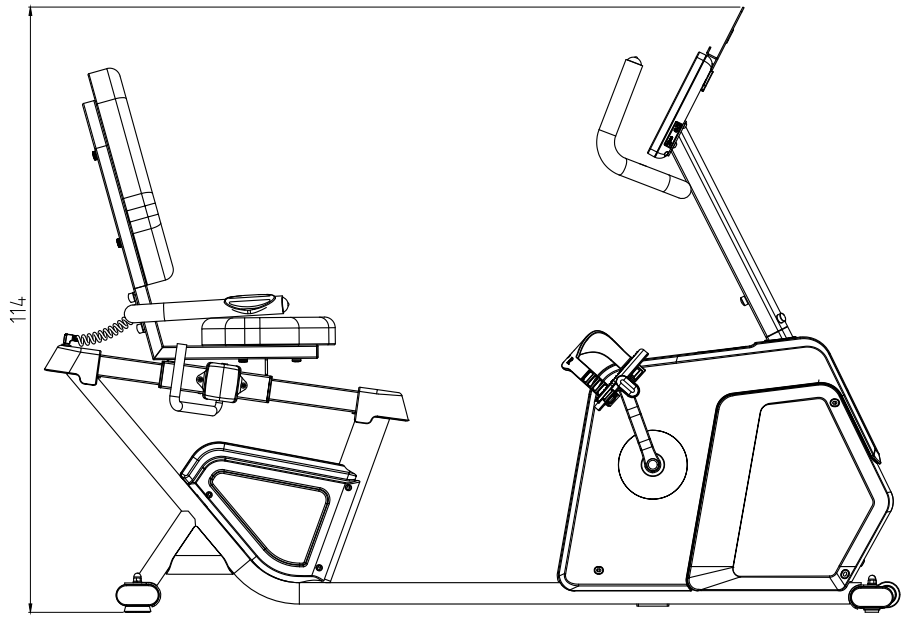
1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	48 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	42,5 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	167 cm x 24,5 cm x 69 cm
Aufstellmaße (L x B x H)	161 cm x 61 cm x 114 cm
Zusätzliche Maßdaten	
Q-Faktor	176 mm
Kurbelarmlänge	17 cm
Übersetzungsverhältnis	1:8,7
Maximale Last	
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Technische Spezifikationen	
Schwungmasse	8 kg
Widerstandssystem	Elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandsstufen	32
Stromversorgung	Generator
Netzteil	9V
Konsolendaten	
Displayanzeige	Puls (Pulse)
	Geschwindigkeit (Speed)
	Strecke (Distance)
	Kalorien (Calories)
	Zeit (Time)
	Watt
	RPM
Displaygröße	7 Zoll
Display-Art	LCD
Watt-Angaben	
Min. und max. Watt bei 60 RPM	25 - 270 Watt

Programmübersicht	
Schnellstart	1
Zielprogramme	3
Herzfrequenzgesteuerte Programme	3
Voreingestellte Programme	30
Ziel-Watt-Programme	1
Nutzerprogramme	2
Sonstige Daten	
Menüsprache	Englisch
Drahtlosverbindung	Ja
Herzfrequenzmessung	Handpulssensoren, optional: Brustgurt
Verwendungsklasse	H

1.2 Technische Zeichnung





1.3 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, Schwindelgefühlen, 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.
+ Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

► **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.

1.4 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

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

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

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

HINWEIS

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.
+ Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

1.5 Aufstellort

WARNUNG

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

VORSICHT

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

ACHTUNG

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

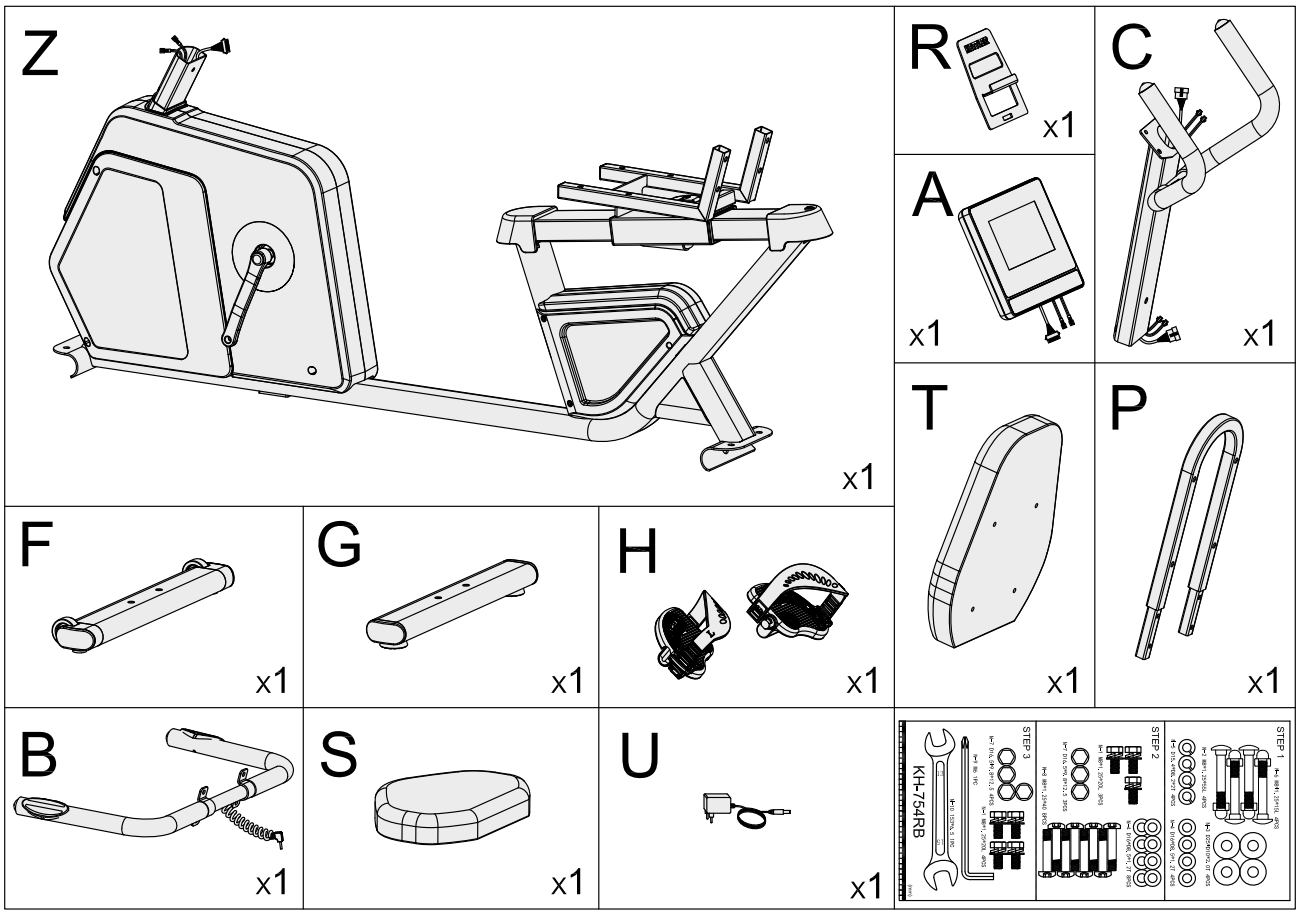
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

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.

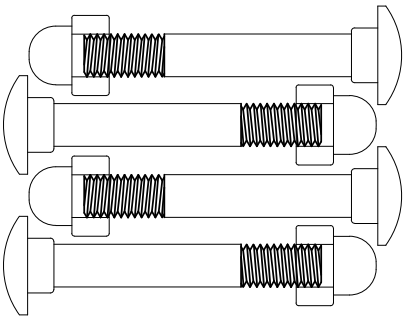
⚠ **VORSICHT**
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

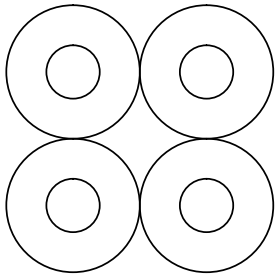
ⓘ **HINWEIS**
Benötigtes Werkzeug (Im Lieferumfang enthalten): Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel, Kreuzschlitzschraubendreher



SCHRITT 1

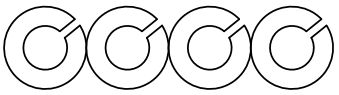
N-6 M8*1.25*15L 4PCS



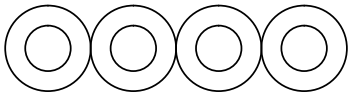


N-3 D25*D10*2.0T 4PCS

N-2 M8*1.25*55L 4PCS

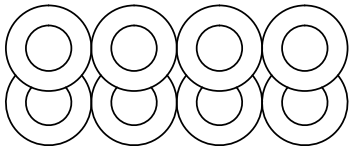


N-5 D15.4*D8.2*2T 4PCS

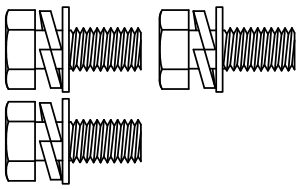


N-4 D16*D8.5*1.2T 4PCS

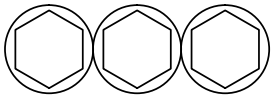
SCHRITT 3



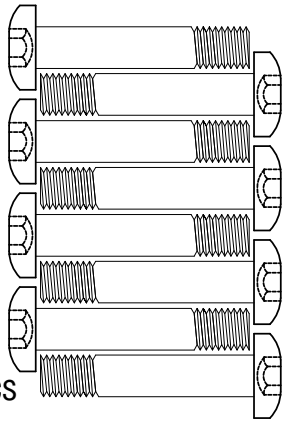
N-4 D16*D8.5*1.2T 8PCS



N-1 M8*1.25*20L 3PCS

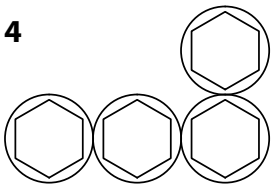


N-7 D16.5*9.8*12.5 3PCS

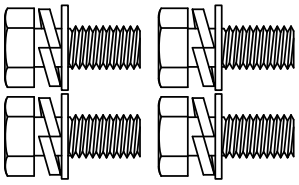


N-8 M8*1.25*40 8PCS

SCHRITT 4

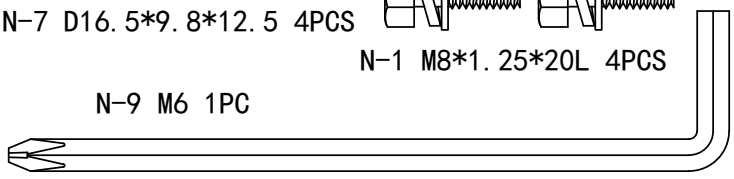


N-7 D16.5*9.8*12.5 4PCS

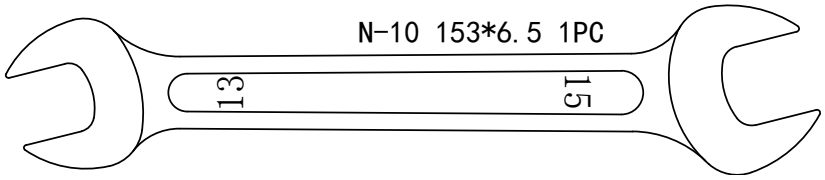


N-1 M8*1.25*20L 4PCS

N-9 M6 1PC



N-10 153*6.5 1PC



2.3 Aufbau

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

ⓘ **HINWEIS**

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

Schritt 1: Standfüße montieren

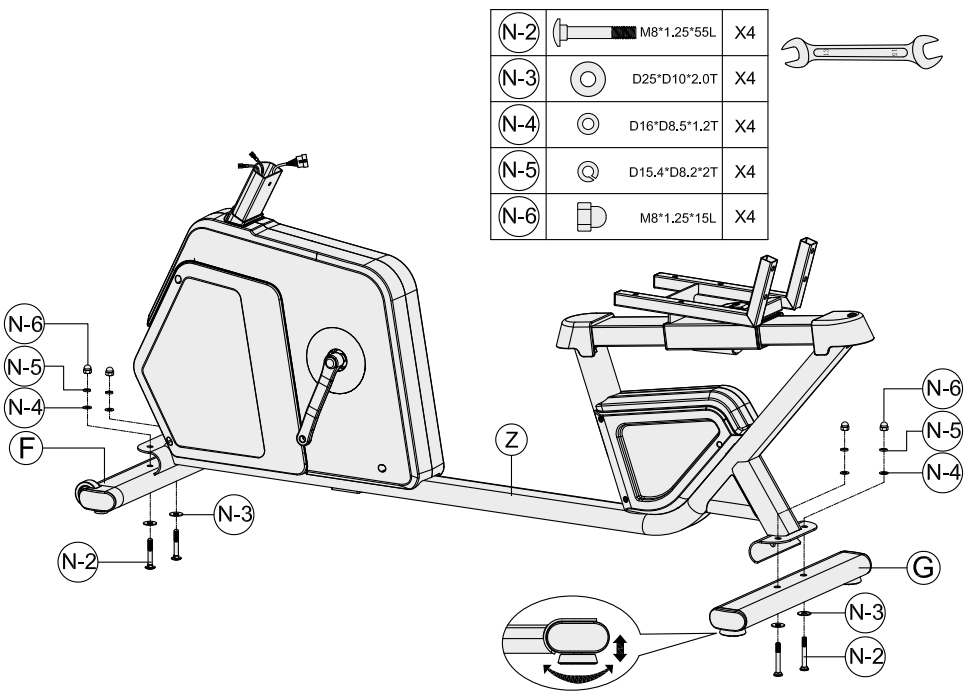
1. Befestigen Sie den hinteren und vorderen Standfuß (F, G) am Grundrahmen (Z) mit jeweils zwei Bolzen (N-2), zwei Unterlegscheiben (N-3), zwei Unterlegscheiben (N-4), zwei Federscheiben (N-5) und zwei Hutmuttern (N-6).

Verwenden Sie zur Montage den Schraubenschlüssel.

Schritt 2: Ausrichtung der Standfüße

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

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Grundrahmen.
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 und Konsolenhalterung montieren

► **ACHTUNG**

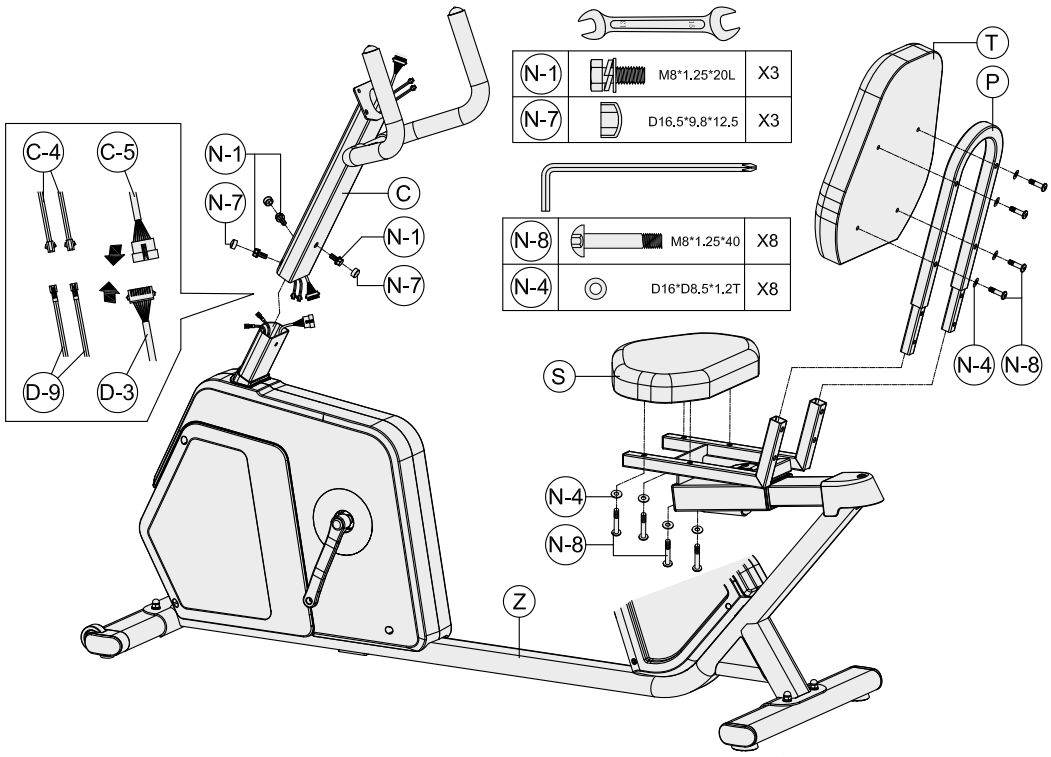
+ Achten Sie im folgenden Schritt darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.
+ Achten Sie im folgenden Schritt darauf, dass die Steckverbindungen fest sitzen.

1. Verbinden Sie die Kabel (D-9) und die Kabel (C-4) miteinander.
2. Verbinden Sie die Kabel (D-3) und Kabel (C-5) miteinander.
3. Befestigen Sie den Konsolenmast (C) am Grundrahmen (Z) mit drei Bolzen (N-1).

Verwenden Sie zur Montage den Schraubenschlüssel.

4. Decken Sie die Bolzen (N-1) mit den Abdeckungen (N-7) ab.
5. Befestigen Sie das Sitzpolster (S) am Grundrahmen (Z) mit vier Bolzen (N-8) und vier Unterlegscheiben (N-4).
6. Befestigen Sie das Rückenpolster (T) an der Rückenlehne (P) mit vier Bolzen (N-8) und vier Unterlegscheiben (N-4).

Verwenden Sie zur Montage den Inbusschlüssel.



Schritt 4: Rückenlehne und Konsole montieren

1. Befestigen Sie den unteren Handgriff (B) am Grundrahmen (Z) mit vier Bolzen (N-1).

Verwenden Sie zur Montage den Schraubenschlüssel.

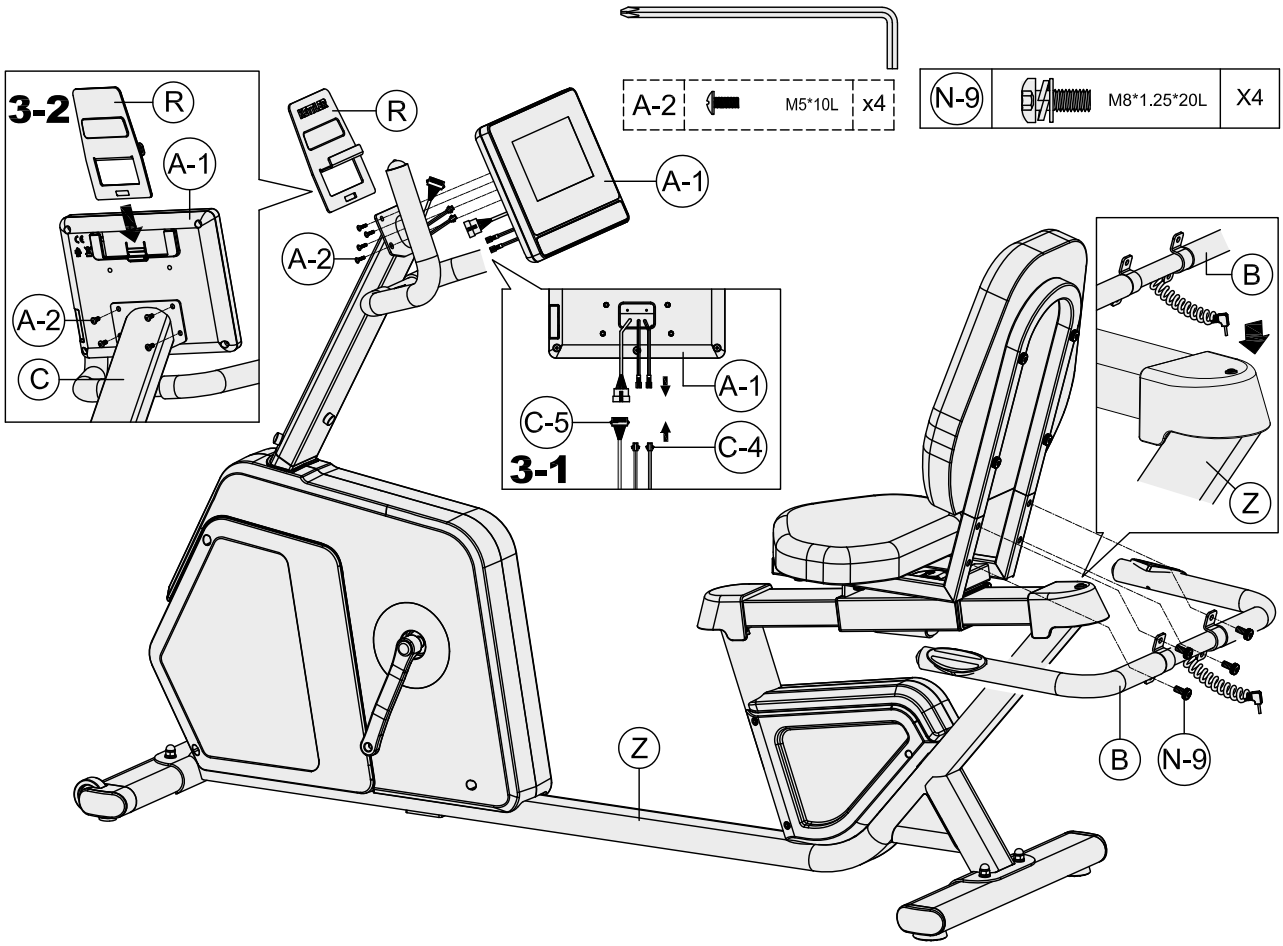
2. Decken Sie die Bolzen (N-1) mit den Abdeckungen (N-7) ab.
3. Stecken Sie das Kabel des unteren Handgriffs (B) in den Grundrahmen (Z). Beachten Sie dazu die Abbildung.

► **ACHTUNG**
+ Achten Sie im folgenden Schritt darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.
+ Achten Sie im folgenden Schritt darauf, dass die Steckverbindungen fest sitzen.

4. Verbinden Sie die Kabel (C-4) mit den entsprechenden Kabeln der Konsole (A-1).
5. Verbinden Sie das Kabel (C-5) mit dem entsprechenden Kabel der Konsole (A-1). Beachten Sie dazu die Abbildung 3-1.
6. Befestigen Sie die Konsole (A-1) am Konsolenmast (C) mit vier Schrauben (A-2).

Verwenden Sie dazu den Kreuzschlitzschraubendreher.

7. Befestigen Sie die Handyhalterung (R) an der Konsole (A-1). Beachten Sie dazu die Abbildung 3-2.



Schritt 5: Montage der Pedale

⚠ **VORSICHT**
Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

1. Befestigen Sie die linken und rechten Pedale (H-1, H-2) an den Kurbelarmen (I-1, I-2).
2. Drehen Sie das rechte Pedal (H-2) im Uhrzeigersinn ein.
3. Drehen Sie das linke Pedal (H-1) gegen den Uhrzeigersinn ein.

Verwenden Sie zur Montage den Schraubenschlüssel.

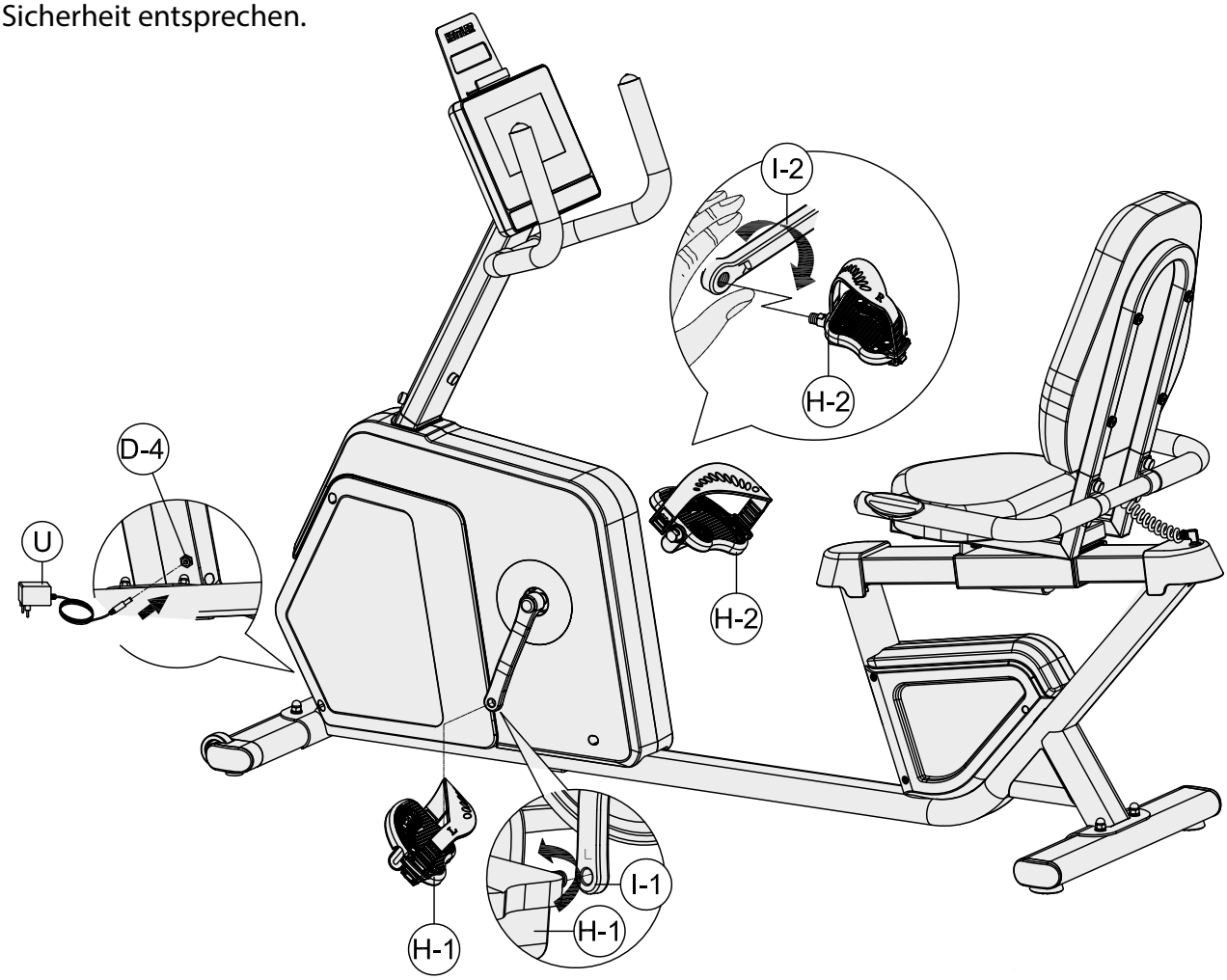
4. Stecken Sie den Adapter (U) in den Anschluss (D-4).

→ ***Das Gerät ist fertig montiert.***

Schritt 6: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

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

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



Schritt 7: Einstellung der Pedalriemen

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

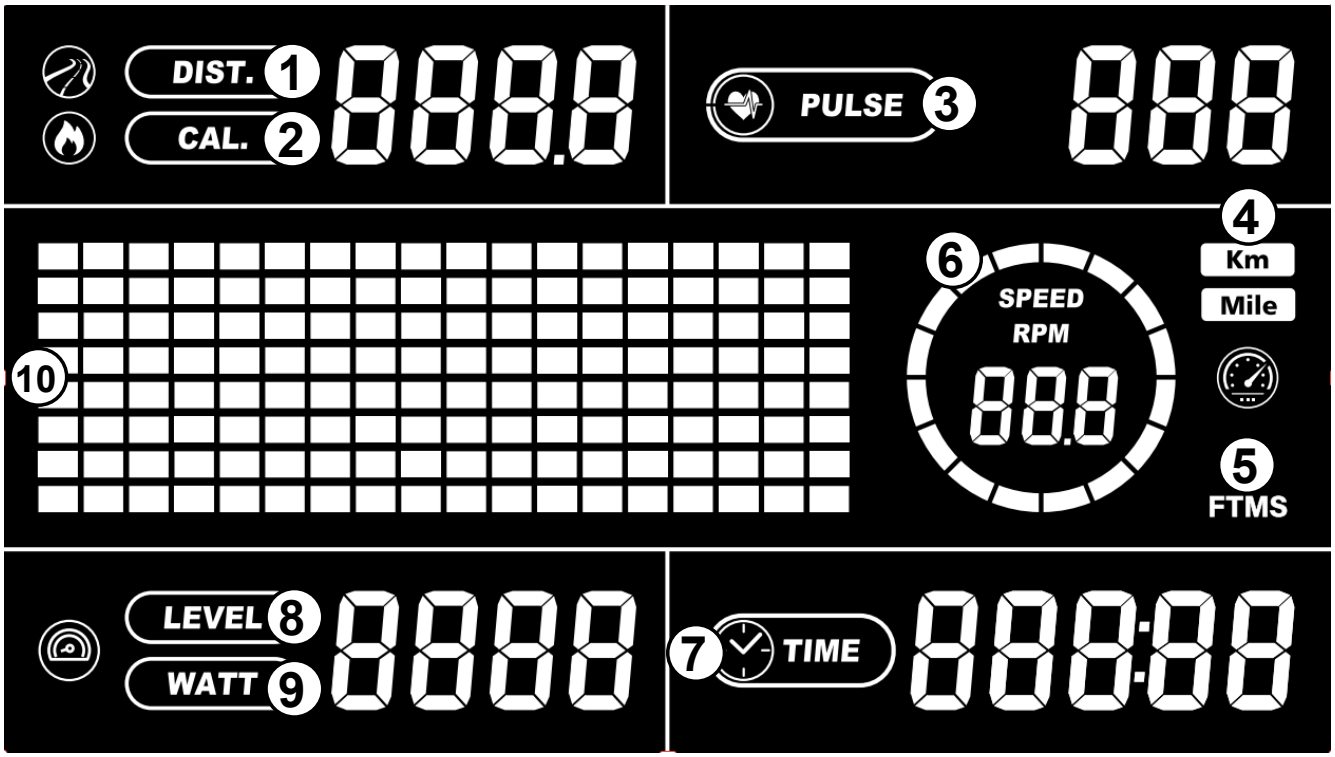
Korrektes Auf- und Absteigen

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.

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.

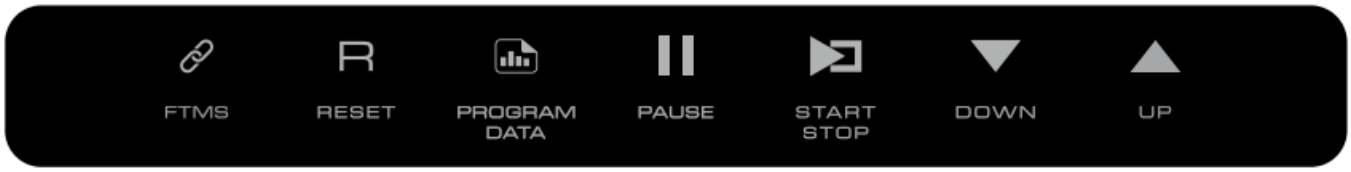
3.1 Konsolenübersicht



NR.	ANZEIGE	NAME	FUNKTION
1	DIST.	Strecke	+ Zeigt die gefahrene Strecke an. + Anzeigebereich: 0,0–999,9 + Einstellbereich: 0,0–999,9 + Im Zielprogramm zählt es herunter.
2	CAL.	Kalorien	+ Zeigt die verbrannten Kalorien an. + Anzeigebereich: 0,0–9999 + Einstellbereich: 10,0–9990 + Im Zielprogramm zählt es herunter.
3	PULSE	Puls	Zeigt Ihren Puls an, wenn die Puls-Kontakte oder ein Brustgurt genutzt werden. (Brustgurt ist nicht Teil des Lieferumfangs)
4	KM/MILE	Kilometer/Meilen	Zeigt an, in welcher Einheit Ihnen die Daten angezeigt werden.

5	**FTMS**	**FTMS**	Zeigt an, ob eine FTMS bzw. Drahtlosverbindung besteht.
6	**SPEED/ RPM**	**Geschwindigkeit/RPM**	Zeigt die Geschwindigkeit an in RPM und km/h im Wechsel. + Anzeigebereich: 0,0–99,9 km/h + Anzeigebereich: 0–999 RPM
7	**TIME**	**Zeit**	+ Zeigt Ihre Trainingszeit an. + Anzeigebereich: 0:00–999:59 + Einstellbereich: 10:00–999:00 + Im Zielprogramm zählt es herunter.
8	**LEVEL**	**Widerstand**	+ Zeigt die Widerstandsstufe an. + Widerstandslevel: 1–32
9	**WATT**	**Watt**	Zeigt Ihnen an, wie viel Watt erzeugt wird.
10	**MATRIX**	**Nachrichtenfenster/ Leistungsprofil**	Zeigt Ihnen Nachrichten, Parameter der Programmauswahl und Leistungsprofile der Trainingsprogramme an.

3.2 Tastenfunktion



ANZEIGE	TASTE	FUNKTION
	FTMS	Aktivieren Sie eine Drahtlosverbindung mit Ihrem Endgerät.
	RESET	+ Setzen Sie den eingegebenen Wert zurück. + Kehren Sie in den Ruhemodus zurück, wenn Sie sich in der Trainingszusammenfassung befinden.
	PROGRAM DATA	+ Wählen Sie aus den verschiedenen Programmen. + Wechseln Sie während des Trainings die angezeigten Daten.
	PAUSE	Pausieren Sie das aktuelle Training.
	START/STOP	+ Starten Sie ein Training. + Beenden Sie das aktuelle Training.

	DOWN	+ Navigieren Sie in einer Auswahl nach unten. + Verringern Sie im Training den Widerstand. + Verringern Sie einen Wert.
	UP	+ Navigieren Sie in einer Auswahl nach oben. + Erhöhen Sie im Training den Widerstand. + Erhöhen Sie einen Wert.

3.3 Anzeige-Modi

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über die Anzeigemodi der Konsole. Die Übersicht hilft Ihnen dabei, sich in den Trainingsprogrammen zu orientieren.

MODUS	FUNKTION
RUHE-MODUS	+ Es wird kein Trainingsprogramm durchgeführt. Alle Werte sind auf **0**. + Nach 5 Minuten Inaktivität in der Trainings-Anzeige geht die Konsole in den Ruhe-Modus. + Sie können ein Trainingsprogramm wählen.
STANDBY	+ Dies ist der Standby, in den Sie nach 5 Minuten Inaktivität im Ruhe-Modus gelangen. + Die Konsole wird nicht beleuchtet und es werden keine Daten angezeigt. + Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Standby zu verlassen.
TRAINING-ANZEIGE	+ Die Training-Anzeige ist der Bildschirm, der Ihnen während des Trainings angezeigt wird. + Im Trainings-Modus werden Ihnen Ihre Trainingsdaten angezeigt. + Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden. + Beenden Sie das Training, um zum Ruhe-Modus zurückzukehren.
PAUSE-ANZEIGE	+ Die Pause-Anzeige ist der Bildschirm, der Ihnen im pausierten Training angezeigt wird. + Setzen Sie das Training fort, um die Anzeige zu verlassen.
TRAININGS-ZUSAMMENFASSUNG	+ Es wird Ihnen eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt. + Nach 5 Minuten Inaktivität geht die Konsole in den Ruhe-Modus.

3.4 Dargestellte Informationen

In diesem Kapitel finden Sie eine Erklärung der in der Konsole angezeigten Werte.

WERT	BESCHREIBUNG
WATT	+ Watt-Werte geben die aktuell erbrachte Trainingsleistung an. + Der Watt-Wert zeigt an, wie intensiv trainiert wird – unabhängig von Trittfrequenz oder Widerstandskombination.
RPM	RPM (Revolutions Per Minute) geben die Trittfrequenz an, also wie viele Pedalumdrehungen pro Minute ausgeführt werden.

Wechsel der angezeigten Daten:

ⓘ **HINWEIS**
Während des Trainings-Modus werden Ihnen folgende Trainingsdaten angezeigt:

+ **DIST./LEVEL/SPEED** & **CAL./WATT/RPM**
+ Um die Anzeige zu wechseln, drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

3.5 Trainingsprogramme

Ihr Gerät verfügt über eine große Auswahl an Trainingsprogrammen, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Trainingsziel erreichen. Es folgt eine Auflistung der Trainingsprogramme:

PROGRAMM	BESCHREIBUNG	ANZAHL
SCHNELLSTART	Manuelles Training ohne Voreinstellungen.	1
ZIELPROGRAMM	Geben Sie einen Zielwert für Ihr Training an. Dieser wird heruntergezählt.	3
HERZFREQUENZGESTEUERTE PROGRAMME	Der Widerstand wird so eingestellt, dass Sie den eingestellten Zielwert Ihrer Herzfrequenz erreichen.	3
VOREINGESTELLTE PROGRAMME	Training mit voreingestelltem Profil. Passen Sie vorab die Trainingsdaten an, wenn gewünscht.	30
ZIEL-WATT-PROGRAMM	Der Widerstand wird automatisch Ihrer Trittgeschwindigkeit angepasst, um auf einen bestimmten Watt-Wert zu kommen.	1
NUTZER-PROGRAMME	Erstellen Sie ein eigenes Trainingsprogramm.	2

In den folgenden Unterkapiteln finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Trainingsprogramme.

3.5.1 Schnellstart

Um ein Training ohne Voreinstellungen zu starten, können Sie das Schnellstart-Programm wählen.

So starten Sie das Schnellstart-Programm:

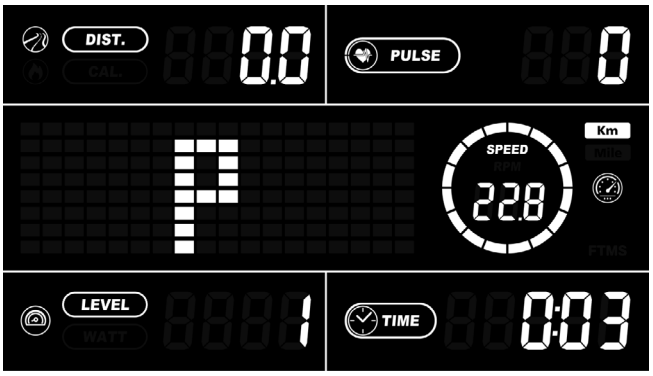
1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die START/STOP-Taste.

Die Zeit zählt nach oben.

2. Stellen Sie den gewünschten Widerstand mit den Pfeiltasten ein.

ⓘ **HINWEIS**
Wechseln Sie die angezeigten Daten mit der PROGRAM DATA-Taste.

3. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.



4. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
5. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.

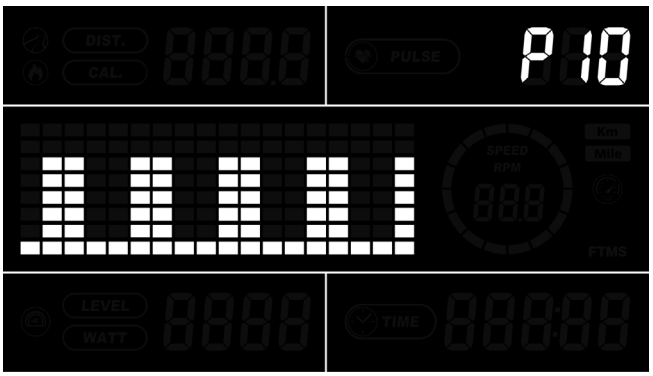
→ ***Sie befinden sich im Ruhe-Modus.***

3.5.2 Voreingestellte Programme

Um ein Training mit Voreinstellungen zu starten, wählen Sie eines aus 30 voreingestellten Programmen. Ohne Zeiteinstellungen dauert jedes Segment eine Minute. Wird die Zeit von Ihnen eingestellt, wird diese durch 18 geteilt und so durch die Segmente dargestellt.

So starten Sie ein voreingestelltes Programm:

1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die PROGRAM DATA-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten aus den Programmen P01–P30.



HINWEIS

+ Um aus den Programmeinstellungen heraus zu gelangen und in den Ruhe-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit die RESET-Taste drücken.
+ Überspringen Sie die Programmeinstellungen oder Werte, indem Sie die PROGRAM DATA-Taste drücken.
+ Um das Programm sofort nach Zieleingabe zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

3. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um in die Programmeinstellungen zu gelangen.

Das Nachrichtenfenster zeigt AGE an.

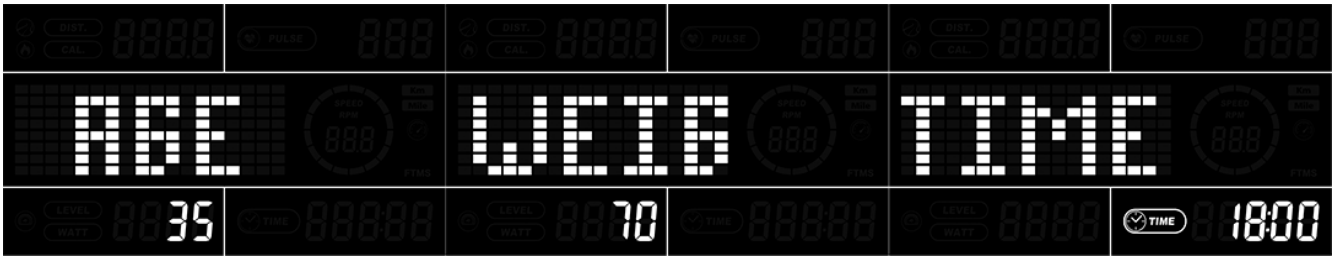
4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr gewünschtes Alter aus.
5. Um das Alter zu bestätigen, drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt WEIGHT an.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht aus.
7. Um das Gewicht zu bestätigen, drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt TIME an.

8. Stellen Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Trainingszeit ein.

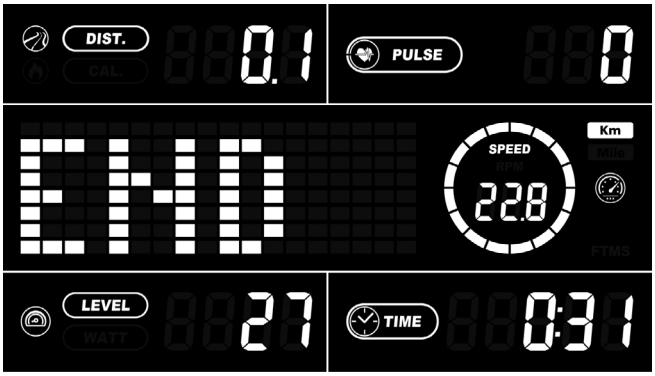


9. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten, oder die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellungen erneut zu durchlaufen.

Das Programm startet.

10. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.
11. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
12. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.
13. Wenn Sie Ihre eingestellte Zeit erreicht haben, wird dies durch einen Ton signalisiert.

Das Nachrichtenfenster zeigt END an.



→ ***In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen Ihre Trainingsdaten zusammengefasst.***

3.5.3 Zielprogramme

Um ein Training mit Zielen zu starten, wählen Sie eines der drei möglichen Zielprogramme.

So starten Sie das Zielprogramm:

1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die PROGRAM DATA-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das Programm P00.

ⓘ **HINWEIS**

+ Um aus den Programmeinstellungen zu gelangen und in den Ruhe-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit die RESET-Taste drücken.
+ Überspringen Sie die Programmeinstellungen oder Werte, indem Sie die PROGRAM DATA-Taste drücken.
+ Um das Programm sofort zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

3. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um in die Programmeinstellungen zu gelangen.

Das Nachrichtenfenster zeigt AGE an.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr gewünschtes Alter aus.
5. Um das Alter zu bestätigen, drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt WEIGHT an.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht aus.
7. Um das Gewicht zu bestätigen, drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt TIME an.

8. Stellen Sie die Zeit mit den Pfeiltasten ein.

8.1. Wenn Sie kein Zeitziel angeben möchten, geben Sie 0 an und drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt DISTANCE an.

9. Stellen Sie die Strecke mit den Pfeiltasten ein.

9.1. Wenn Sie kein Streckenziel angeben möchten, geben Sie 0 an und drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt CALORIE an.

10. Stellen Sie das Kalorienziel mit den Pfeiltasten ein.

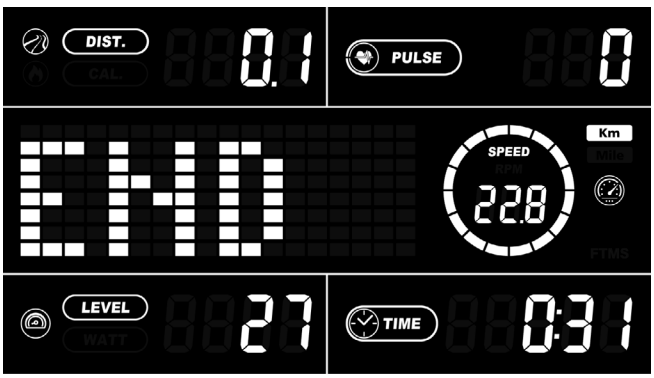
10.1. Wenn Sie kein Kalorienziel angeben möchten, geben Sie 0 an.

11. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten, oder die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellungen erneut zu durchlaufen.

Das Programm startet.

12. Stellen Sie den gewünschten Widerstand ein.
13. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.
14. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
15. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.
16. Wenn Sie Ihre eingestellte Zeit erreicht haben, wird dies durch einen Ton signalisiert.

Das Nachrichtenfenster zeigt END an.



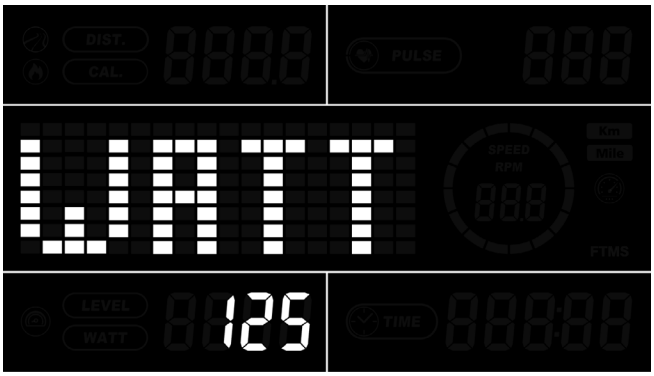
→ *In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen Ihre Trainingsdaten zusammengefasst.*

3.5.4 Ziel-Watt-Programm

Im Ziel-Watt-Programm trainieren Sie mit einer konstanten Leistung. Das Gerät passt den Widerstand automatisch an, um die eingestellte Wattzahl unabhängig von der Trittfrequenz möglichst konstant zu halten.

So starten Sie das Ziel-Watt-Programm:

1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die PROGRAM DATA-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das Programm WATT.



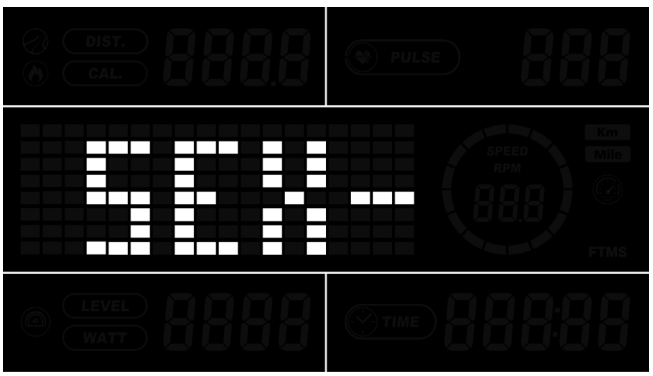
ⓘ **HINWEIS**

+ Um aus den Programmeinstellungen zu gelangen und in den Ruhe-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit die RESET-Taste drücken.
+ Überspringen Sie die Programmeinstellungen oder Werte, indem Sie die PROGRAM DATA-Taste drücken.
+ Um das Programm sofort zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

3. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um in die Programmeinstellungen zu gelangen.

Das Nachrichtenfenster zeigt MALE bzw. FEMALE an.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das gewünschte Geschlecht aus.
5. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.



Das Nachrichtenfenster zeigt AGE an.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter aus.
7. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Alter zu bestätigen.

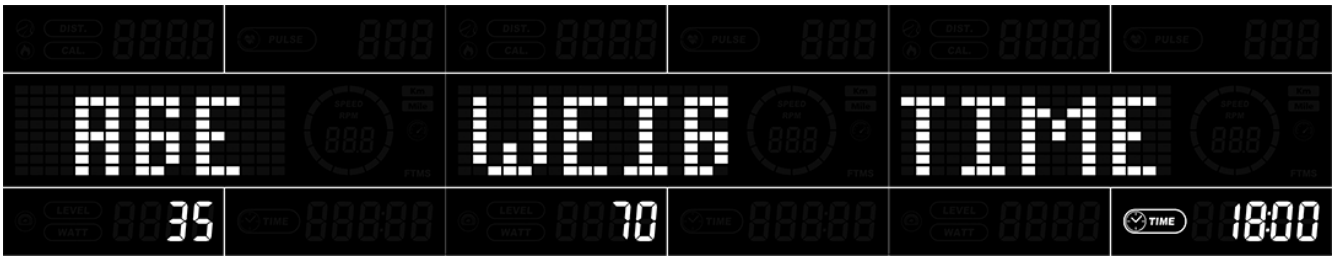
Das Nachrichtenfenster zeigt WEIGHT an.

8. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht aus.
9. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Gewicht zu bestätigen.

Das Nachrichtenfenster zeigt TIME an.

10. Stellen Sie die Trainingszeit mit den Pfeiltasten ein.

10.1. Wenn Sie kein Zeitziel festlegen möchten, geben Sie 0 ein und drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.



Das Nachrichtenfenster zeigt TARGET WATT an.

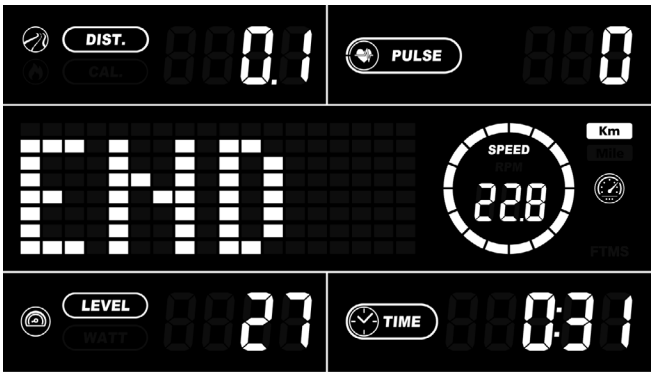
11. Stellen Sie die gewünschte Leistung mit den Pfeiltasten ein.
12. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten, oder die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellungen erneut zu durchlaufen.

Das Programm startet.

ⓘ **HINWEIS**
Das Gerät regelt den Widerstand automatisch, um die eingestellte Ziel-Wattzahl zu erreichen und möglichst konstant zu halten.

13. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.
14. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
15. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.
16. Wenn Sie Ihre eingestellte Zeit erreicht haben, wird dies durch einen Ton signalisiert.

Das Nachrichtenfenster zeigt END an.



→ *In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen Ihre Trainingsdaten zusammengefasst angezeigt.*

3.5.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme

⚠ **WARNUNG**

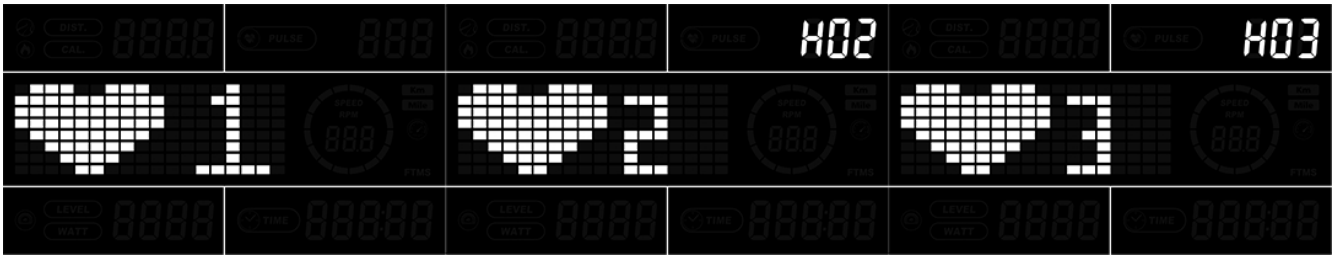
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Mit den Herzfrequenzprogrammen trainieren Sie in Abhängigkeit von Ihrer Herzfrequenz. Das Gerät passt den Widerstand automatisch an, um den Zielpuls zu halten. Es stehen drei Herzfrequenzprogramme zur Verfügung:

+ HRC1: 60 % des Zielpulses
+ HRC2: 75 % des Zielpulses
+ HRC3: 85 % des Zielpulses

So starten Sie ein Herzfrequenzprogramm:

1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die PROGRAM DATA-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten eines der Programme H01–H03.



ⓘ **HINWEIS**

+ Um aus den Programmeinstellungen zu gelangen und in den Ruhe-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit die RESET-Taste drücken.
+ Überspringen Sie die Programmeinstellungen oder Werte, indem Sie die PROGRAM DATA-Taste drücken.
+ Um das Programm sofort zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

3. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um in die Programmeinstellungen zu gelangen.

Das Nachrichtenfenster zeigt AGE an.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter aus.
5. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Alter zu bestätigen.

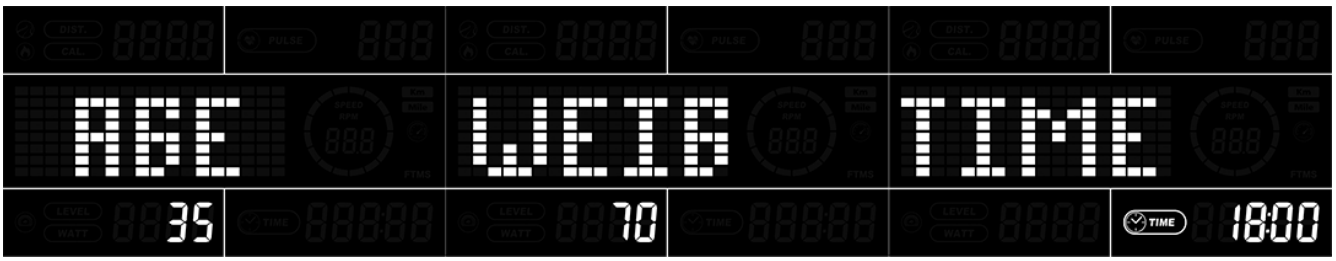
Das Nachrichtenfenster zeigt WEIGHT an.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht aus.
7. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Gewicht zu bestätigen.

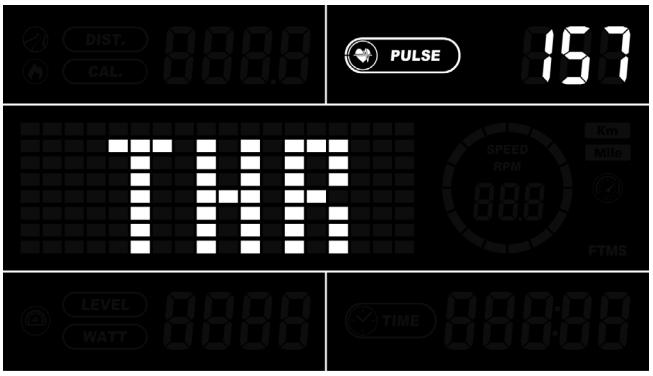
Das Nachrichtenfenster zeigt TIME an.

8. Stellen Sie die Trainingszeit mit den Pfeiltasten ein.

8.1. Wenn Sie kein Zeitziel festlegen möchten, geben Sie 0 ein und drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.



Das Nachrichtenfenster zeigt THR an.



9. Passen Sie die Zielherzfrequenz mit den Pfeiltasten an.
10. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten, oder die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellungen erneut zu durchlaufen.

Das Training startet mit einem niedrigen Widerstand.

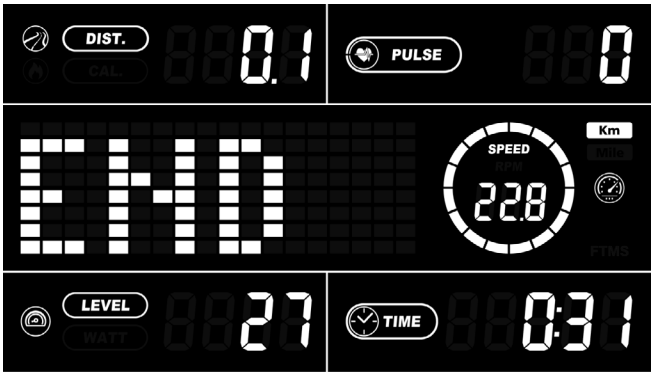
Der Widerstand wird während des Trainings automatisch angepasst, um die eingestellte Zielherzfrequenz zu halten.

11. Sie können die Zielherzfrequenz während des Trainings mit den Pfeiltasten anpassen.

ⓘ **HINWEIS**
Das Herzfrequenzprogramm kann auch ohne Herzfrequenzsignal gestartet werden. Wird über einen längeren Zeitraum keine Herzfrequenz erkannt, beendet das Gerät das Programm automatisch.

12. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.
13. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
14. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.
15. Wenn die eingestellte Zeit erreicht ist oder das Programm beendet wird, ertönt ein Signalton.

Das Nachrichtenfenster zeigt END an.



→ ***In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen Ihre Trainingsdaten zusammengefasst angezeigt.***

3.5.6 Benutzerprogramme

Mit den Benutzerprogrammen können Sie eigene Trainingsprofile erstellen und dauerhaft speichern. Es stehen zwei Benutzerprogramme zur Verfügung.

So starten Sie ein Benutzerprogramm:

1. Drücken Sie im Ruhe-Modus die PROGRAM DATA-Taste.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten eines der Programme U01–U02.

ⓘ **HINWEIS**
+ Um aus den Programmeinstellungen zu gelangen und in den Ruhe-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit die RESET-Taste drücken.
+ Überspringen Sie die Programmeinstellungen oder Werte, indem Sie die PROGRAM DATA-Taste drücken.
+ Um das Programm sofort zu starten, drücken Sie die START/STOP-Taste.

3. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um in die Programmeinstellungen zu gelangen.

Das Nachrichtenfenster zeigt AGE an.

4. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter aus.
5. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Alter zu bestätigen.

Das Nachrichtenfenster zeigt WEIGHT an.

6. Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Gewicht aus.
7. Drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um das Gewicht zu bestätigen.

Das Nachrichtenfenster zeigt TIME an.

8. Stellen Sie die Trainingszeit mit den Pfeiltasten ein.

8.1. Wenn Sie kein Zeitziel festlegen möchten, geben Sie 0 ein und drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt LEVEL an.

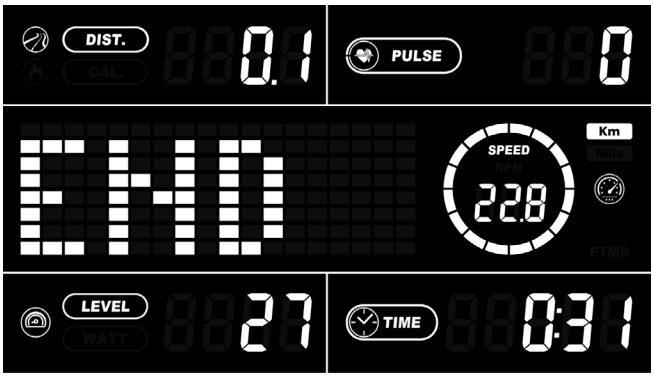
9. Stellen Sie den Widerstand für jedes Trainingssegment mit den Pfeiltasten ein.
10. Bestätigen Sie das Segment mit der PROGRAM DATA-Taste
11. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten, oder drücken Sie die PROGRAM DATA-Taste, um die Einstellungen erneut zu durchlaufen.

ⓘ **HINWEIS**

+ Das eingestellte Widerstandsprofil wird gespeichert und bleibt erhalten, bis es erneut geändert wird.
+ Das Training besteht aus mehreren aufeinanderfolgenden Segmenten mit den von Ihnen definierten Widerstandsstufen.

12. Um den Widerstand während des Trainings anzupassen, verwenden Sie die Pfeiltasten.
13. Um das Training zu pausieren, drücken Sie die PAUSE-Taste.
14. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie die START/STOP-Taste.
15. Um das Training zu beenden, drücken Sie im Trainings-Modus die START/STOP-Taste.

Das Nachrichtenfenster zeigt END an.



→ ***In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen Ihre Trainingsdaten zusammengefasst angezeigt.***

3.6 Trainingszusammenfassung

In der Trainingszusammenfassung werden Ihnen folgende Daten angezeigt:

ⓘ **HINWEIS**

+ Die Trainingszusammenfassung wird Ihnen nur angezeigt, wenn ein Programm einen Zielwert erreicht oder die eingestellte Zeit erreicht wurde. Wird ein Programm vor Erreichung der Daten beendet, gelangen Sie direkt zurück in den Ruhe-Modus.
+ Sie verlassen die Trainingszusammenfassung mit RESET.

Anzeige	Bezeichnung	Funktion
DIST.	**Strecke**	Zeigt die gefahrene Strecke an.
PULSE	**Puls**	Zeigt den Durchschnittspuls an.
SPEED	**Geschwindigkeit**	Zeigt die durchschnittliche Geschwindigkeit an.
WATT	**Watt-Leistung**	Zeigt Ihre Watt-Leistung an.
TIME	**Zeit**	Zeigt die Trainingszeit an.
LEVEL	**Widerstandslevel**	Zeigt das durchschnittliche Widerstandslevel an.
CAL.	**Kalorien**	Zeigt Ihre verbrannten Kalorien an.

3.7 USB-C-Anschluss

ⓘ **HINWEIS**

+ Sie können Ihr Endgerät an der Konsole anschließen, um dieses zu laden.
+ Beachten Sie, dass ein USB-C-Kabel dazu benötigt wird. (Nicht im Lieferumfang enthalten)

3.8 Watt-Tabelle

In dieser Tabelle finden Sie eine Übersicht über die erzeugten Watt-Werte bei jeweiligem Widerstand und der Trittgeschwindigkeit.

WIDERSTAND/RPM	20	30	40	50	60	70	80	90	100	110	120
Level 1	4	8	13	19	25	32	40	49	57	64	73
Level 2	5	11	17	25	32	43	53	65	75	85	96
Level 3	6	13	21	30	39	53	66	80	93	106	120
Level 4	7	15	25	36	46	64	79	96	111	127	144
Level 5	9	18	29	42	54	74	92	112	129	148	167
Level 6	10	20	33	48	62	85	105	128	148	169	191
Level 7	11	22	37	54	70	95	118	143	166	190	215
Level 8	12	25	41	60	78	106	131	159	184	211	238
Level 9	13	27	45	65	86	116	144	175	202	232	262
Level 10	14	29	49	71	94	126	157	191	221	253	285
Level 11	15	32	53	77	102	137	170	206	239	274	309
Level 12	16	34	57	83	110	147	183	222	257	295	333
Level 13	17	36	61	89	118	158	196	238	275	316	356
Level 14	18	39	65	95	126	168	209	254	294	337	380
Level 15	19	41	69	100	134	179	222	269	312	358	404
Level 16	20	43	73	106	142	189	235	285	330	379	427
Level 17	21	45	77	112	150	200	249	301	348	400	451
Level 18	23	48	81	118	158	210	262	317	366	420	474
Level 19	24	50	85	124	166	221	275	332	385	441	498
Level 20	25	52	89	129	174	231	288	348	403	462	522
Level 21	26	55	93	135	182	242	301	364	421	483	545
Level 22	27	57	97	141	190	252	314	380	439	504	569
Level 23	28	59	101	147	198	263	327	395	458	525	592
Level 24	29	62	104	153	206	273	340	411	476	546	616
Level 25	30	64	108	159	214	284	353	427	494	567	640
Level 26	31	66	112	164	222	294	366	442	512	588	663
Level 27	32	69	116	170	230	304	379	458	531	609	687
Level 28	33	71	120	176	238	315	392	474	549	630	711
Level 29	34	73	124	182	246	325	405	490	567	651	734
Level 30	36	75	128	188	254	336	418	505	585	672	758
Level 31	37	78	132	193	262	346	431	521	603	693	781
Level 32	38	80	136	199	270	357	444	537	622	714	805

4.1 Allgemeine Informationen

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.

4.1.1 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.

4.1.2 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.

4.1.3 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.

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim 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.

4.1.5 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 Herzfrequenorientierung 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.

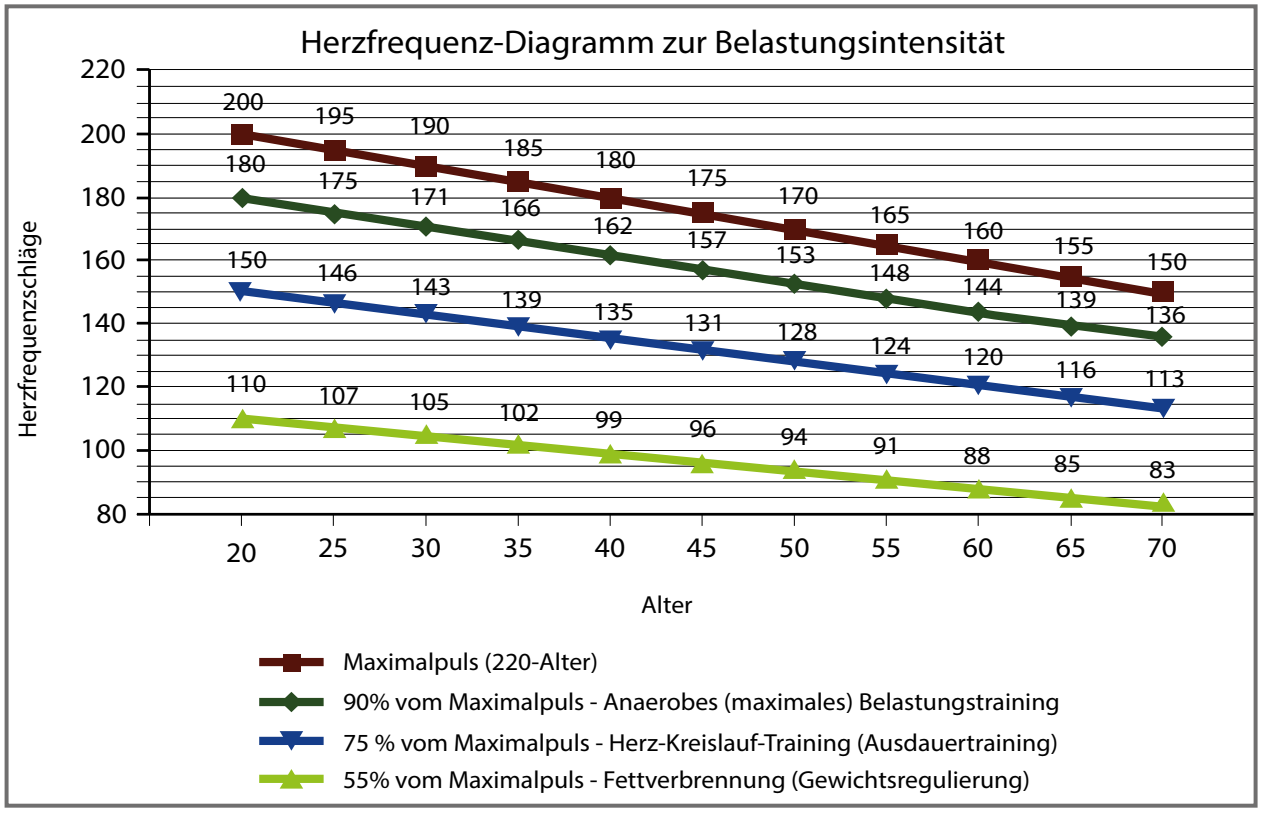
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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.

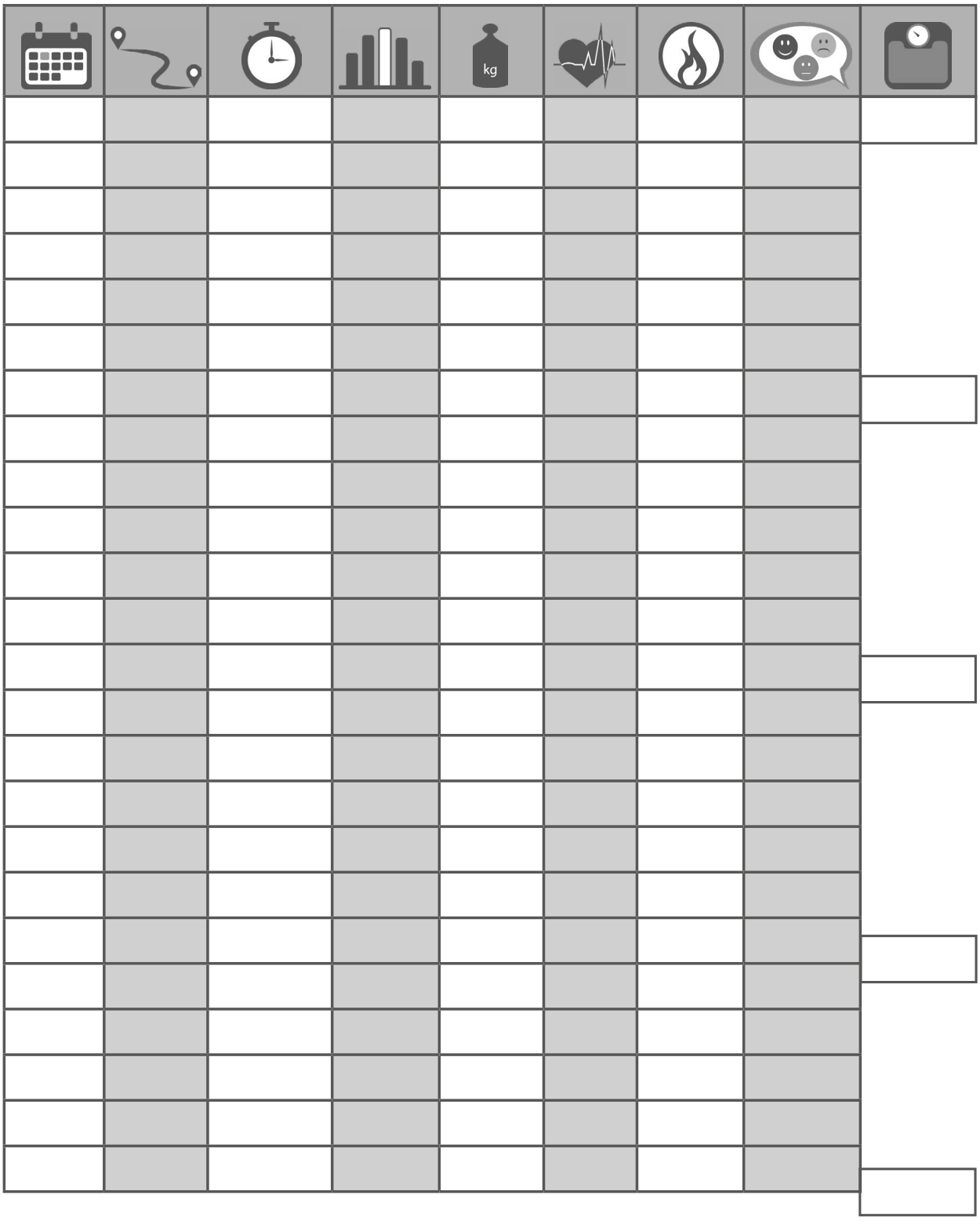
Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% 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).

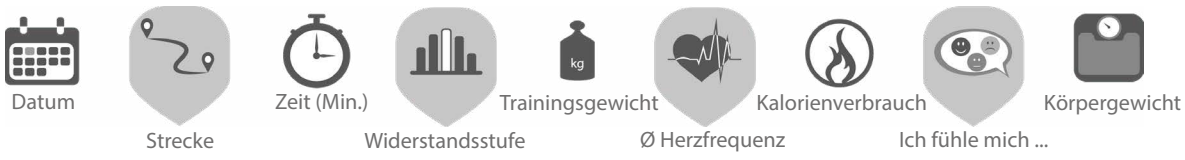
+ Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,55.
+ Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
+ Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter)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



4.2 Trainingstagebuch



(Kopiervorlage)



4.3 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

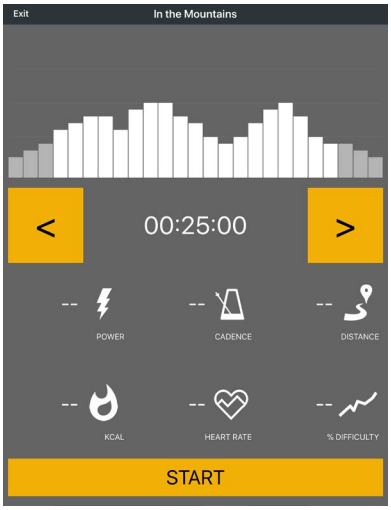
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

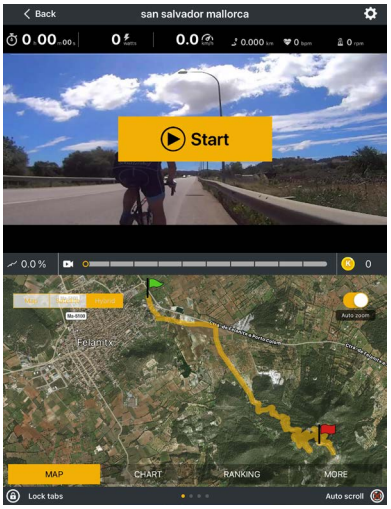
Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite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

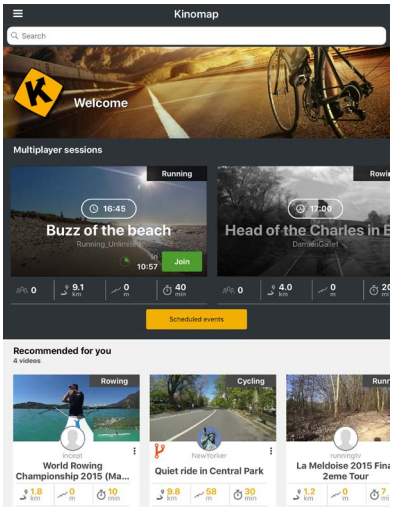
Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser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

ⓘ WICHTIGER HINWEIS

Entertainment-Apps unterliegen der Pflege durch Drittanbieter. Vorinstallierte Apps können durch Updates ersetzt, eingeschränkt oder entfernt werden. Änderungen daran begründen keinen Mangel im Sinne der gesetzlichen Gewährleistung. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.







Beispiel: Kinomap

5.1 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**

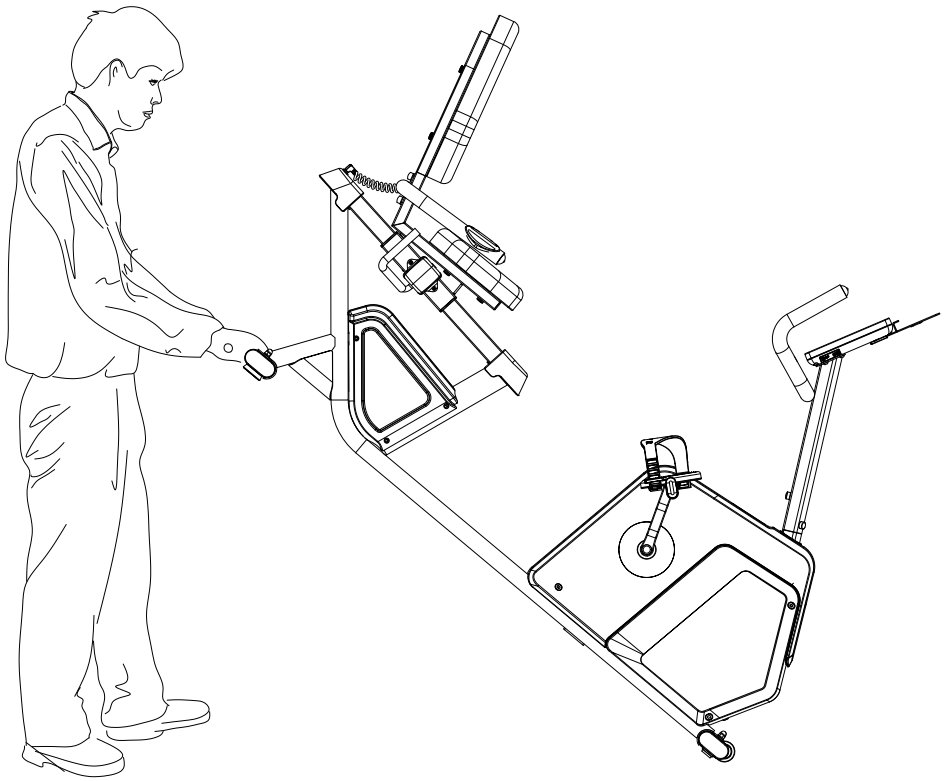
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

5.2 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 dieser Bedienungsanleitung.



6.1 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.

6.2 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	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

6.3 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.

6.4 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		

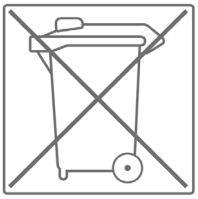
Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

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.

7 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.

8 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 **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

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

Brustgurt

Kontaktgel

Bodenmatte

Silikonspray

9.1 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 11 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Kettler / Liegeergometer

Modellbezeichnung:

Tour 400R

Artikelnummer:

K-EM2005-100

9.2 Teileliste

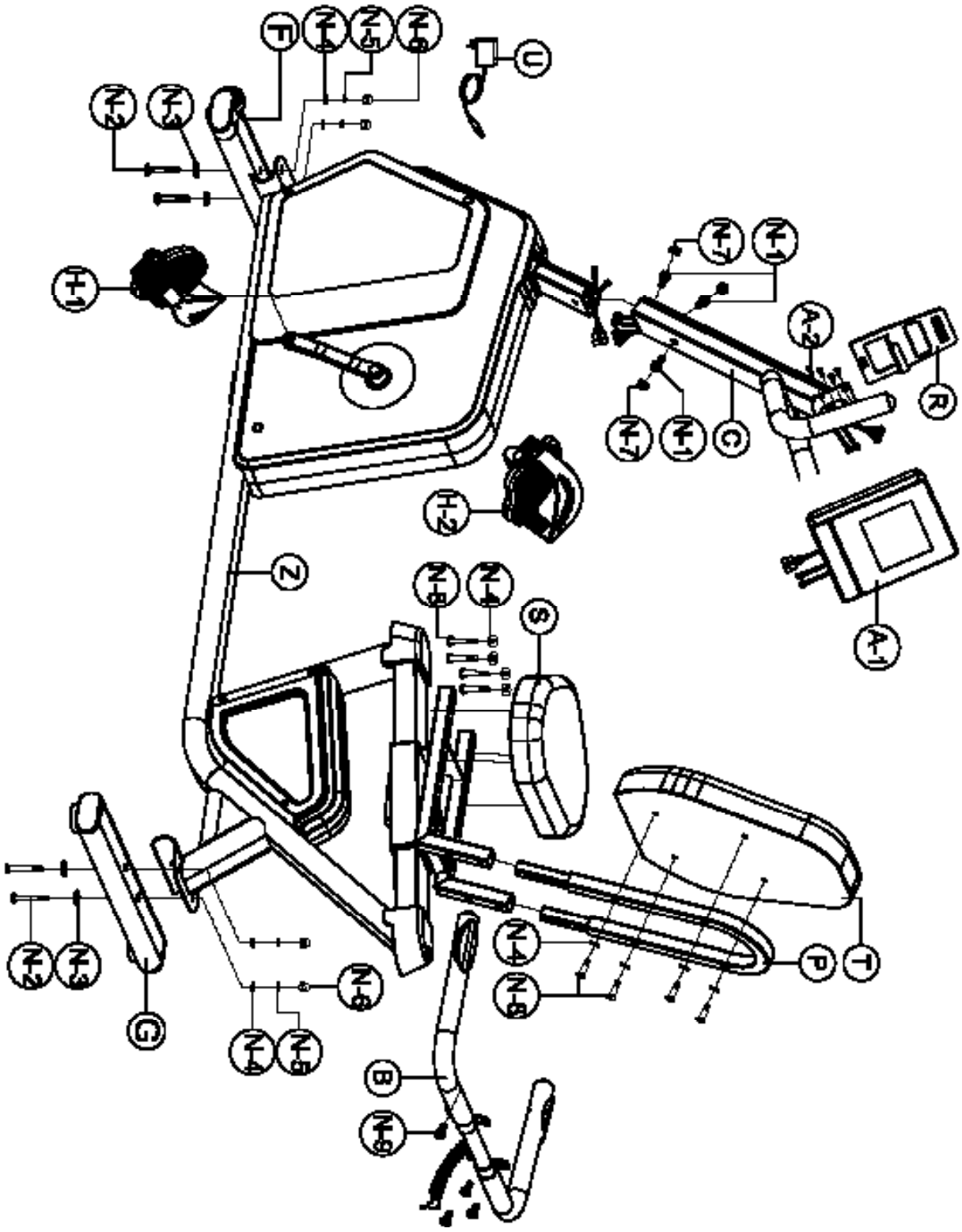
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Anz.
A	Computer set		1
A-1	Computer	754RB-6-2501-B1	1
A-2	Bolt M5x0.8x10L	52605-2-0010-F0	4
B	Handlebar complete assembly		1
B-1	Handlebar welding set	754RB-3-2400-B1	1
B-2	Foam	58015-6-1298-B0	2
B-3	Screw ST4*1.4L*20L	50904-2-0020-D0	2
B-4	Hand pulse cable 800L	802S0-6-2479-00	1
B-5	Handle pulse	16800-6-2478-00	2
B-6	Cable plug	55312-1-0015-B3	1
C-3	Cap	553F0-1-0031-B3	2
C	Handlebar post complete assembly		1
C-1	Handlebar post welding set	754RB-3-2000-J0	1
C-2	Foam	58015-6-1287-B1	2
C-3	Cap	553F0-1-0031-B3	2
C-4	Upper hand pulse cable 550L	754RB-6-2585-01	2
C-5	Upper computer cable 500L	754RB-6-2572-01	1
D	Main frame set		1
D-1	Main frame	754RB-3-1000-J1	1
D-2	Bearing 6003-2RS	58006-6-1018-01	2
D-3	Lower computer cable 700L	75402-6-2573-01	1
D-4	Power cable 600L	75402-6-2596-00	1
D-5	Sensor cable 200L	75402-6-2576-00	1
D-6	Screw ST4*1.41*13L,D10	54704-2-0013-F0	1
D-7	Motor	75402-6-2571-00	1
D-8	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	2
D-9	Middle Hand pulse cable 2150L	754RB-6-2587-02	2
D-10	Tension cable D1.2*350L	75402-6-2601-00	1
E	Slide beam set		1
E-1	Slide beam welding set	754RB-3-5100-C0	1
E-2	Bolt M8*1.25*55L	50308-5-0055-F3	4
E-3	End cover	73600-6-4514-B0	1
E-4	Front cover	73600-6-4515-B0	1

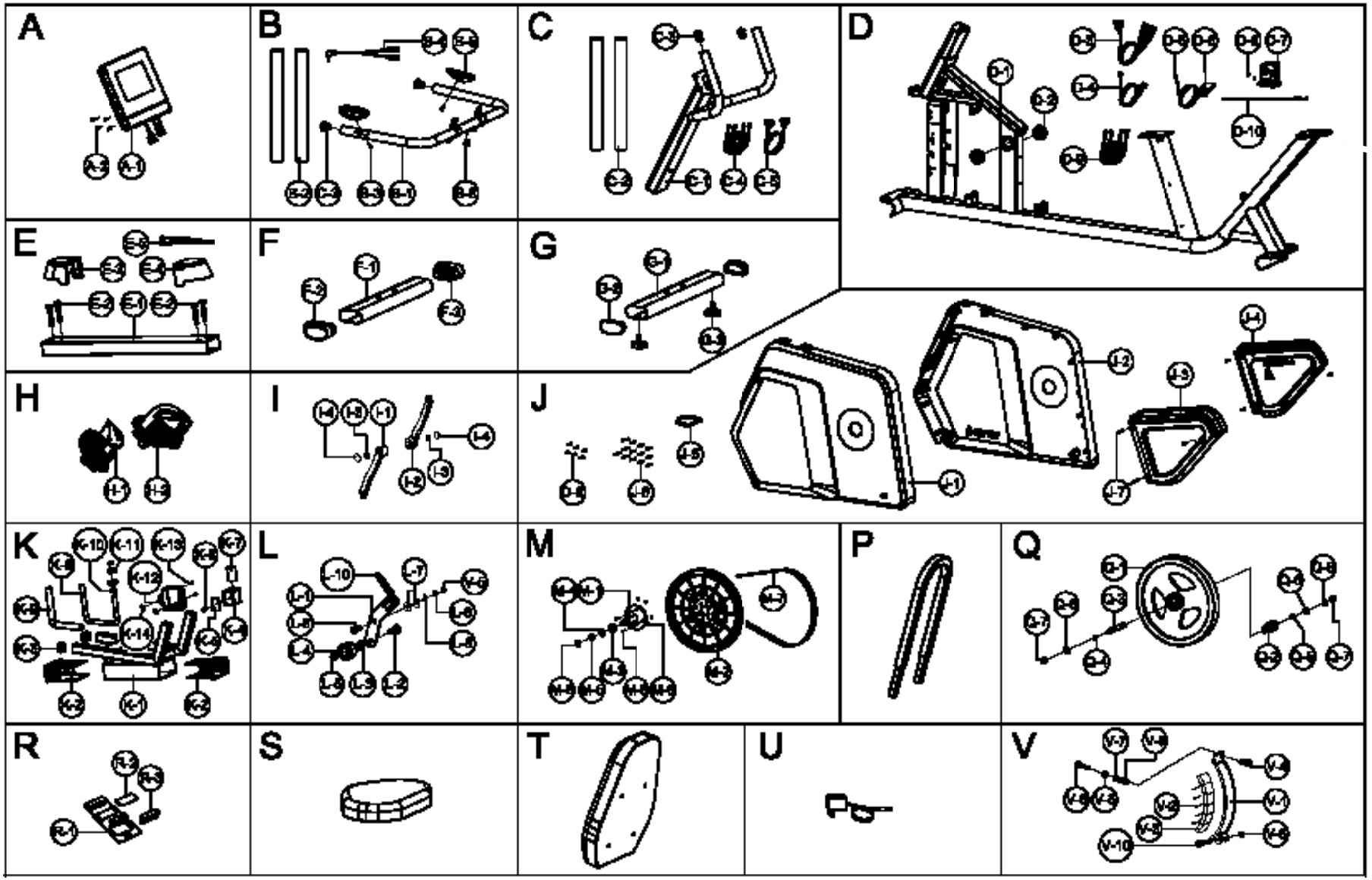
E-5	Lower Hand pulse cable 100L	737RB-6-2586-00	1
F	Front stabilizer assembly set		1
F-1	Front stabilizer	75402-6-2101-J0	1
F-2	Front left foot cap set	75402-6-2185-B0	1
F-3	Front right foot cap set	75402-6-2195-B0	1
G	Rear stabilizer assembly set		1
G-1	Rear stabilizer	75402-6-2107-J0	1
G-2	Oval cap	55333-3-4080-B8	2
G-3	Adjustable wheel	76100-6-2174-B0	2
H	Pedal set		1
H-1	Left Pedal	58029-6-1170-B0-L	1
	Left Pedal Strap	58029-6-1170-00-L	1
H-2	Right Pedal	58029-6-1170-B0-R	1
	Right Pedal Strap	58029-6-1170-00-R	1
I	Crank set		1
I-1	Left Crank	58007-6-1103-D0	1
I-2	Right Crank	58007-6-1104-D0	1
I-3	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	70501-6-2775-N0	2
I-4	Screw cover	81502-6-2779-B0	2
J	Chain cover set		1
J-1	Left chain cover	754RB-6-4501-B0	1
J-2	Right chain cover	754RB-6-4502-B0	1
J-3	Left rear cover	737RB-6-4512-B0	1
J-4	Right rear cover	737RB-6-4513-B0	1
J-5	Gasket	754RB-6-4503-B0	1
J-6	Pin D6*26.5*7.7	71600-6-4586-60	11
J-7	Screw ST4.2*1.4*20L	53342-2-0020-N0	6
D-8	Screw ST4.2*15L	52842-2-0015-F0	6
K	Seat post assembly set		1
K-1	Seat post	754RB-3-2200-J1	1
K-2	Inner sleeve	754RB-6-1071-B0	2
K-3	cap	55313-2-2525-B8	2
K-4	Stop plate	80700-6-4073-B1	1
K-5	Buffer	55306-5-2840-B1	1
K-6	Screw ST4*1.41*12L	52804-2-0012-D0	1

K-7	Axle	80700-6-4072-01	1
K-8	Adjustment lever	80700-6-4071-N3	1
K-9	Foam	58015-6-1182-B0	1
K-10	C-ring S-12(1T)	55512-1-0010-00	2
K-11	Bushing D29*D11.9*9T	58002-6-1052-B0	2
K-12	Cover	80700-6-1082-B0	1
K-13	Screw M5*0.8*15L	54805-2-0015-F0	2
K-14	Flat washer D15*D5.2*3.0T	55105-1-1530-FA	2
L	Idle wheel fixing plate set		1
L-1	Fixing plate of idle wheel	24500-6-2674-N1	1
L-2	Bolt M10*35L	50310-5-0035-C3	1
L-3	Bushing D13.5*D10*9T	58002-6-1081-01	1
L-4	Idle wheel	745S0-6-1671-00	1
L-5	Nylon nut M10x1.5x10T	55210-1-2010-CA	1
L-6	Bolt M8*25	50108-5-0025-N3	1
L-7	Plastic washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	2
L-8	Flat washer D30*D8.5*2.0T	55108-1-3020-NA	1
L-9	Nut M8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	1
L-10	Spring D2.2*D14*65L	58003-6-1024-N1	1
V-5	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	1
M	Belt wheel set		1
M-1	Crank axle welding set	75402-3-2903-00	1
M-2	Belt wheel	58008-6-1044-B0	1
M-3	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	1
M-4	Waved washer D22xD17x0.3T	55117-5-2203-DA	2
M-5	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	1
M-6	C ring S-17(1T)	55517-1-0010-00	1
M-7	Belt 410(1041) PJ5	58004-6-1046-00	1
M-8	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	4
M-9	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	4
N	Assembly kit	754RB-3-5100-00	1
N-1	Bolt M8x1.25x20L	25600-6-3191-F0	3
N-2	Screw M8*1.25*55L	50508-5-0055-F3	4
N-3	Flat washer D25*D10*2.0T	55110-1-2520-FA	4
N-4	Flat washer D16xD8.5x1.2T	55108-1-1612-FA	12

N-5	Spring washer D15.4xD8.2x2T	55108-2-1520-FA	4
N-6	Domed nut M8x1.25x15L	55208-6-2015-FA	4
N-7	Screw cover	75402-6-2779-B0	3
N-8	Bolt M8*1.25*40	50308-5-0040-F3	8
N-9	Bolt M8*1.25*20L	25600-6-3191-F0	4
N-10	Hex wrench M6	58030-6-1031-N1	1
N-11	Open wrench 153*6.5T	58030-6-1050-C0	1
P	Seat support bracket welding set	809A2-3-1100-J1	1
Q	Flywheel set		1
Q-1	Flywheel	808A1-6-3101-00	1
Q-2	Small flywheel	80002-6-3173-00	1
Q-3	Flywheel axle	71600-6-3171-06	1
Q-4	C ring S-10(1T)	55510-1-0010-00	1
Q-5	Fixed ring D13*D10*1.9	71600-6-3178-B0	1
Q-6	Hex nut D9.5x5T	55295-2-3005-NA	2
Q-7	Anti-loosen nut 3/8"-26UNFx6.5T	18600-6-3175-N1	2
Q-8	Flat washer D22*D10*2T	55110-1-2220-NA	1
R	Pad holder Set		1
R-1	Pad holder	75402-6-2466-J0	1
R-2	Buffer strip 1	75402-6-2088-B0	1
R-3	Buffer strip 2	75402-6-2089-B0	1
S	Seat	754RB-6-1146-B0	1
T	Back cushion	754RB-6-1145-B0	1
U	Adaptor OUTPUT:9VM 1.5A	75700-6-2584-00	1
V	Magnet Fixing plate set		1
V-1	Fixing plate for the magnet	81702-3-3200-J0	1
V-2	Magnet grid	58020-6-1003-M0	7
V-3	Magnet	58009-6-1007-01	8
V-4	Spring D1.0*55L	58003-6-1054-N0	1
V-5	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	1
V-6	Bolt M6*60L	50106-5-0060-N0	1
V-7	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	2
V-8	Hex nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	1
V-9	Nylon nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	1
V-10	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	1

9.3 Explosionszeichnung




A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
P
Q
R
S
T
U
V

10 GARANTIE

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 Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

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.

11 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

EN

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
service@fitshop.com
You can find the opening hours on our homepage: https://fsg.fit/en

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

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

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

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

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

KETTLER

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Die Kettler Sportgeräte sind seit 2024 Teil der Markenfamilie von Fitshop, Europas größtem Fachmarkt für Heimfitnessgeräte. In der über 40-jährigen Geschichte von Fitshop hatten Kettler-Geräte wie Laufbänder, Crosstrainer oder Rudergeräte seit jeher einen wichtigen Platz. Kettler steht für höchste Produktqualität, Verlässlichkeit und Tradition. Sportgeräte von Kettler helfen Ihnen dabei, ein aktives und gesundes Leben zu führen. Sie bringen Spaß an der Bewegung für Jung und Alt. Unter dem Dach der Fitshop Gruppe bleibt Kettler Sport diesen Werten treu.

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

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

Kettler ist Teil der Fitshop-Gruppe.

Notizen

KETTLER

TOUR 400R