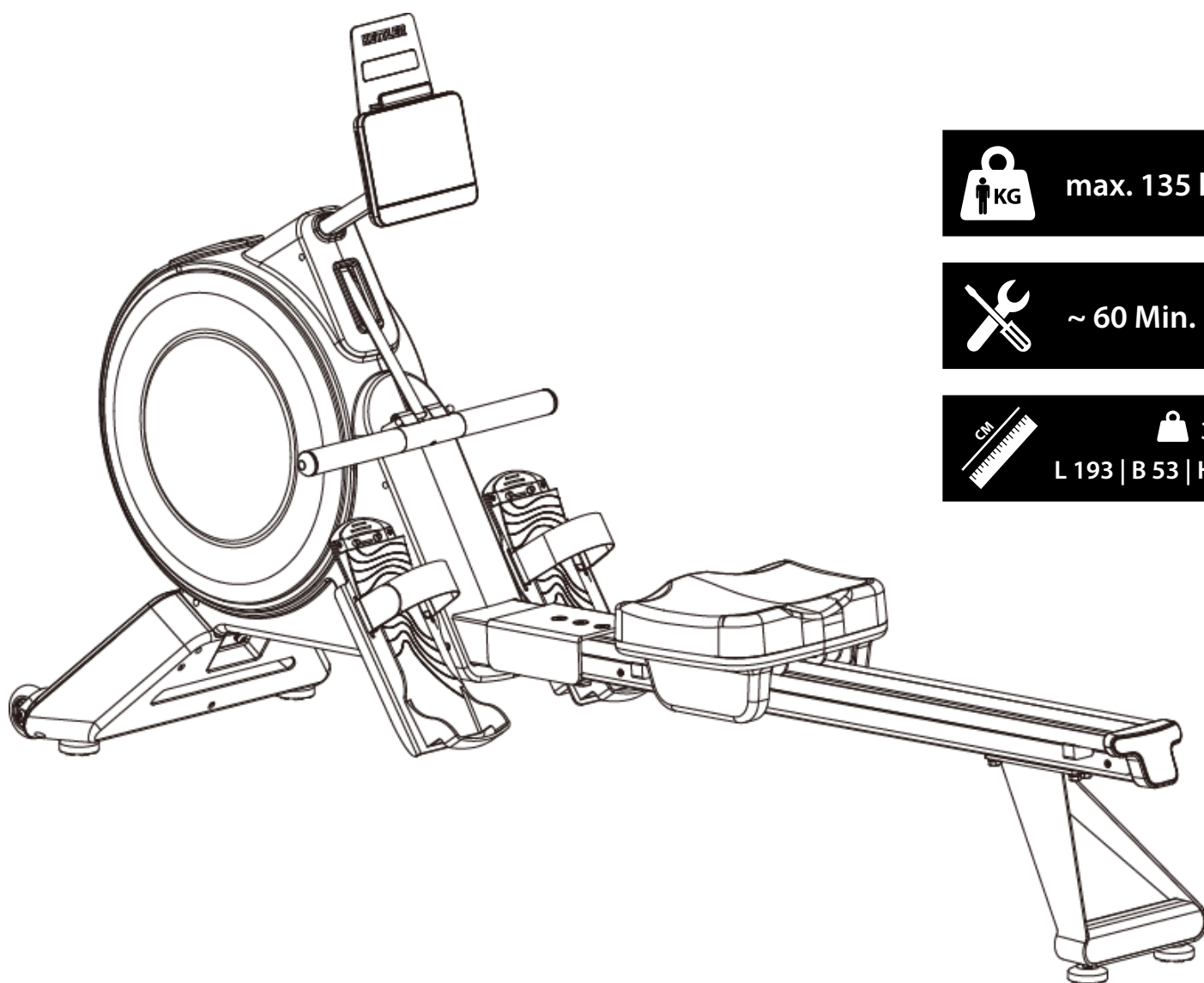


KETTLER

MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG



max. 135 kg



~ 60 Min.



39 kg

L 193 | B 53 | H 102

FSKRO2001100.01.02

Art.-Nr. K-RO2001-100

COACH 400

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Technische Zeichnung	9
1.3	Persönliche Sicherheit	10
1.4	Elektrische Sicherheit	11
1.5	Aufstellort	12
2	MONTAGEANLEITUNG	13
2.1	Allgemeine Hinweise	13
2.2	Lieferumfang	14
2.3	Aufbau	16
2.4	Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen	23
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
3.1	Konsolenanzeige	24
3.2	Tastenfunktion	26
3.3	Anzeigemodi	27
3.4	Angezeigte Werte	27
3.5	Trainingsprogramme	28
3.5.1	Schnellstart	28
3.5.2	Zielprogramme	29
3.5.3	Intervallprogramme	30
3.5.4	Game-Modus	32
3.6	Drahtlosverbindung aktivieren	33
4	TRAININGSHINWEISE	34
4.1	Allgemeine Hinweise	34
4.1.1	Trainingskleidung	34
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	34
4.1.3	Medikamentation	35
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	35
4.1.5	Häufigkeit	35
4.2	Trainingstagebuch	37
4.3	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	38
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	39
5.1	Allgemeine Hinweise	39
5.2	Transportrollen	40

6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	41
6.1	Allgemeine Hinweise	41
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	42
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	42
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	43
7	ENTSORGUNG	43
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	44
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	45
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	45
9.2	Teileliste	46
9.3	Explosionszeichnung	49
10	GARANTIE	50
11	KONTAKT	52

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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

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



Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.



VORSICHT

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!



WARNUNG

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!



GEFAHR

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!



HINWEIS

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

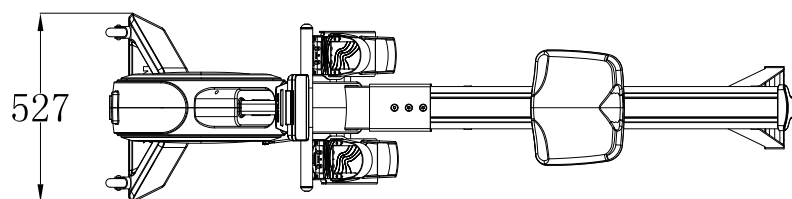
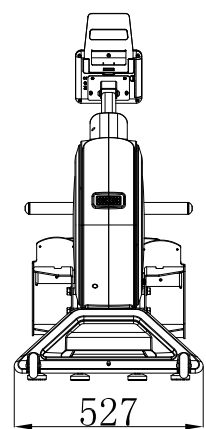
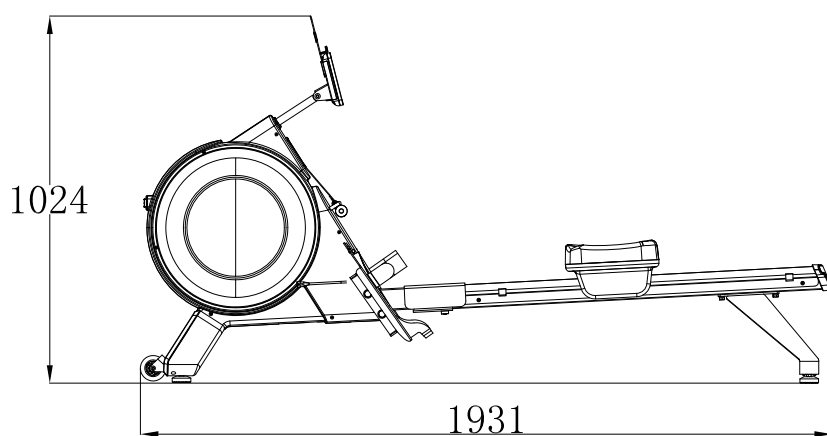
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	44,5 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	38,4 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	114 cm x 32 cm x 74,5 cm
Aufstellmaße (L x B x H)	193,1 cm x 52,7 cm x 102,4 cm
Klappmaß (L x B x H)	102,4 cm x 52,7 cm x 193,1 cm
Maximale Last	
Maximales Benutzergewicht	135 kg
Technische Spezifikationen	
Widerstandssystem	Magnet-Widerstand
Widerstandsstufen	32
Maße der Schiene (L)	110 cm
Stromzufuhr	Netzstrom (AC)
Konsolendaten	
Displayanzeige	Zeit (Time)
	Zeit/500m (Time/500m)
	Kilometer (KM)
	Strecke (Distance)
	Kalorien (Calories)
	Kalorien/Stunde (Calories/Hour)
	Intervall (Interval)
	Schlagfrequenz (Stroke Rate)
	Puls (Pulse)
	Widerstand (Level)
Displaygröße	5,5 Zoll
Display-Art	LCD
Programmübersicht	
Schnellstart	1
Zielprogramme	3

Intervall-Programme	3
Game-Modus	1
Sonstige Daten	
Menüsprache	Englisch
Drahtlosverbindung	Ja
Pulsmessung	Optional: Brustgurt
Verwendungsklasse	H

1.2 Technische Zeichnung



1.3 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

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

WARNUNG

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

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, da diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- + 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.

1.4 Elektrische Sicherheit



GEFAHR

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



WARNUNG

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

► **ACHTUNG**

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
- + Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.



HINWEIS

- + Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

1.5 Aufstellort



WARNUNG

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

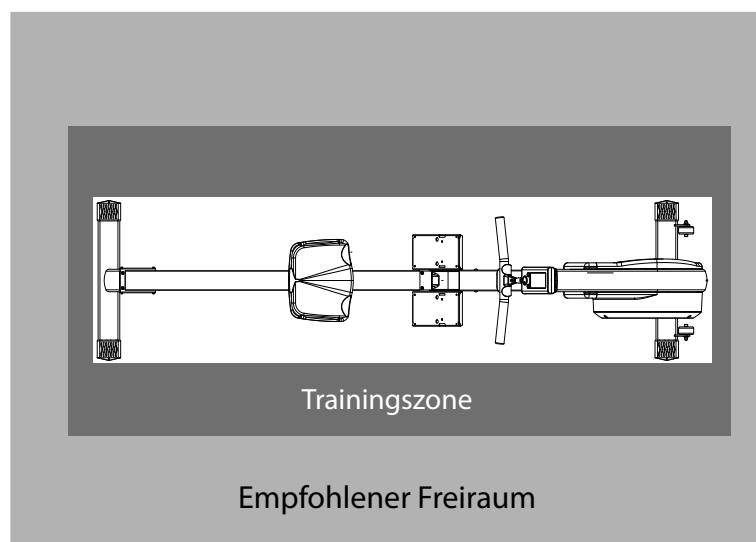


VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
- + 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.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► ACHTUNG

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



2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

2.2 Lieferumfang

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



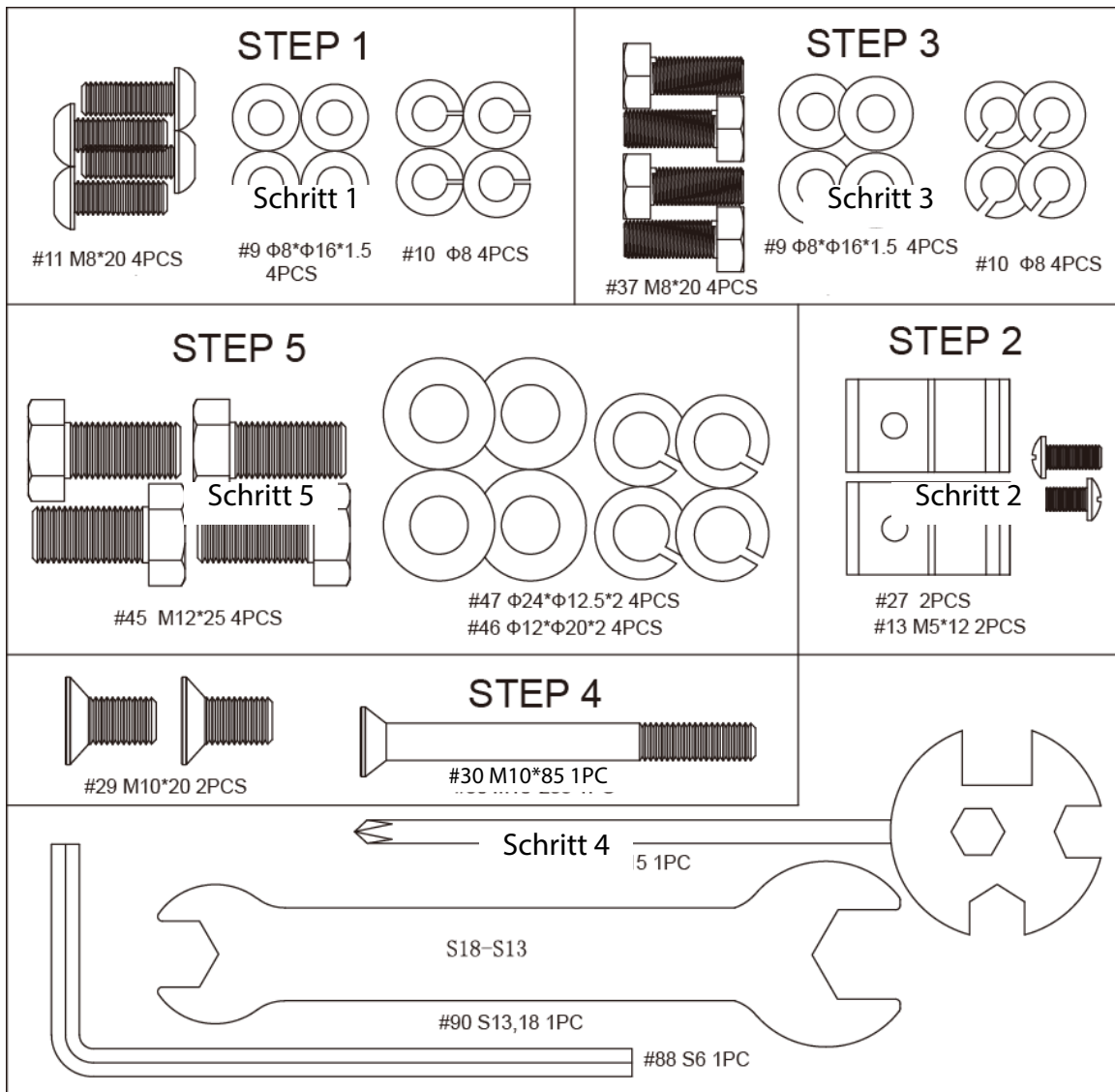
VORSICHT

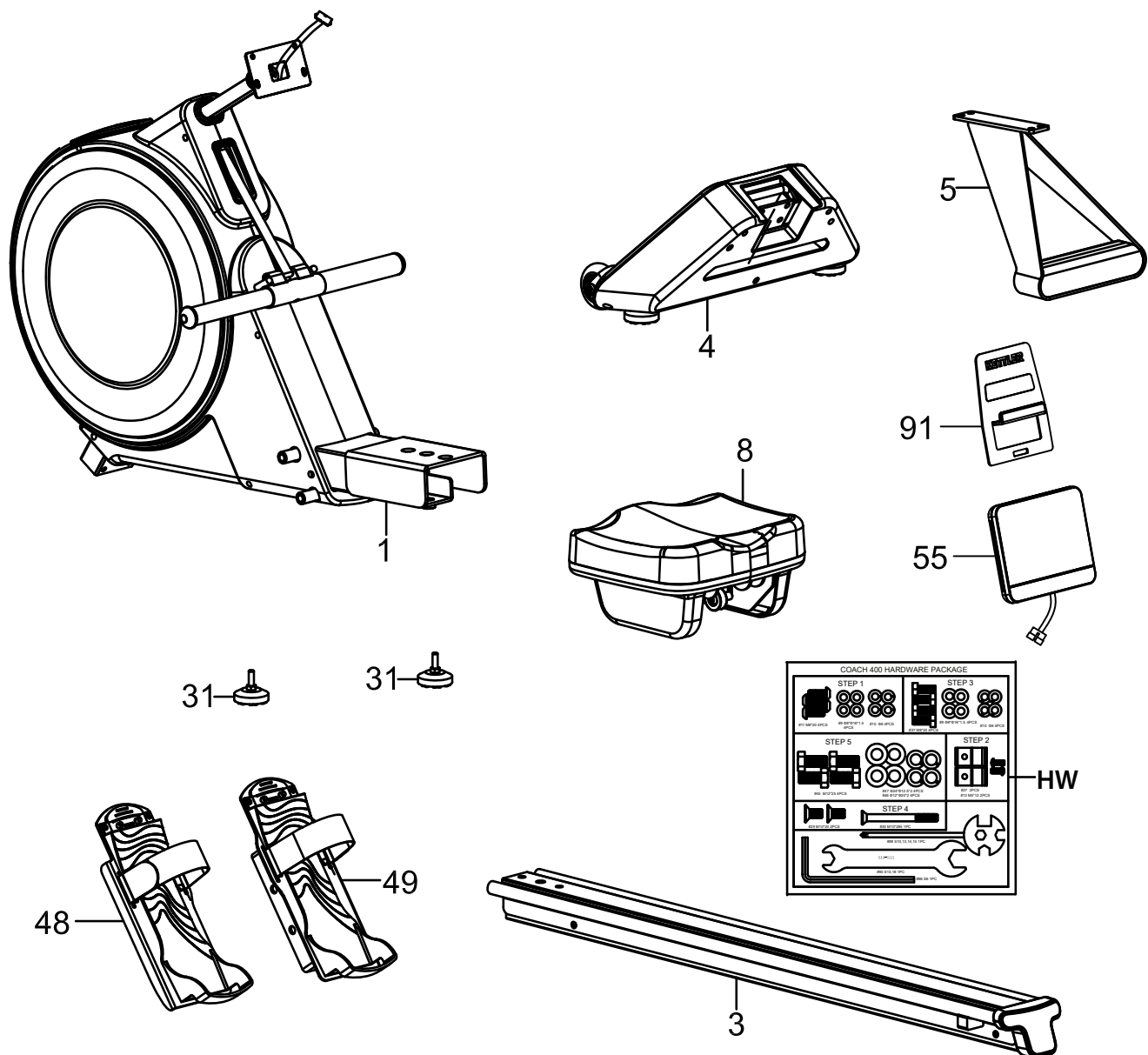
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



HINWEIS

Benötigtes Werkzeug (im Lieferumfang): Inbusschlüssel, Schraubendreher, Schraubenschlüssel





Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
3	Schiene	1
4	Vorderer Standfuß	1
5	Hinterer Standfuß	1
8	Sitz	1
31	Standfuß	2
48	Linkes Pedal	1
49	Rechtes Pedal	1
55	Konsole	1
91	Tablet-Halter	1
HW	Montagesatz	1

2.3 Aufbau

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

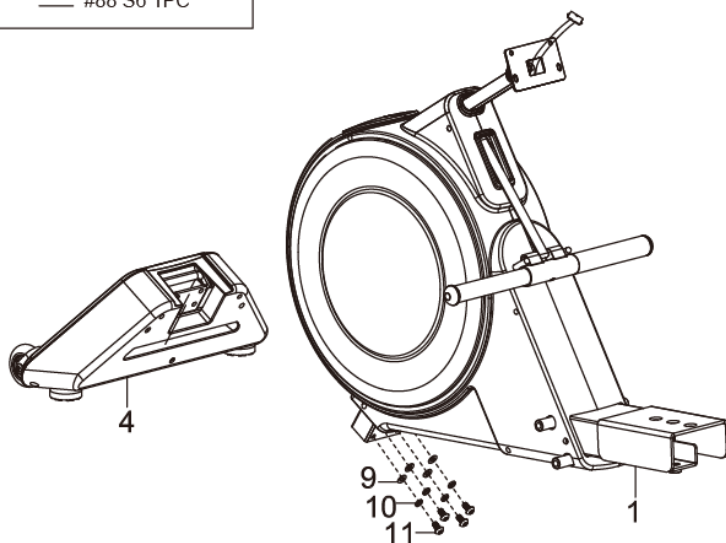
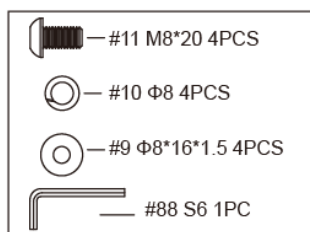
HINWEIS

- + 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: Montage des vorderen Standfußes

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel

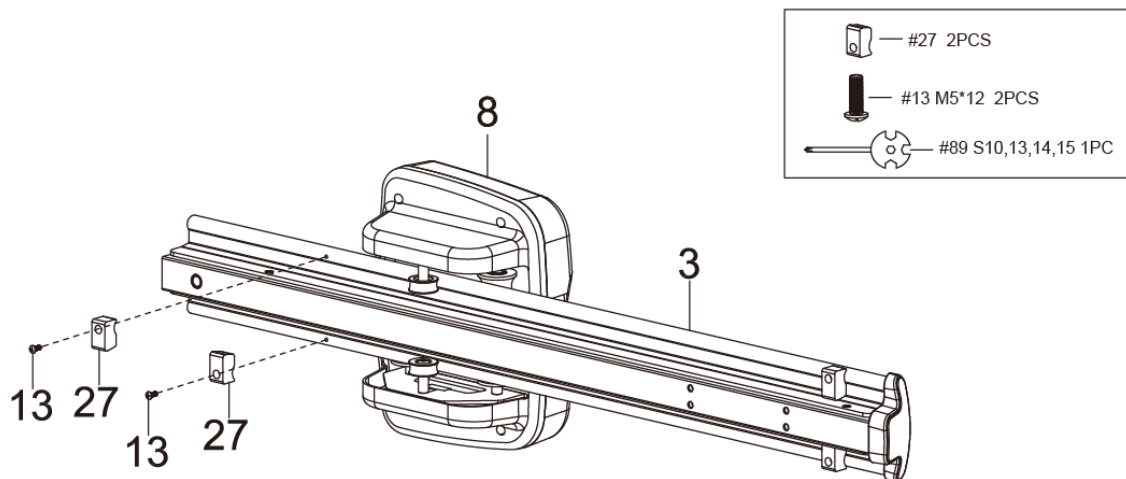
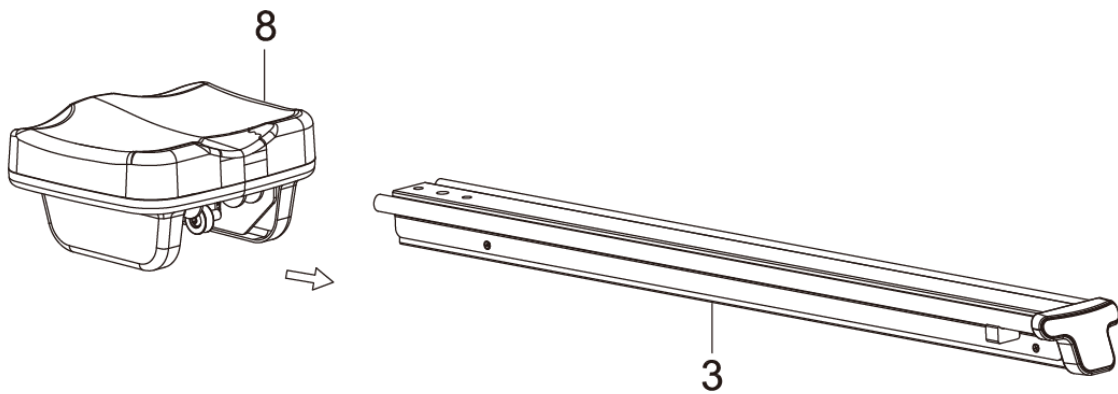
1. Montieren Sie den vorderen Standfuß (4) an dem Hauptrahmen (1) mit vier Unterlegscheiben (9), vier Federscheiben (10) und vier Bolzen (11).



Schritt 2: Montage der Schiene und des Sitzes

Benötigtes Werkzeug: Schraubendreher

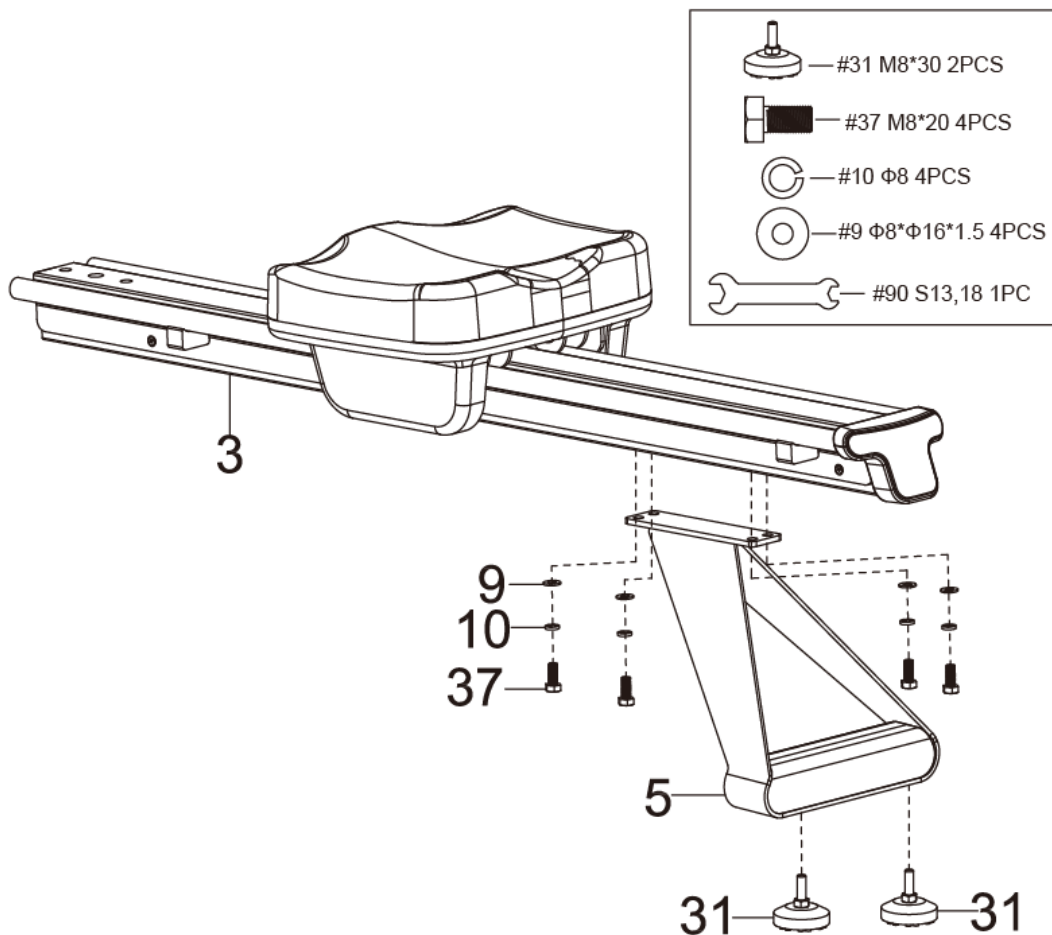
1. Schieben Sie den Sitz (8) auf die Schiene (3).
2. Montieren Sie die zwei Endanschlätze (27) an der Schiene (3) mit zwei Bolzen (13).



Schritt 3: Montage des hinteren Standfußes und der Standfüße

Benötigtes Werkzeug: Schraubenschlüssel

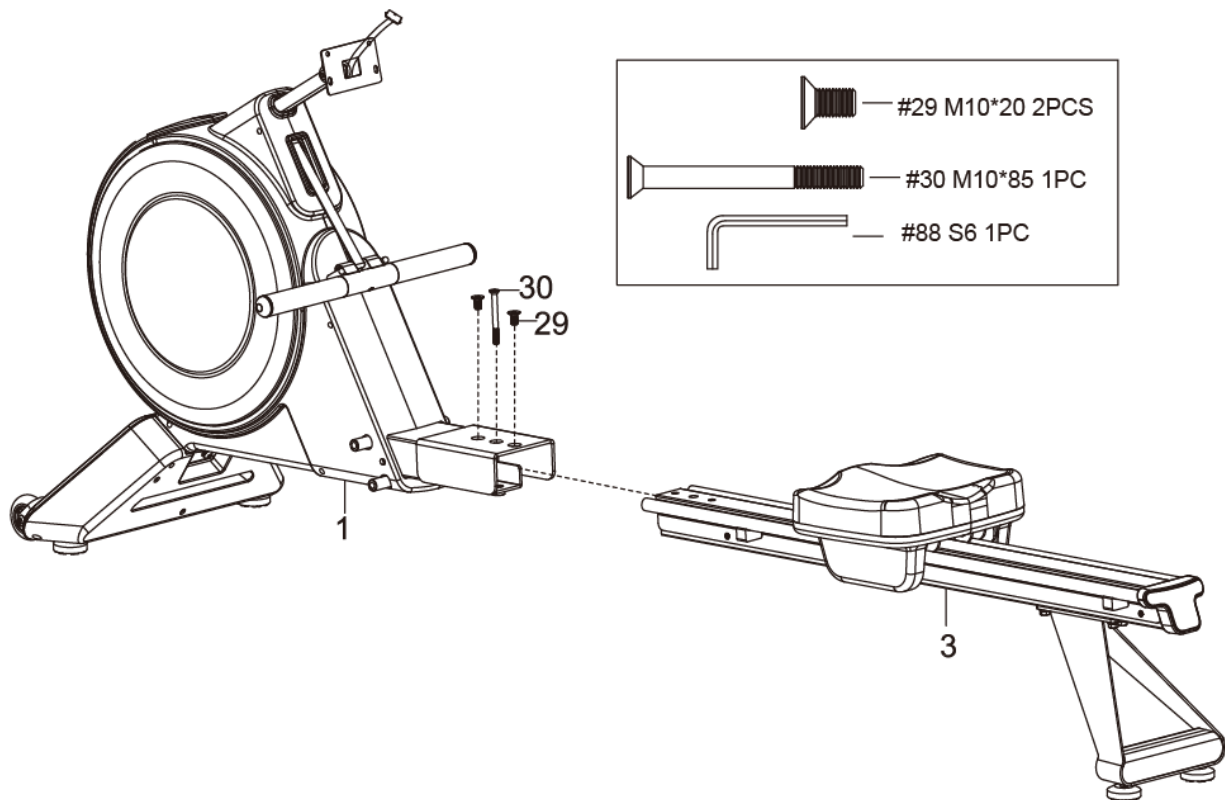
1. Befestigen Sie die zwei Standfüße (31) an dem hinteren Standfuß (5).
2. Montieren Sie den hinteren Standfuß (5) an der Schiene (3) mit vier Unterlegscheiben (9), vier Federscheiben (10) und vier Bolzen (37).



Schritt 4: Montage der Schiene und des Hauptrahmens

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel

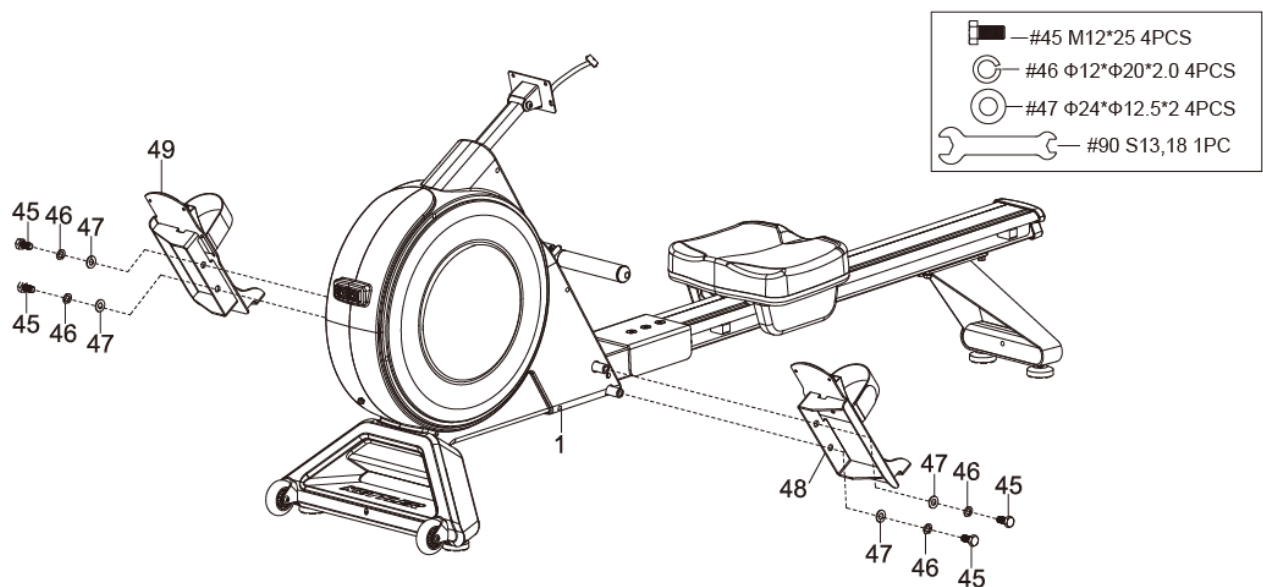
1. Montieren Sie die Schiene (3) an dem Hauptrahmen (1) mit zwei Bolzen (29) und einem Bolzen (30).



Schritt 5: Montage der Pedale

Benötigtes Werkzeug: Schraubenschlüssel

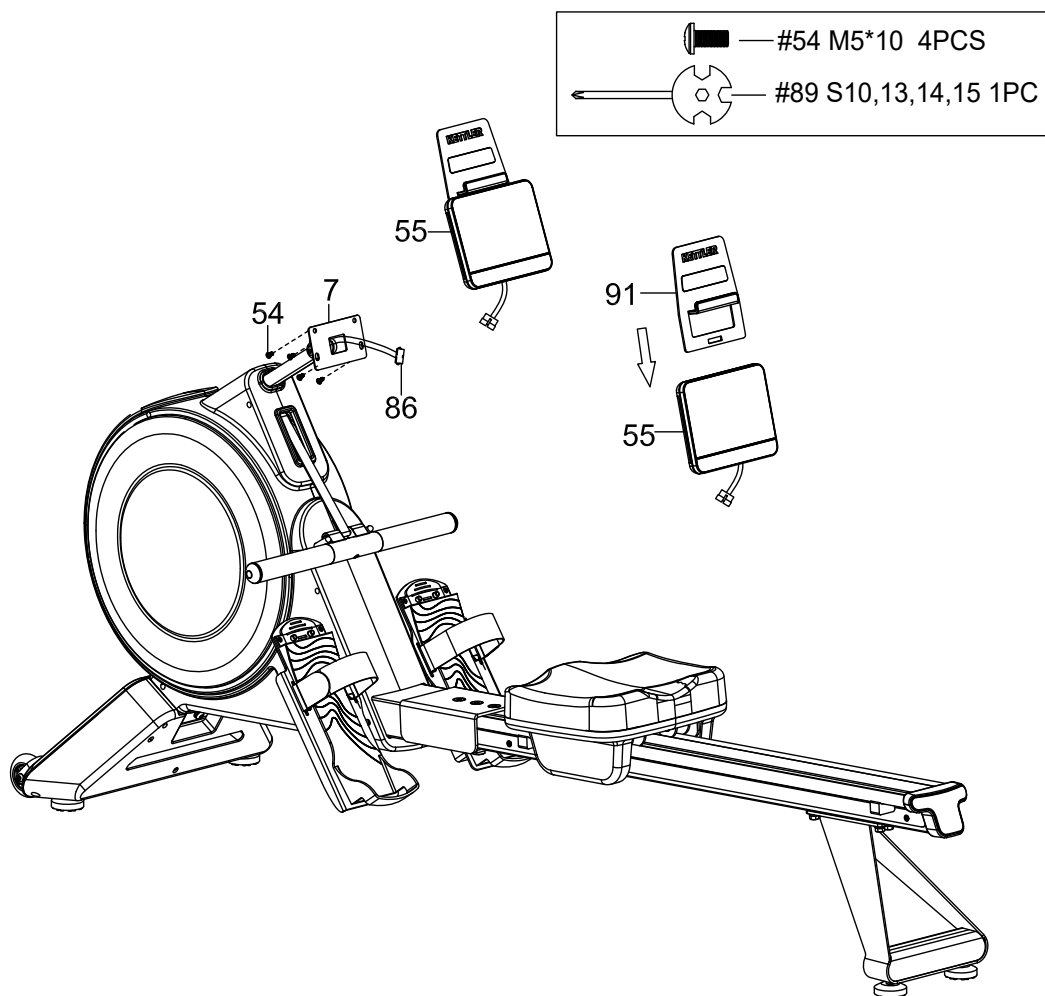
1. Montieren Sie das linke Pedal (48) an dem Hauptrahmen (1) mit zwei Unterlegscheiben (47), zwei Federscheiben (46) und zwei Bolzen (45).
2. Montieren Sie das rechte Pedal (49) an dem Hauptrahmen (1) mit zwei Unterlegscheiben (47), zwei Federscheiben (46) und zwei Bolzen (45).



Schritt 6: Montage der Konsole

Benötigtes Werkzeug: Schraubendreher

1. Bringen Sie den Tablet-Halter (91) an der Konsole (55) an.
2. Demontieren Sie die vier Bolzen (54) von der Rückseite der Konsole (55).
- **ACHTUNG**
 - + Achten Sie im folgenden Schritt darauf, die Kabel nicht einzuklemmen.
 - + Achten Sie darauf, dass die Steckverbindungen korrekt sitzen.
3. Verbinden Sie das Kabel (87) mit dem Kabel der Konsole (55).
4. Montieren Sie die Konsole (55) an dem Konsolenmast (7) mit den demontierten Bolzen (54).

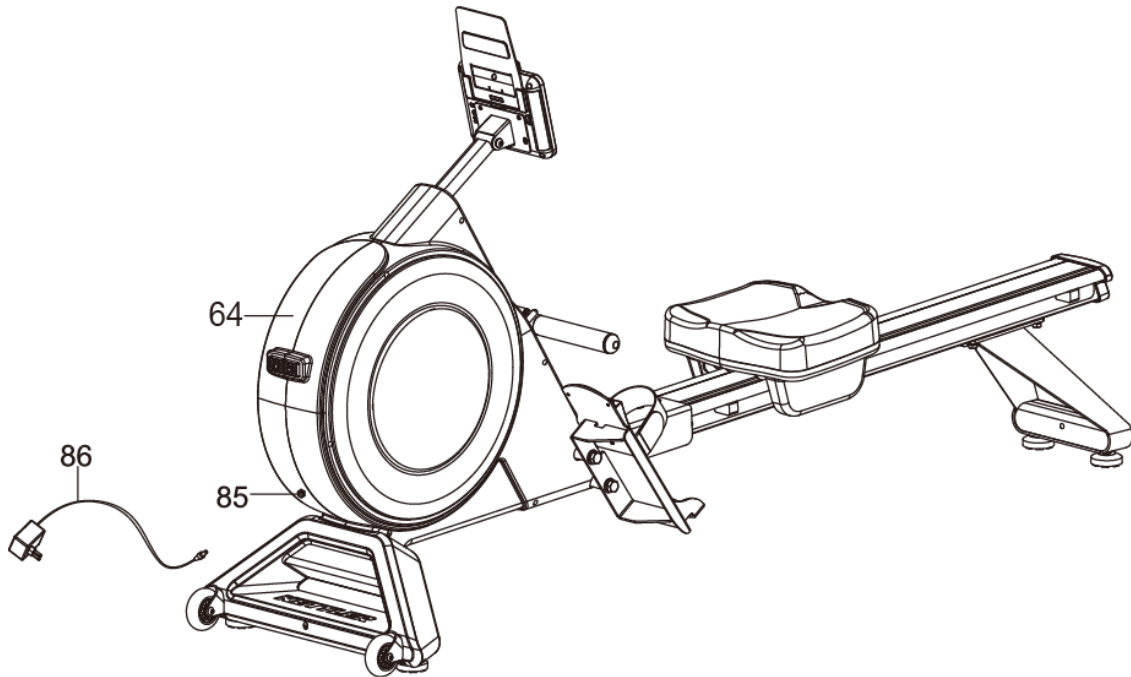


Schritt 7: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► 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.

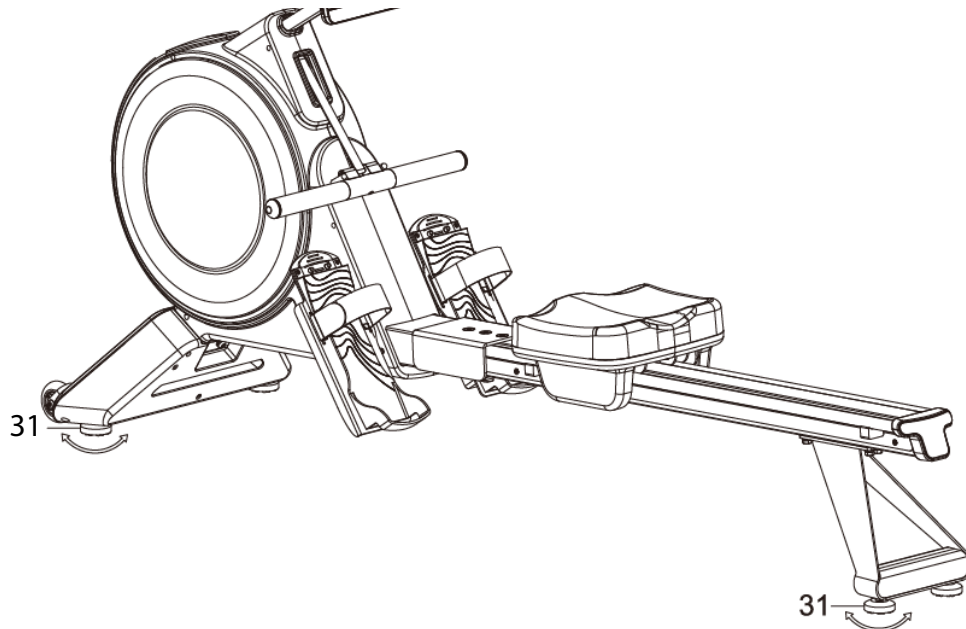
1. Montieren Sie den Netzstecker (86) an der Buchse (85).
2. Stecken Sie den Netzstecker (86) in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.



Schritt 8: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter den Standfüßen (31) stabilisieren.

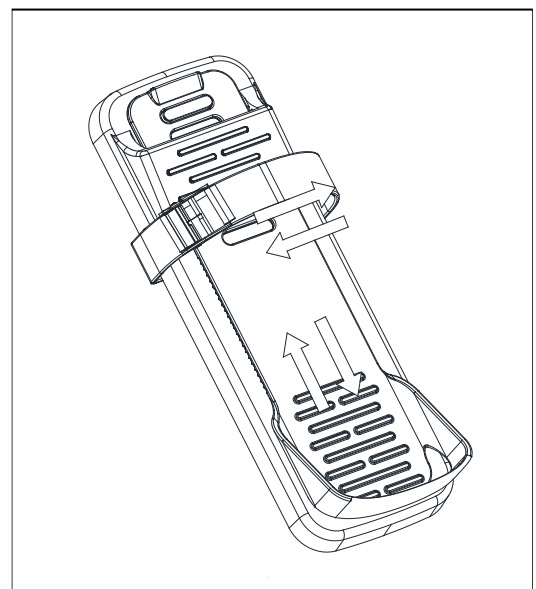
1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter den Standfüßen (31).
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.



2.4 Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen

Es gibt mehrere Einstellungen für die Fersenstütze. Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie die Fersenstütze korrekt ein.

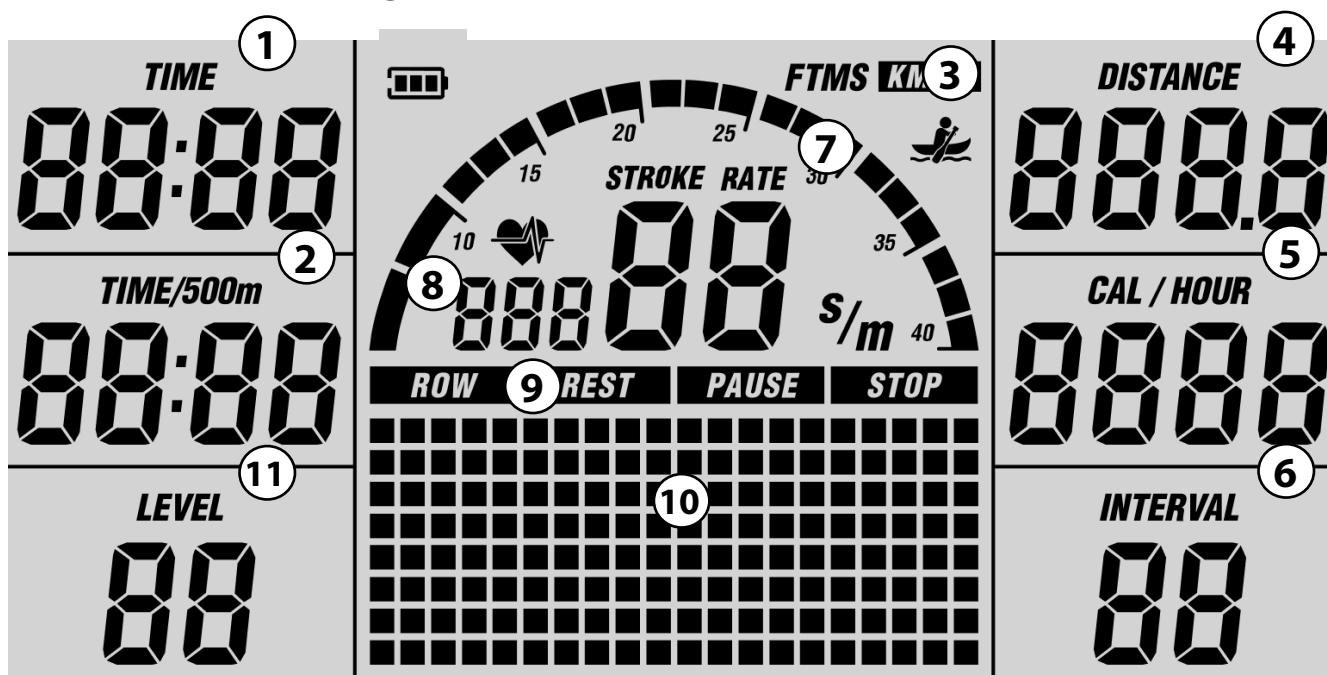
1. Lösen Sie die Schlaufe durch Öffnen des Verschlusses und stellen Sie Ihren Fuß auf die Fersenstütze, indem Sie ihn durch die Schlaufe stecken.
2. Ziehen Sie Lasche der Fersenstütze so weit nach oben, dass Ihre Ferse gestützt ist und die Fußschlaufe über der breitesten Stelle Ihres Fußes liegt.
3. Ziehen Sie die Fußschlaufe am gelösten Ende des Verschlusses fest.



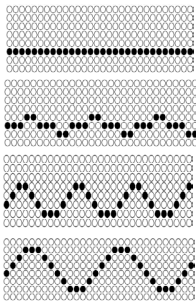
HINWEIS

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

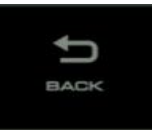
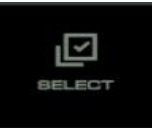
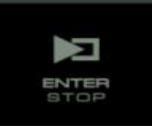
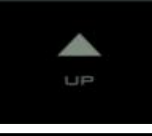
3.1 Konsolenanzeige



NR.	ANZEIGE	NAME	FUNKTION
1	TIME	Zeit	+ Zeigt die Trainingszeit an. + Anzeigebereich: 00:00–99:59 + Einstellbereich: 00:00–99:00 (Im Intervall-Modus: 10–99)
2	TIME/500m	Zeit/500m	+ Zeigt die Zeit an, die Sie benötigen, um 500 m zu erreichen. + Anzeigebereich: 00:00–99:59
3	KM/MILE	Kilometer/Meilen	Zeigt an, welche Einheit eingestellt ist.
4	DISTANCE	Strecke	+ Zeigt die zurückgelegte Strecke an. + Anzeigebereich: 0–9999 + Einstellbereich: 100–9999

5	CALORIES CAL/HOUR	Kalorien Kalorien pro Stunde	+ Zeigt die verbrannten Kalorien an. + Zeigt die Kalorien an, die Sie pro Stunde verbrennen. + Anzeigebereich: 0–9999 + Einstellbereich: 10–990
6	INTERVAL	Intervall	+ Das Training wird in Ruhe- und Trainingsphasen eingeteilt. + Einstellbereich: 1–99
7	STROKE RATE	Schlagfrequenz	Zeigt die Schläge pro Minute an.
8	PULSE	Puls	Zeigt Ihre Herzfrequenz an, wenn Sie einen Brustgurt verwenden (nicht im Lieferumfang enthalten).
9	EXCERCISE STATUS	Trainingsstatus	+ PAUSE wird im Pausenmodus angezeigt. + STOP wird angezeigt, wenn das Training beendet ist. + In Intervallmodi: + ROW wird während der Belastungsphasen angezeigt. + REST wird während der Erholungsphasen angezeigt.
10		Matrix-Anzeige	Wellenanzeigen: + Statische Welle – kein Rudern + Stufe 1 – langsames Rudern + Stufe 2 – mittleres Rudern + Stufe 3 – schnelles Rudern
11	LEVEL	Widerstand	+ Zeigt das Widerstandslevel an. + Anzeigebereich: 1 - 32

3.2 Tastenfunktion

 FTMS  BACK  SELECT  ENTER STOP  DOWN  UP		
ANZEIGE	TASTE	FUNKTION
	FTMS	Richten Sie eine FTMS-bzw. Drahtlosverbindung mit Ihrem Endgerät ein.
	ZURÜCK	+ Zurück in den Standby-Modus. + Zurück zum vorherigen Einstellungsschritt in den Programmeinstellungen.
	AUSWAHL	Programm auswählen.
	ENTER/STOP	+ Programmeinstellungen aufrufen. + Training pausieren. + Training beenden und in den Standby-Modus zurückkehren.
	DOWN	Werte verringern.
	UP	Werte erhöhen.

3.3 Anzeigemodi

Die folgende Tabelle bietet eine Übersicht über die Anzeigemodi der Konsole. Diese Übersicht hilft Ihnen, sich in den Trainingsprogrammen zurechtzufinden.

MODUS	FUNKTION
STANDBY MODUS	+ Es ist kein Trainingsprogramm aktiv. + Starten Sie das Schnellstartprogramm. + Nach 2 Minuten Inaktivität im Standby-Modus schaltet sich die Konsole aus.
RUHEMODUS	+ Dies ist der Ruhemodus, in den die Konsole nach zwei Minuten Inaktivität im Standby-Modus wechselt. + Die Konsole ist nicht beleuchtet und es werden keine Daten angezeigt. + Um den Ruhemodus zu beenden, drücken Sie eine beliebige Taste am Gerät.
TRAININGS MODUS	+ Im Trainingsmodus werden Ihre Trainingsdaten angezeigt.

3.4 Angezeigte Werte

Dieses Kapitel beschreibt die auf der Konsole angezeigten Werte.

WERT	BESCHREIBUNG
CALORIES	Kalorien zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien an.
CAL/HOUR	Kalorien pro Stunde zeigt den durchschnittlichen Kalorienverbrauch pro Stunde an.

Wechsel der angezeigten Werte:

HINWEIS

- + Während des Trainings werden folgende Daten angezeigt: **CALORIES, CAL/HOUR**.
- + Die Werte wechseln alle fünf Sekunden automatisch.

3.5 Trainingsprogramme

Ihr Gerät bietet eine Auswahl an Trainingsprogrammen, die Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele unterstützen.

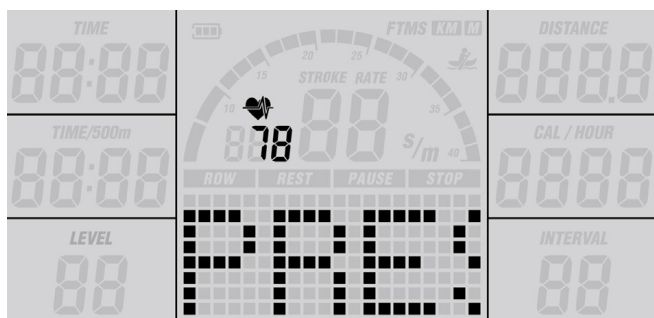
Folgende Trainingsprogramme stehen zur Verfügung:

PROGRAMME	BESCHREIBUNG	ANZAHL
QUICK START	Manuelles Training ohne Voreinstellungen.	1
ZIELPROGRAMME	Legen Sie einen Zielwert für Ihre Trainingseinheit fest. Der gewählte Wert zählt anschließend herunter.	3
GAME-MODUS	Simuliert virtuelle Hindernisse in einer spielähnlichen Umgebung.	1
INTERVALL-PROGRAMME	Training mit voreingestellten Profilen. Passen Sie die Intervalle bei Bedarf im Voraus an.	3

In den folgenden Unterkapiteln finden Sie detaillierte Beschreibungen der Trainingsprogramme.

3.5.1 Schnellstart

Um eine Trainingseinheit ohne Voreinstellungen zu starten, wählen Sie Schnellstart.



Starten des Schnellstartprogramms:

① HINWEIS

Der Widerstand lässt sich während des Trainings einstellen.

1. Beginnen Sie zu rudern.
2. Um den Widerstand anzupassen, drücken Sie ^/v.

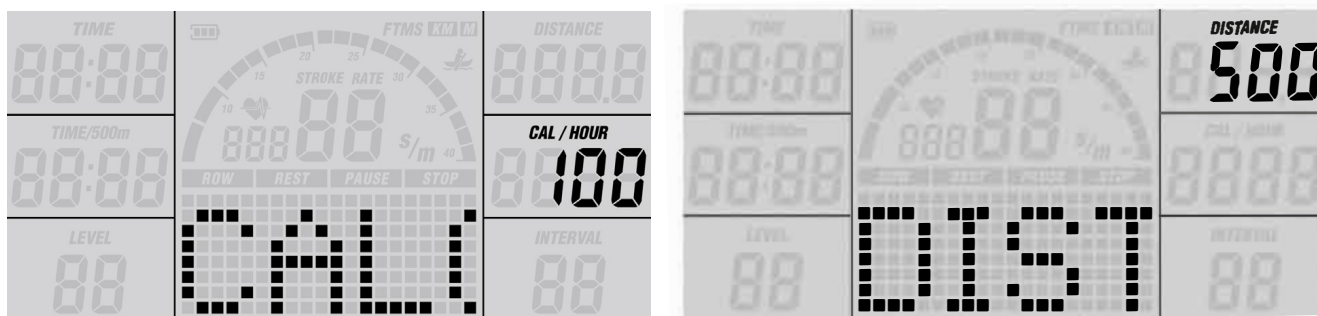
Alle Werte zählen aufwärts.

3. Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
4. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
5. Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie im Pausenmodus ENTER/STOP.

→ *Die Konsole wechselt in den Standby-Modus.*

3.5.2 Zielprogramme

Um eine Trainingseinheit mit Zielwerten zu starten, wählen Sie eines der drei Zielprogramme.



Starten der Zielprogramme:

HINWEIS

Der Widerstand lässt sich während des Trainings einstellen.

1. Um das Zeit-, Distanz- oder Kalorien-Zielprogramm (CALORIES, TIME, DISTANCE) auszuwählen, drücken Sie im Standby-Modus SELECT.
2. Um den Widerstand anzupassen, drücken Sie $\wedge$ /v.

Die Konsole wechselt in die Programmeinstellungen.

HINWEIS

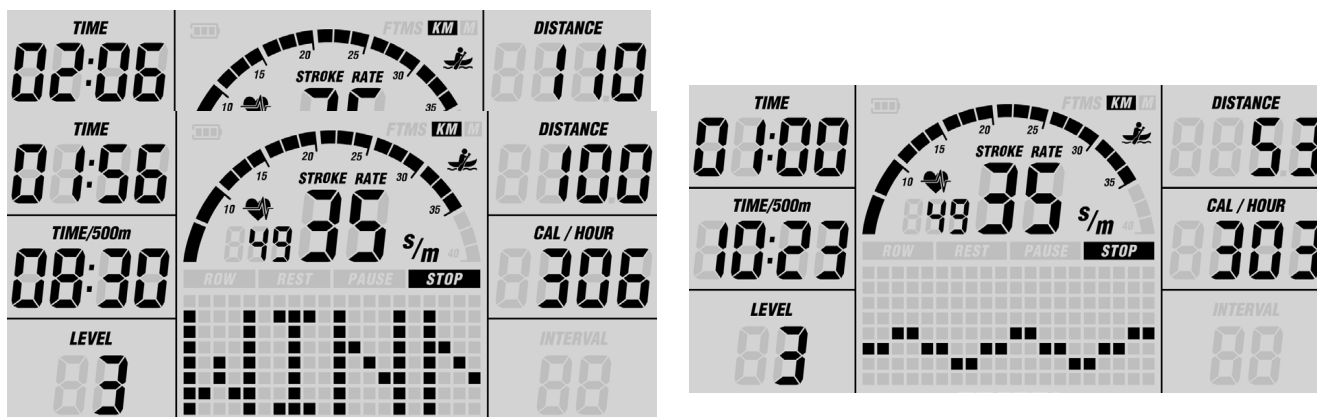
Um die Programmeinstellungen zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit BACK drücken.

3. Um den Zielwert einzustellen, drücken Sie $\wedge$ /v.
4. Um das Programm zu starten, beginnen Sie zu rudern.

Der eingestellte Zielwert zählt herunter, die übrigen Werte zählen aufwärts.

5. Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
- 5.1. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
6. Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie im Pausenmodus ENTER/STOP.

Wenn der Zielwert 0 erreicht, wird das Programm automatisch beendet und die Trainingszusammenfassung angezeigt.

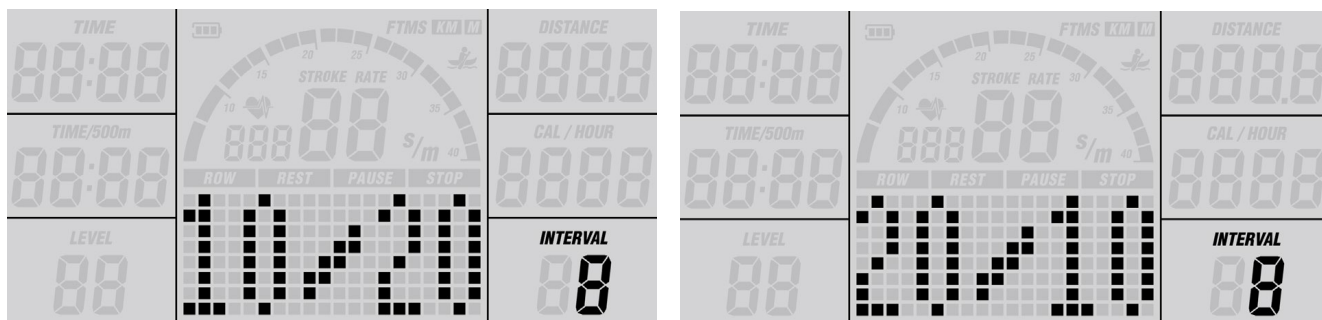


7. Drücken Sie BACK oder ENTER/STOP, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

→ *Die Konsole wechselt in den Standby-Modus.*

3.5.3 Intervallprogramme

Im Intervallmodus unterteilen Sie Ihr Training in Erholungs- und Hochintensitätsphasen. Es stehen zwei voreingestellte Intervallprogramme sowie ein individuell anpassbares Intervallprogramm zur Verfügung.



Starten der Intervallprogramme:

1. Um das 10/20-, 20/10- oder das anpassbare Intervallprogramm auszuwählen, drücken Sie im Standby-Modus SELECT.

Die Konsole wechselt in die Programmeinstellungen.

① HINWEIS

Um die Programmeinstellungen zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit BACK drücken.

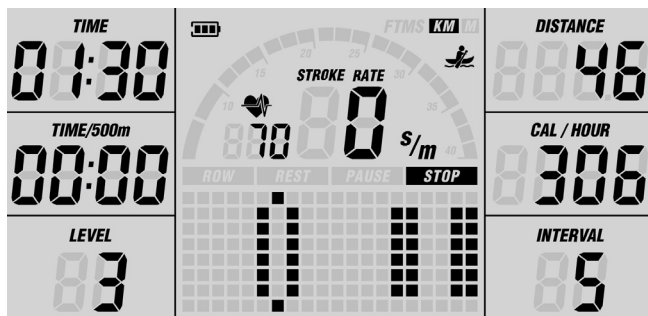
2. Anpassbares Intervallprogramm:

- 2.1. Um die gewünschte Dauer der Belastungs- und Pausenphasen einzustellen, drücken Sie ^/v.
- 2.2. Um jede Einstellung zu bestätigen, drücken Sie ENTER.
- 2.3. Um die Anzahl der Intervalle einzustellen, drücken Sie ^/v.
- 2.4. Um das Programm zu starten, beginnen Sie zu rudern.

Die eingestellte Anzahl der Intervalle zählt aufwärts.

3. Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
 - 3.1. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
4. Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie im Pausenmodus ENTER/STOP.

Wenn die eingestellte Anzahl der Intervalle erreicht ist, wird das Programm beendet und die Trainingszusammenfassung angezeigt.

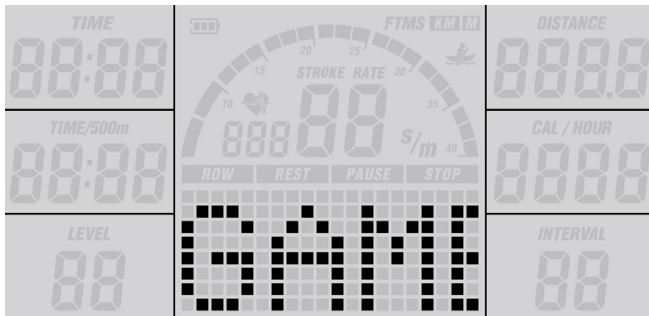


5. Drücken Sie BACK oder ENTER/STOP, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

→ *Die Konsole wechselt in den Standby-Modus.*

3.5.4 Game-Modus

In diesem Modus werden virtuelle Hindernisse simuliert, denen Sie durch Erhöhen oder Verringern Ihrer Ruderintensität ausweichen müssen.



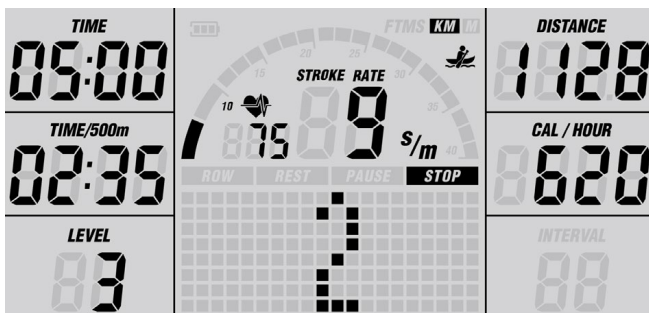
Starten des Game-Modus:

1. Um den Game-Modus auszuwählen, drücken Sie im Standby-Modus SELECT.
2. Um das Programm zu starten, beginnen Sie zu rudern.

Die Zeit zählt herunter, die übrigen Werte zählen aufwärts.

3. Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
- 3.1. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
4. Um die Trainingseinheit zu beenden, drücken Sie im Pausenmodus ENTER/STOP.

Wenn die Zeit 0 erreicht, wird das Programm automatisch beendet und die Trainingszusammenfassung angezeigt.

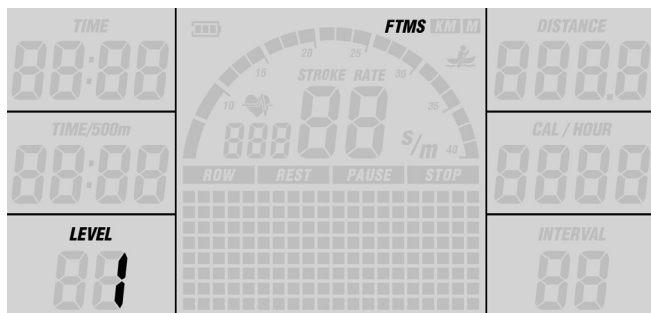


5. Drücken Sie BACK oder ENTER/STOP, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

→ *Die Konsole wechselt in den Standby-Modus.*

3.6 Drahtlosverbindung aktivieren

Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Diese Drahtlosverbindung ermöglicht es Ihnen eine Fitness-App (Kinomap, Zwift) mit Ihrem Gerät zu koppeln.



Drahtlosverbindung aktivieren:

1. Um die Drahtlosverbindung zu aktivieren, drücken Sie im Standby-Modus FTMS.

Auf dem Display erscheint die Info über den ausgeschalteten Zustand der Drahtlosverbindung.

2. Um die Drahtlosverbindung einzuschalten, drücken Sie ^/v.
3. Um die Einstellung zu speichern, drücken Sie FTMS.

Die Drahtlosverbindung ist eingeschaltet.

① HINWEIS

Die Kopplung kann sowohl im Standby-Modus als auch im Training-Modus gestartet werden.

4. Um die Fitness-App und die Konsole zu koppeln, rufen Sie die Drahtlosverbindung Ihres Endgeräts/Ihrer Fitness-App auf und verbinden Sie die Geräte miteinander.

Ein Ton ertönt, die FTMS-Taste leuchtet auf und die Konsole wechselt in den Ruhe-Modus.

5. Um die Drahtlosverbindung zu beenden, unterbrechen Sie die Verbindung von Ihrem Endgerät.

Ein Ton ertönt, die FTMS-Taste leuchtet nicht mehr und die Konsole wechselt in den Standby-Modus.

→ Die Drahtlosverbindung ist beendet.

4.1 Allgemeine Hinweise

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. Um Tipps für sicheres und effektives Training zu erhalten, nutzen Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code.

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.

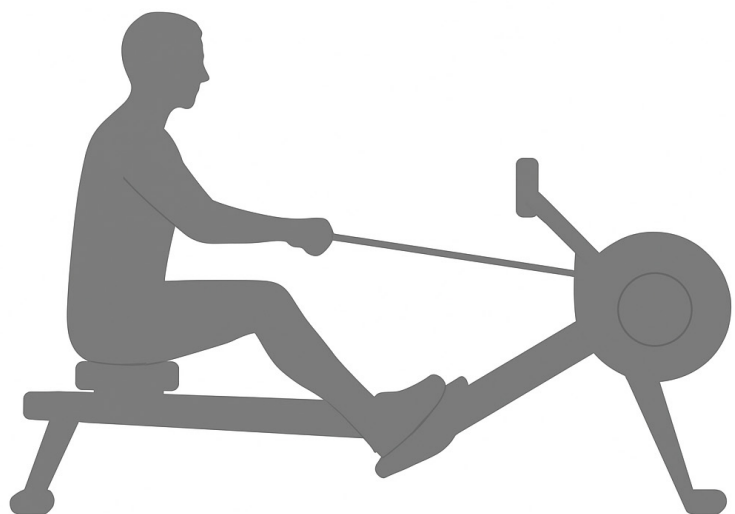
Aufwärmübung:

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 Rudern werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Rückenmuskulatur
- + Schultermuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Bauchmuskulatur
- + Beinmuskulatur

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



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.

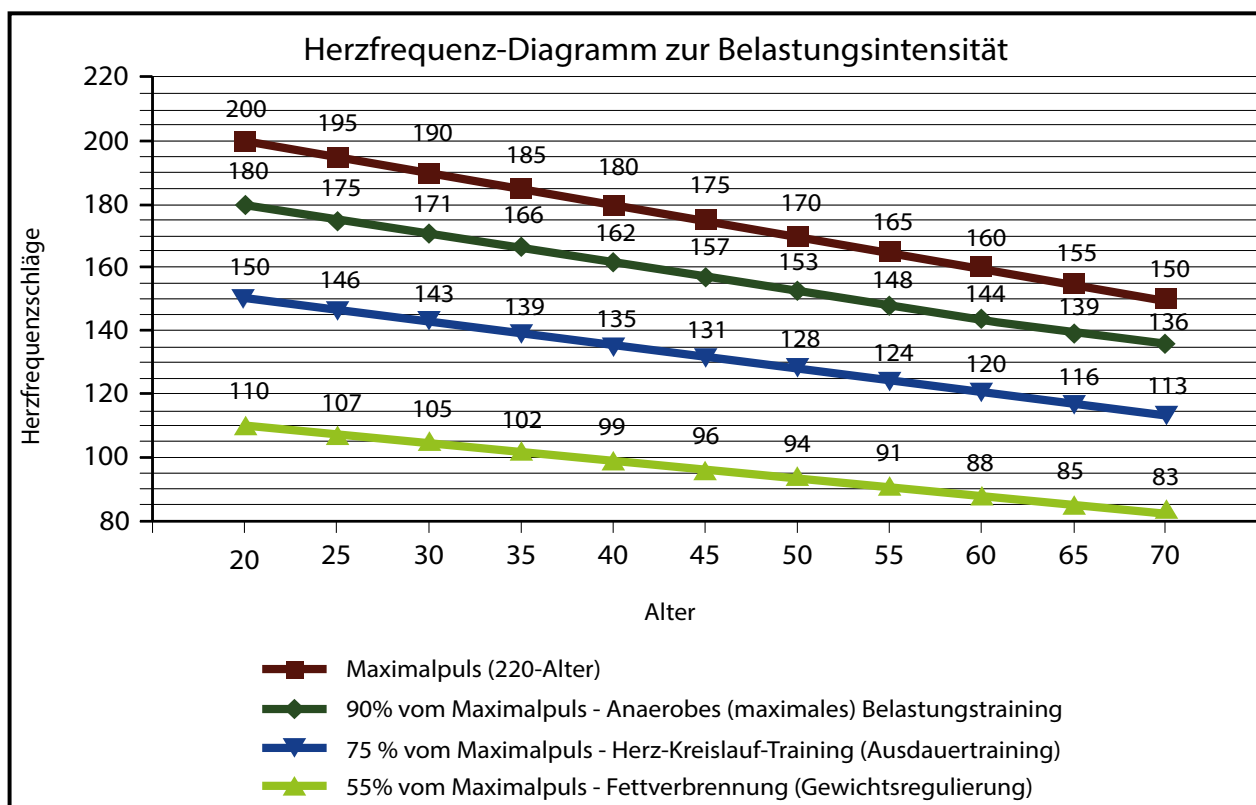
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

4.3 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

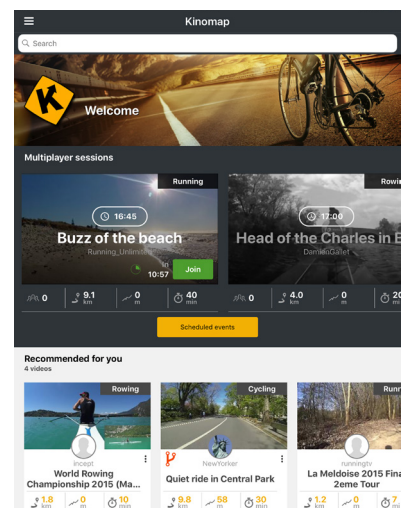
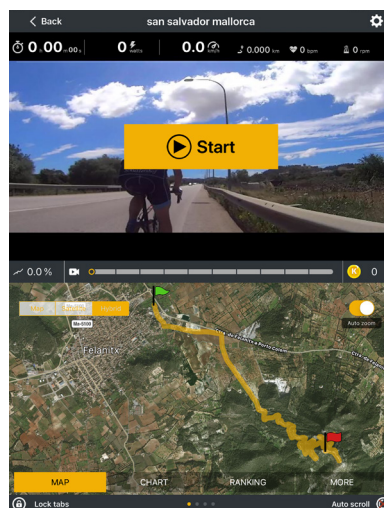
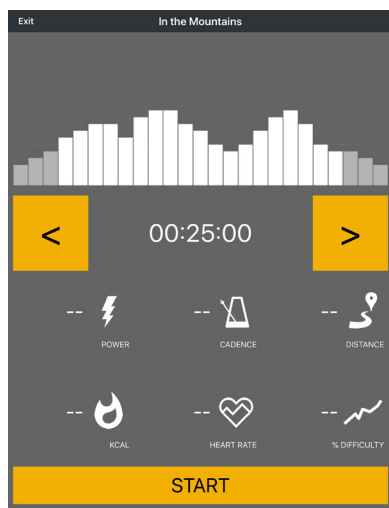
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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



Beispiel: Kinomap

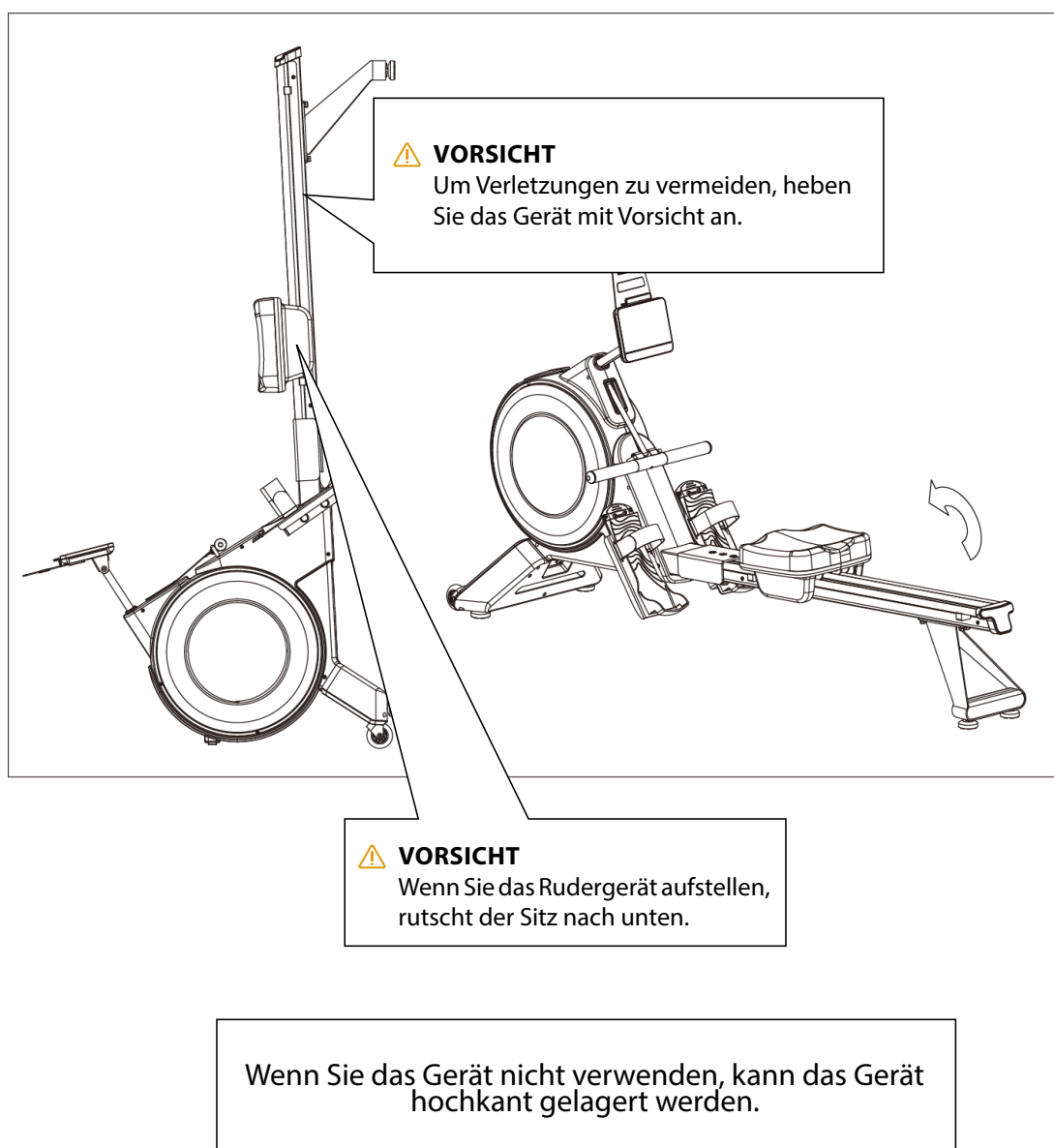
5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

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

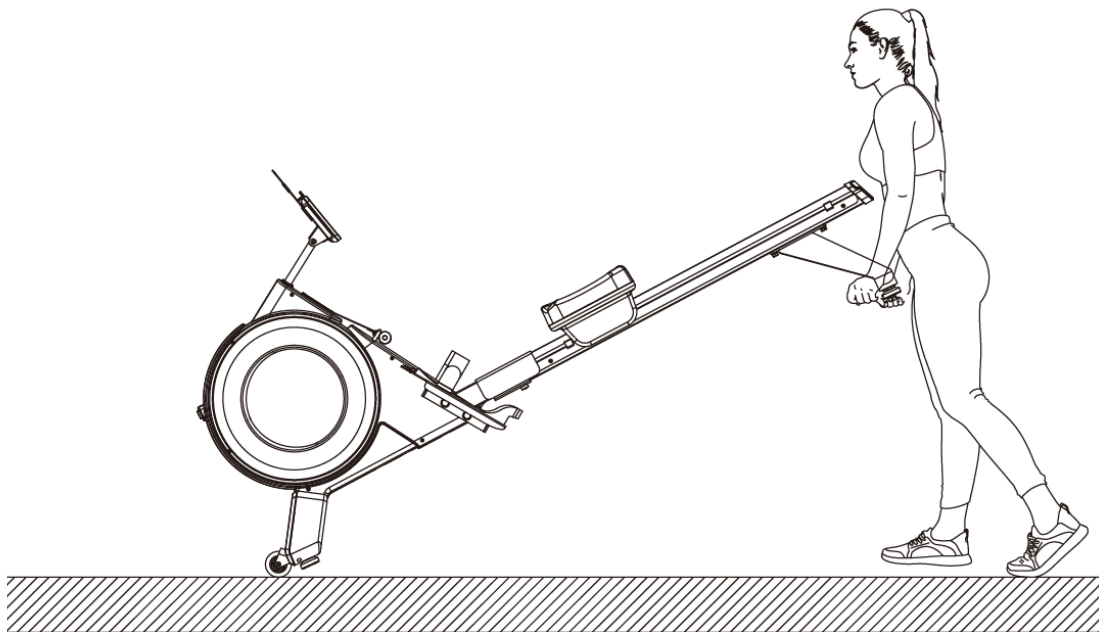


5.2 Transportrollen

► ACHTUNG

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

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.5 dieser Bedienungsanleitung.



6.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.
- + Um das Sicherheitsniveau des Gerätes aufrechterhalten zu können, muss es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden – insbesondere an Fußriemen, Verschlüssen, Griffschläuchen und am Sitz.



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
Kein Empfang der Herzfrequenz	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurt falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln
Display zeigt nichts an	Konsole hat keine Stromverbindung	+ Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten. + Starten Sie die Konsole neu, indem Sie das Netzkabel für ca. 15 Sekunden trennen. + Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung. + Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Laufschienen reinigen und anschließend Schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel

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.

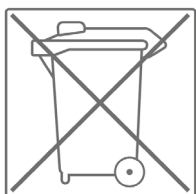
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I	
Reinigung und Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile*		R/I	
Polster	R		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

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 Rudergeräte 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. Außerdem empfehlen wir Ihnen die Nutzung von **Ruderhandschuhen**. Bei Rudergeräten mit Wasserwiderstand sollten Sie unbedingt Chlortabletten dazukaufen.

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!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



Silikonspray

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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



HINWEIS

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

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

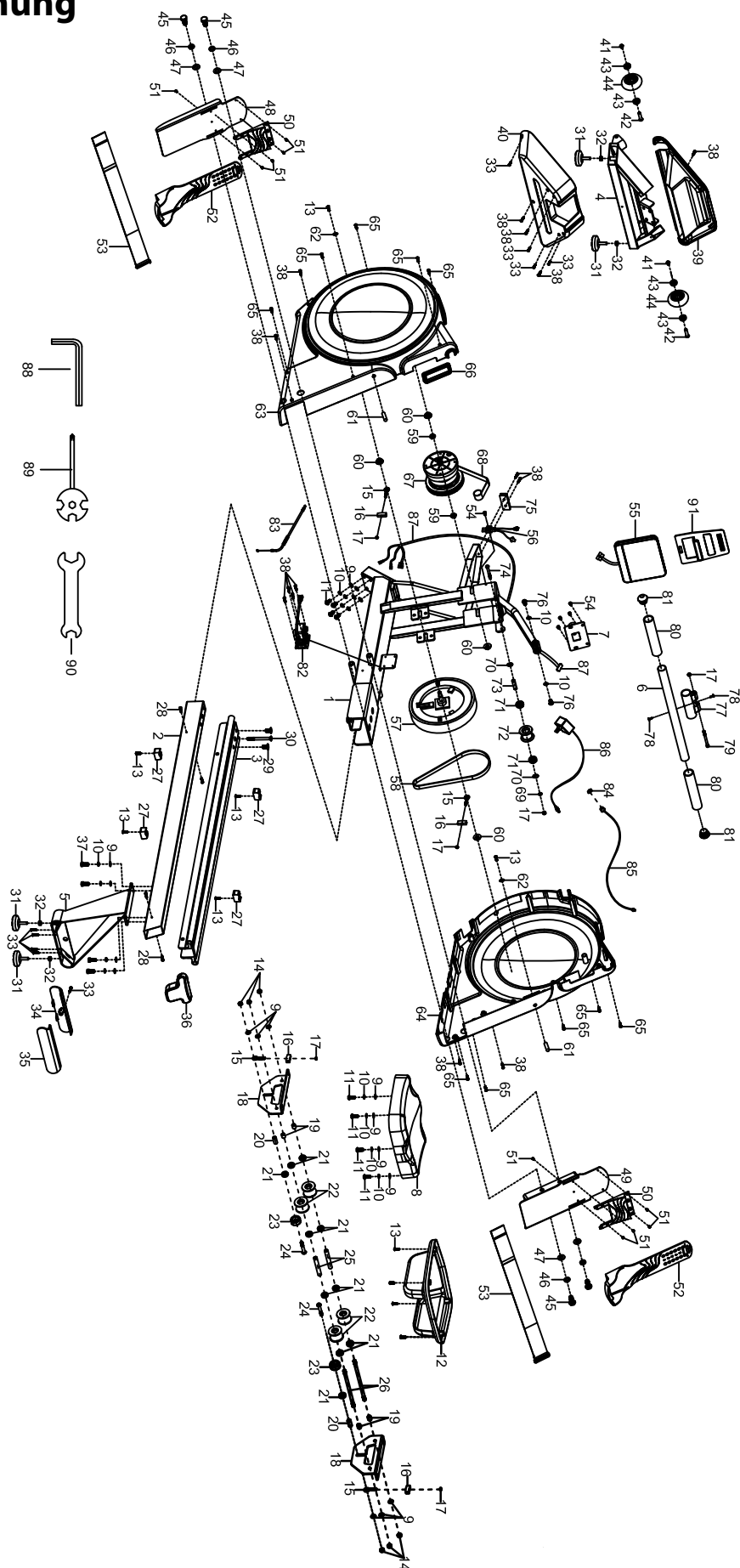
9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
1	Main Frame		1
2	Sliding Rail Support		1
3	Sliding Rail		1
4	Front Stabilizer		1
5	Rear Stabilizer		1
6	Handlebar		1
7	Holder For Computer		1
8	Seat		1
9	Washer	Φ8*Φ16*1.5	18
10	Spring Washer	Φ8	14
11	Bolt	M8*20	8
12	Seat Cover		1
13	Bolt	M5*12	10
14	Nut	M8	6
15	Adjusting Screw	M6*40	4
16	U Shape Baffle		4
17	Nut	M6	6
18	Seat Supporting Board		2
19	Short Spacer	Φ12*Φ8.2*14	4
20	Short Spacer II	Φ12*Φ8.5	2
21	Bearing	608	10
22	Seat Wheel		4
23	Casing Pipe for Idler Wheel		2
24	Bolt	M8*50	2
25	Long Spacer	Φ12*Φ8.5*68	2
26	Bolt		2
27	Limited Block		4
28	Screw	ST4.2*20	4
29	Bolt	M10*20	2
30	Bolt	M10*85	1
31	Adjustable Feet	M8*30	4
32	Nut	M8	4

33	Screw	ST4.2*12	9
34	Rear Stabilizer Front Cover		1
35	Rear Stabilizer Rear Cover		1
36	Sliding Rail Cover		1
37	Bolt	M8*20	4
38	Screw	ST4.2*20	14
39	Front Stabilizer Front Cover		1
40	Front Stabilizer Rear Cover		1
41	Bolt	M6*12 S6	2
42	Bolt	M6*15	2
43	Bearing	608	4
44	Wheel	Φ71*24	2
45	Bolt	M12*25	4
46	Spring Washer	Φ12*Φ20*2.0	4
47	Washer	Φ24*Φ12.5*2	4
48	Left Pedal Assembly		1
49	Right Pedal Assembly		1
50	Pedal Adjustment		2
51	Bolt	M4*6	10
52	Pedal		2
53	Pedal strap		2
54	Bolt	M5*10	5
55	Computer		1
56	Sensor Wire	L=450mm	1
57	Flywheel	4kg	1
58	Belt	PJ260	1
59	Nut	M10*1*B5	2
60	Nut	M10*1.0*9	4
61	Aluminum fixed column		2
62	Washer	φ5*φ12*1.0	2
63	Left Cover		1
64	Right Cover		1
65	Screw	ST4.2*25	10
66	Mesh Belt loop		1
67	Volute Spring Complete sets		1

68	Mesh Belt		1
69	Washer	φ6*φ12*1.5	1
70	Shaft snap ring		2
71	Bearing	6000	2
72	Mesh Belt Pulley		1
73	Belt pulley shaft	M6*60	1
74	Bolt		1
75	Rubber MATS		1
76	Bolt	M8*12	2
77	Mesh Belt fixing seat		1
78	Screw	M4*10	2
79	Bolt	M6*70	1
80	Grip		2
81	End Cap	φ28*1.5	2
82	Motor		1
83	Motor tension wire	L=450mm	1
84	Nut		1
85	Power supply wire	L=450mm	1
86	AC Adapter	L=2000mm	1
87	Extension Sensor Wire	L=800mm	1
88	Allen Wrench	S6	1
89	Spanner	S10,13,14,15	1
90	Spanner	S13,18	1
91	Tablet holder		1
HW	Hardware package		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 der 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 Problembeseitigung 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	EN
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  service@fitshop.com  You can find the opening hours on our homepage: https://fsg.fit/en
	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  938 805 790  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:

www.fitshop.de/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

KETTLER

COACH 400