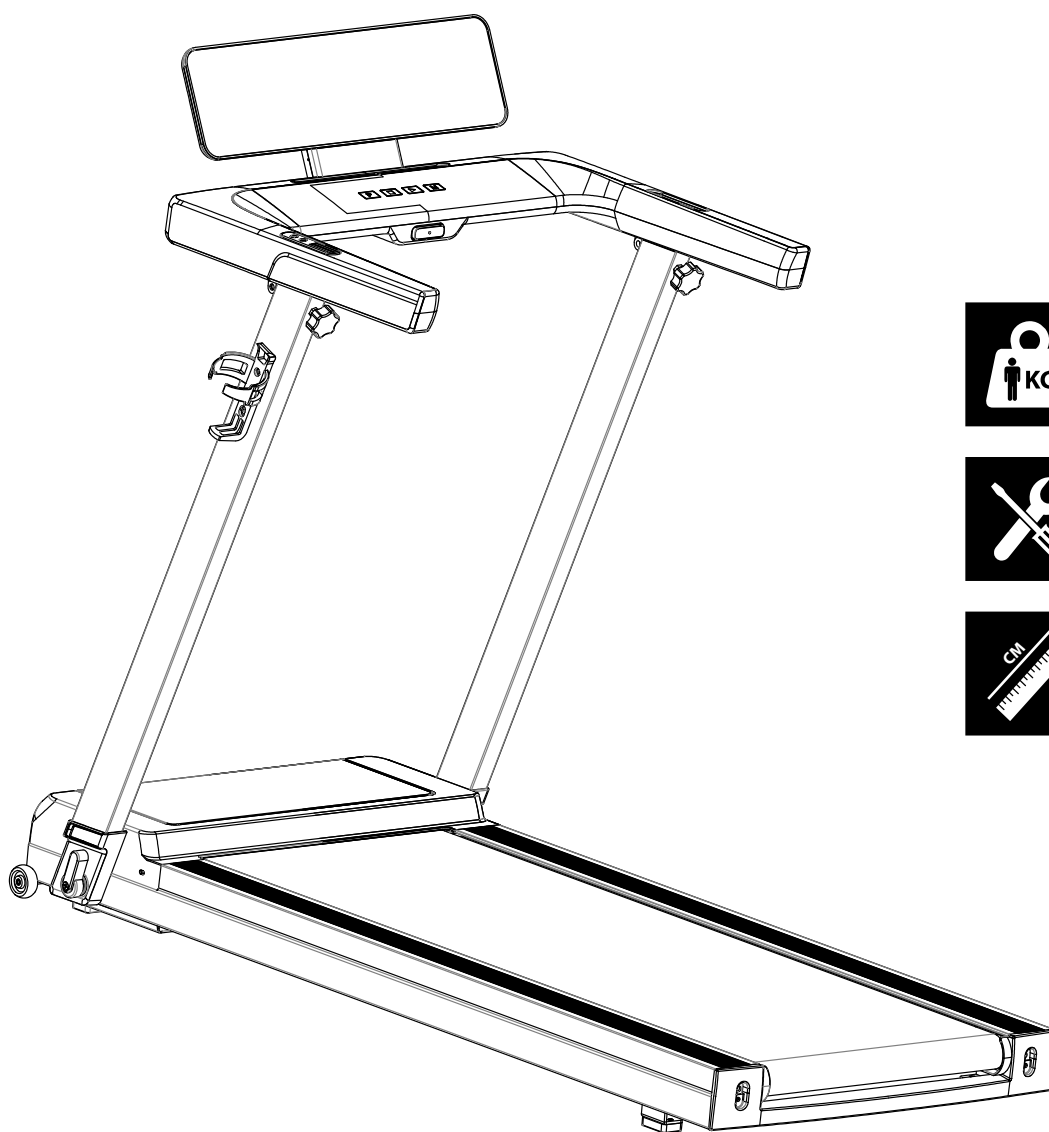


# KETTTLER

## Montage- und Bedienungsanleitung



max. 110 kg



~ 20 Min.



48 kg

L 152 | B 72 | H 125

FSKTM1065100.01.02

Art.-Nr. K-TM1065-100

**Sprinter 1.1**



# 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	14
<b>3</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>18</b>
3.1	Konsolenanzeige	18
3.2	Tastenfunktionen	20
3.3	Gerät anschalten	20
3.4	Umrechnungsfunktion	21
3.5	Trainingsprogramme	21
3.5.1	Manuelles Programm/Schnellstart-Modus	21
3.5.2	Voreingestellte Trainingsprogramme	23
3.5.3	Benutzerdefinierte Programme	23
3.5.4	Herzfrequenzgesteuerte Programme	23
3.5.5	Body-Mass-Index Programm	24
3.6	ERP-Funktion	25
3.7	Stummschaltung des Signaltons	25
<b>4</b>	<b>TRAININGSHINWEISE</b>	<b>27</b>
4.7.1	Trainingskleidung	27
4.7.2	Aufwärmen und Dehnen	27
4.7.3	Medikamentation	28
4.7.4	Beanspruchte Muskelgruppen	28
4.7.5	Häufigkeit	28
4.1	Trainingstagebuch	30
<b>5</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>31</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	31
5.2	Transportrollen	31
5.3	Faltmechanismus	31
5.3.1	Zusammenfalten des Laufbandes	32
5.3.2	Verstauen des Laufbands	33

<b>6</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>34</b>
6.1	Allgemeine Hinweise	34
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	34
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	35
6.4	Pflege und Wartung	36
6.4.1	Justierung der Laufmatte	36
6.4.2	Nachspannen der Laufmatte	37
6.4.3	Schmierung der Laufmatte	37
6.5	Wartungs- und Inspektionskalender	38
<b>7</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>38</b>
<b>8</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	<b>39</b>
<b>9</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>40</b>
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	40
9.2	Teileliste	41
9.3	Explosionszeichnung	44
<b>10</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>45</b>
<b>11</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>47</b>

## **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](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

### LCD-Anzeige von:

- + Verbrannten Kalorien
- + Trainingspuls
- + Trainingsgeschwindigkeit
- + Trainingszeit
- + Trainingsstrecke

Manuelles Programm:	1
Quick-Start-Programm:	1
Countdown-Programme:	3
Voreingestellte Programme:	36
Benutzerdefinierte Programme:	3
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	3

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	54 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	48 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	160 cm x 78 cm x 21,5 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	152 cm x 72 cm x 125 cm
Maximales Benutzergewicht:	110 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.
- + Sollte ein Notfall auftreten und das Training muss dadurch abrupt beendet werden, betätigen Sie den Safety Key, halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest, springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittplächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.
- + 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.
- + 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.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

## **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.

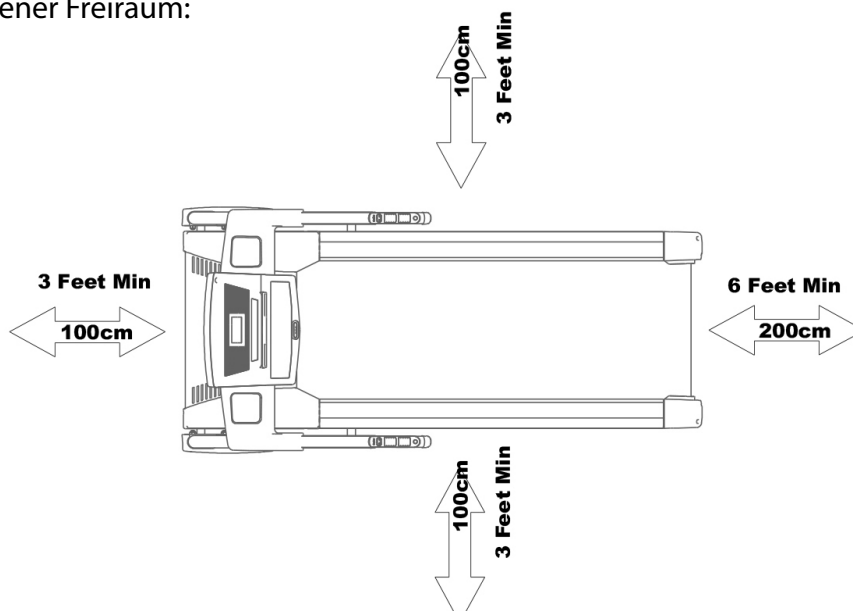
### ⚠️ VORSICHT

- + Stellen Sie sicher, dass sich hinter dem Laufband ein Sicherheitsbereich, mit einer Länge von mindestens 2 m und einer Breite mindestens der Breite des Laufbandes entsprechend, befindet.
- + 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.

Empfohlener Freiraum:



### 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.



#### **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

### ⚠️ WARNUNG

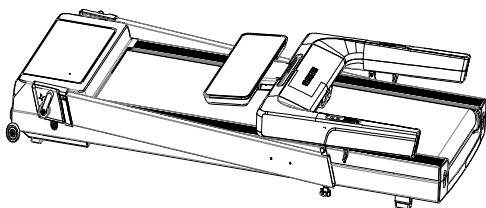
Beim Laufband ist eine Transportsicherung angebracht, die verhindert, dass das Laufband während des Transports aufklappt. Die Transportsicherung muss vor der Montage entfernt werden.

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

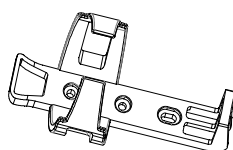
### ⚠️ VORSICHT

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

**Benötigtes Werkzeug:** Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel (Im Lieferumfang enthalten).



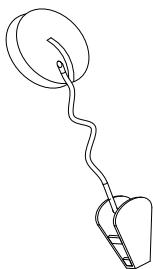
Laufband



Flaschenhalterung



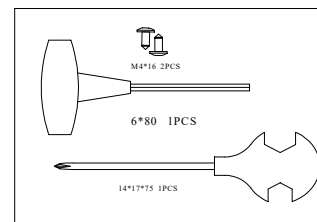
Silikonöl



Sicherheitsschlüssel

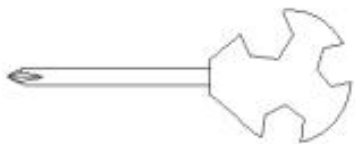


Anleitung

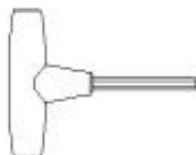


Montagesatz

## Montagesatz



Schraubenschlüssel 14x17x75  
x1



Inbusschlüssel 6mm  
x1



Schraube  
x2

## 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.

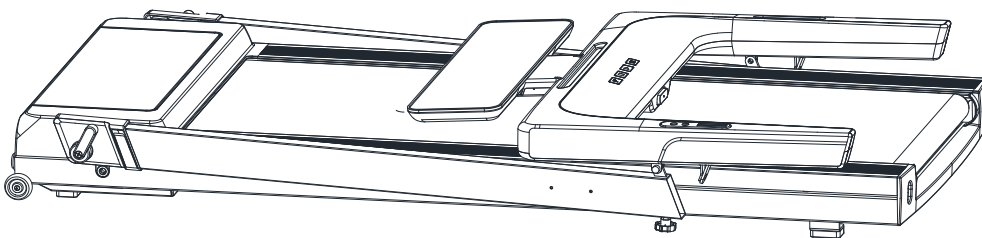
### Schritt 1: Gerät entpacken

1. Öffnen Sie die Verpackung.

### **WARNUNG**

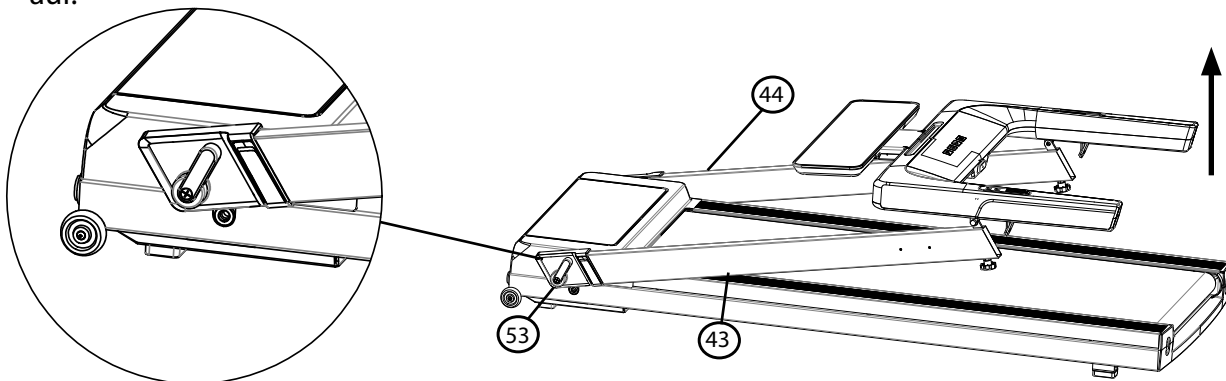
Lassen Sie das Gerät während der gesamten Montage auf dem Verpackungsboden.

2. Schneiden Sie die vier Verpackungswände vom Verpackungsboden ab und entfernen Sie sie.
3. Entnehmen Sie den Montagesatz und entfernen Sie die Transportsicherungen von dem Gerät.



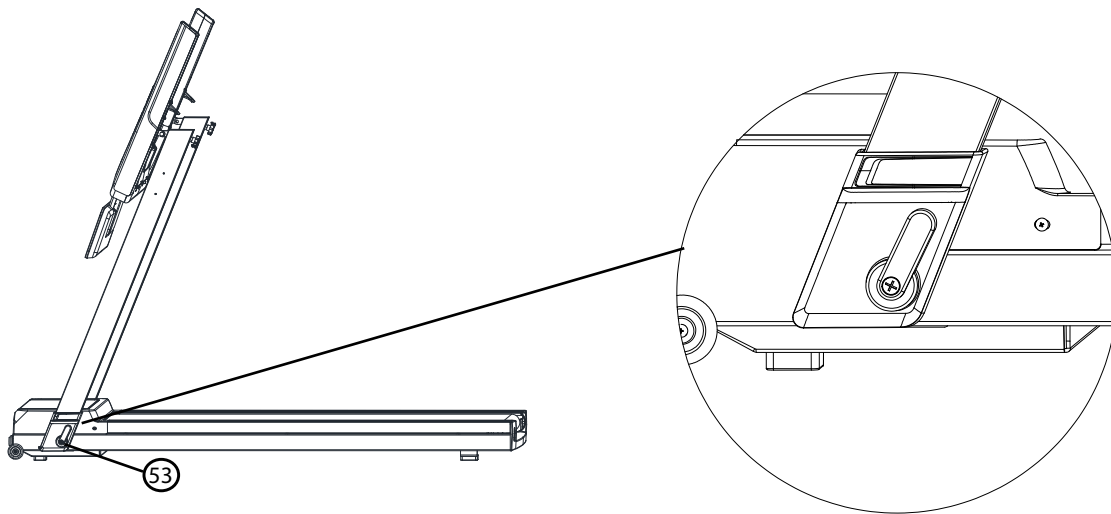
### Schritt 2: Gerät vorbereiten

1. Lösen Sie die zwei Verstellvorrichtungen (53) unten am Gerät. Drehen Sie die Verstellvorrichtungen (53) gegen den Uhrzeigersinn.
2. Greifen Sie die linken (43) und rechten (44) Rahmen und richten Sie den Konsolenrahmen (58) auf.



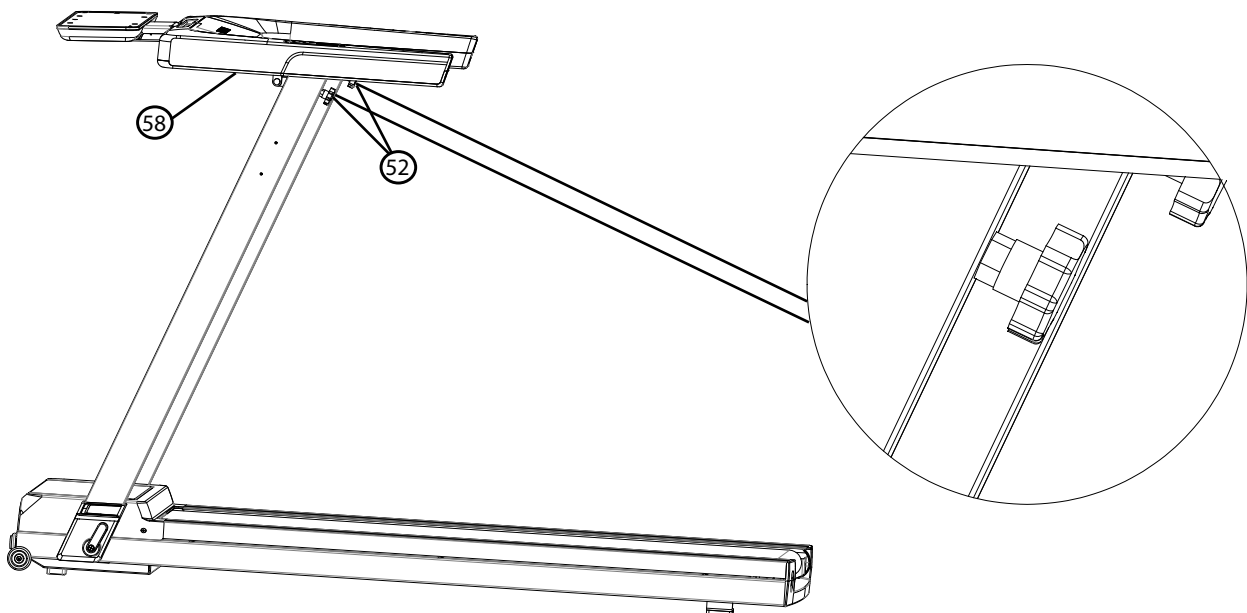
### Schritt 3: Gerät aufrichten

1. Sichern Sie das Gerät mit den zwei Verstellvorrichtungen (53) unten am Gerät. Drehen Sie die Verstellvorrichtungen (53) im Uhrzeigersinn.



### Schritt 4: Konsolenrahmen ausrichten

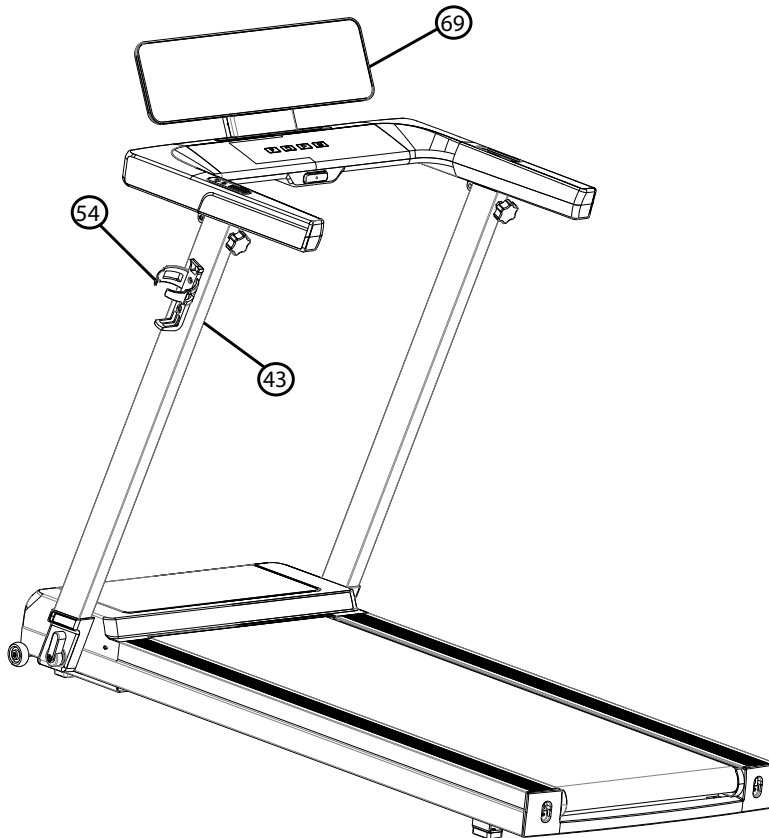
1. Drehen Sie die zwei Arretierstifte (52) gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu lösen.
2. Richten Sie den Konsolenrahmen aus (58).
3. Ziehen Sie die zwei Arretierstifte (52) am Gerät fest, um die Ausrichtung des Konsolenrahmens (58) zu sichern. Drehen Sie die Arretierstifte (52) im Uhrzeigersinn.



## Schritt 5: Konsole ausrichten und Montage der Trinkflaschenhalterung

1. Richten Sie die Konsole (69) aus.
2. Montieren Sie die Trinkflaschenhalterung (54) an dem linken Rahmen (43) mit den zwei Bolzen (90).

→ Die Montage ist beendet. Sie können das Gerät von dem Verpackungsboden entfernen.



90 (M4x16)

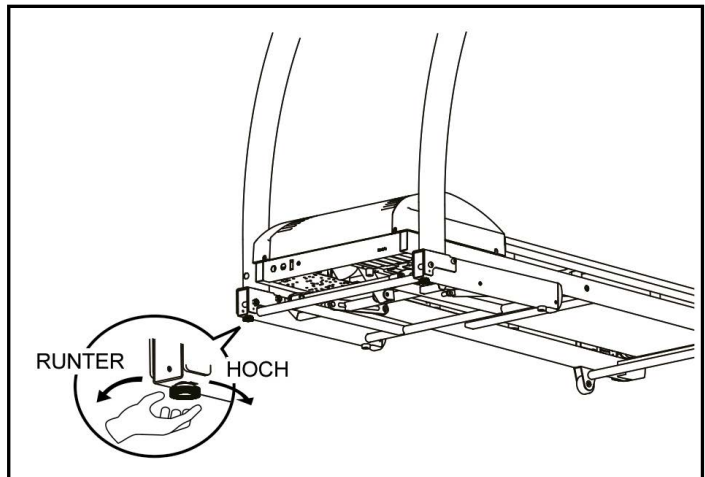
## Schritt 6: Ausrichtung der Standfüße

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

### **WARNUNG**

Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt dieser Bedienungsanleitung.

1. Heben Sie das Laufband 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 die Lauffläche anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche abzusenken.



## Schritt 7: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

### ► **ACHTUNG**

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

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

### **Korrektes Auf- und Absteigen**

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen auf das Laufband.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen vom Laufband.

### ① HINWEIS

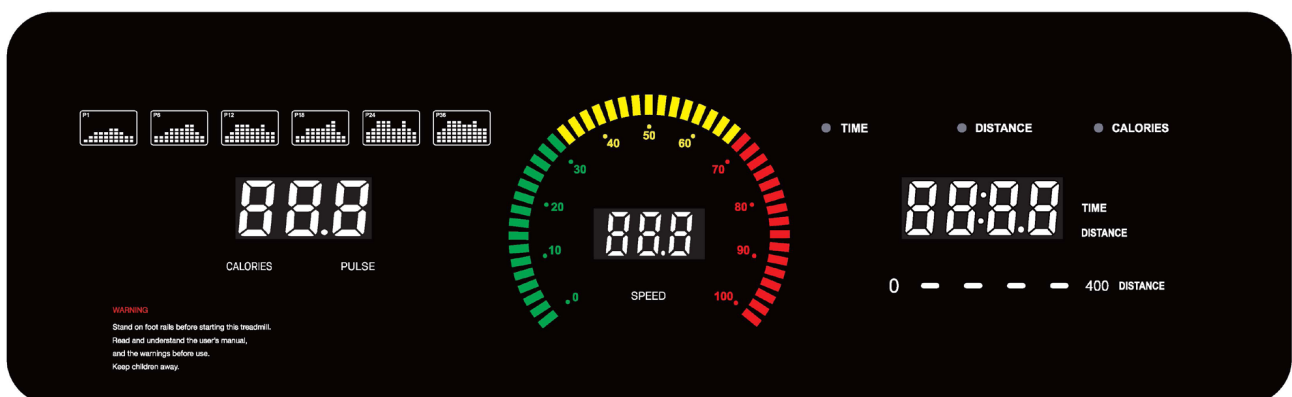
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.
- + Die meisten neuen Laufbänder machen ein klopfendes Geräusch, das von der Laufmatte verursacht wird, die über die Rollen läuft. Die Zeit bis zum Abklingen des Geräuschs hängt von der Nutzungsintensität, der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit in der Umgebung des Laufbands ab.
- + Bitte bedenken Sie, dass die Geräuschemission unter Belastung höher ist als ohne Last.

### SAFETY KEY

#### ⚠ WARNUNG

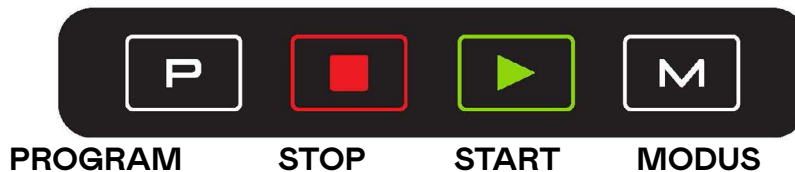
- + Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOPP-Vorrichtung. Der Betrieb des Gerätes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Gerät unverzüglich automatisch. Daher ist die Schnur des Safety Keys mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab.
- + Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
- + Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.

## 3.1 Konsolenanzeige



Anzeige	Funktion
<b>Calories (Kalorien)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt die verbrannten Kalorien in kcal an.</li> <li>+ Anzeigebereich: 0-999 kcal / cal</li> <li>+ Einstellbereich: 20-990 kcal / cal (in 10er Schritten)</li> </ul>
<b>Pulse (Pulsanzeige)</b>	<p> <b>WARNUNG</b> 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt den Trainingspuls an.</li> </ul>
<b>Speed (Trainingsgeschwindigkeit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in km/h an.</li> <li>+ Anzeigebereich: 1-16 km/h</li> <li>+ Einstellbereich: 1-16 km/h (in 0,1er Schritten)</li> </ul>
<b>Time (Trainingszeit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt die Trainingszeit in Minuten an.</li> <li>+ Anzeigebereich: 00:00-99:59</li> <li>+ Einstellbereich: 05:00-99:00</li> </ul>
<b>Distance (Trainingsstrecke)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt die hinterlegte Trainingsstrecke in km und m (Meilen) an.</li> <li>+ Anzeigebereich: 0.0-99.9 km / 0.0 ~ 62.0 m (Meilen)</li> <li>+ Einstellbereich: 1-99 km / 0.6 ~ 61.5 m (Meilen) (in 1er Schritten)</li> </ul>
<b>P0 (Manuelles Programm)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt das manuelle Programm an.</li> <li>+ Auswahl zwischen: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Schnellstart-Modus</li> <li>+ Zeit-Countdown (Time)</li> <li>+ Distanz-Countdown (Distance)</li> <li>+ Kalorien-Countdown (Calories)</li> </ul> </li> </ul>
<b>P1-P36 (Trainingsprogramme P1-P36)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt das vorprogrammierte Trainingsprogramm an.</li> <li>+ Anzeigebereich: P1-P36</li> <li>+ Einstellbereich: P1-36</li> </ul>
<b>U01-U03 (Benutzerdefinierte Programme)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt das benutzerdefinierte Programm an.</li> <li>+ Anzeigebereich: U01-U03</li> <li>+ Einstellbereich: U01-U03</li> </ul>
<b>HRC1-HRC3 Herzfrequenzgesteuerte Programme)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Zeigt das herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramm an.</li> <li>+ Anzeigebereich: HRC1-HRC3</li> <li>+ Einstellbereich: HRC1-HRC3</li> </ul>
<b>F1 (Body-Mass-Index Programm)</b>	Schaltet in das Body-Mass-Index Program (BMI).

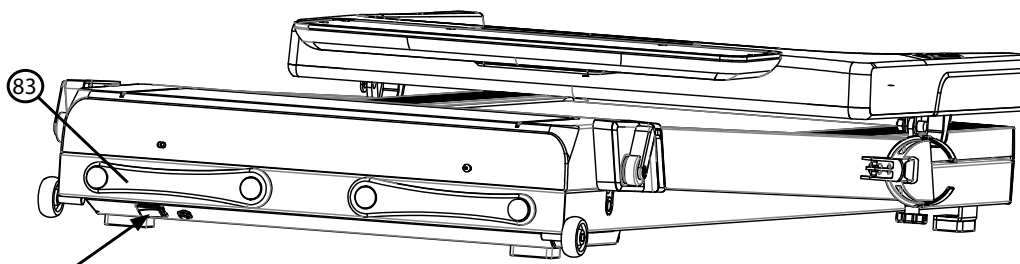
## 3.2 Tastenfunktionen



Taste	Funktion
<b>Program</b>	Drücken Sie diese Taste, um zwischen diesen Trainingsprogrammen zu wechseln: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ P0 (Manuelles Programm/Schnellstart-Modus)</li> <li>+ P1-P36 (36 voreingestellte Trainingsprogramme)</li> <li>+ U01-U03 (3 benutzerdefinierte Programme)</li> <li>+ HRC1-HRC3 (3 Herzfrequenzgesteuerte Programme)</li> </ul>
<b>Stop</b>	Drücken Sie diese Taste, um <ul style="list-style-type: none"> <li>+ das Training zu beenden</li> <li>+ das Gerät zum Stillstand zu bringen</li> </ul>
<b>Start</b>	Drücken Sie diese Taste um das Training zu beginnen.
<b>Modus</b>	Drücken Sie diese Taste, um zwischen diesen Trainingsprogrammen zu wechseln: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Schnellstart-Modus</li> <li>+ Zeit-Countdown (Time)</li> <li>+ Distanz-Countdown (Distance)</li> <li>+ Kalorien-Countdown (Calories)</li> </ul>
<b>Start/Pause</b>	Drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten oder zu pausieren.
<b>Speed +/-</b>	Drücken Sie diese Taste, um <ul style="list-style-type: none"> <li>+ die Werte in den Countdown Programmen anzupassen</li> <li>+ die Trainingsgeschwindigkeit im manuellen Programm anzupassen</li> </ul>

## 3.3 Gerät anschalten

- Um das Laufband anzuschalten, betätigen Sie den Netzschalter unter dem rechten Standfuß (83).



## 3.4 Umrechnungsfunktion

Das Laufband verfügt über eine Umrechnungsfunktion von Kilometer zu Meilen. Stellen Sie vor Ihrem Training Ihre gewünschte Trainingsanzeige an.

1. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel (74) von dem Gerät.
2. Halten Sie ein paar Sekunden die Tasten P und M gleichzeitig gedrückt.

*Auf der Konsole erscheint 1.0 (Kilometer) oder 0.6 (Meilen).*

3. Wiederholen Sie die Schritte um Ihre gewünschte Einstellung zu aktivieren.

→ *Die Umrechnungsfunktion ist eingestellt.*

## 3.5 Trainingsprogramme

### 3.5.1 Manuelles Programm/Schnellstart-Modus

Das manuelle Programm/Schnellstart-Modus P0 ist der Standard-Modus des Laufbands. Die Standardgeschwindigkeit in diesem Modus ist 1.0 km/h. In P0 gibt es die Auswahl zwischen den folgenden Trainingsprogrammen:

- + Schnellstart-Modus
- + Zeit-Countdown (Time)
- + Distanz-Countdown (Distance)
- + Kalorien-Countdown (Calories)

Es kann jeweils nur ein Trainingsprogramm zurzeit laufen.

#### **Schnellstart**

In diesem Modus bestimmen Sie die Trainingsgeschwindigkeit. Die Werte TIME, DISTANCE und CALORIES werden in diesem Modus ohne weitere Einstellungen hochgezählt.

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (74) in den Steckplatz.

*Das Laufband begibt sich automatisch in den Schnellstart-Modus.*

2. Um das Training zu starten, drücken Sie auf START.

*Der Countdown 5-4-3-2-1 erscheint auf der Konsole während das Laufband fünfmal piept.*

3. Um die Trainingsgeschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
4. Um das Training zu beenden, drücken Sie auf STOP.

→ *Das Gerät wird langsamer und hält an, und alle Trainingswerte werden gelöscht.*

#### **Zeit-Countdown**

In diesem Modus aktivieren Sie einen Zeit-Countdown.

#### ▶ **ACHTUNG**

Das Laufband hält an, sobald der Countdown runtergezählt ist.

1. Drücken Sie im Standby-Modus mehrmals auf M, bis auf der Konsole TIME aufblinkt.
2. Um den Wert zu anzupassen drücken Sie auf SPEED+/-.

*Der Countdown ist eingestellt.*

3. Um das Training zu beginnen, drücken Sie auf START.

*Das Training beginnt und der Countdown wird runtergezählt.*

→ ***Sobald der Countdown runtergezählt ist, erscheint eine 0 und der Startbildschirm wird angezeigt.***

### **Distanz-Countdown**

In diesem Modus aktivieren Sie einen Distanz-Countdown.

#### ▶ **ACHTUNG**

Das Laufband hält an, sobald der Countdown runtergezählt ist.

1. Drücken Sie im Standby-Modus mehrmals auf M, bis auf der Konsole DISTANCE aufblinkt.
2. Um den Wert anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.

*Der Countdown ist eingestellt.*

3. Um das Training zu beginnen, drücken Sie auf START.

*Das Training beginnt und der Countdown wird runtergezählt.*

→ ***Sobald der Countdown runtergezählt ist, erscheint eine 0 und der Startbildschirm wird angezeigt.***

### **Kalorien-Countdown**

In diesem Modus aktivieren Sie ein Kaloiren-Countdown.

#### ▶ **ACHTUNG**

Das Laufband hält an, sobald der Countdown runtergezählt ist.

1. Drücken Sie im Standby-Modus mehrmals auf M, bis auf der Konsole CALORIES aufblinkt.
2. Um den Wert anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.

*Der Countdown ist eingestellt.*

3. Um das Training zu beginnen, drücken Sie auf START.

*Das Training beginnt und der Countdown wird runtergezählt.*

→ ***Sobald der Countdown runtergezählt ist, erscheint eine 0 und der Startbildschirm wird angezeigt.***

### 3.5.2 Voreingestellte Trainingsprogramme

Das Laufband verfügt über 36 voreingestellte Trainingsprogramme, die für den Zeit-Countdown vorgesehen sind.

1. Drücken Sie auf P und wählen Sie eines der 36 Trainingsprogramme.
2. Um den Wert Ihrer Trainingszeit anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
3. Um das Training zu starten, drücken Sie auf START.

*Der Countdown 5-4-3-2-1 erscheint auf der Konsole während das Laufband fünfmal piept.*

4. Um die Geschwindigkeit während des Trainings anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
5. Um das Training zu unterbrechen, drücken Sie auf STOP.

→ *Die Geschwindigkeit verlangsamt sich und kommt zum Stillstand. Die eingestellten Werte werden zurückgesetzt und der Startbildschirm wird angezeigt.*

### 3.5.3 Benutzerdefinierte Programme

Das Laufband verfügt über drei benutzerdefinierte Programme. Diese Einstellungen werden auf dem Gerät gespeichert und können jederzeit aufgerufen werden.

1. Um ein benutzerdefiniertes Programm einzustellen, drücken Sie mehrmals auf P bis die U0-Programme erscheinen.
2. Wählen Sie eines der drei benutzerdefinierten Programme aus (U01-U03).
3. Um einen Parameter auszuwählen, drücken Sie auf M.
4. Um den gewünschten Wert des Parameters anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
5. Um den eingestellten Parameter zu bestätigen, drücken Sie auf M.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3-5, bis alle Parameter eingestellt sind.
7. Um das Training zu beginnen, drücken Sie auf START.

### 3.5.4 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.

1. Um Ihren Trainingspuls zu ermitteln, umgreifen Sie die Handpulssensoren auf den Handgriffen.

#### **HINWEIS**

- + Die Nutzung der aufgeführten Programme kann nur über einen Brustgurt/Armband mit einer Drahtlos-Schnittstelle durchgeführt werden.
- + Die Nutzung dieser Programme mit den Handpulssensoren ist nicht möglich.

Das Laufband verfügt über drei herzfrequenzgesteuerte Programme. Der Benutzer gibt eine Zielherzfrequenz vor. Diese wird vom Cockpit ständig mit der tatsächlichen Herzfrequenz des Benutzers verglichen. Ist die aktuelle Herzfrequenz niedriger als die Zielherzfrequenz, erhöht das Laufband automatisch die Geschwindigkeit.

1. Um ein herzfrequenzgesteuertes Programm einzustellen, drücken Sie mehrmals auf P bis die HRC-Programme erscheinen.
2. Wählen Sie eins der drei herzfrequenzgesteuerten Programme aus (HRC1-HRC3).

**① HINWEIS**

- + Die Höchstgeschwindigkeit der einzelnen Programme ist unterschiedlich:
  - + HRC1 = Höchstgeschwindigkeit 9 km/h
  - + HRC2 = Höchstgeschwindigkeit 11 km/h
  - + HRC3 = Höchstgeschwindigkeit 13km/h

*Auf dem Display blinkt der Wert 25.*

3. Um Ihr Alter anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
4. Um die Eingabe zu bestätigen, drücken Sie auf M.

*Auf dem Display erscheint die vom Cockpit berechnete Zielherzfrequenz. Diese beträgt 60% der maximalen Herzfrequenz.*

- 4.1. Um mit dem errechneten Wert zu trainieren, drücken Sie auf M.
- 4.2. Um mit einer individuellen Zielherzfrequenz zu trainieren, passen Sie diese mit SPEED+/- an.
5. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie auf M.

*Die Trainingszeit blinkt auf.*

6. Um die Trainingszeit anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
7. Um das Training zu beginnen, drücken Sie auf START.

*Ein Countdown erscheint und das Training beginnt. Die Trainingszeit wird heruntergezählt.*

**→ Nach dem Trainingsende kommt das Laufband zum Stillstand.**

### **3.5.5 Body-Mass-Index Programm**

Das Laufband verfügt über ein Body-Mass-Index Programm (BMI). Für die Berechnung des BMI wird das Körpergewicht in ein Verhältnis zur Körpergröße gesetzt.

- + Index 18-24 ~ ideal
- + Index unter 18 ~ Körperfettanteil ist zu gering
- + Index 25-29 ~ übergewichtig
- + Index über 29 ~ fettleibig

**► ACHTUNG**

Diese Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten verwendet werden.

1. Um Ihren BMI zu errechnen, drücken Sie mehrmals auf P bis Sie F1 (Geschlecht) erreichen.
2. Um Ihr Geschlecht anzugeben, drücken Sie auf SPEED+/-.

**① HINWEIS**

- + 1 steht für "männlich".
- + 2 steht für "weiblich".

3. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie auf M.

*Auf dem Display erscheint F2 (Alter).*

4. Um Ihr Alter anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
5. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie auf M.

*Auf dem Display erscheint F3 (Körpergröße).*

6. Um Ihre Körpergröße anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
7. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie auf M.

*Auf dem Display erscheint F4 (Körpergewicht).*

8. Um Ihre Körpergewicht anzupassen, drücken Sie auf SPEED+/-.
9. Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken Sie auf M.

→ *Auf dem Display erscheint Ihr BMI.*

## 3.6 ERP-Funktion

Die ERP-Funktion stellt den Energiesparmodus da. Dies ist die Standardeinstellung des Geräts. Wenn das Laufband nach ca. 5 Minuten nicht bedient wird, geht es in den Energiesparmodus über.

1. Um das Laufband aufzuwecken, drücken Sie eine beliebige Taste.
2. Um die ERP-Funktion auszustellen, drücken Sie im Standby-Modus drei Sekunden auf M.

*Auf der Konsole erscheint 2222. Die ERP-Funktion ist aus.*

3. Um die ERP-Funktion wieder einzustellen, drücken Sie im Standby-Modus drei Sekunden auf M.

*Auf der Konsole erscheint 1111. Die ERP-Funktion ist an.*

## 3.7 Stummschaltung des Signaltons

In der Standardeinstellung ist der Signalton in Betrieb.

1. Um die Stummschaltung zu aktivieren, drücken Sie im Standby-Modus gleichzeitig P und STOP.

*Auf dem Display wird „bz off“ angezeigt wird. Der Signalton ist ausgeschaltet.*

2. Um die Stummschaltung aufzuheben, drücken Sie im Standby-Modus gleichzeitig P und STOP.

*Auf dem Display wird „bz on“ angezeigt wird. Der Signalton ist eingeschaltet.*

### 36 Voreingestellte Programme

Level Prog \ Sort		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

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.

### 4.7.1 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.

### 4.7.2 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.



### 4.7.3 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.

### 4.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Laufen 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.

### 4.7.5 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.

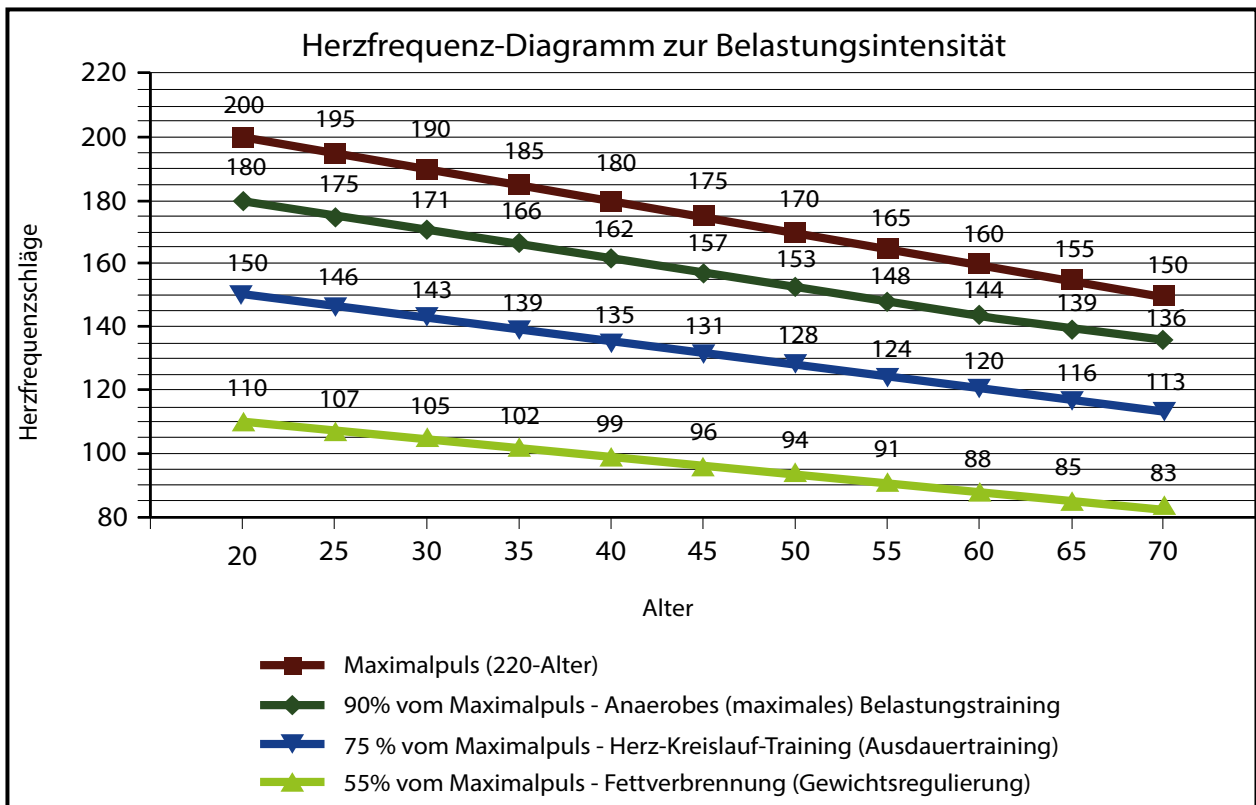
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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





### 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 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

### 5.3 Faltmechanismus



#### **WARNUNG**

Heben Sie das Laufband nicht an der Laufmatte oder den hinteren Transportrollen an. Diese Teile rasten nicht ein und sind schwierig zu greifen.



#### **HINWEIS**

Das Laufband ist klappbar und somit platzsparend in der Lagerung. Dies erleichtert ebenso den Transport.

### 5.3.1 Zusammenfalten des Laufbandes

#### **⚠️ WARNUNG**

- + Schließen Sie das Gerät im gefalteten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es gefaltet ist.
- + Die Lauffläche muss vor dem Zusammenfalten zu einem vollständigen Halt gekommen sein.

#### **⚠️ VORSICHT**

Lehnen Sie sich nicht an das Gerät im gefalteten Zustand und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.

#### **▶ ACHTUNG**

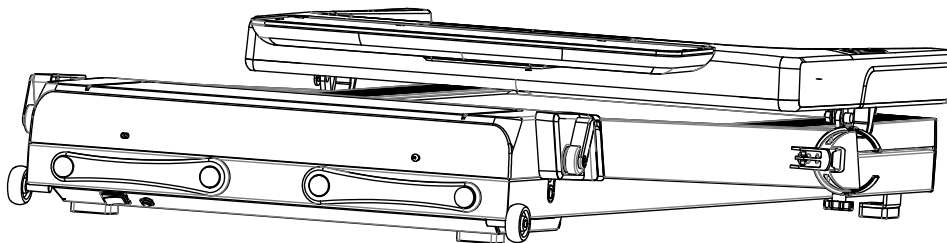
Vor dem Zusammenfalten sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Zusammenfalten des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

#### **📄 HINWEIS**

Das Zusammenfalten geschieht in der umgekehrten Reihenfolge der Montage.

1. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Klappen Sie die Konsole (69) nach hinten.
3. Fassen Sie mit einer Hand den Konsolenrahmen (58) und lösen Sie mit der anderen Hand die zwei Arretierstifte (52) an den linken (43) und rechten (44) Rahmen. Drehen Sie die Arretierstifte (52) gegen den Uhrzeigersinn.
4. Klappen Sie den Konsolenrahmen (58) nach hinten.
5. Fassen Sie mit einer Hand den linken Rahmen (43) und lösen Sie mit der anderen Hand die linke Verstellvorrichtung (53). Drehen Sie die Verstellvorrichtung (53) gegen den Uhrzeigersinn.
6. Wiederholen Sie den Schritt für den rechten Rahmen (44) und die rechte Verstellvorrichtung (53).
7. Falten Sie das Gerät zusammen, indem Sie die Rahmen (43 und 44) zusammenfalten.
8. Drehen Sie die zwei Verstellvorrichtungen (53) im Uhrzeigersinn, um den Faltmechanismus zu sichern.

→ *Das Gerät ist sicher gefaltet.*



### 5.3.2 Verstauen des Laufbands

1. Klappen Sie die Standfüße (83) nach außen (Abb 1).
2. Stellen Sie das Gerät vertikal auf (Abb 2).

**⚠ VORSICHT**

Das Gerät darf in diesem Zustand noch nicht gegen die Wand gelehnt werden. Bei Missachtung kann das Gerät umkippen und es kommt zu Sach- und Personenschäden.

3. Ziehen Sie den Riegel (101) (Abb 3).

**► ACHTUNG**

Ziehen Sie den Riegel (101) nicht aus dem Gerät heraus.

4. Senken Sie das Stützrohr (97) ab, bis der Riegel (101) mit einem "Klick" einrastet (Abb 4). Das Gerät kann nun gegen die Wand gelehnt werden (Abb 5).

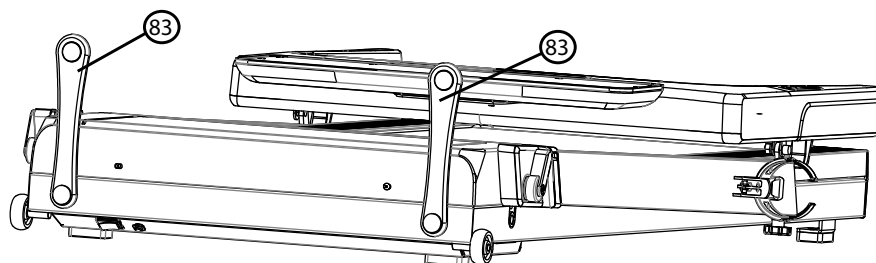


Abb. 1

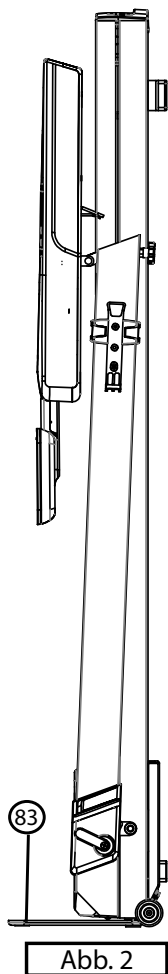


Abb. 2

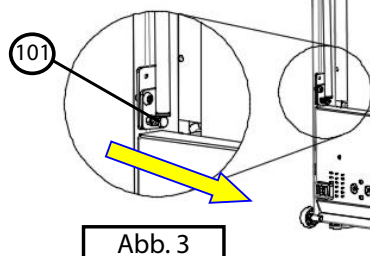


Abb. 3

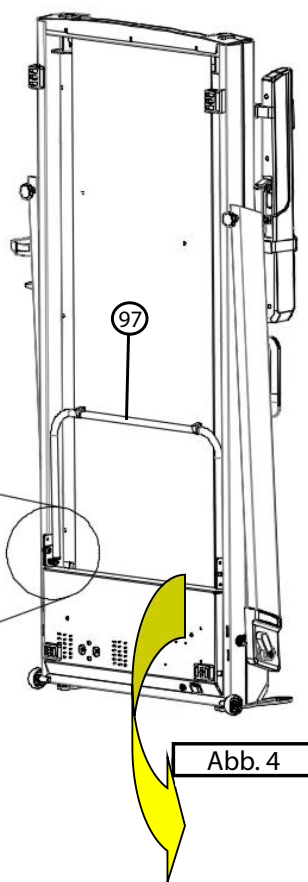


Abb. 4

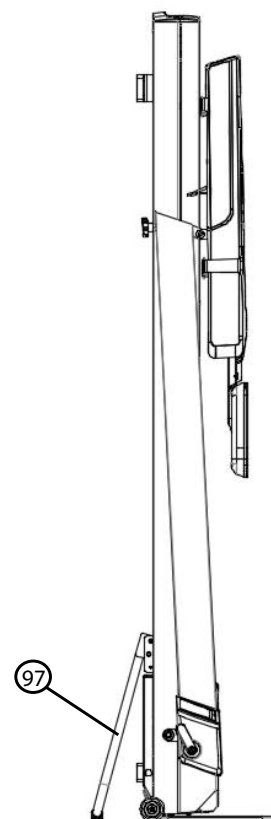


Abb. 5

## 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
Konsole reagiert nicht	Safety Key fehlt oder steckt nicht richtig	Prüfen ob Safety Key steckt und ggf. einsetzen
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß der Anleitung zentrieren
Schleifgeräusche		
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht in Ordnung	Bandspannung/Schmierung gemäß der Anleitung prüfen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	+ Unterbrochene Stromzufuhr + Kabelverbindung lose	+ Netzschalter auf ein/on + Prüfen ob Safety Key steckt + Kabelverbindungen überprüfen
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 Pflege und Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehört die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann. Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Laufbands 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.



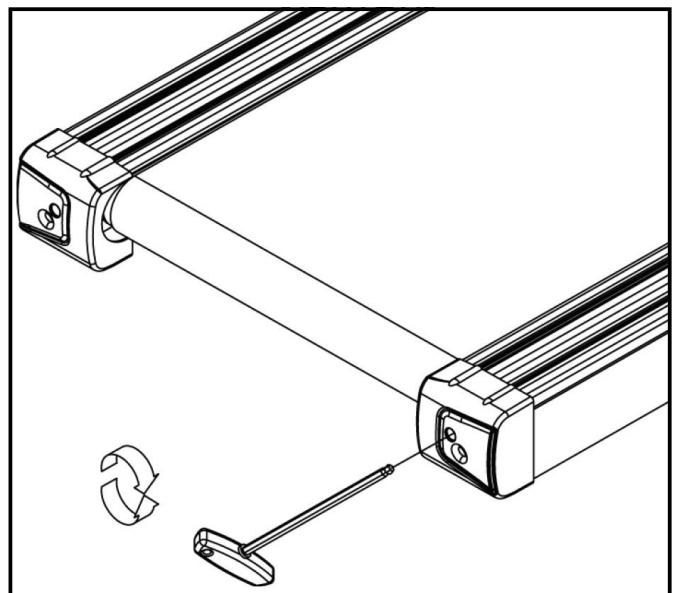
### 6.4.1 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.

#### **VORSICHT**

Bei der folgenden Wartung darf sich niemand auf dem Laufband befinden!

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h laufen.
2. Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
4. Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
5. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.



## 6.4.2 Nachspannen der Laufmatte

Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (wenn dies der Fall ist, entsteht ein spürbares Rucken während des Laufens), muss die Laufmatte nachgespannt werden.

In den meisten Fällen ist für die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.

### **HINWEIS**

Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

## 6.4.3 Schmierung der Laufmatte

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Wenn Sie eine erhöhte Reibung der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate oder alle 50 Betriebsstunden erfolgen. Je nachdem, welcher Fall zuerst eintritt.

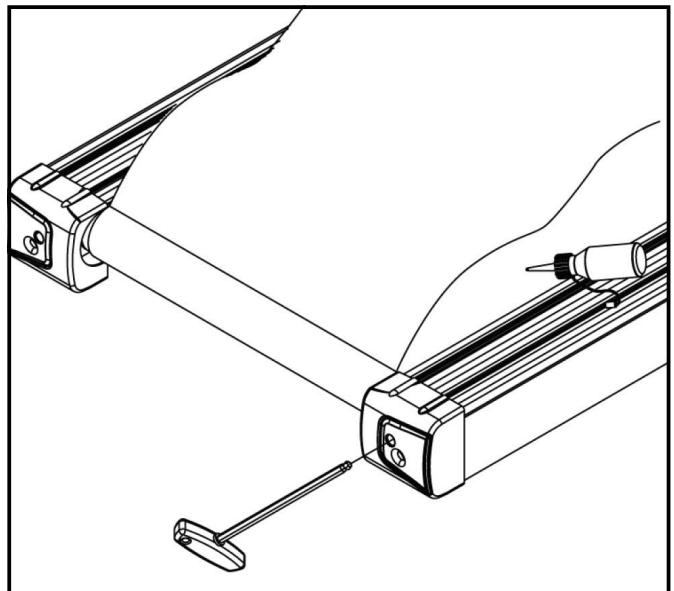
### **HINWEIS**

Sollte Ihr Laufband mit einem Klappmechanismus ausgestattet sein, können Sie die Schmierung auch im geklappten Zustand durchführen.

1. Heben Sie die Laufmatte leicht an.
2. Geben Sie etwas Silikonöl oder Silikonspray auf das gesamte Laufdeck und verteilen Sie es gleichmäßig.
3. Drehen Sie das Band per Hand weiter, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
4. Wischen Sie das überschüssige Silikonöl bzw. Silikonspray ab.

### **HINWEIS**

Nach längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.



## 6.5 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	Vierteljährlich
Display Konsole	R	I	
Bandspannung			I
Bandschmierung			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen			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 Laufbands auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

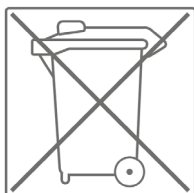
Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

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 Crosstrainer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **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. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Handläufe



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 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:**

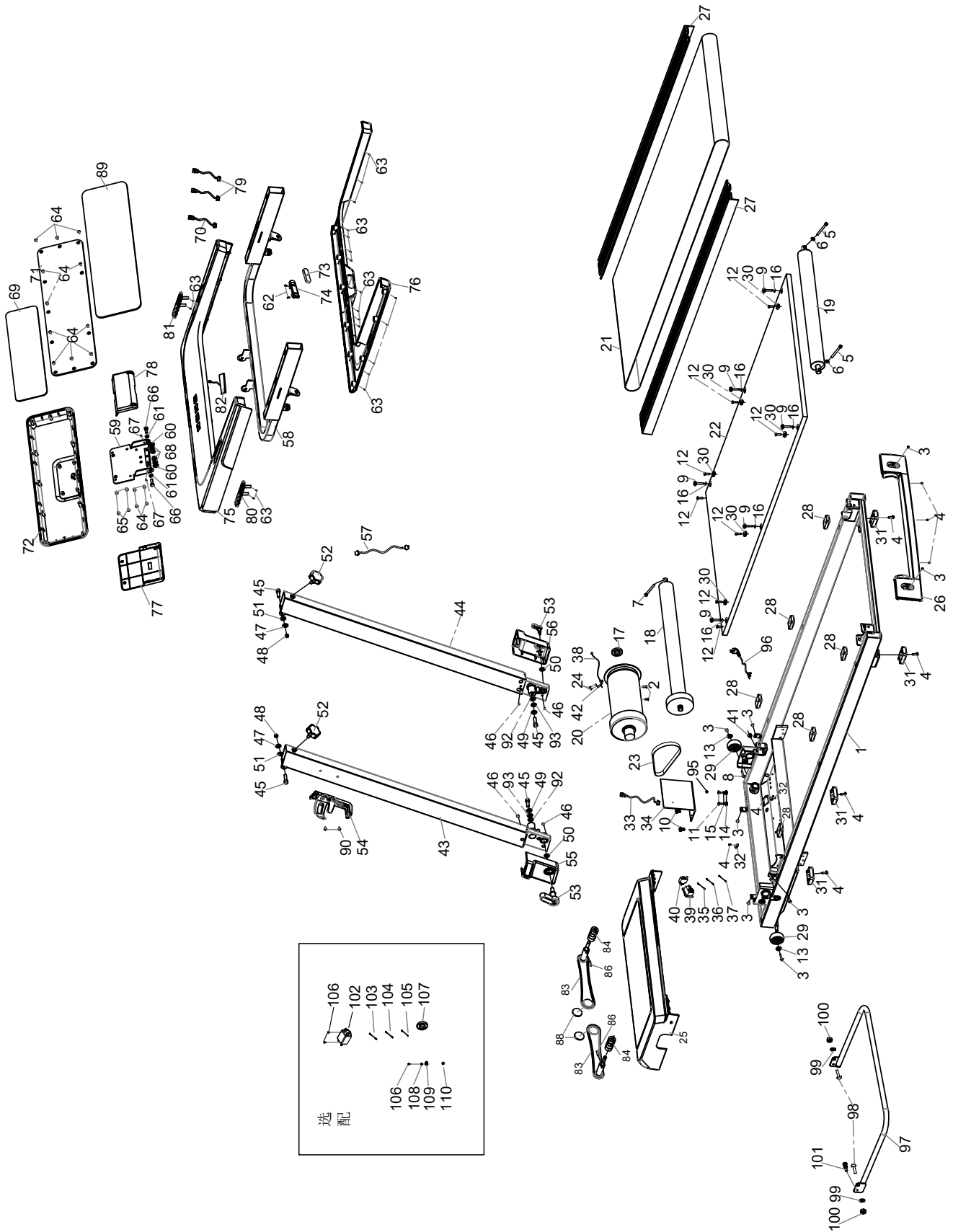
## 9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrzt. Teilenummer	Anz.
1	Main frame	2103020671	1
2	Allen C.K.S. full thread bolt M8*25	3060500336	2
3	Philips C.K.S. full thread bolt M5*10	3060500438	8
4	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*16	3060500500	9
5	Allen Cylinder full thread bolt M8*75	3060500731	2
6	Flat washer 8	3060600052	2
7	Allen Cylinder full thread blot M6*45	3060500135	1
8	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500515	2
9	Allen sunk full thread bolt M6*55*16	3060500696	6
10	Philips C.K.S. full thread bolt M4*16	3060500458	2
11	Philips C.K.S. full thread bolt M4*10	3060500454	2
12	Philips sunk self-tapping bolt ST4*15	3060500561	8
13	Flat washer 5	3060600059	2
14	Outer serrate lock washer 5	3060600009	2
15	Spring washer 5	3060600051	2
16	Plastic flat pad (PVC) 12*6*t1.0	3051100096	6
17	Magnet ring	3060800536	1
18	Front roller	3060200093	1
19	Rear roller	3060200058	1
20	Motor	3030200081	1
21	Running belt	3040200575	1
22	Running board	3040100182	1
23	Motor belt 174(442)PJ6	3051200033	1
24	Philips Pan head full thread bolt M4*8	3060500471	2
25	Motor cover	2002020294	1
26	Rear cover	3050300200	1
27	Side rail	3050200351	2
28	Square cushion	3051100136	6
29	wheels	3051000016	2
30	Round edge guide block	3059900085	6
31	Square feet pad	3051100233	4
32	cable clamp	3089900010	2

33	Communication wire L-300MM	3020501158	1
34	controller	3020400425	1
35	Power connection wire	3020500369	1
36	Power connection wire	3020500370	1
37	Power connection wire	3020500385	1
38	Speed sensor	3020100011	1
39	Ship type switch	3029900020	1
40	Self-reset switch	3029900011	1
41	Power cable buckle	3089900012	1
42	Metal support for speed sensor	3020100050	1
43	Standpost left	2103040828	1
44	Standpost right	2103040829	1
45	Allen Cylinder full thread bolt M8*25	3060500860	4
46	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500500	4
47	Flat washer 8	3060600052	2
48	Hexagon lock nut M8	3060500005	2
49	Flat washer 32*8,5*t2.0	2001020019	2
50	Plastic pad 24*16*t2.0	3051100142	2
51	Plastic pad $\Phi 12 \times \Phi 6 \times t 1.0$	3051100096	2
52	Quincuncial knob 32*8,5*t2.0	3069900051	2
53	L-shape knob	2002090145	2
54	Bottle holder	3059900212	1
55	Standpost cover left	3050600820	1
56	Standpost cover right	3050600821	1
57	Communication wire	3020501159	1
58	Console frame	2103050538	1
59	Console fixing plate	2902000968	1
60	Papilionaceous Spring 12,5*6,2*0,7	3060600119	4
61	M6 step pad 16*8*4,7	3060801157	2
62	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*10	3060500515	2
63	Philips C.K.S. self-tapping bolt ST4*16	3060500500	20
64	Philips sunk self-tapping bolt ST4*10	3060500653	16
65	Philips sunk self-tapping bolt ST4*15	3060500564	4
66	Hexagon full thread bolt M6*20	3060500737	2
67	Philips C.K.S. full thread bolt M4*16	3060500458	2

68	Hexagon lock nut M6	3060500036	4
69	Console	2033012785	1
70	Communication wire	3020501160	1
71	Console panel	3050500273	1
72	Console back cover	3050400389	1
73	Safety key socket	3020300088	1
74	Safety key	3020300023	1
75	Sundry basket upper	2002090141	1
76	Sundry basket lower	2002090142	1
77	Console front decoration cover	3050600815	1
78	Console rear decoration cover	3050600816	1
79	Handle pulse wire	3020501184	2
80	Start/stop handle pulse set	3020600123	1
81	Speed handle pulse set	3020600124	1
82	Touch button wire	3020500871	1
83	Folding bracket frame	2100060133	2
84	Ordinary cylindrical spiral compression spring 14*1,5*20	3060800552	2
86	Philips Pan head full thread bolt M5*15	3060500768	2
88	EVA pad	3059900213	4
89	Acrylic console sticker	3021200434	1
90	Philips C.K.S.sharp full thread bolt	3060500475	2
92	papilionaceous Spring 40*20,4**t2.0	3060600126	2
93	D hole spacer t4,0*40	2103110781	2
94	Earth wire label	3070404280	1
96	Power cord	3030600021	1
97	Rear support welds	2100060284	1
98	Hexagon large flat head full tooth bolt M8*20	3060500195	2
99	Flat washer Ø8	3060600052	2
100	Hexagon lock nut M8	3060500005	2
101	Spring thread latch	3060800036	1

# 9.3 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/statitc">https://stg.fit/statitc</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>

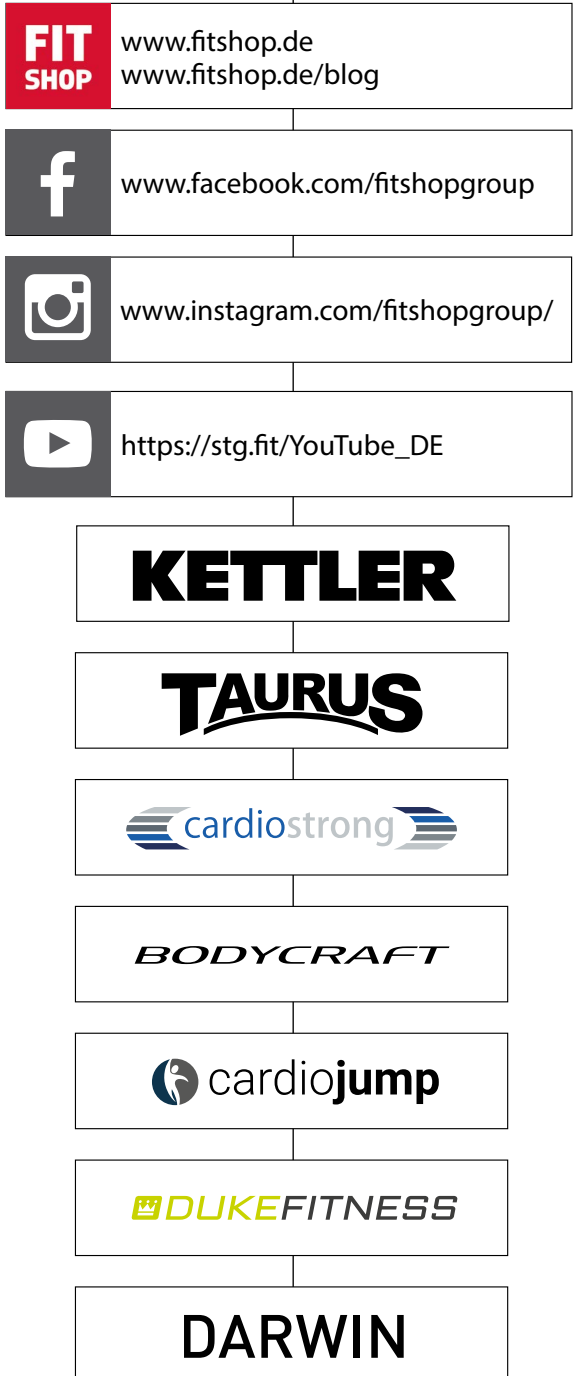
# WIR LEBEN FITNESS

## 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.

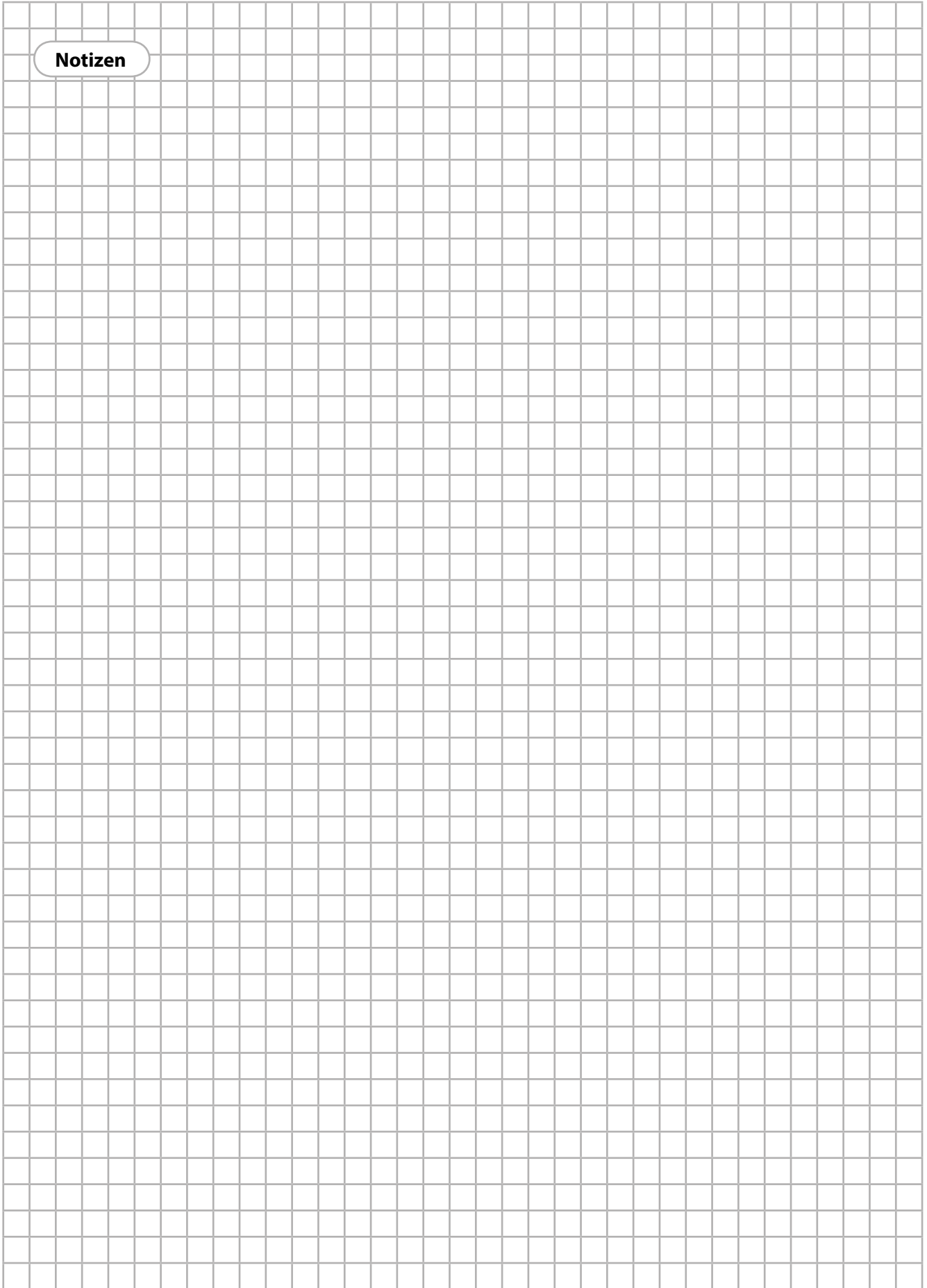
Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer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

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



**Notizen**

**Notizen**





# KETTLER