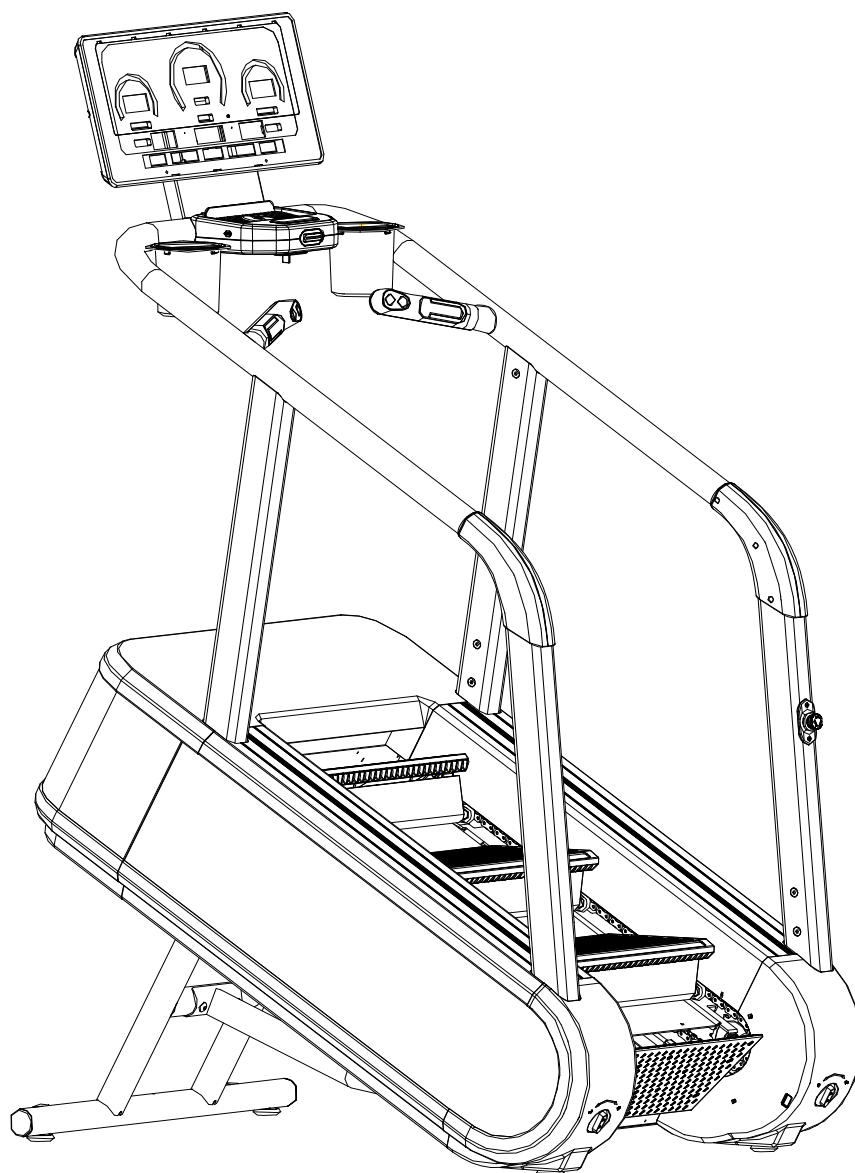


KETTLER

MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 135 kg
L 130 | B 76 | H 199

FSKST1000100.01.01

Art.-Nr. K-ST1000-100

STAIR TRAINER

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	15
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	21
3.1	Konsolenanzeige	22
3.2	Displayanzeige	23
3.3	Ein- und Ausschalten der Konsole	24
3.4	Schrittangabe	24
3.5	Trainingsprogramme	25
3.5.1	Manuelles Programm	25
3.5.2	Benutzerdefinierte Programme	26
3.5.3	Voreingestellte Programme	26
3.6	Body Mass Index	27
3.7	Pulsmessung	28
3.7.1	Drahtlosverbindung und Pulsmessung	28
4	TRAININGSHINWEISE	30
4.1	Allgemeine Informationen	30
4.1.1	Trainingskleidung	30
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	30
4.1.3	Medikamentation	31
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	31
4.1.5	Häufigkeit	31
4.2	Trainingstagebuch	33
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	34
5.1	Allgemeine Hinweise	34
5.2	Transportrollen	34
6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	35
6.1	Allgemeine Hinweise	35

6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	35
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	36
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	36
7	ENTSORGUNG	36
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	37
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	38
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	38
9.2	Teileliste	39
9.3	Explosionszeichnung	44
10	GARANTIE	45
11	KONTAKT	47

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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



VORSICHT

Bei einer Körpergröße von 1,90 muss die Deckenhöhe mindestens 2,50 betragen.

1.1 Technische Daten

LED-Anzeige

- + Kalorien
- + Schrittzahl
- + Distanz/Höhe
- + Geschwindigkeitsstufe
- + Trainingszeit
- + Puls (bei Verwendung des Handpulsensoren oder eines geeigneten Brustgurts)
- + BMI

Quick Start:	1
Zielprogramme:	3
Benutzerdefinierte Programme:	3
Voreingestellte Programme:	36

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	147 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	135 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	80 cm x 138 cm x 67 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	130 cm x 76 cm x 199 cm
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Höhe der höchsten Stufe:	66,5 cm
Anzahl von Stufen:	3
Verwendungsklasse:	S

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, Schwindelgefühlen, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.



WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + 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 Gerät 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.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

- + Achten Sie darauf, dass die Deckenhöhe mindestens 60 cm höher ist als Ihre Körpergröße.

► **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.

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.

1.4 Aufstellort



WARNUNG

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



VORSICHT

- + Stellen Sie sicher, dass sich hinter dem Treppentrainer ein Sicherheitsbereich, mit einer Länge von mindestens 2 m und einer Breite mindestens der Breite des Treppentrainers 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 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 Verwendungsstufe S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

2.2 Lieferumfang

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



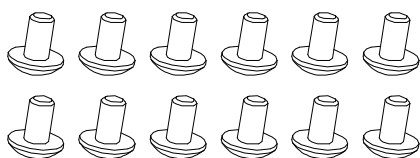
VORSICHT

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

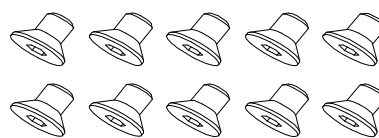


HINWEIS

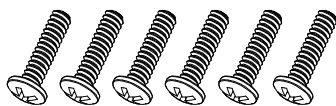
Benötigtes Werkzeug (im Lieferumfang enthalten): Inbusschlüssel (6*35*80), Inbusschlüssel (5*35*85), Inbusschlüssel (4*30*80)



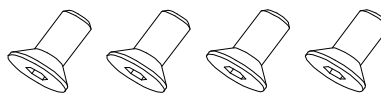
Bolzen (M8*15) 12 Stück



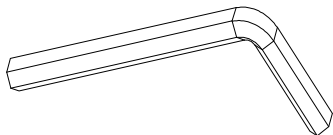
Bolzen (M8*12) 15 Stück



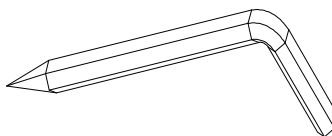
Schrauben (ST4*16) 6 Stück



Bolzen (M6*15) 4 Stück



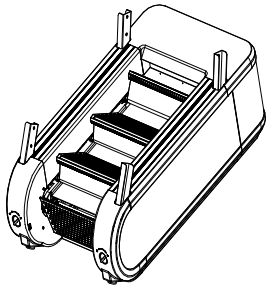
Inbusschlüssel
(6*35*80) 1 Stück



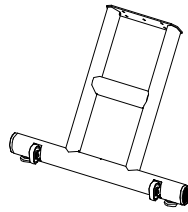
Inbusschlüssel
(5*35*85) 1 Stück



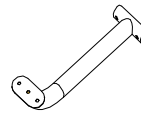
Inbusschlüssel
(4*30*80) 1 Stück



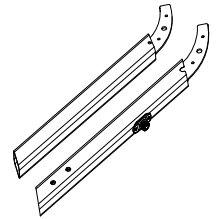
Hauptrahmen



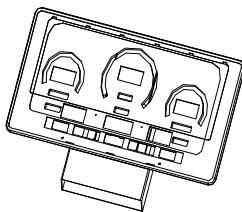
Stützrahmen



Verbindungsrahmen



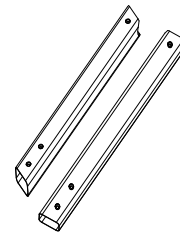
Untere
Seitenrahmen



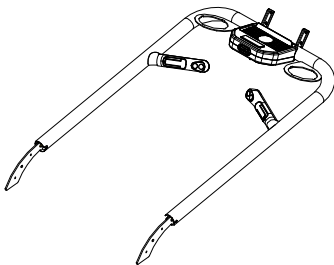
Konsole



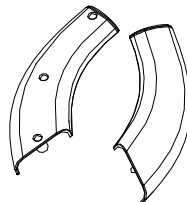
Flaschenhalterung



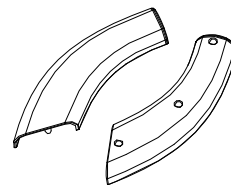
Obere Seitenrahmen



Handgriff



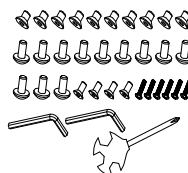
Linke Abdeckungen



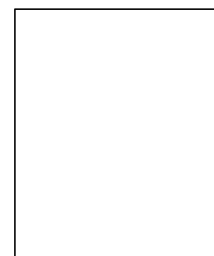
Rechte Abdeckungen



Sicherheitsschlüssel



Montagesatz



Bedienungsanleitung

2.3 Aufbau

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

① HINWEIS

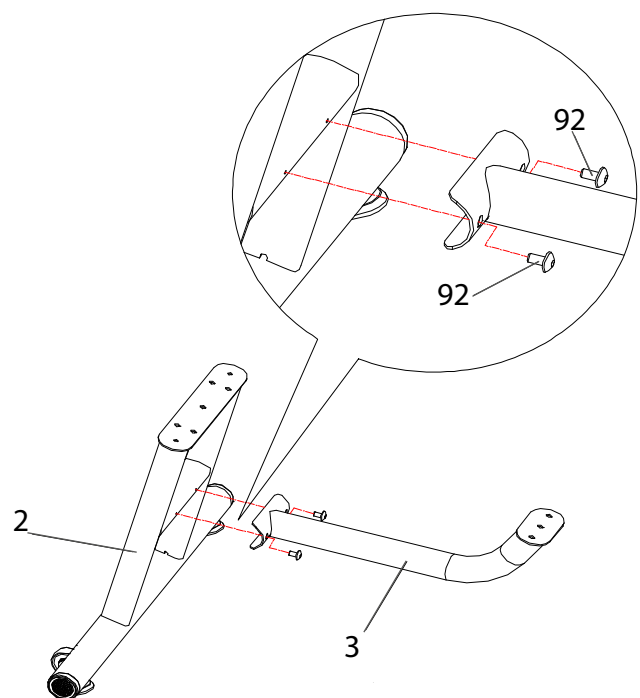
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + Falls 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: Montage der Rahmen

► ACHTUNG

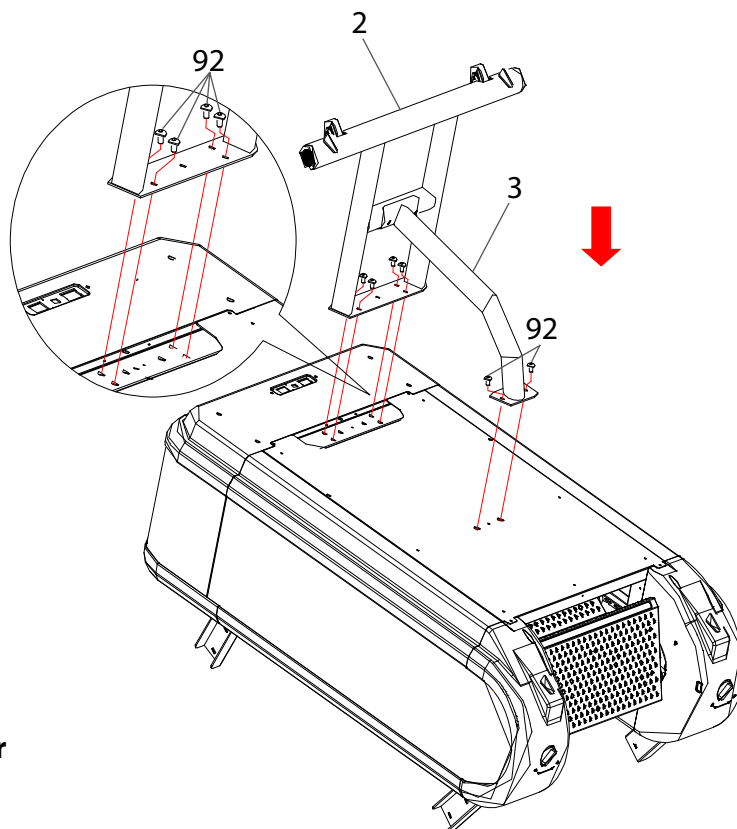
- + Entfernen Sie das Gerät erst nach der Installation von der Holzpalette.
- + Überprüfen Sie vor der Installation, ob sich das Gerät in einwandfreiem Zustand befindet.
- + Benutzen Sie die Rollen des Geräts, um es von der Holzpalette zu entfernen.

1. Montieren Sie den Stützrahmen (2) an dem Verbindungsrahmen (3) mit zwei Bolzen (92).



Schritt 2: Montage der Rahmen am Hauptrahmen

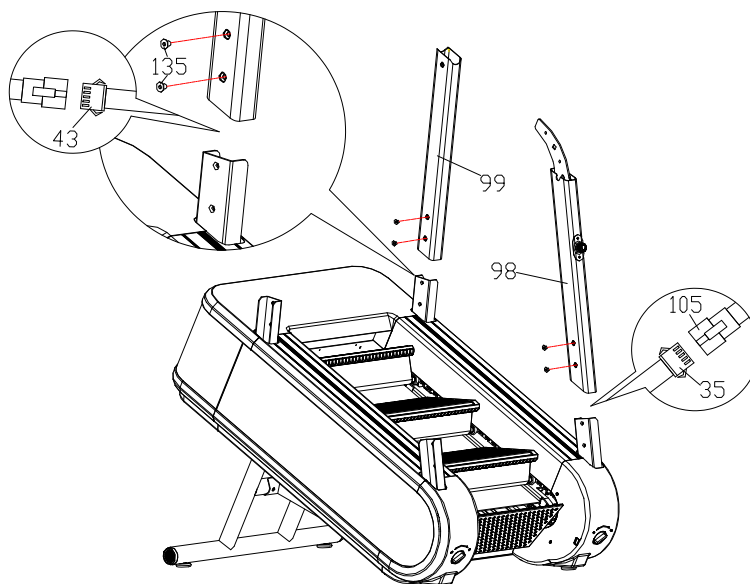
1. Drehen Sie den Hauptrahmen um.
2. Montieren Sie den Stützrahmen (2) und den Verbindungsrahmen (3) an dem Hauptrahmen mit sechs Bolzen (92).



Schritt 3: Montage der Kabel und der rechten Seitenrahmen

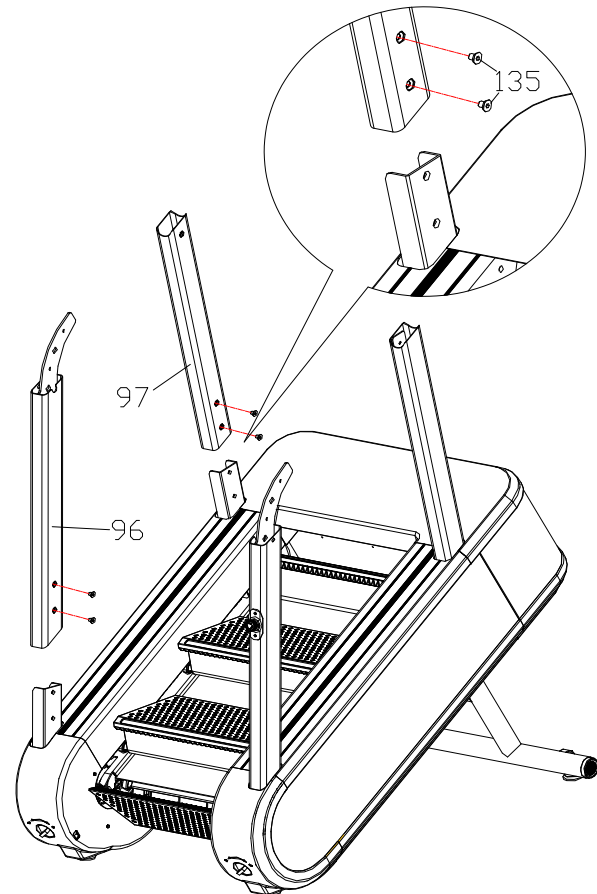
1. Drehen Sie den Hauptrahmen um.
- **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

2. Verbinden Sie das Kabel (105) mit dem Kabel (35).
3. Führen Sie das Kabel (35) und das Kabel (43) durch den oberen rechten Seitenrahmen (99).
4. Befestigen Sie das Kabel (35) und das Kabel (43) an dem Klemmring (78).
5. Montieren Sie den oberen rechten Seitenrahmen (99) an dem Hauptrahmen mit zwei Bolzen (135).
6. Montieren Sie den unteren rechten Seitenrahmen (98) an dem Hauptrahmen mit zwei Bolzen (135).



Schritt 4: Montage der linken Seitenrahmen

1. Montieren Sie den oberen linken Seitenrahmen (97) an dem Hauptrahmen mit zwei Bolzen (135).
2. Montieren Sie den unteren linken Seitenrahmen (96) an dem Hauptrahmen mit zwei Bolzen (135).

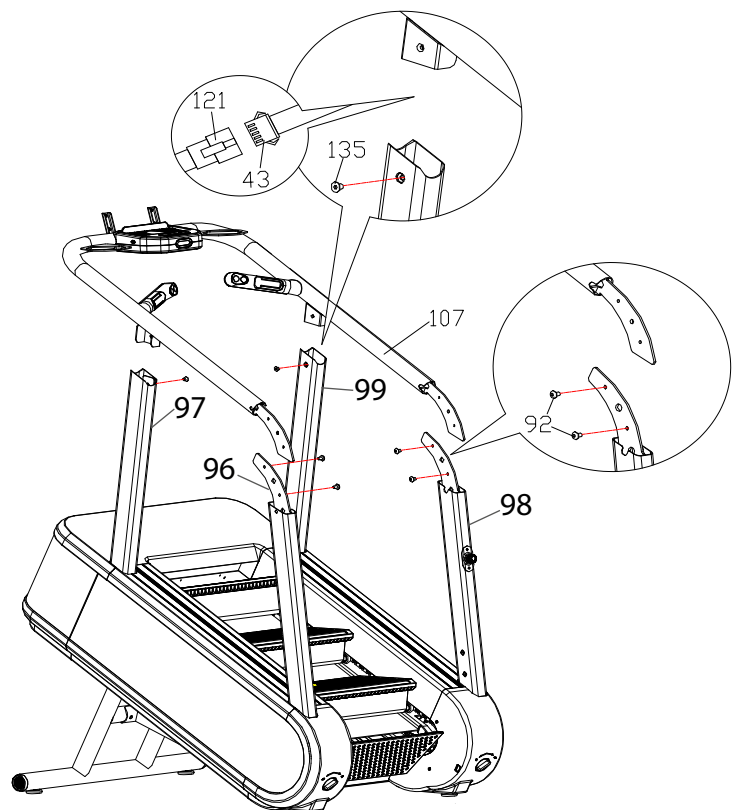


Schritt 5: Montage des Handgriffs

► ACHTUNG

Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

1. Verbinden Sie das Kabel (43) mit dem Kabel (121).
2. Verbinden Sie das Kabel (105) mit dem Kabel (35).
3. Führen Sie die Kabel durch den Handgriff (107).
4. Montieren Sie den Handgriff (107) an den oberen linken (97) und rechten (99) Seitenrahmen mit zwei Bolzen (135).
5. Montieren Sie den Handgriff (107) an den unteren linken (96) und rechten (98) Seitenrahmen mit vier Bolzen (92).

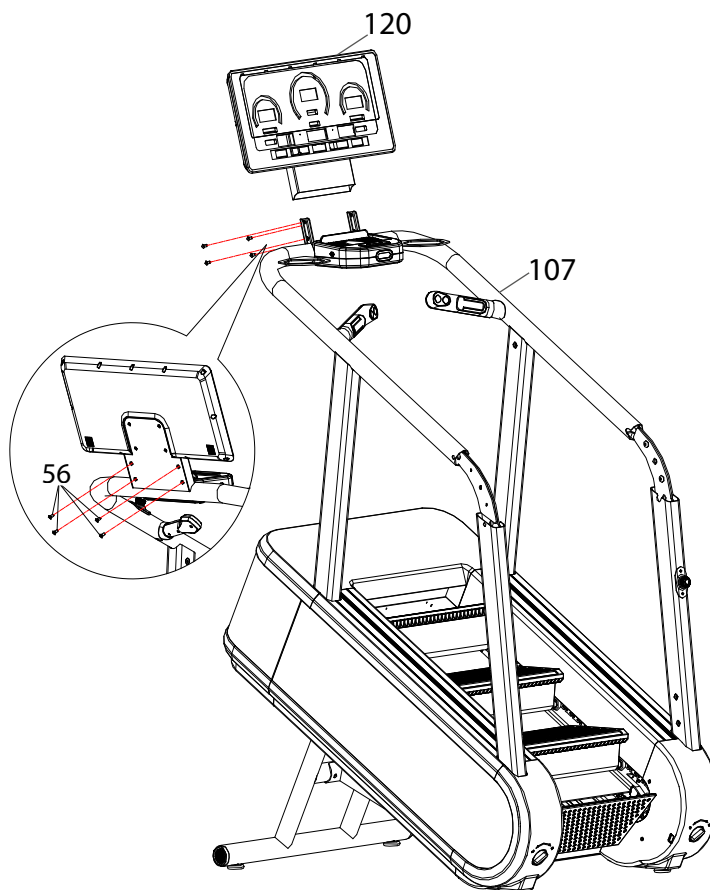


Schritt 6: Montage der Konsole

► ACHTUNG

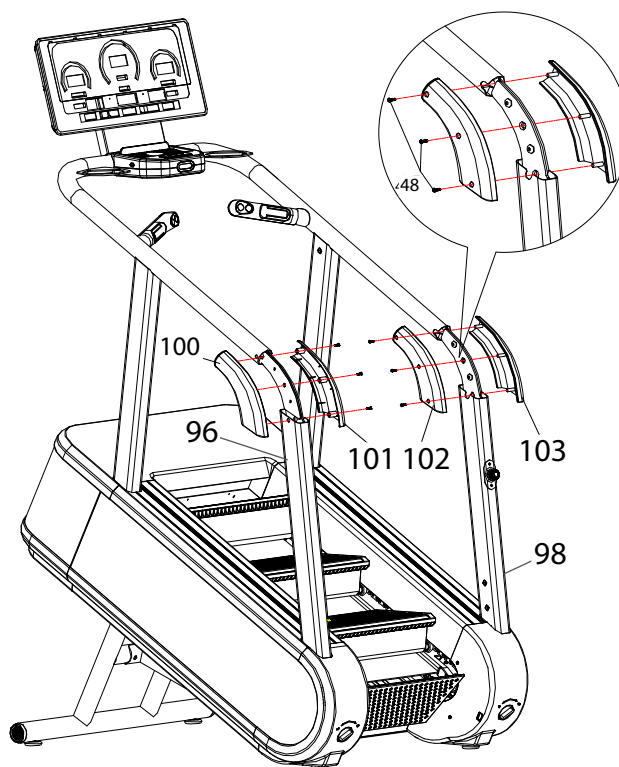
Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

1. Verbinden Sie das Kabel der Konsole (120) mit dem Kabel des Hauptrahmens.
2. Platzieren Sie die Konsole (120) auf die Stützen des Handgriffs (107).
3. Montieren Sie die Konsole (120) an den Stützen des Handgriffs (107) mit vier Bolzen (56).



Schritt 7: Montage der Abdeckungen

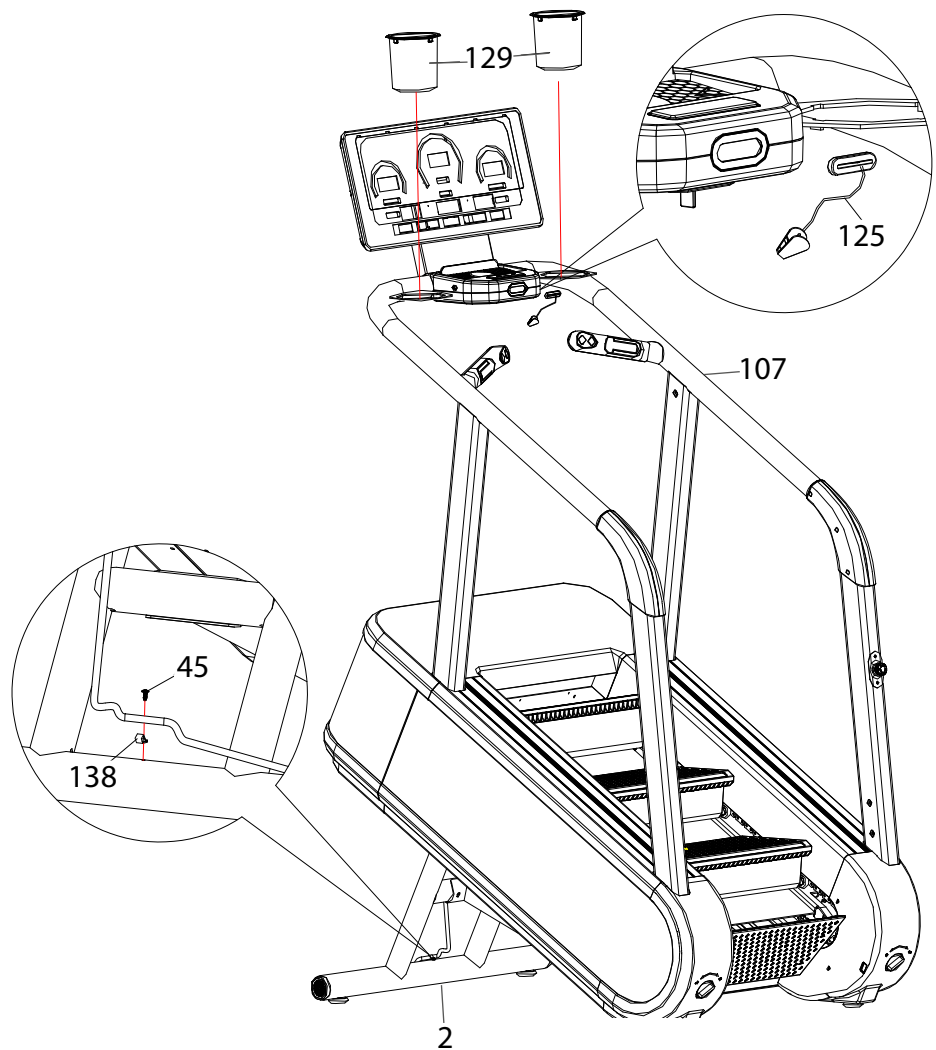
1. Montieren Sie die rechten Abdeckungen (102 & 103) an dem rechten unteren Seitenrahmen (98) mit drei Schrauben (48).
2. Montieren Sie die linken Abdeckungen (101 & 100) an dem linken unteren Seitenrahmen (96) mit drei Schrauben (48).



Schritt 8: Montage der Flaschenhalterungen und des Sicherheitsschlüssels

1. Entfernen Sie die Kabelklemme (138) und die Schraube (45) von dem Stützrahmen (2).
2. Montieren Sie den Netzstecker (139) an dem Stützrahmen (2) mit der Kabelklemme (138) und der Schraube (45).
3. Platzieren Sie die zwei Flaschenhalterungen (129) in den Öffnungen des Handgriffs (107).
4. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (125) an dem Gerät ein.
5. Ziehen Sie alle Schrauben und Bolzen fest.

→ **Das Gerät ist fertig montiert.**



Schritt 9: Ausrichtung der Standfüße

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

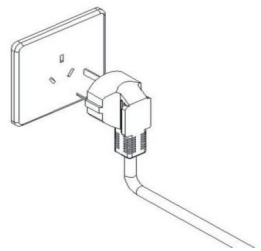
1. Heben Sie den Treppentrainer an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und die Lauffläche anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche abzusenken.

Schritt 10: 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 (139) 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 den Treppentrainer.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen vom Treppentrainer.

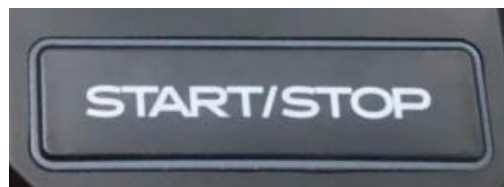
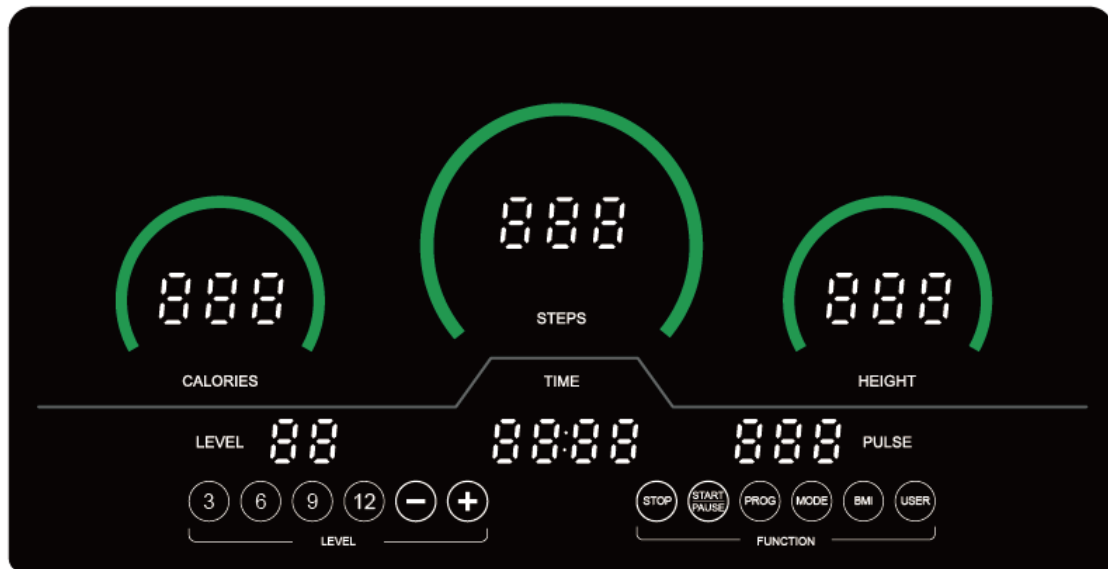
** HINWEIS**

- + 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.
- + 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 den Treppentrainer 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



Knopf/Taste	Funktion
START/STOP	+ Um das Training zu starten, drücken Sie diese Taste. + Um das Training zu beenden, drücken Sie diese Taste.
3/6/9/12 (Schnellwahl-tasten für die Geschwindigkeit)	+ Um während des Trainings schneller zwischen den Geschwindigkeitsstufen zu wechseln, drücken Sie eine der Schnellwahl-tasten. + Aus Sicherheitsgründen kann eine Geschwindigkeitsstufe von maximal 12 über die Schnellwahl-tasten gewählt werden. Für höhere Geschwindigkeitsstufen verwenden Sie +/- oder die Tasten an den Griffen.
-/+	Um die Trainingswerte einzustellen, drücken Sie diese Taste.
STOP	Um das Training zu beenden, drücken Sie diese Taste.
START/PAUSE	+ Um das Training zu starten, drücken Sie diese Taste. + Um das Training zu pausieren, drücken Sie diese Taste.
PROG	Um im Stopp-Modus zwischen den Trainingsprogrammen und Benutzerprofilen zu wechseln, drücken Sie diese Taste.
MODE	Um zwischen den Countdown-Programmen zu wechseln, drücken Sie diese Taste.
BMI	Um Ihren BMI zu errechnen, drücken Sie diese Taste.
USER	Um schneller zu dem Benutzerprofil U01 zu wechseln, drücken Sie diese Taste.

3.2 Displayanzeige

Anzeige	Funktion
CALORIES (Kalorien)	+ Zeigt die verbrannten Kalorien an. + Anzeigebereich: 0-999 + Einstellbereich: 20-990 cal (in 1er Schritten) + Voreingestellter Wert: 50 cal
STEPS (Schrittzahl)	+ Zeigt die Schrittzahl an. + 14-140 Schritte/Minute + Anzeigebereich: 000-999, 01 = 1000 Schritte, 02 = 2000 Schritte, 03 = 3000 Schritte etc.
HEIGHT (Höhe)	+ Zeigt die gesamte Höhe an. + Anzeigebereich: 0-999
LEVEL (Geschwindigkeit)	+ Zeigt die Geschwindigkeit an. + Anzeigebereich: 1-15 + Einstellbereich: 1-15 (in 1er Schritten) + Voreingestellter Wert: 1
TIME (Trainingszeit)	+ Zeigt die Trainingszeit an. + Anzeigebereich: 00:00-99:99 + Einstellbereich: 5-99 min (in 1er Schritten) + Voreingestellter Wert: 5 min
PULSE (Puls)	+ Zeigt den Puls an. + Anzeigebereich: 30-240

3.3 Ein- und Ausschalten der Konsole

Einschalten

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.
2. Schalten Sie den Treppentrainer ein.

HINWEIS

Der Netzschalter befindet sich an der vorderen Unterseite des Geräts.

3. Stellen Sie sich auf die zweite Stufe des Geräts.
4. Um die Konsole einzuschalten, drücken Sie auf START/STOP.

Das Gerät startet nach fünf Sekunden.

HINWEIS

Das Gerät startet nur, wenn es eine Belastung vernimmt.

Ausschalten

1. Um das Training zu stoppen, drücken Sie auf START/STOP.

► **ACHTUNG**

Das Gerät kommt zu einem Stillstand.

2. Gehen Sie von den Stufen runter.
3. Schalten Sie das Gerät aus.

HINWEIS

Der Netzschalter befindet sich an der vorderen Unterseite des Geräts.

4. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

3.4 Schrittangabe

Das Schritt-Fenster kann nur drei Ziffern anzeigen (01-999 Schritte). Sobald mehr als 999 Schritte gezählt werden, erscheint für drei Sekunden die Ziffer 01 in dem Schritt-Fenster. Die 01 steht für 1000 Schritte. Nach drei Sekunden wechselt die Ziffer 01 zurück zu 0 und zählt weiter bis zu 999 Schritten. Dieser Prozess wiederholt sich für alle weiteren tausender Schritte.

Anzeigebeispiel:

Anzeige im Schritt-Fenster	Bedeutung
01-999	01-999 Schritte werden gezählt
01	1000 Schritte wurden gezählt
01-999	1001-1999 Schritte werden gezählt
02	2000 Schritte wurden gezählt

3.5 Trainingsprogramme

Die Konsole bietet eine große Auswahl an verschiedenen Trainingsoptionen und -programmen. Diese beinhalten eine Schnellstartfunktion für sofortiges Training, Zielprogramme, benutzerdefinierte Programme und voreingestellte Programme.

HINWEIS

Um ein Trainingsprogramm zu wählen, muss das Gerät im Stillstand sein.

3.5.1 Manuelles Programm

Im manuellen Programm können Sie zwischen drei Trainingsmodi wählen.

Schnellstart

Die verbrannten Kalorien und die Trainingszeit werden hochgezählt. Es können neben der Geschwindigkeitsstufe keine weiteren Trainingseinstellungen getätigt werden.

Kalorien-Countdown

Im Kalorien-Countdown stellen Sie neben der Geschwindigkeitsstufe einen Kalorien-Zielwert ein.

Trainingszeit-Countdown

Im Trainingszeit-Countdown stellen Sie neben der Geschwindigkeitsstufe einen Trainingszeit-Zielwert ein.

1. Um das manuelle Programm zu wählen, drücken Sie auf START/STOP.
2. Um eines der Trainingsprogramme zu wählen, drücken Sie auf MODE bis das gewünschte Programm auf dem Display erscheint.
3. Um den Trainingswert einzustellen, drücken Sie auf +/-.
4. Um das Training zu starten, drücken Sie auf START/STOP.

Auf dem Display erscheint ein fünf-sekündiger Countdown und fünf Signaltöne ertönen. Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet. Der gewählte Trainingscountdown wird auf dem Display angezeigt.

5. Um den Widerstand einzustellen, drücken Sie auf +/- oder auf die Schnellwahltasten.
6. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf START/PAUSE.
7. Um das Training weiterzuführen, drücken Sie auf START/PAUSE.

Das Gerät kommt zu einem Stillstand, sobald das Trainingsprogramm beendet ist.

→ Das Training ist beendet.

8. Um das laufende Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf START/STOP.

HINWEIS

Wenn Sie das Training vorzeitig beenden, werden alle Einstellungen in ihren Ausgangswert zurückgesetzt.

3.5.2 Benutzerdefinierte Programme

Das Gerät verfügt über drei benutzerdefinierte Nutzerprofile (U01 - U03). Im benutzerdefinierten Programm kann der Benutzer sein eigenes Profilprogramm zusammenstellen. Das Konzept ist ähnlich wie bei den voreingestellten Programmen, mit dem Unterschied, dass der Benutzer den Widerstand für jedes der 10 Segmente des Programms individuell einstellen kann.

① HINWEIS

Das Gerät speichert die Parameter der jeweiligen Benutzerprofile.

1. Um ein benutzerdefiniertes Programm zu wählen, drücken Sie mehrmals auf PROG bis Sie das gewünschte Benutzerprofil erreicht haben.
 - 1.1. Um das Benutzerprofil U01 zu erreichen, können Sie alternativ auf USER drücken.
2. Um die Geschwindigkeit aufzurufen, drücken Sie auf MODE.
3. Um die Geschwindigkeit für das Segment einzustellen, drücken Sie auf +/- oder nutzen Sie die Schnellwahltasten.
4. Um zum nächsten Segment zu wechseln, drücken Sie auf MODE.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für alle Segmente.
6. Um die Trainingszeit einzustellen, drücken Sie auf MODE.
7. Um den Wert der Trainingszeit einzustellen, drücken Sie auf +/-.
8. Um das Training zu starten, drücken Sie auf START/STOP.

Die Parameter sind für das jeweilige Benutzerprofil gespeichert. Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet.

9. Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf START/PAUSE.
10. Um das Training weiterzuführen, drücken Sie auf START/PAUSE.

Sobald das Trainingsprogramm beendet ist, kommt das Gerät zu einem Stillstand.

→ **Das Training ist beendet.**

11. Um das laufende Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf START/STOP.

① HINWEIS

Für das nächste benutzerdefinierte Training können Sie Ihr Benutzerprofil über PROG aufrufen. Sie stellen lediglich die Trainingszeit ein.

3.5.3 Voreingestellte Programme

Sie können zwischen 36 voreingestellten Programmen (P1 - P36) wählen. Jedes Programm besteht aus 10 Segmenten. Die Dauer eines Segments hängt von der eingestellten Trainingszeit ab. Das Programm endet automatisch, wenn die Trainingszeit abgelaufen ist.

① HINWEIS

Die voreingestellten Programme können nur ausgewählt werden, wenn das Gerät im Stopp-Modus ist.

1. Um die voreingestellten Programme auszuwählen, drücken Sie auf PROG.
2. Drücken Sie wiederholt auf PROG, bis Sie das gewünschte Programm erreicht haben.

Das Einstellfenster blinkt auf.

- Um die Trainingszeit einzustellen, drücken Sie auf +/-.

 HINWEIS

Der voreingestellte Trainingszeit liegt bei 30 Minuten.

- Um die voreingestellte Trainingszeit wieder anzuzeigen, drücken Sie auf MODE.
- Um das Training zu starten, drücken Sie auf START/STOP.

Die Stufen setzen sich in Bewegung und das Training startet. Es ertönen drei Signaltöne, sobald das Gerät in das nächste Segment wechselt.

- Um das Training zu pausieren, drücken Sie auf START/PAUSE.
- Um das Training weiterzuführen, drücken Sie auf START/PAUSE.
- Ein Ton ertönt, sobald alle Trainingssegmente abtrainiert sind.

Das Gerät kommt zu einem Stillstand.

→ **Das Training ist beendet.**

- Um das laufende Training vorzeitig zu beenden, drücken Sie auf START/STOP.

 HINWEIS

Wenn Sie das Training vorzeitig beenden, werden alle Einstellungen in Ihren Ausgangswert zurückgesetzt.

3.6 Body Mass Index

Die Konsole ist mit einem eingebauten Body-Mass-Index-Rechner (kurz: BMI) ausgestattet. Sie können folgende Parameter eintragen:

Parameter	Einstellbereich	Voreingestellter Wert
F1 (Sex, Geschlecht)	1 = Männlich 2 = Weiblich	1
F2 (Age, Alter)	1 - 99 (Jahre)	25 (Jahre)
F3 (Height, Körpergröße)	100 - 220 (cm)	170 (cm)
F4 (Weight, Körpergewicht)	20 - 200 (kg)	70 (kg)

 WARNUNG

- + Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht für medizinische Zwecke genutzt werden.
 - + Bei der BMI-Berechnung wird nicht zwischen Fett- und Muskelmasse unterschieden.
- Um das BMI-Programm auszuwählen, drücken Sie mehrmals auf PROG bis FAT auf dem Display erscheint.

Im Level-Fenster erscheinen die Parameter F1-F5.

2. Um einen Parameter auszuwählen, drücken Sie auf MODE.

Im Puls-Fenster erscheinen die eingestellten Werte.

3. Um einen Wert einzustellen, drücken Sie auf +/-.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 für die weiteren Parameter (F2-F4).

Der Parameter F5 (BMI) erscheint im Level-Fenster. Alle Werte sind eingetragen.

5. Um den BMI zu ermitteln, greifen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren für mindestens 8 Sekunden.

Ihr BMI-Wert wird im Display angezeigt.

- + <18: Untergewicht
- + 18 - 24: Normalgewicht
- + 25 - 28: Übergewicht
- + >29: Adipositas

→ **Der BMI-Test ist beendet.**

3.7 Pulsmessung

Mit den Handpulssensoren können Sie Ihren Puls messen.

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Stellen Sie sich auf die zweite Stufe.
3. Um den Puls zu messen, greifen Sie mit beiden Händen für ein paar Sekunden die Handpulssensoren.

Auf dem Display erscheint Ihre Pulsmessung.

→ **Die Pulsmessung ist beendet.**

3.7.1 Drahtlosverbindung und Pulsmessung

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



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. Bringen Sie Ihr Drahtlosgerät an einer geeigneten Stelle Ihres Körpers an.
2. Schalten Sie die Drahtlos-Verbindung an Ihrem Drahtlosgerät ein.
3. Schalten Sie das Fitnessgerät ein.

Die Drahtlosverbindung des Fitnessgeräts scannt automatisch nach Drahtlosgeräten und koppelt diese miteinander.

Die Herzfrequenz erscheint auf der Konsole.

→ Die Kopplung ist erfolgreich.

Voreingestellte Programme

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

4.1 Allgemeine Informationen

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

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

4.1.1 Trainingskleidung

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

4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

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

Aufwärmübung:

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



VORSICHT

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

4.1.3 Medikamentation

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

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim 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.

4.1.5 Häufigkeit

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

Training mit Herzfrequenzorientierung

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

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

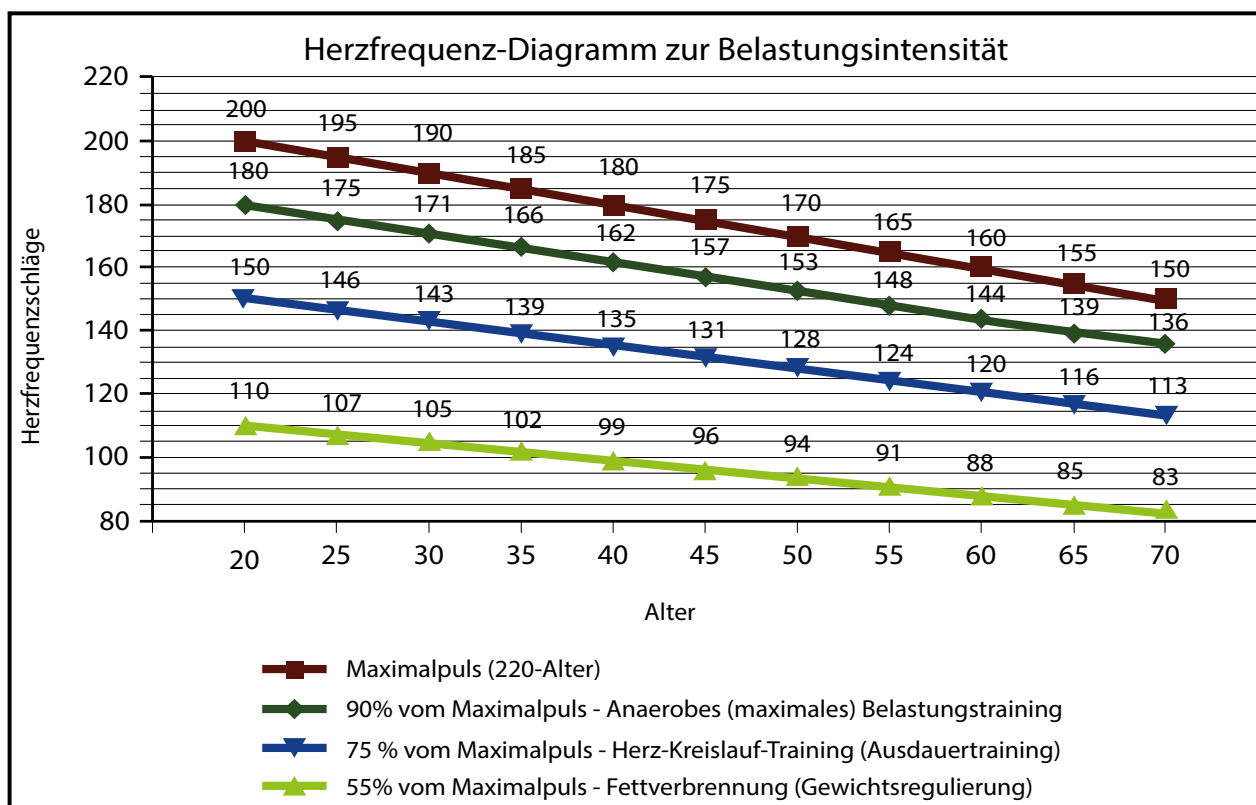
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

Beispiel:

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

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



4.2 Trainingstagebuch

[illegible]

Datum



Strecke



Zeit (Min.)



Widerstandsstufe



Trainingsgewicht



Ø Herzfrequenz



Kalorienverbrauch



Ich fühle mich ...



Körpergewicht

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**

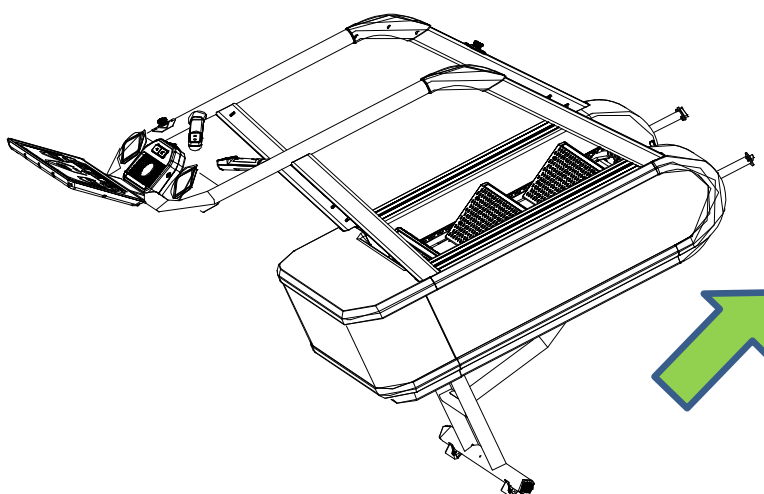
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

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.



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
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 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	
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Stufen	R	I	
Rahmen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen			I
Ketten schmieren*			R/I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Reinigen und leicht schmieren mit fettfreiem Silikonspray oder Silikonöl auf einem fusselfreien Tuch.

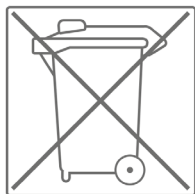


WARNUNG

Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie die Wartungsschritte durchführen.

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. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Brustgurt



Bodenmatte



Silikonspray



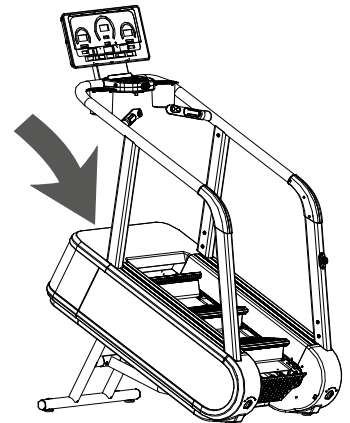
Kontaktgel

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 11 dieser Bedienungsanleitung.

HINWEIS

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
1	Main frame		1
2	support frame welds		1
3	connecting parts of main frame		1
4	Left handle fixed frame welds		1
5	Right handle fixed frame welds		1
6	Expansion pipe welds		2
7	Electric control mounting board		1
8	Ground pedal parts		1
9	Switch strip		1
10	Foot separator	t2.5*690*440	1
11	Handle block	Φ45*t2.0	2
12	Hand grip	41*10*10	2
13	side cover plate	T1.2*1020*286	2
14	back plate	t1.2*1196*317	1
15	Side strip fastening plate	T3.0*1164*81.5	2
16	fixed support	T3.0*618*45	2
17	Left Connecting bracket	T3.0*335*50	1
18	Right Connecting bracket	T3.0*335*50	1
19	Pedal	435*230*36*t3.0	6
20	Pedal cover	430*27*93.5*t2.5	6
21	Pedal bracket	95*20*55*t2.5	12
22	Pedal sleeve	Φ20*60*t2.5	12
23	Ground wheel set	Φ55*25.8	2
24	Power line fastener		1
25	"hillips large flat head full thread bolt	M3x10	4
26	Foot pad		4
27	Drivepipe	Φ14*φ10.5*10	2
28	Square Head Plug	Φ50*t1.5	2
29	controller		1
30	Reciprocal inductiontransmitter	34*20*11	1
31	sensor receiver	34*20*11	1
32	Inductive receiving connection cable	L1500mm	1

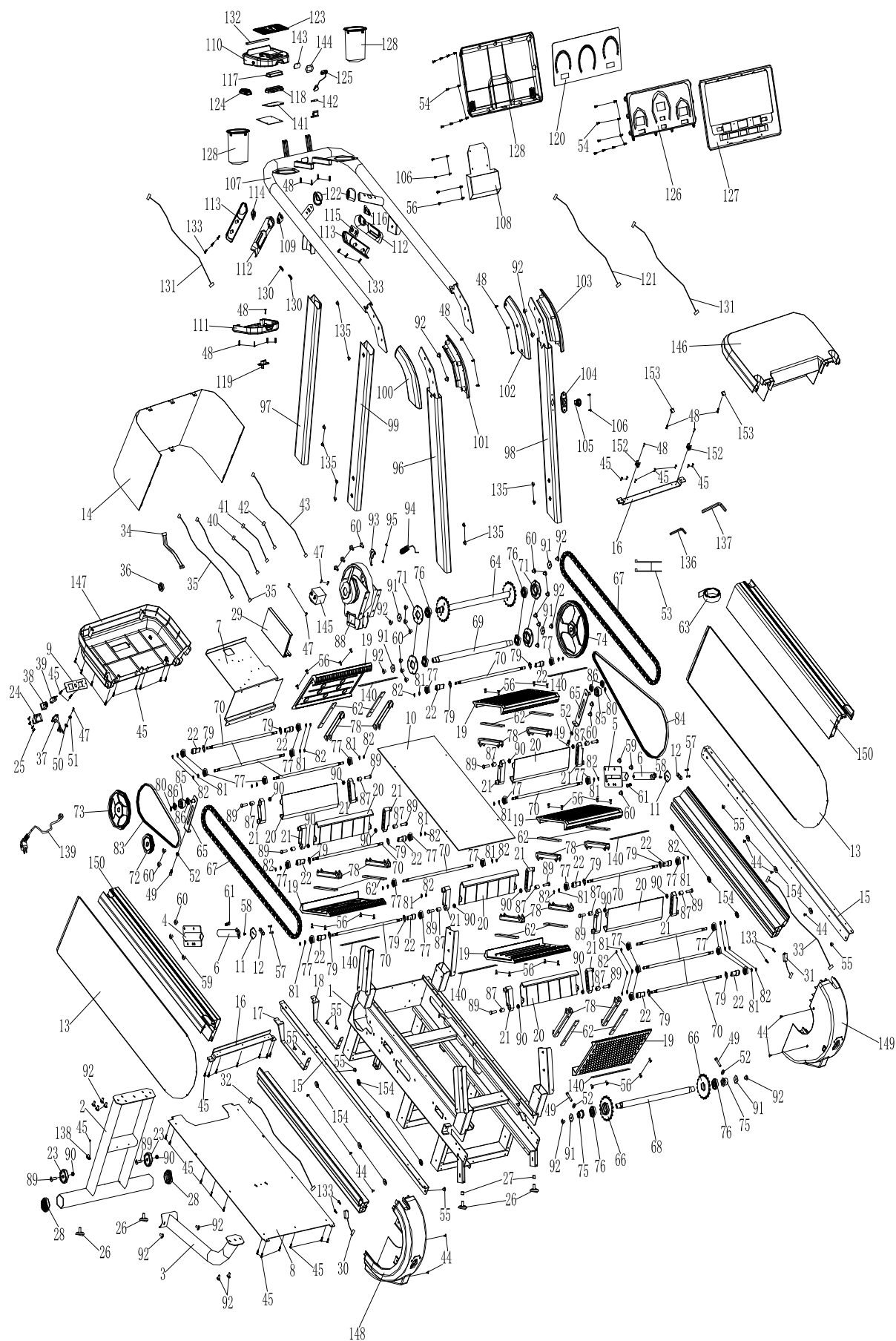
33	Inductive emission connection cable	L1500mm	1
34	Inductor adapter	L150mm	1
35	Scram switch connection cable	L1500mm	1
36	magnetic ring	Φ31*φ19*t16	1
37	Power socket		1
38	Switch		1
39	Self-reset switch		1
40	Power cable	L-500mm/red	1
41	Power cable	L-500mm/black	1
42	Power cable	L-100mm/18# red	1
43	Communicate wire	L1500mm	1
44	Phillips countersunk head full thread bolt	M4x12	20
45	Philips C.K.S full thread screw	M4x10 black	23
46	Philips C.K.S sharp full thread screw	M4x16	6
47	Philips C.K.S full thread screw	M4x10	5
48	Philips C.K.S self-tapping screw	ST4x16	48
49	Allen cylindrical head full thread screw	M8x65 black	4
50	Serrated lock washers	Φ5	1
51	spring washer	Φ5	1
52	hex nut	M8	4
53	cable ties	3*100	10
54	Philips C.K.S Cutting tail tapping screws	ST4*10	24
55	Allen C.K.S full thread screw	M6x15(6.8grade)	8
56	Allen countersunk head full thread screw	M6x15(8.8grade)	28
57	Philips countersunk full thread screw	M4x30(6.8grade)	4
58	Phillips C.K.S full thread screw	M4x8 (6.8grade)	2
59	Allen C.K.S full thread screw	M8x20 (8.8grade)	4
60	Allen C.K.S full thread screw	M8x10 (6.8grade)	22
61	Allen Cylindrical head full thread screw	M8x15 (8.8grade)	2
62	Pedal EVA	T3.0*155*25	12
63	EVA	T1.0*30*90	12
64	Rear sprocket welds		1
65	Press-tape bracket parts		2
66	Front sprocket		2
67	Pedal chains		2

68	front axle		1
69	Middle axle		1
70	pedal shaft		12
71	bearing housing	Φ42xφ50x14	4
72	driving wheel S	"Φ 75x φ 42x φ 17x23.5"	1
73	driving wheel M	"Φ 153x φ 42x φ 17x23.5"	1
74	driving wheel L	Φ222xφ42xφ17x26	1
75	Drive pipe	Φ33xφ26xφ17x28	2
76	Deep groove ball bearing	6000ZZ	6
77	PU wheels for horizontal sets	Φ35.7×13	24
78	Pedal retaining clamp ring	J30*50*t2.5*158	12
79	external circlip	Φ15	12
80	external circlip	Φ10	2
81	external circlip	Φ8	12
82	external circlip	Φ7	12
83	Motor belt	330JP6	1
84	Motor belt	560JP6	1
85	pinch roller	Φ38*22	2
86	deep groove ball bearing	6000ZZ	4
87	drive pipe	Φ14*φ8.2*25	12
88	Magnetoresistive device		1
89	Allen pan head half-thread bolt	M8×40×20	14
90	hex lock nut	M8	14
91	flat washer	Φ8xφ30xt3.0	5
92	Allen C.K.S head full-thread bolt	M8x15 (8.8grade)	29
93	Auto-sensing stand		1
94	Inductor		1
95	Phillips pan head full-thread bolt	M5x6 (6.8 grade)	2
96	Lower Upright-post weldment L		1
97	Upper Upright-post weldment L		1
98	Lower Upright-post weldment R		1
99	Upper Upright-post weldment R		1
100	trim cover L of upright post L	268*87*30*T3.0	1

101	trim cover R of upright post L	268*87*30*T3.0	1
102	trim cover L of upright post R	268*87*30*T3.0	1
103	trim cover R of upright post R	268*87*30*T3.0	1
104	Curved emergency stop trim cover	t2.0x45x83	1
105	Emergency stop switch		1
106	Philips countersunk head self-tapping screw	ST4x15	6
107	Handlebars frame		1
108	Console head connecting frame		1
109	Start/Stop button overlay	T2.0*83*48.5	1
110	Central control upper cover		1
111	Central control lower cover		1
112	Handrail upper shell		2
113	Handrail lower shell		2
114	Handrail start/stop		1
115	Handle level +/-		1
116	Resistance+/- button overlay		1
117	Keypad		1
118	Keypad frame		1
119	Safety key clamp		1
120	Console		1
121	Connection wire	L1000mm	1
122	Handrail trim cover		2
123	Wireless charger pad	200*100*13	1
124	Wireless charging fastener		1
125	Safety key (with rope)		1
126	frontpanel	571*277*10.8	1
127	Display fixing frame		1
128	Rear cover of console		1
129	Bottle		2
130	Stopper	Φ20	2
131	Handrail connection wire	L700mm	2
132	Centre control EVA		1
133	Philips C.K.S. pan head	ST3x25	8
	self-tapping screw		
134	Philips C.K.S. pan head self-tapping screw	ST3x15	2

135	Allen countersunk head full thread bolt	M8x12 (8.8 grade)	10
136	L shape wrench	6x35x80	1
137	L shape wrench	5x35Sx85	1
138	Wire clamp		1
139	Power plug		1
140	Warning label of pedal		6
141	Keypad PCB		1
142	dry reed		1
143	Steel of Safety key		1
144	Warning label		1
145	Filter		1
146	Upper shell		1
147	Lower shell		1
148	Left front cover		1
149	Right front cover		1
150	Upper side rail		2
151	Lower side rail		2
152	pipe clamp		2
153	Guard securing tube		2
154	Round guide block	Φ25xφ5x4.5	16

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

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

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

KETTLER

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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

Kettler ist Teil der Fitshop-Gruppe.

Notizen

Notizen

KETTLER

STAIR TRAINER