

KETTLER

D MONTAGEANLEITUNG
EN ASSEMBLY MANUAL
FR MANUEL DE MONTAGE

CROSSTRAINER NOVA M

ART.-NR. CT1019-100

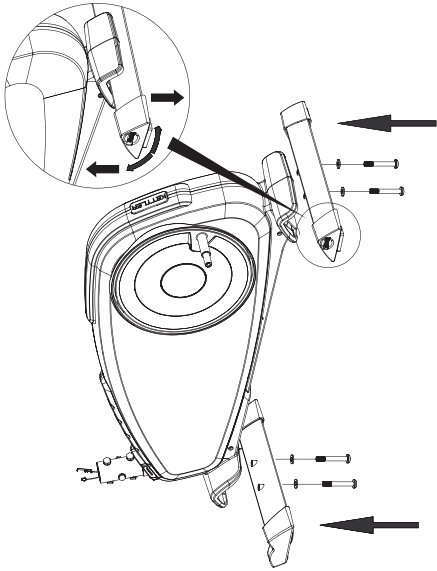


A 115 cm
B 62 cm
C 160 cm
51,5 kg

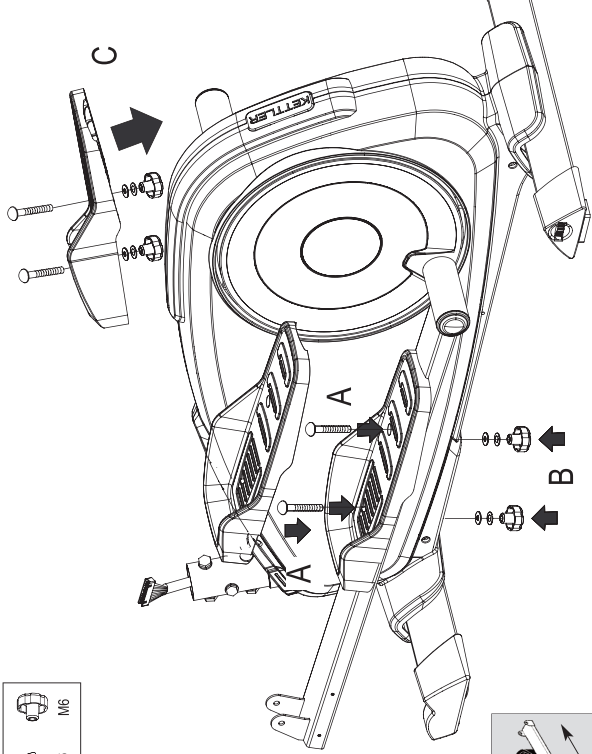
WEITERE SPRACHEN
OTHER LANGUAGES
AUTRES LANGUES
WWW.KETTLERSPORT.COM



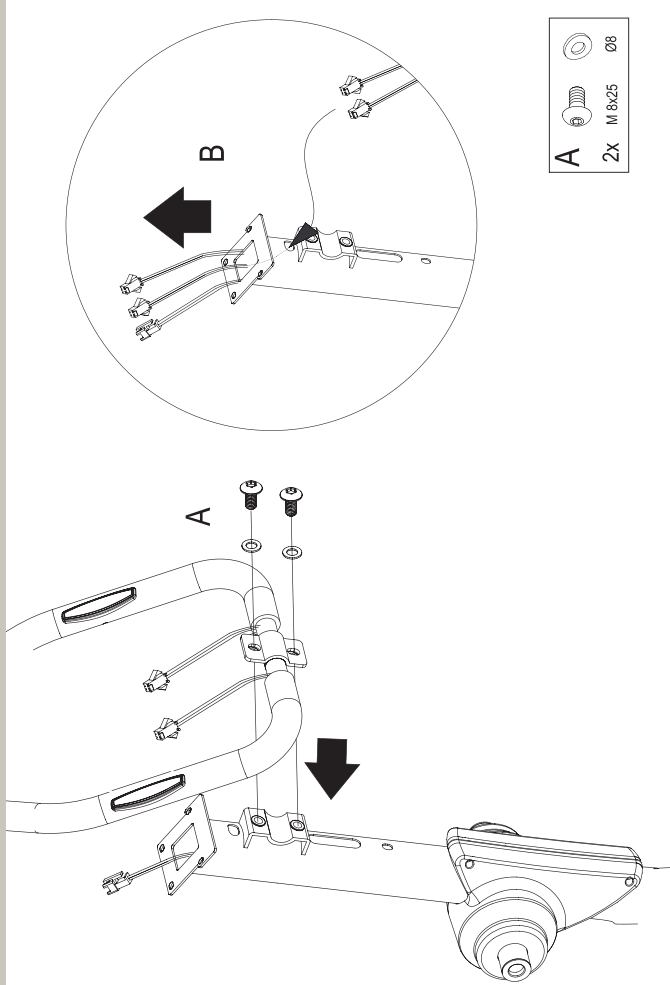
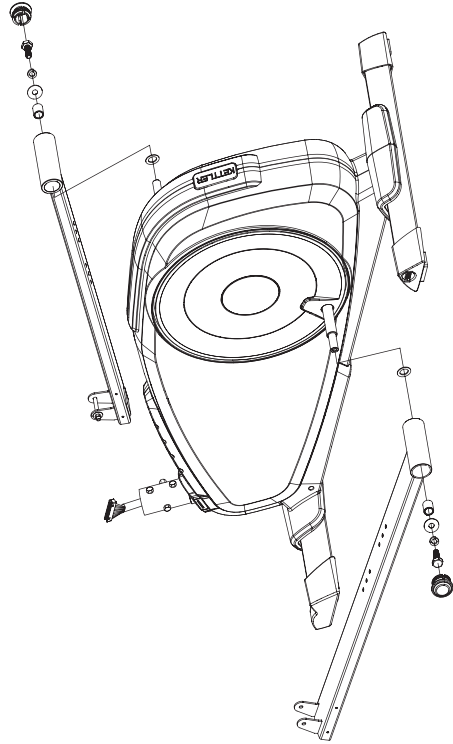
- 4x M 8x60 =2.5N m Ø 8x19



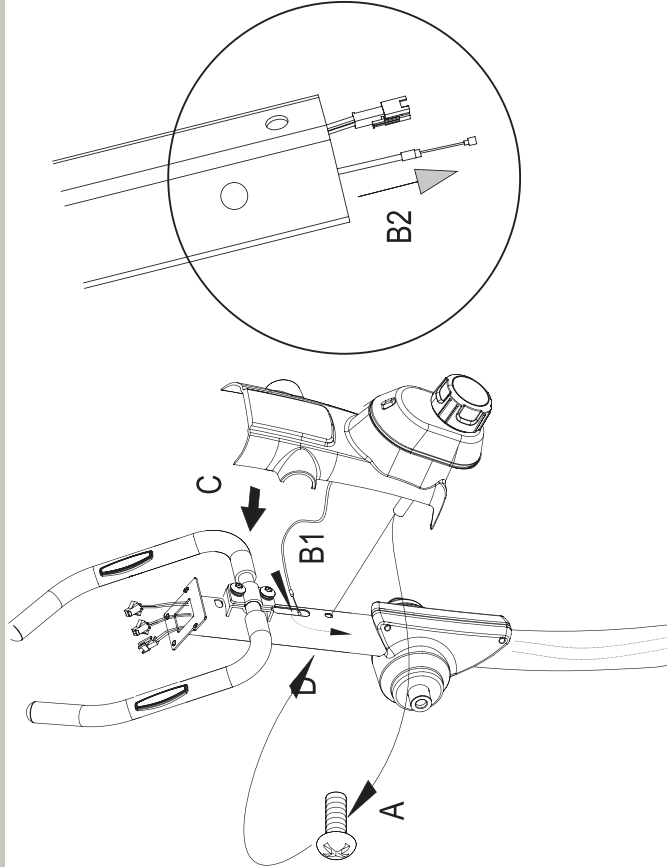
- A/C 4x M6 x50 Ø6 Ø6 M6



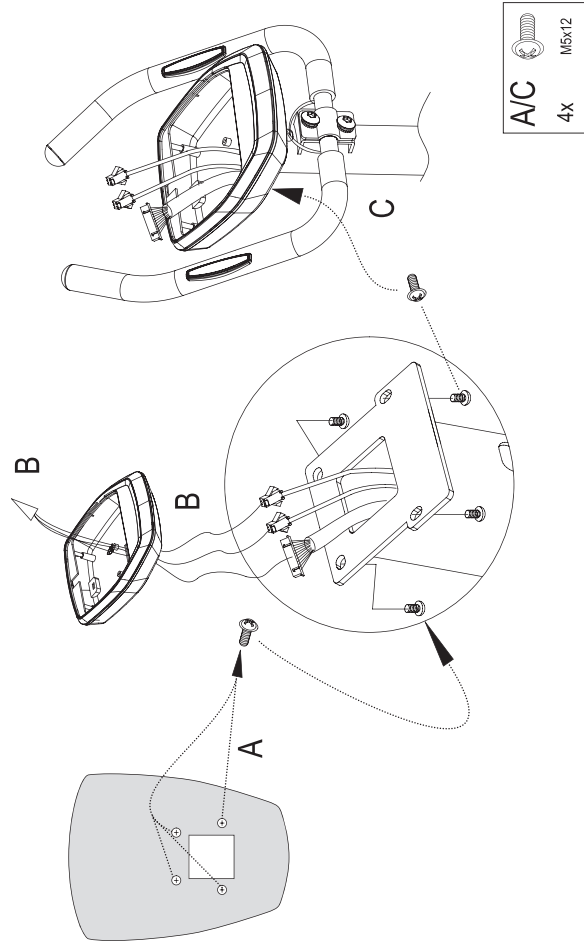
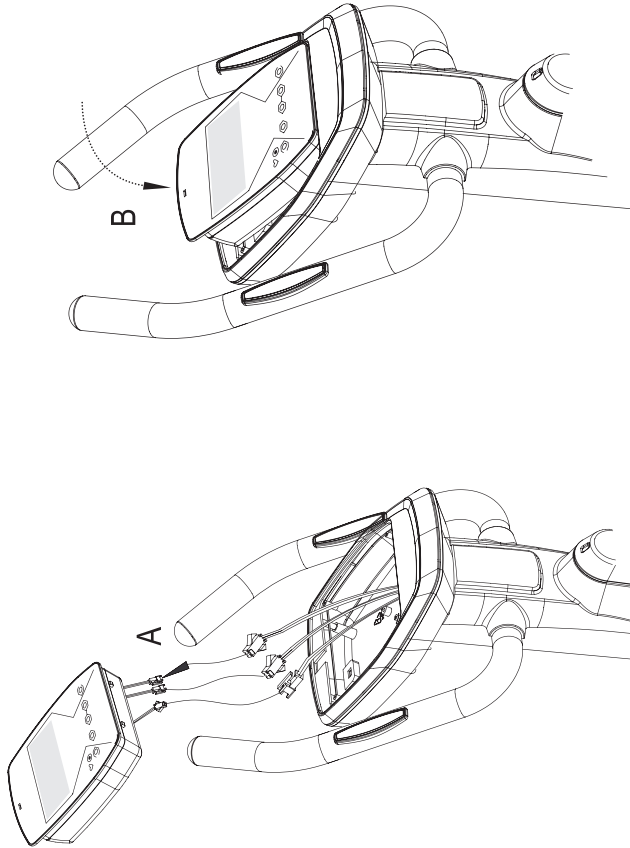
- 2x M8 x20 Ø 8x12.9 Ø 8x25 Ø 17x22 Ø 17.5x25



- A 2x M 8x25 Ø8

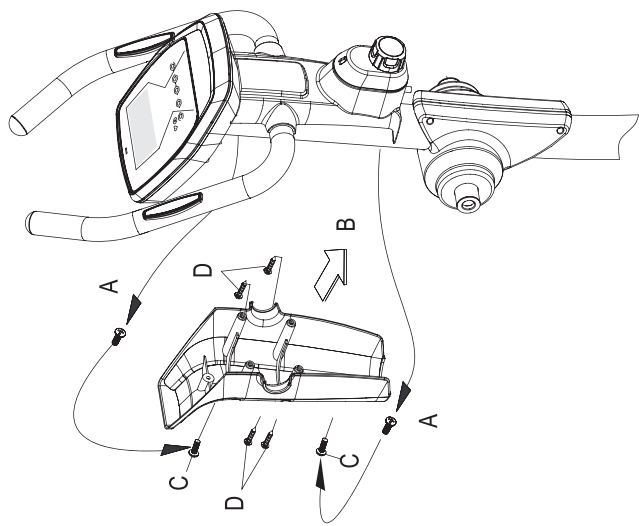


- A/D 1x
M5x16



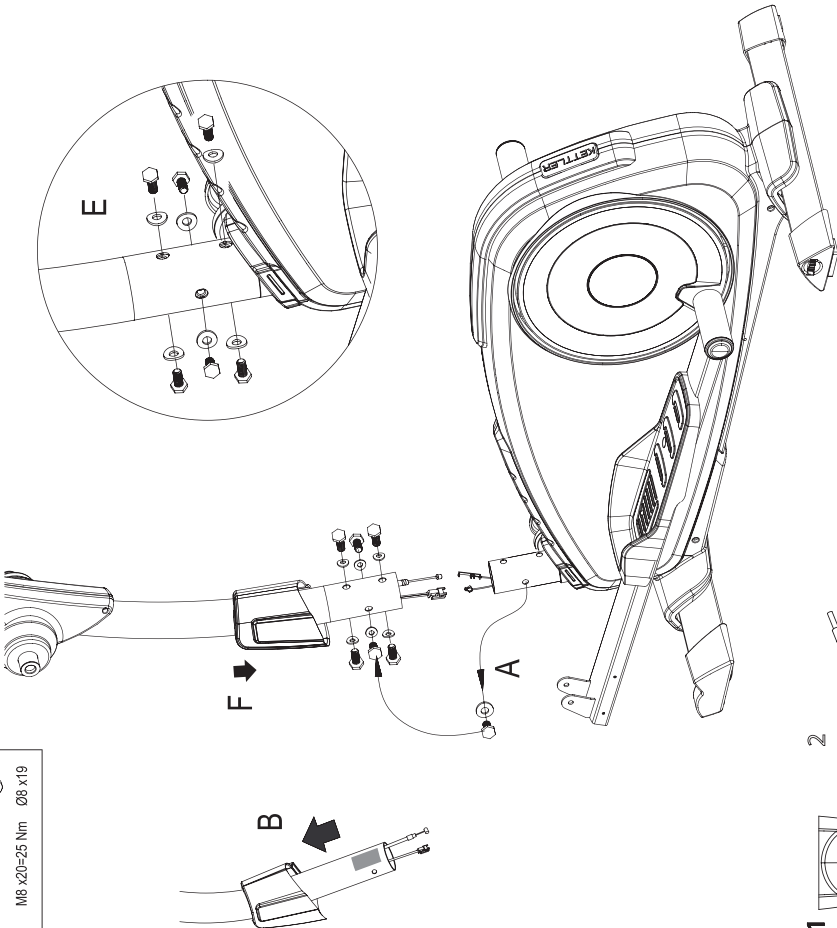
- A/C 4x
M5x12

- A/C 2x
M5x16
- D 4x
3x16

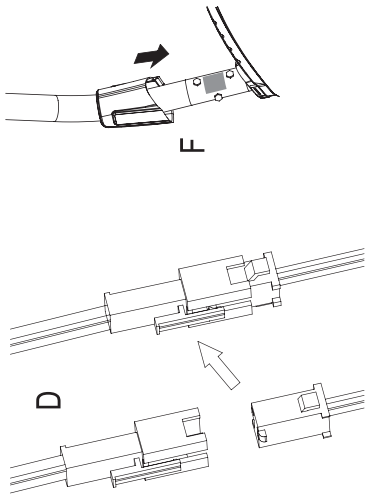




- A/E**  **6X** M8 x20=25 Nm Ø8 x19



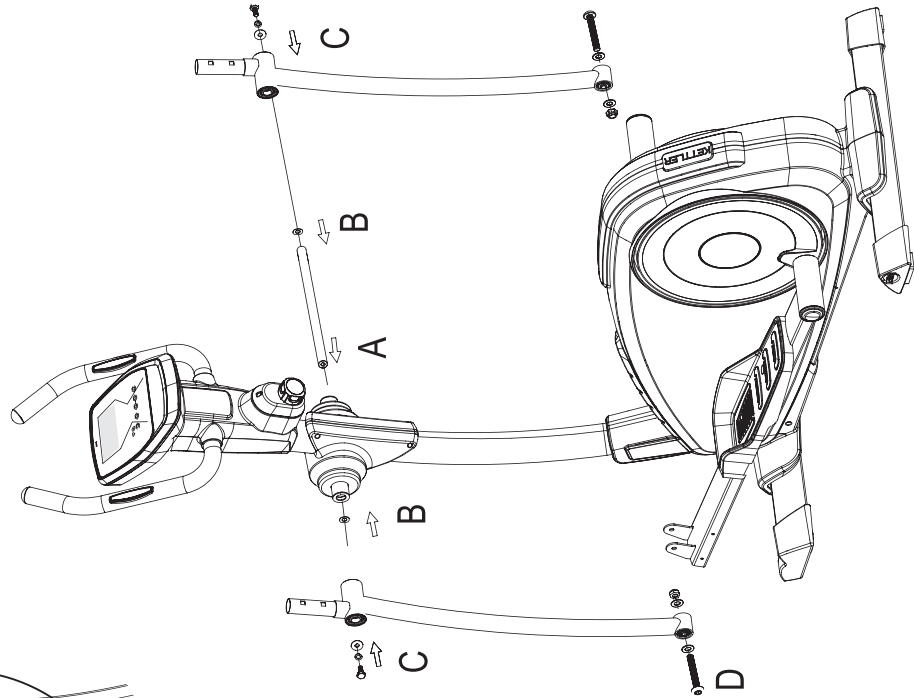
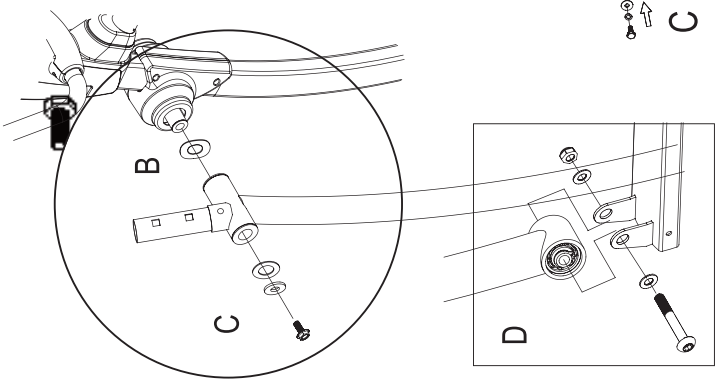
- C**  **2**  **1**  **4**  **3**  **5**  **6**  **OK** 

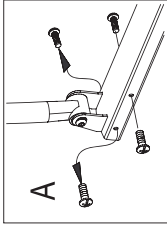


- B**  **2X** Ø17x25

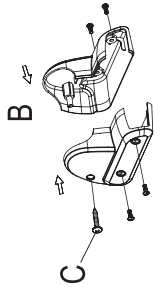
- C**  **2X** M8x20 Ø8x12.9 Ø8x25

- D**  **2X** M8 x55 Ø8x16 M8



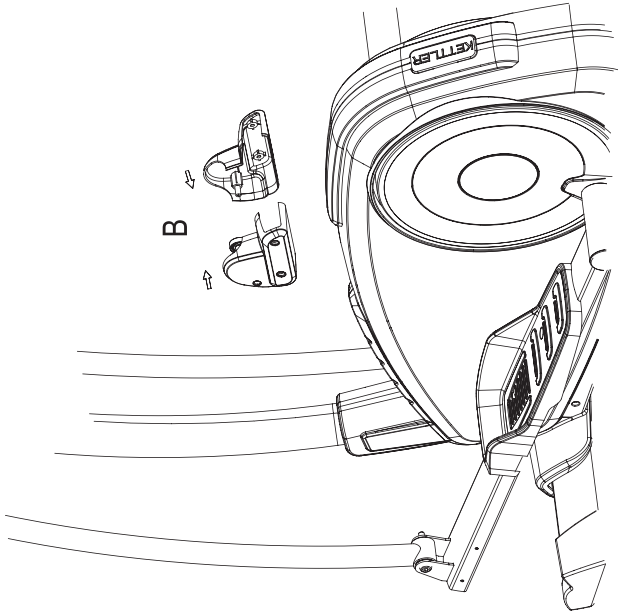


A

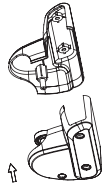


B

- | | | |
|-----|--|-------|
| A/B | | M5x12 |
| 8x | | |
- | | | |
|----|--|------|
| C | | 3x20 |
| 2x | | |

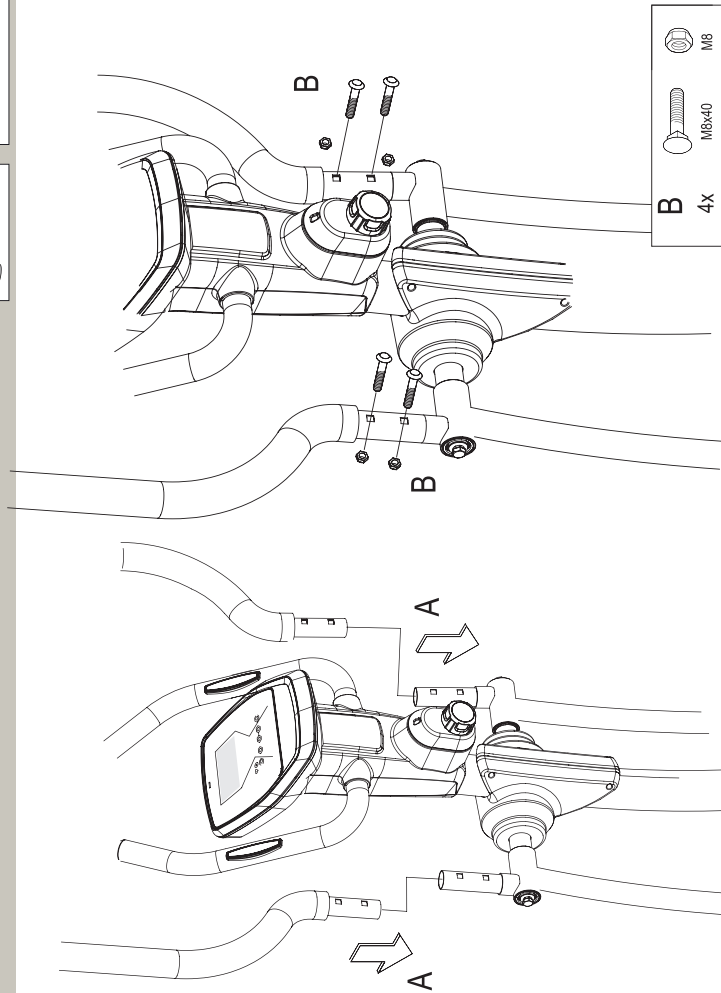


B



- | | | |
|-----|--|-------|
| A/C | | M5x12 |
| 2x | | |

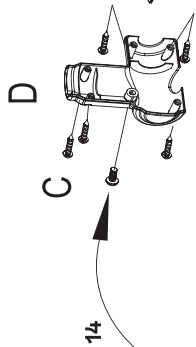
- | | | |
|-----|--|------|
| D | | 3x20 |
| 10x | | |



A

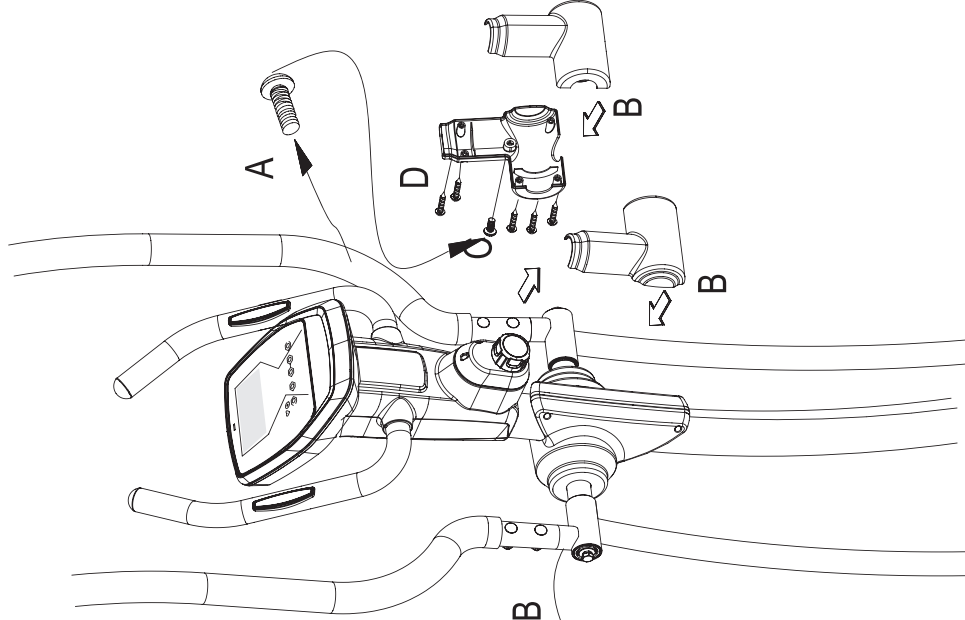
B

- | | | |
|----|--|-------|
| B | | M8x40 |
| 4x | | |
- | | | |
|---|--|----|
| B | | M8 |
| | | |



C

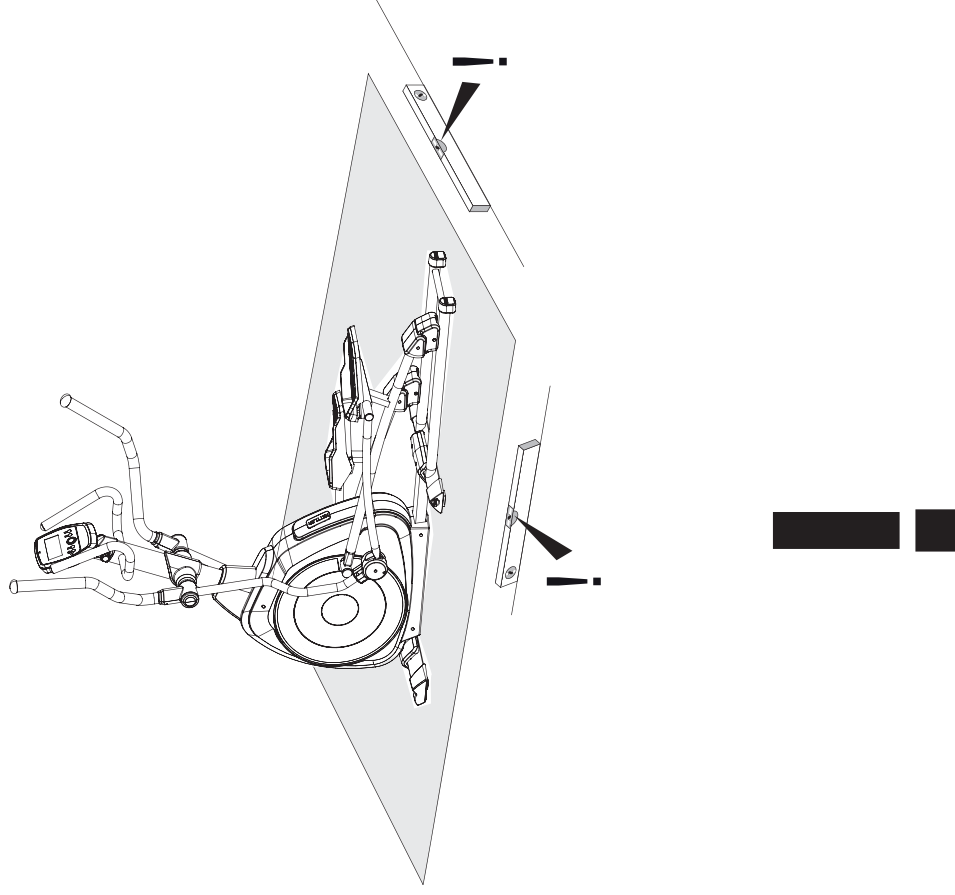
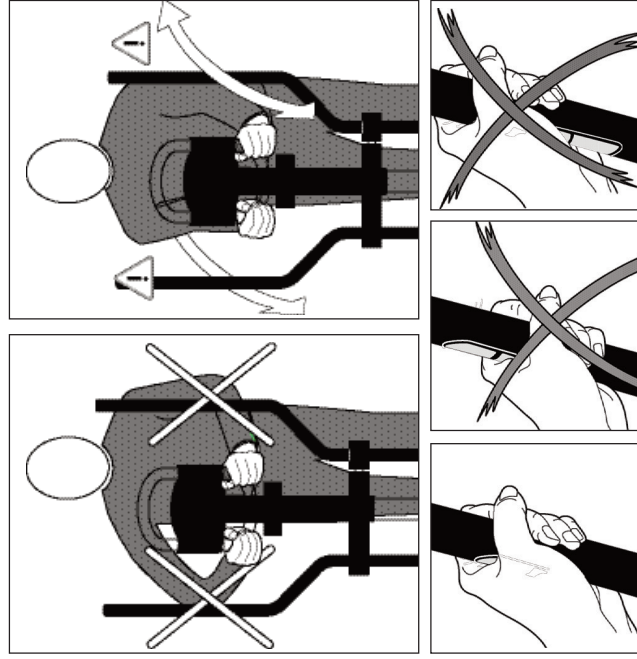
D



B

A

EN – Handling
FR – Indication relative à la manipulation



D Schraubverbindungen regelmäßig kontrollieren.
EN The screwed connections must be controlled at regular intervals.
FR Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.

CROSSTRAINER

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern. Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition.

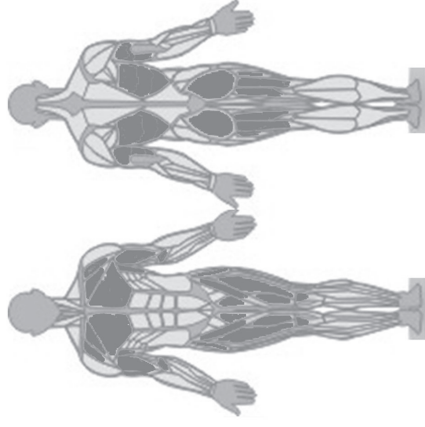
Der Rücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

DIE VORTEILE:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde
Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde



KÖRPERHALTUNG UND BEWEGUNGSANFÜHRUNG



Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittschalen. Die Sohlensole kann dabei am vorderen Rand der Trittschale anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein.

Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

TRAININGSVARIATIONEN

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellenbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

CROSSTRAINER

Ideal für training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting.

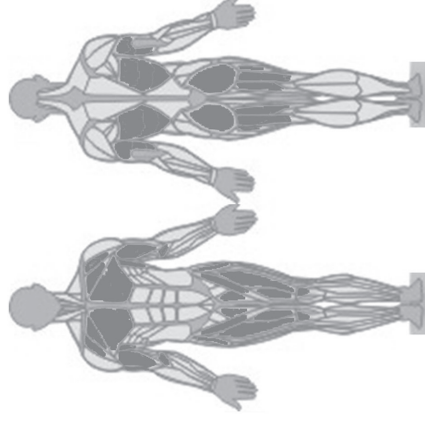
When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups.

Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

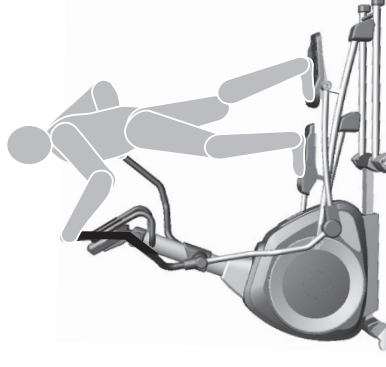
THE ADVANTAGES:

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour
Fat burned: approx. 55-59 g per hour



POSTURE AND HOW TO WORK OUT CORRECTLY



Make sure you are standing firmly and securely on the footboards.

The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bent during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

WORKOUT OPTIONS

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

VÉLO ELLIPTIQUE

Idéal pour l'entraînement des grands groupes de muscles tels que les jambes, les bras, le tronc et les épaules.

Le déroulement elliptique du mouvement permet un entraînement ménageant les articulations. Le cross-training convient particulièrement aux personnes qui sont souvent assises pendant leur travail. Lors de l'entraînement sur le vélo elliptique, vous avez le dos droit. Cela soulage le dos et la colonne vertébrale. Différentes possibilités d'entraînement. Vous sont offertes : seulement l'entraînement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

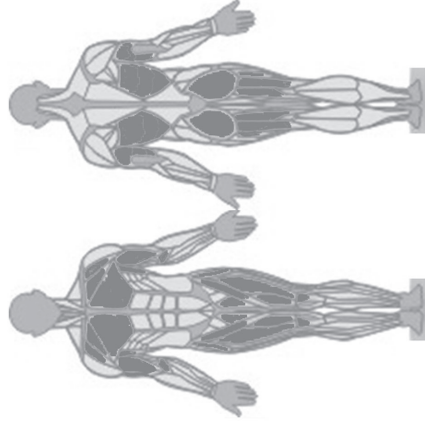
L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

LES AVANTAGES :

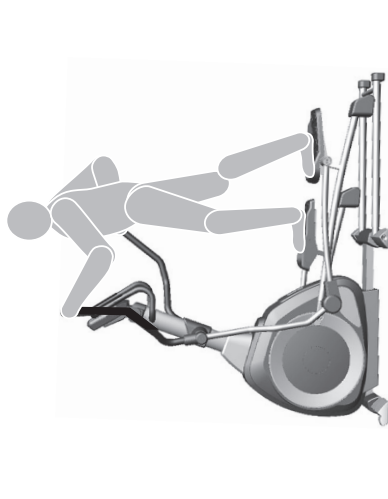
- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure



POSTURE ET EXÉCUTION DU MOUVEMENT



Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds. La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

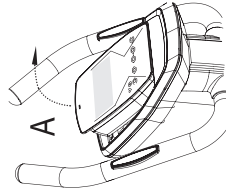
VARIANTES D'ENTRAÎNEMENT

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple. Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier.

D BATTERIEWECHSEL



D - BATTERIEWECHSEL

Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batterie wechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA 1,5V.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

WICHTIG! Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantie bestim mun gen. Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



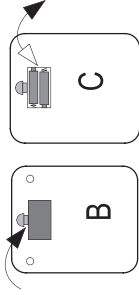
Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab. Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

EN - BATTERY CHANGE

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation at the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and reinsert them.

IMPORTANT! The guarantee does not cover worn-out batteries. Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not



be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossedout rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead. Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials. When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances. Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

FR - CHANGEMENT DE PILES

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

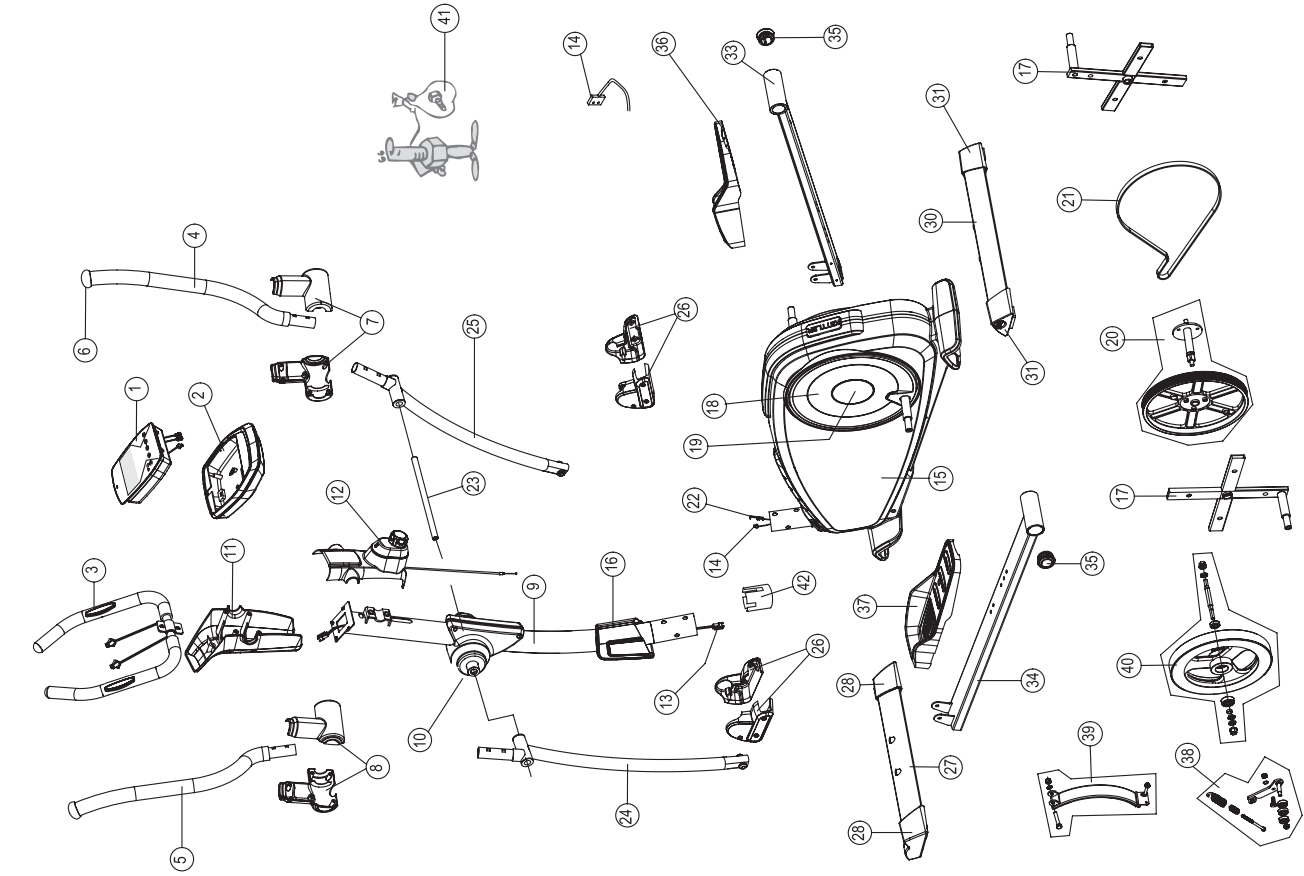
- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

IMPORTANT! Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie. Élimination des piles et de accumulateurs usagés.



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires. Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb. Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé : le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières. Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques. Vous trouverez des informations concernant les dépôts pour spondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

EN – Spare parts order
FR – Commande de pièces de rechange



1	1x	68009150	x
2	1x	68009150	
3	1x	68009331	x
4	1x	68009332	
5	1x	68009333	
6	2x	68009107	
7	1x	70001194	
8	1x	70001195	
9	1x	68009336	
10	1x	70001196	x
11	1x	70001197	
12	1x	70001198	x
13	1x	68009155	x
14	1x	68009156	x
15	1x	70001200	
16	1x	70001199	
17	2x	68009158	x
18	1x	70001201	
19	1x	70001202	
20	1x	68009120	x
21	1x	68009121	x
22	1x	68009161	x
23	1x	68009123	x
24	1x	68009344	
25	1x	68009345	
26	2x	70001203	
27	1x	68009347	
28	1x	68009108	
30	1x	68009348	
31	1x	68009021	
33	1x	68009349	
34	1x	68009350	
35	2x	68009135	x
36	1x	68009136	x
37	1x	68009137	
38	1x	68009138	x
39	1x	68009166	
40	1x	68009167	x
41	1x	68009351	x
42	1x	68009073	

D Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar. Die mit X gekennzeichneten Bauteile sind als Ersatzteile lagermässig verfügbar

EN Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint. The components marked with X are available from stock as spare parts

FR Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation. Les composants marqués d'un X sont disponibles en pièces détachées sur stock.

D Beispiel Typenschild - Seriennummer

EN Example Type label - Serial number

FR Exemple Plaque signalétique - Numéro de série

