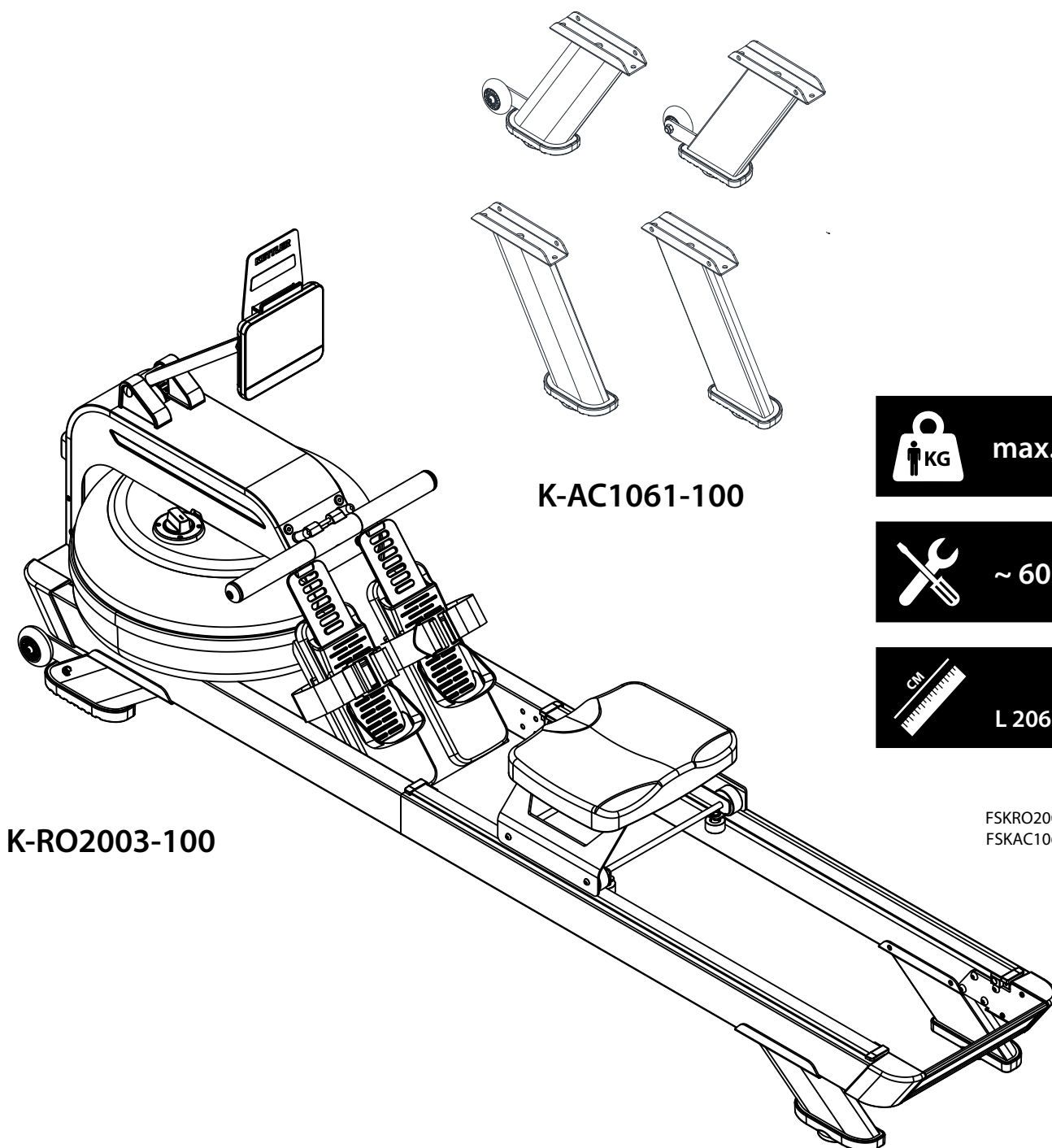


KETTLER

MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG



K-RO2003-100

K-AC1061-100



max. 150 kg



~ 60 Min.



55 kg

L 206 | B 52 | H 96

FSKRO2003100.01.03
FSKAC1061100.01.01

COACH 800

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Technische Zeichnungen	10
1.3	Persönliche Sicherheit	11
1.4	Elektrische Sicherheit	12
1.5	Aufstellort	13
2	MONTAGEANLEITUNG	14
2.1	Allgemeine Hinweise	14
2.2	Lieferumfang	14
2.3	Aufbau	17
2.4	Batteriewechsel	26
2.5	Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen	27
2.6	Befüllen und Entleeren des Tanks	28
2.7	Erhöhte Standfüße (Optional)	29
2.7.1	Lieferumfang	29
2.7.2	Aufbau	30
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	32
3.1	Konsolenanzeige	32
3.2	Tastenfunktion	34
3.3	Anzeigemodi	35
3.4	Angezeigte Werte	35
3.5	Widerstand	35
3.6	Trainingsprogramme	36
3.6.1	Schnellstart	36
3.6.2	Zielprogramme	37
3.6.3	Intervallprogramme	38
3.6.4	Game-Modus	40
4	TRAININGSHINWEISE	41
4.1	Allgemeine Hinweise	41
4.1.1	Trainingskleidung	41
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	41
4.1.3	Medikamentation	42
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	42
4.1.5	Häufigkeit	42
4.2	Trainingstagebuch	44

5	LAGERUNG UND TRANSPORT	45
5.1	Allgemeine Hinweise	45
5.2	Transportrollen	46
6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	47
6.1	Allgemeine Hinweise	47
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	48
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	48
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	49
7	ENTSORGUNG	49
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	50
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	51
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	51
9.2	Teileliste: K-RO2003-100	52
9.3	Teileliste: K-AC1061-100	56
9.4	Explosionszeichnung: K-RO2003-100	57
9.5	Explosionszeichnung: K-AC1061-100	58
10	GARANTIE	59
11	KONTAKT	61

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 Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

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

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

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

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

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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



VORSICHT

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



WARNUNG

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



GEFAHR

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



HINWEIS

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

K-RO2003-100

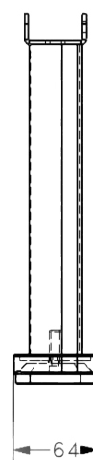
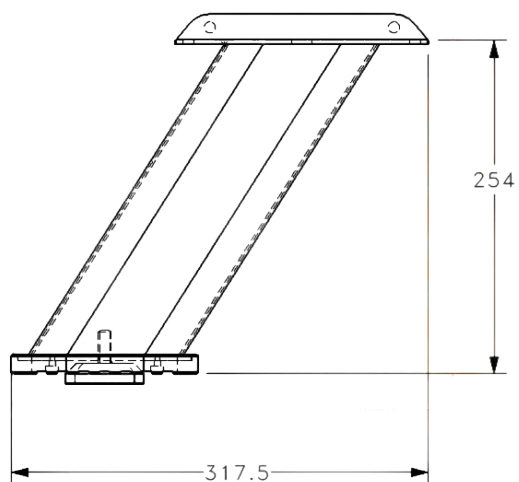
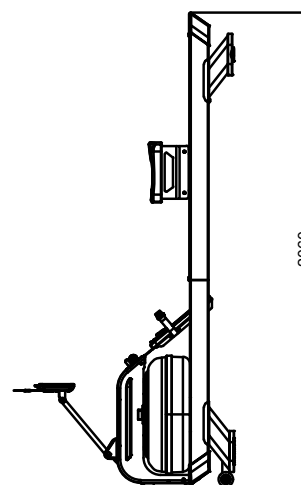
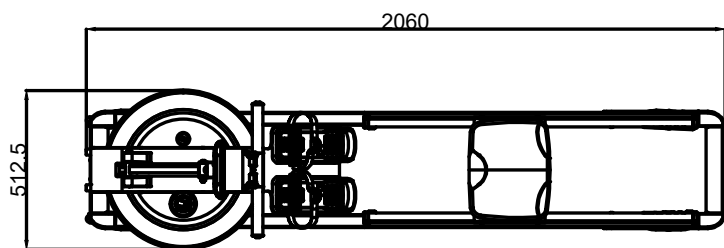
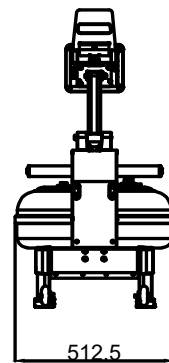
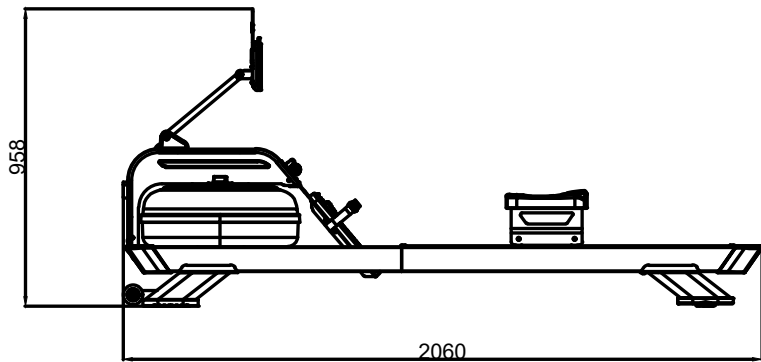
Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	54,6 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	47,1 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	111,5 cm x 57 cm x 51 cm
Aufstellmaße (L x B x H)	206 cm x 52 cm x 96 cm
Maximale Last	
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Technische Spezifikationen	
Widerstandssystem	Wasser-Widerstand
Widerstandsstufen	6
Füllmenge des Wassertanks	12,7 L
Maße der Schiene (L)	107,7 cm
Stromzufuhr:	2x AA 1,5V Batterien (nicht im Lieferumfang)
Konsolendaten	
Displayanzeige	Puls (Pulse)
	Zeit/500m (Time/500m)
	Strecke (Distance)
	Kalorien (Calories)
	Kalorien pro Stunde (Calories per hour)
	Zeit (Time)
	Widerstand (Level)
	Intervall (Interval)
Displaygröße	5,5 Zoll
Display-Art	LCD
Programmübersicht	
Zielprogramme	3
Intervallprogramme	3
Game-Modus	1

Sonstige Daten	
Menüsprache	Englisch
Drahtlosverbindung	Ja
Pulsmessung	Brustgurt (nicht im Lieferumfang)
Verwendungsklasse	S

K-AC1061-100

Gewicht und Maße	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung)	7,8 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung)	6,3 kg
Verpackungsmaße Kartons (L x B x H)	48,5 cm x 36 cm x 20 cm
Aufstellmaße (L x B x H)	31,7 cm x 64 cm x 25,4 cm
Maximale Last	
Maximales Benutzergewicht	150 kg
Sonstige Daten	
Verwendungsklasse	S

1.2 Technische Zeichnungen



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

① **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.

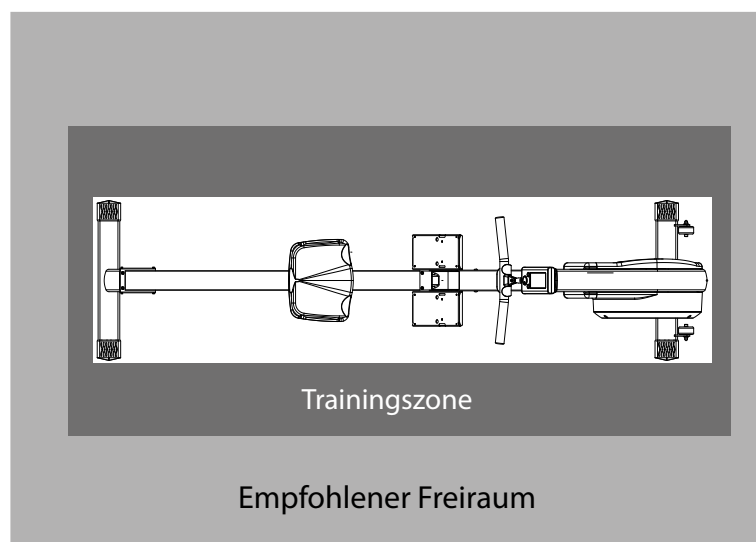


VORSICHT

- + 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 in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



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.



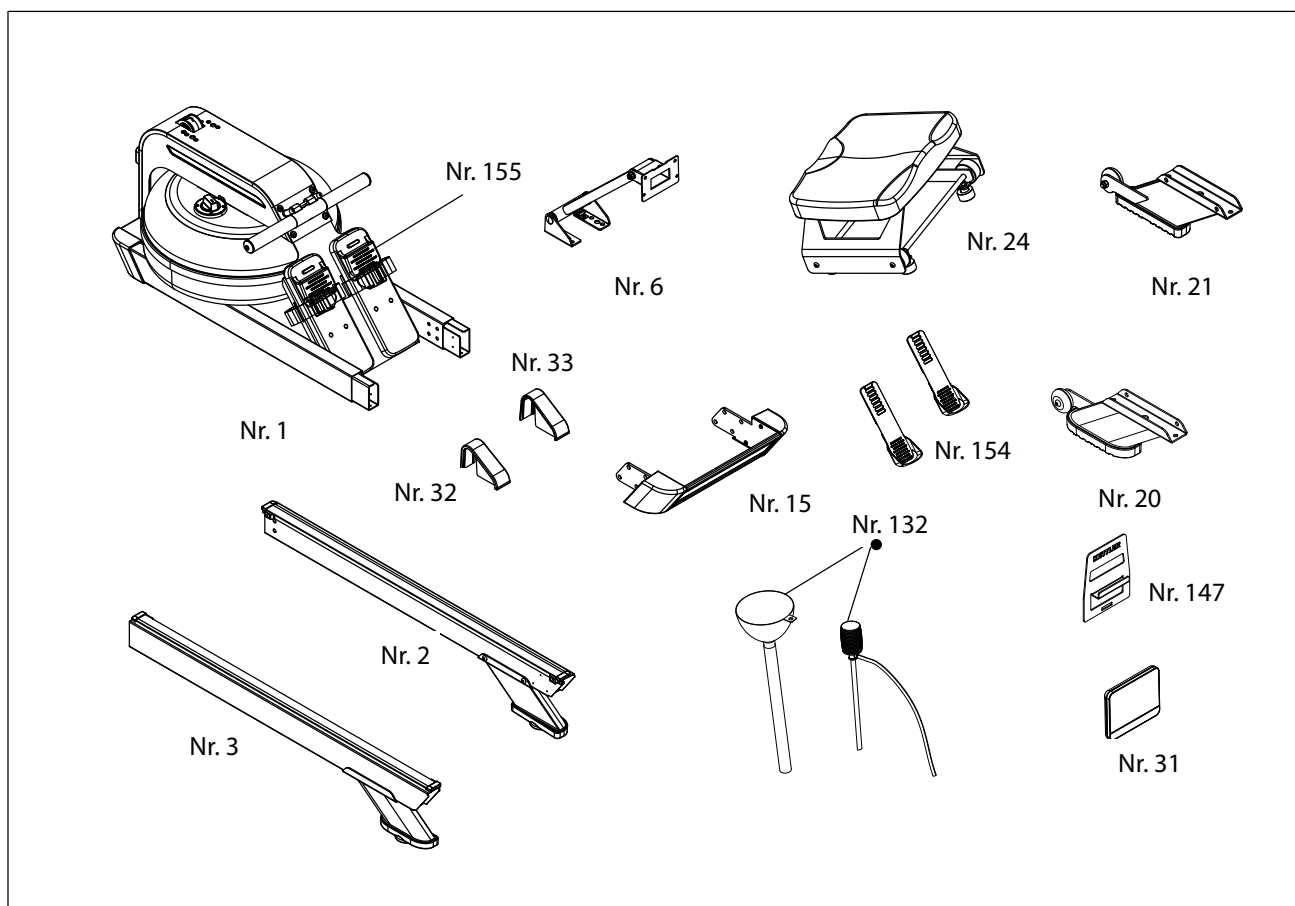
HINWEIS

Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt: 2x AA



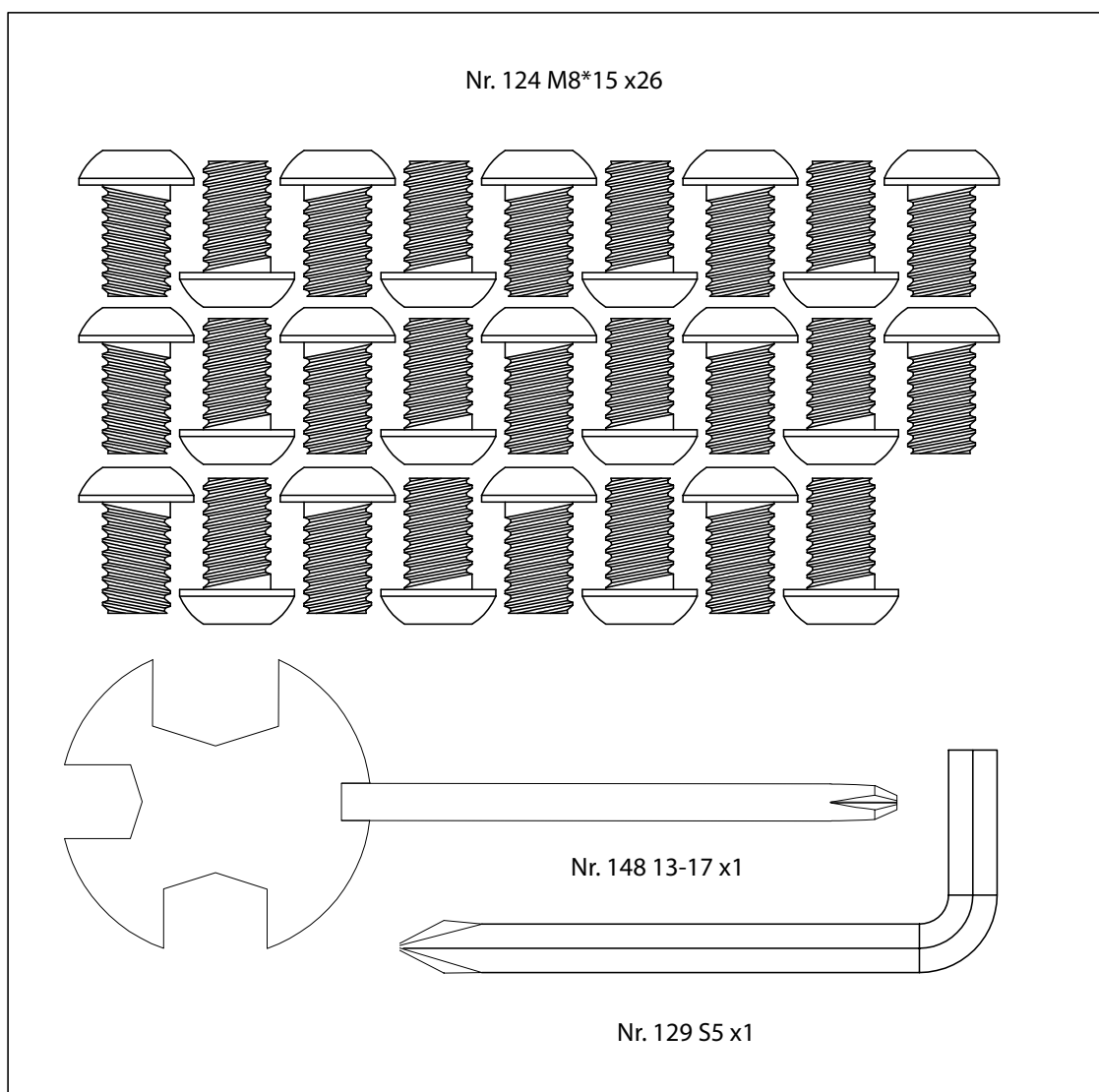
HINWEIS

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel, Schraubendreher



Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Haupttrahmen	1
2	Rechte Schiene	1
3	Linke Schiene	1
6	Konsolenmast	1
15	Verbindungsstück	1
20	Linker vorderer Standfuß	1
21	Rechter vorderer Standfuß	1
24	Sitz	1
31	Konsole	1
32	Linke Konsolenabdeckung	1
33	Rechte Konsolenabdeckung	1
132	Saugpumpe und Trichter	1+1
147	Tablethalterung	1
154	Fersenstütze	2
155	Fußablage	2

Montagesatz



Nr.	Beschreibung	Anz.
124	Schrauben M8*15 x26	26
129	Inbusschlüssel + Kreuzschlitzschraubendreher	1
148	Multi Werkzeug	1

2.3 Aufbau

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

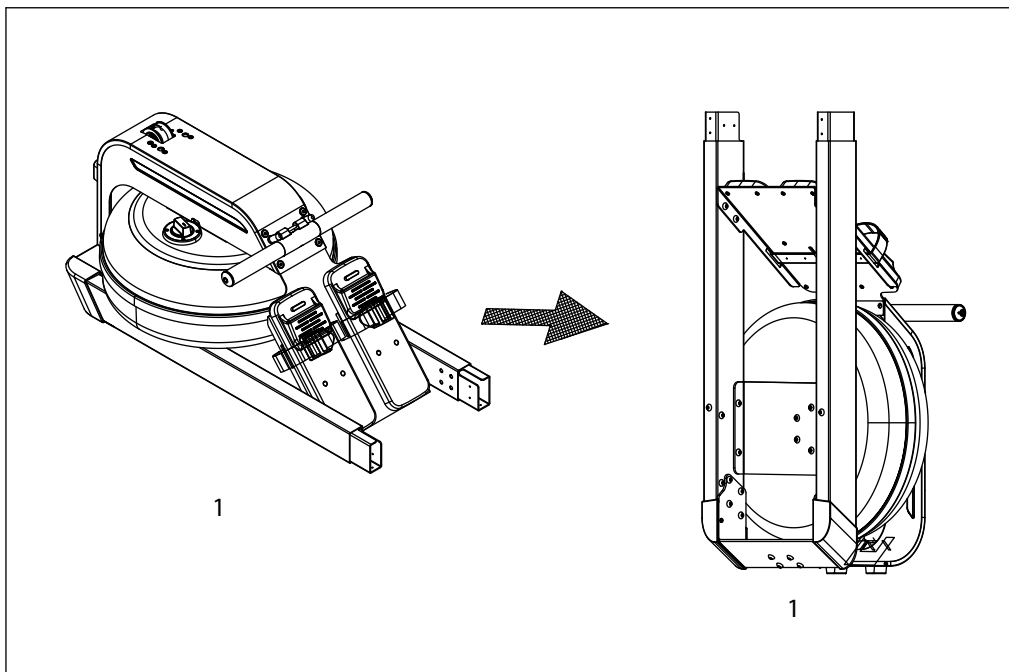
HINWEIS

- + 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.

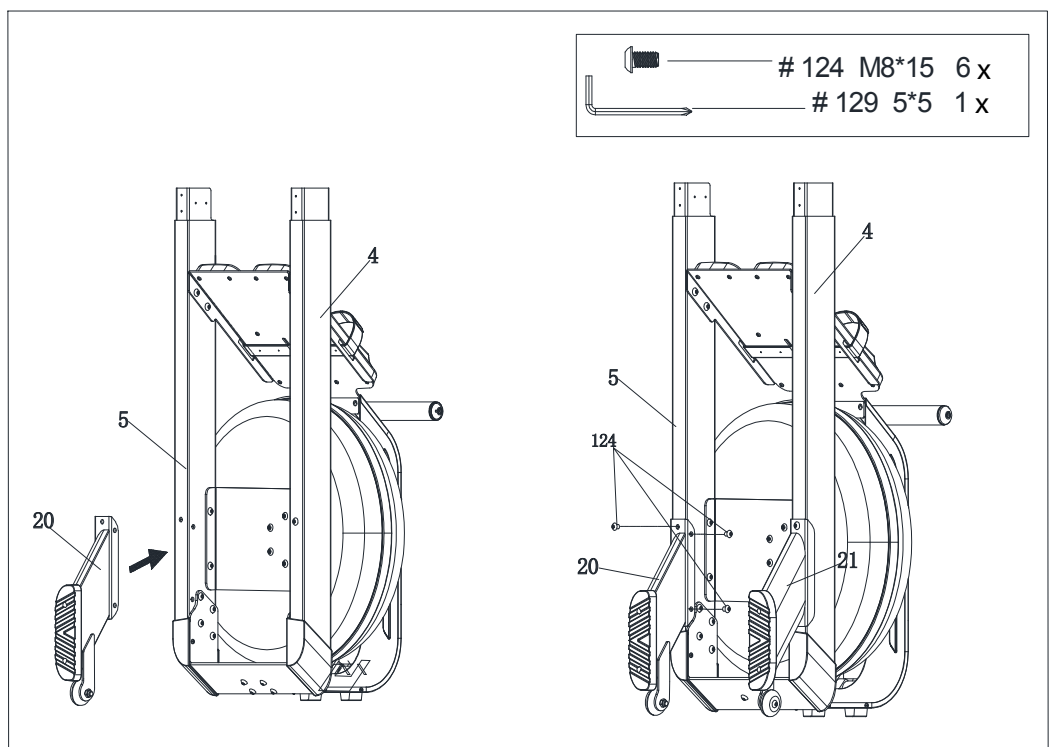
Schritt 1: Montage der Standfüße

Werkzeug: Schraubendreher

1. Stellen Sie den Hauptrahmen (1) aufrecht hin.



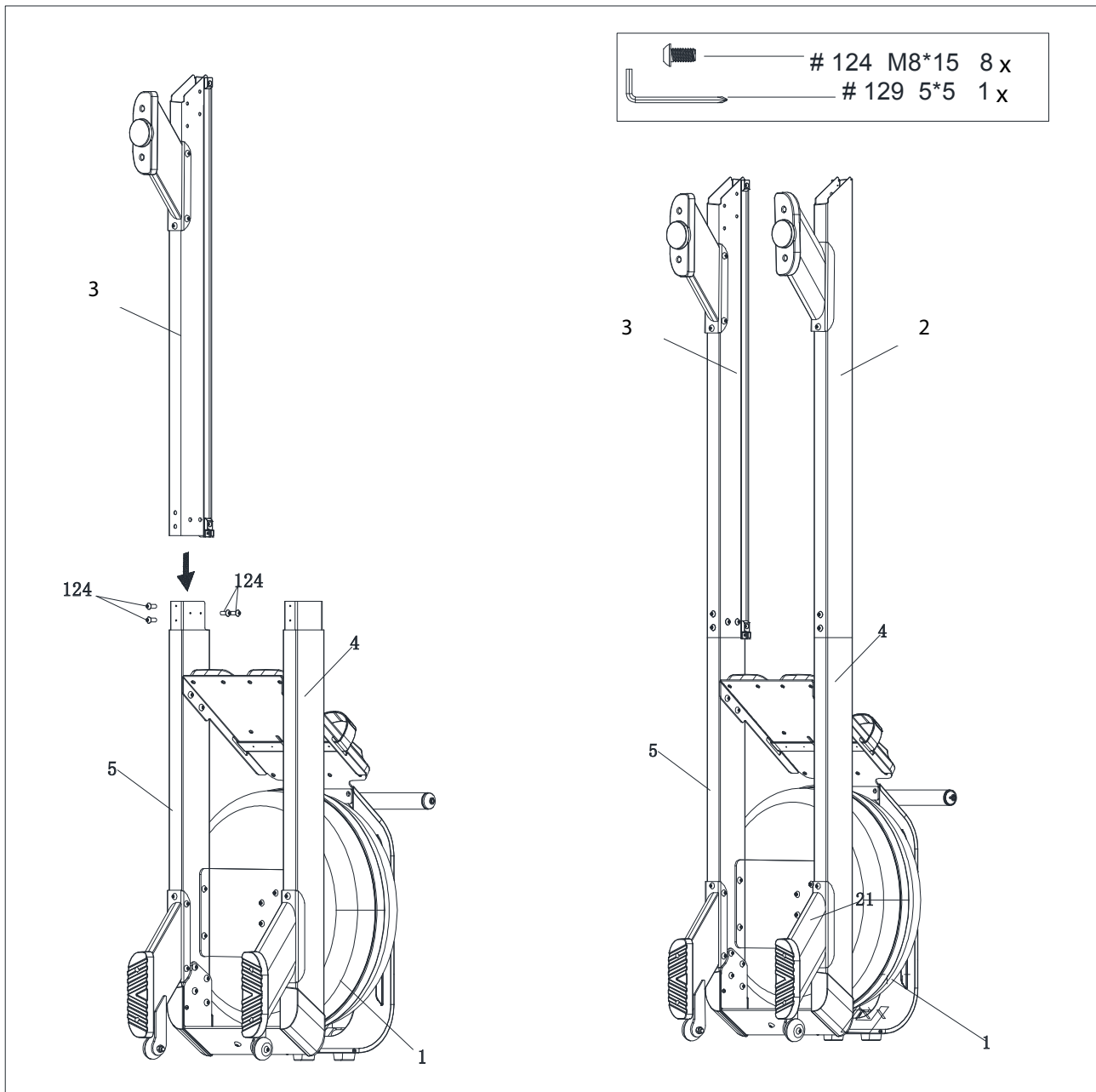
2. Montieren Sie den linken vorderen Standfuß (20) an der linken vorderen Schiene (5) mit drei Schrauben (124).
3. Montieren Sie den rechten vorderen Standfuß (21) an der rechten vorderen Schiene (4) mit drei Schrauben (124).



Schritt 2: Montage der Schienen

Werkzeug: Schraubendreher

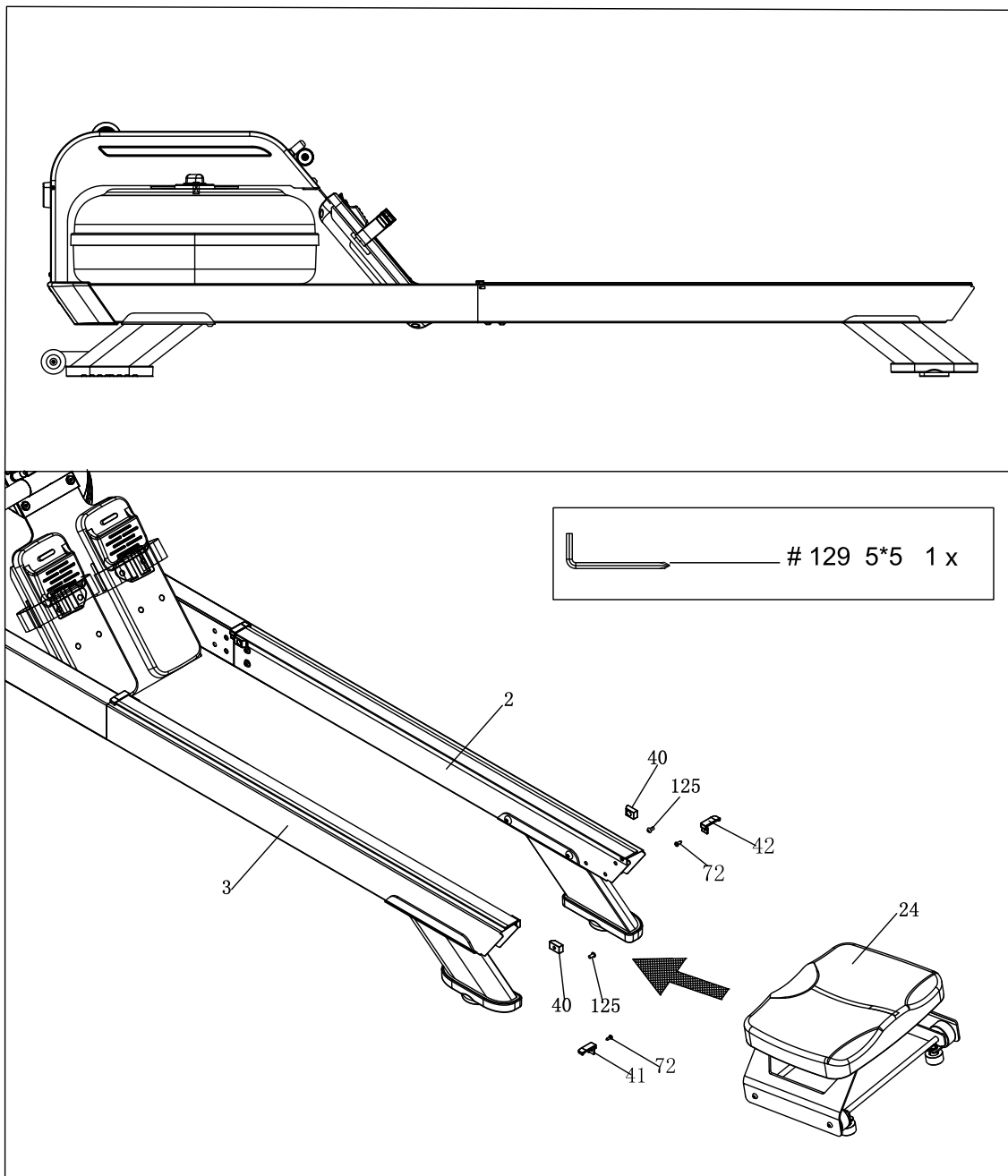
1. Montieren Sie die linke Schiene (3) an der linken vorderen Schiene (5) mit vier Schrauben (124).
2. Montieren Sie die rechte Schiene (2) an der rechten vorderen Schiene (4) mit vier Schrauben (124).



Schritt 3: Montage des Sitzes

Werkzeug: Schraubendreher

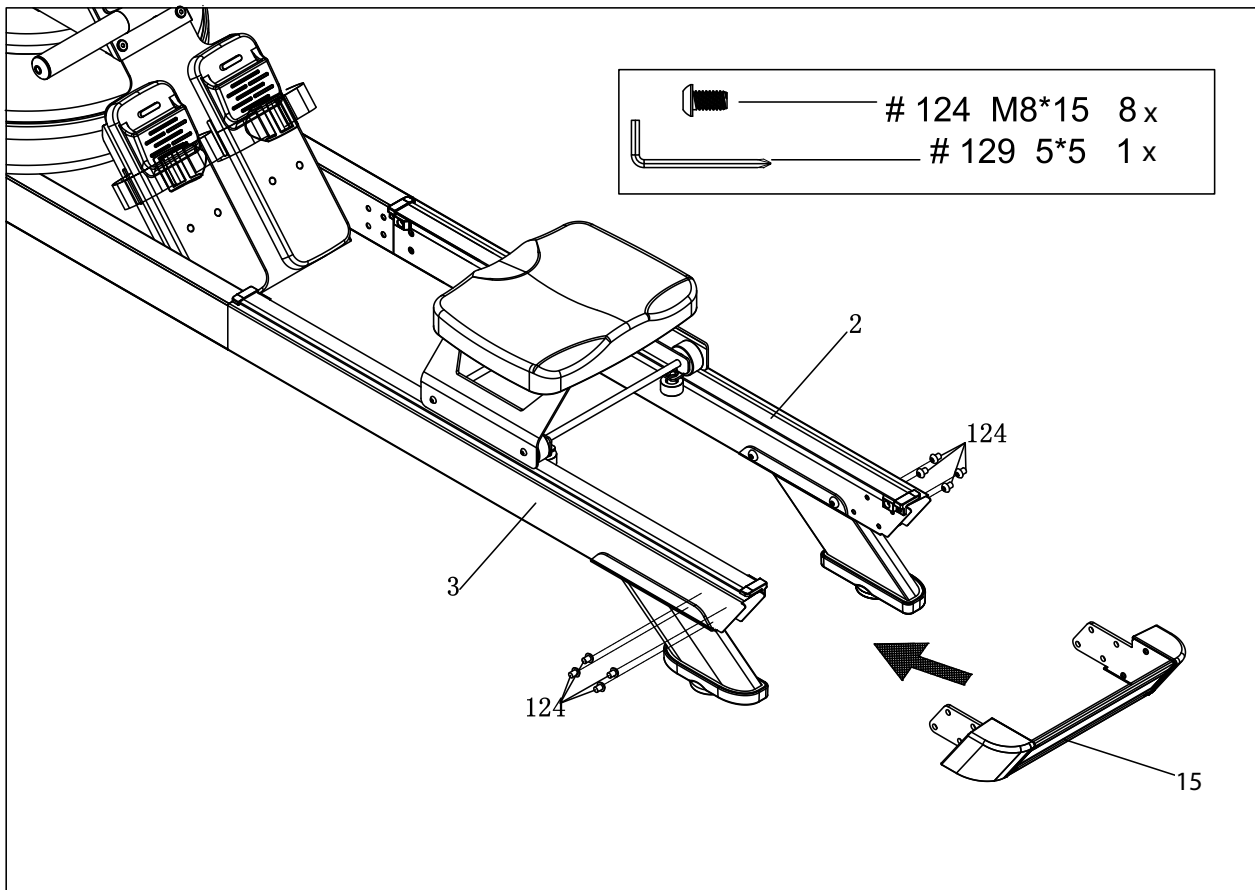
1. Stellen Sie das Gerät flach auf den Boden.
2. Demontieren Sie die Teile 40, 41, 42, 72 und 125 von den Schienen (2, 3).
3. Schieben Sie den Sitz (24) auf die Schienen (2, 3).
4. Montieren Sie die zuvor demontierten Teile 40, 41, 42, 72 und 125.



Schritt 4: Montage des Verbindungsstücks

Werkzeug: Schraubendreher

1. Montieren Sie das Verbindungsstück (15) zwischen der linken und der rechten Schiene (2, 3) mit acht Schrauben (124).



Schritt 5: Montage der Konsole

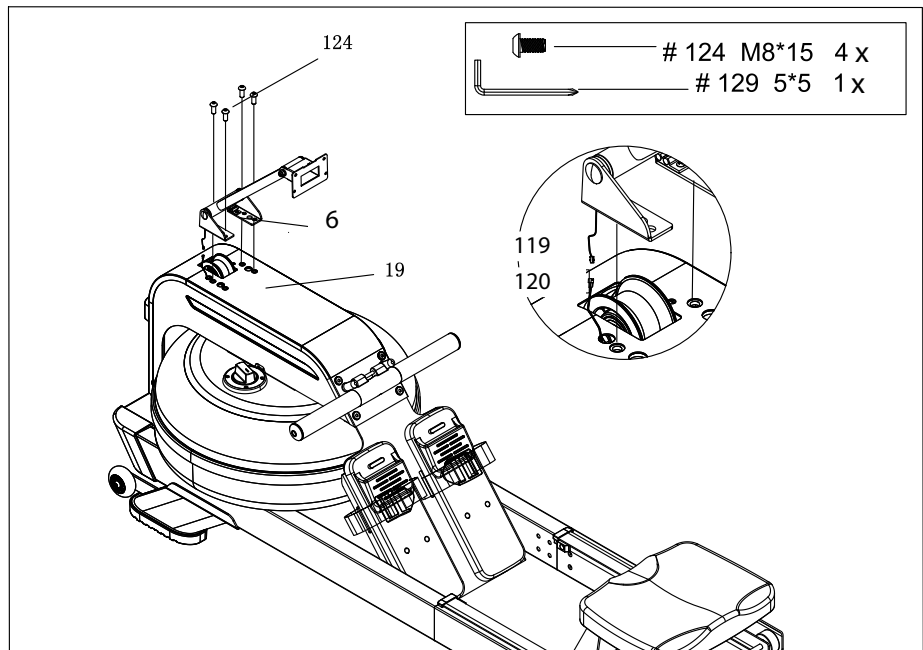
Werkzeug: Schraubendreher

► ACHTUNG

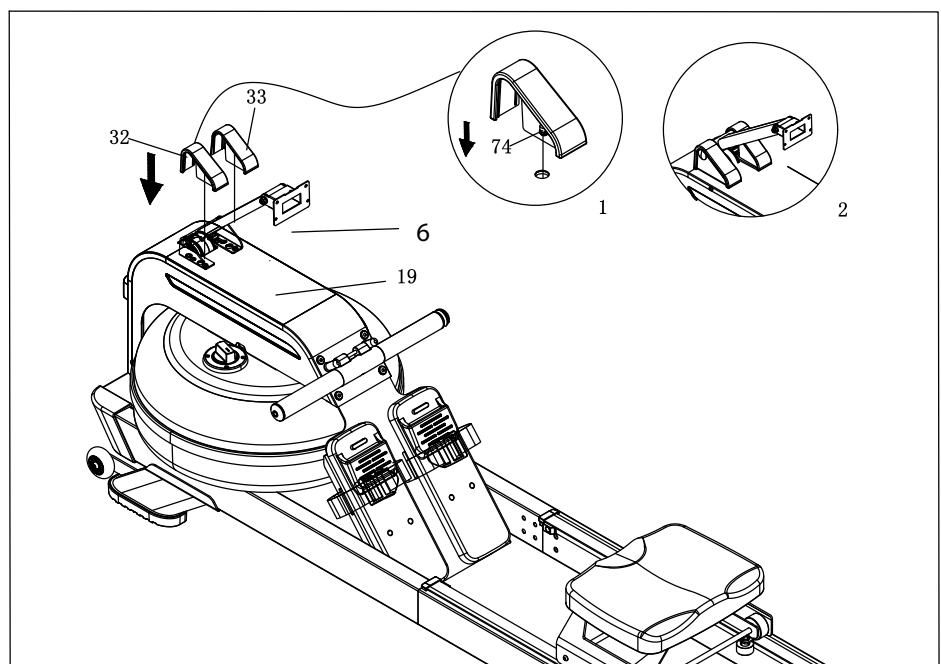
- + Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.
- + Achten Sie darauf, dass die Steckverbindungen korrekt sitzen

1. Verbinden Sie das Kabel (119) mit dem Kabel (120).

2. Montieren Sie den Konsolenmast (6) an der Abdeckung (19) des Hauptrahmens (1) mit vier Schrauben (124).

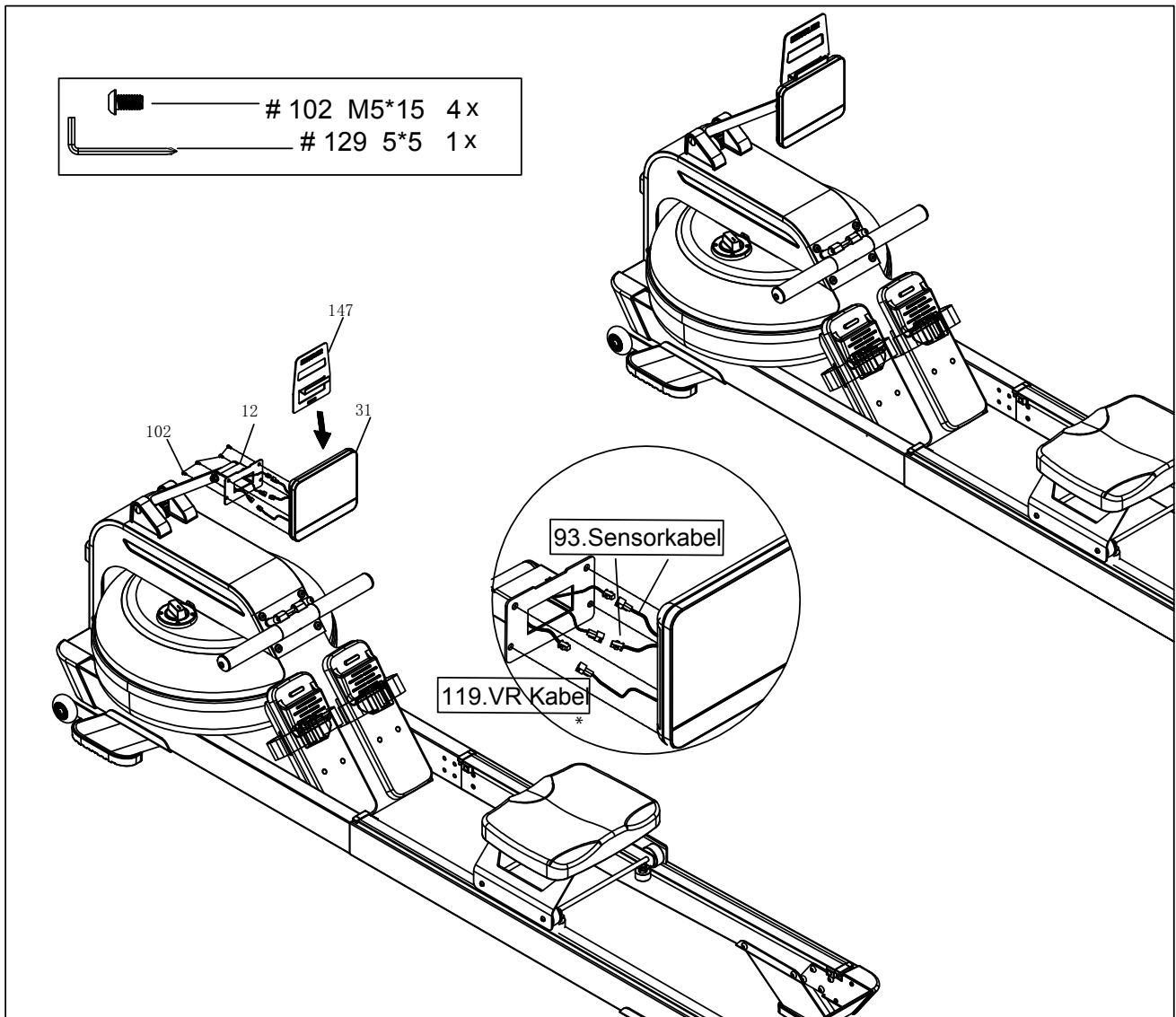


3. Montieren Sie die linke und die rechte Konsolenabdeckung (32, 33) an dem Konsolenmast (6) an der Abdeckung (19) des Hauptrahmens (1) mit den zwei Befestigungen (74) an den zwei Konsolenabdeckungen (32, 33).



► **ACHTUNG**

- + Achten Sie darauf, die Kabel in den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.
 - + Achten Sie darauf, dass die Steckverbindungen korrekt sitzen.
4. Verbinden Sie die zwei Sensorkabel (93) und das Widerstandskabel (119) des Konsolenmastes (6) mit ihren entsprechenden Gegenstücken der Konsole (31).
 5. Montieren Sie die Konsole (31) an dem Verbindungsstück des Konsolenmastes (12) mit vier Schrauben (102).
 6. Befestigen Sie die Tablethalterung (147) an der Konsole (31).

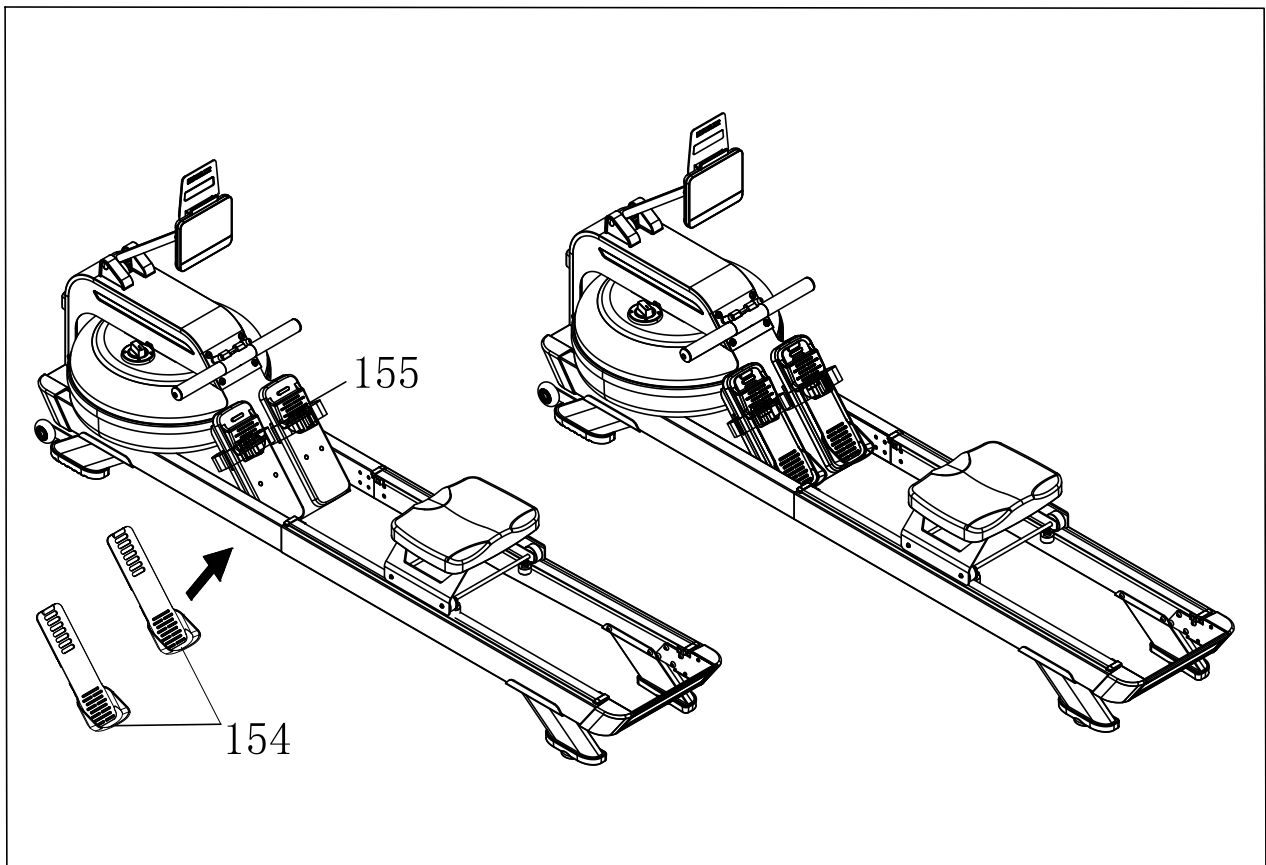


*VR Kabel = Widerstandskabel

Schritt 6: Montage der Fersenstützen

Werkzeug: Schraubendreher

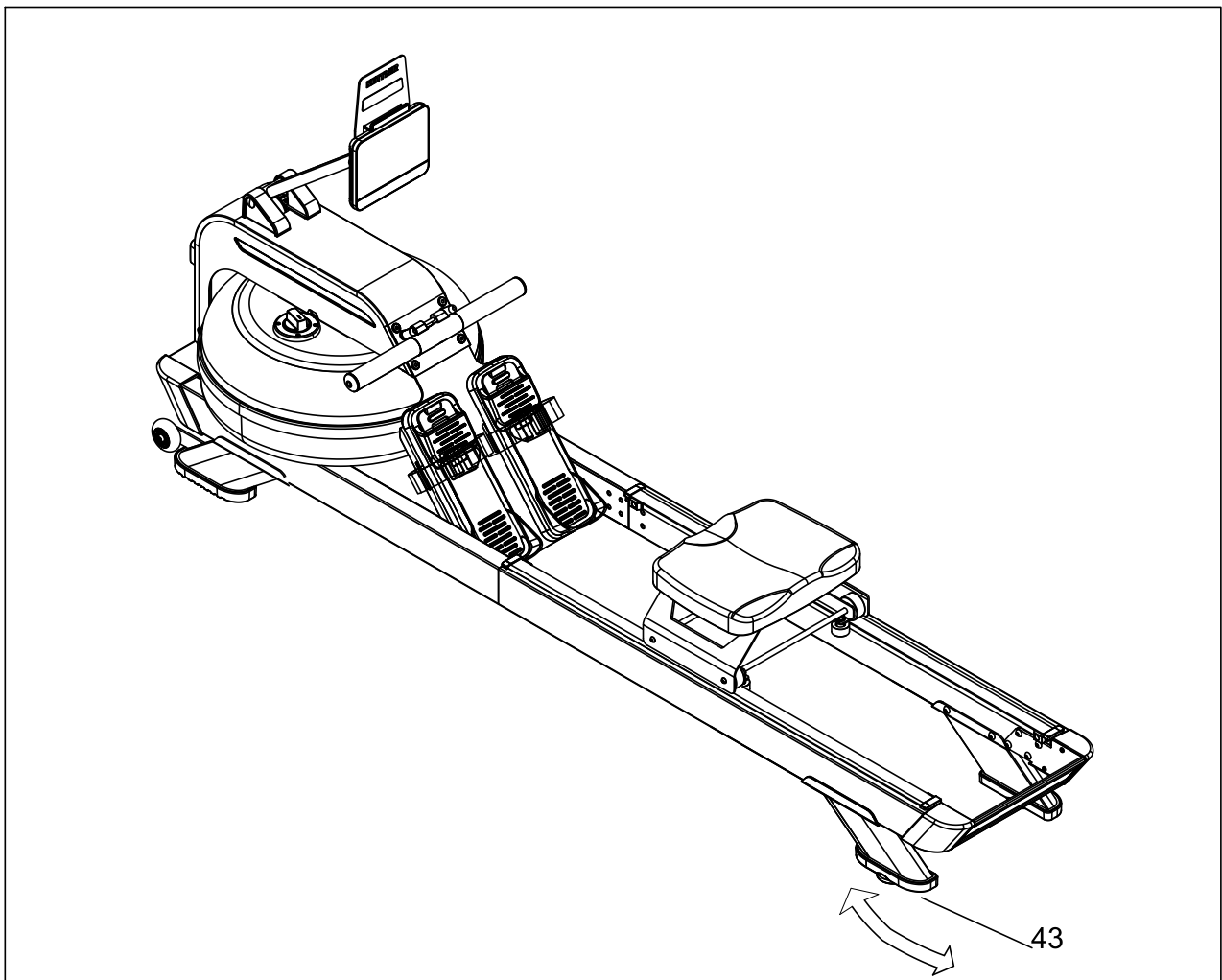
1. Montieren Sie die beiden Fersenstützen (154) auf den Fußablagen (155).



Schritt 7: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben (43) unter den Schienen (2, 3) stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an und drehen Sie an der Stellschraube (43) unter den Schienen (2, 3).
2. Drehen Sie die Schraube (43) im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie die Schraube (43) gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.



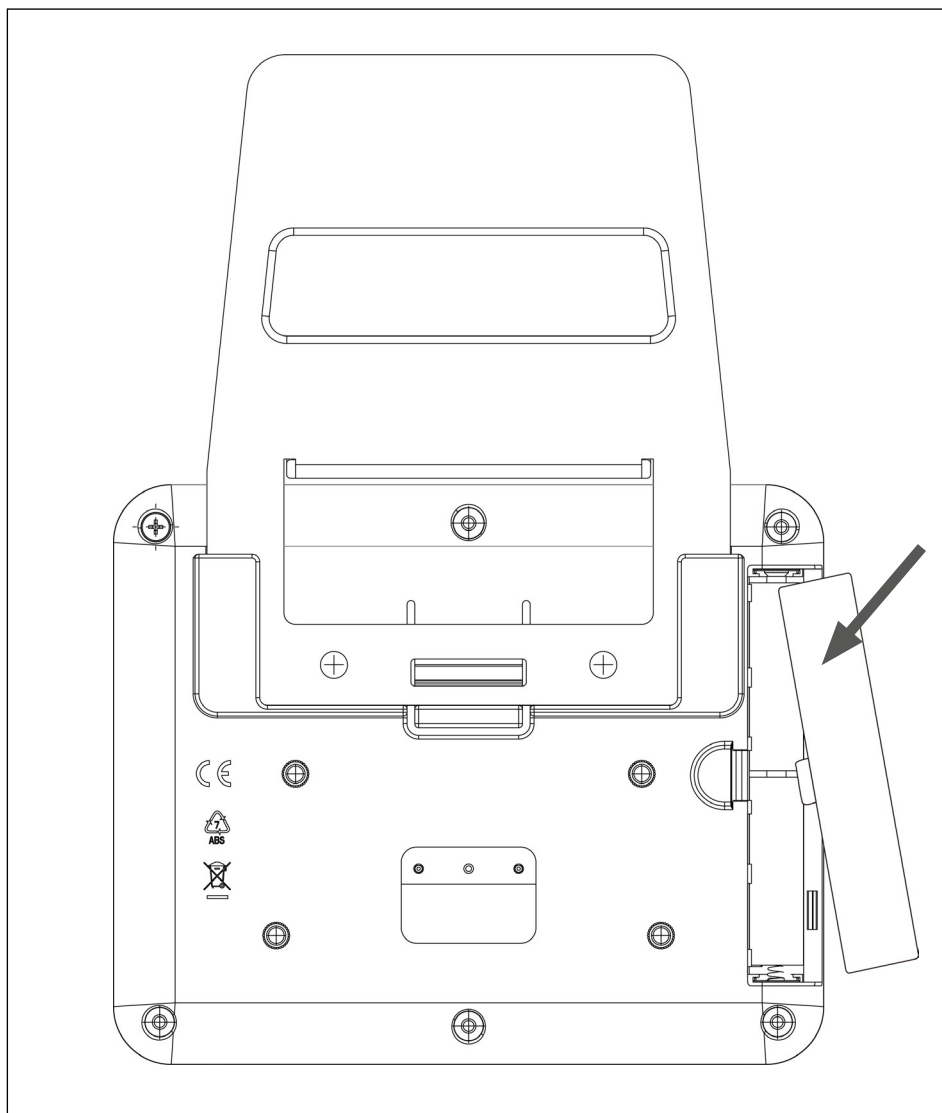
2.4 Batteriewechsel

HINWEIS

Die Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten

Benötigte Batterien: 2x Typ AA 1,5 V

1. Öffnen Sie das Batteriefach.
2. Entnehmen Sie die Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue Batterien ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach.
5. Entsorgen Sie die alten Batterien ordnungsgemäß.



2.5 Einstellung der Fersenstütze und der Schlaufen

Es gibt mehrere Einstellungen für die Fersenstütze (154). Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie die Fersenstütze (154) korrekt ein.

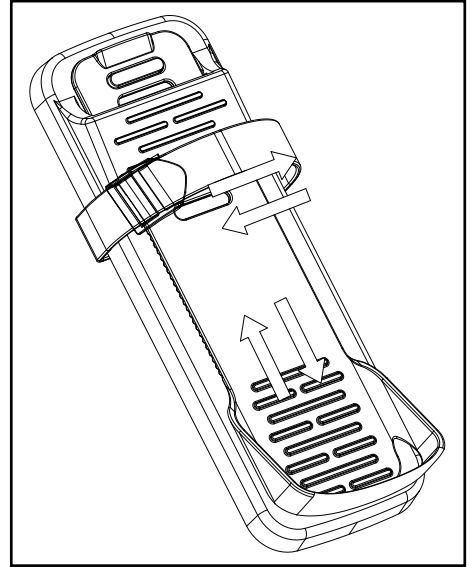
1. Lösen Sie die Schlaufe durch Öffnen des Verschlusses und stellen Sie Ihren Fuß auf die Fersenstütze (154, indem Sie ihn durch die Schlaufe stecken.
2. Ziehen Sie die Lasche der Fersenstütze (154) so weit nach oben, dass Ihre Ferse gestützt ist und die Fußschlaufe über der breitesten Stelle Ihres Fußes liegt.
3. Ziehen Sie die Fußschlaufe am gelösten Ende des Verschlusses fest.

Schlaufe lösen:

Ziehen Sie den Gurt nach links.

Schlaufe festziehen:

Ziehen Sie den Gurt nach rechts.



2.6 Befüllen und Entleeren des Tanks

⚠ VORSICHT

- + Das Wasser innerhalb des Tanks darf nicht getrunken werden und ist nach Verwendung zu entsorgen.

► ACHTUNG

- + Befüllen Sie den Tank ausschließlich mit Leitungswasser. Verwenden Sie kein destilliertes Wasser.
- + Befüllen Sie den Wassertank nicht oberhalb der maximalen Füllmenge, dies kann die Garantie nichtig machen. Die maximale Füllmenge ist dem Abschnitt zum Wasserstand in diesem Kapitel zu entnehmen.
- + Um Algenbildung und Kalk vorzubeugen und mögliche Schäden an dem Tank zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von Chlortabletten. Verwenden Sie dabei ausschließlich Chlortabletten für Rudergeräte.

1. Entfernen Sie den Füllstopfen (56) vom Tank.

1.1. Befüllen: Stellen Sie den Trichter (132) in die Tanköffnung und befüllen Sie den Tank mithilfe der Saugpumpe (132) oder eines Messbechers und einem Eimer.

1.2. Entleeren: Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie das Wasser mit der Saugpumpe (132) aus dem Tank in den Eimer.

2. Stecken Sie nach der Befüllung bzw. Entleerung des Tanks den Füllstopfen (56) wieder in den Tank und wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

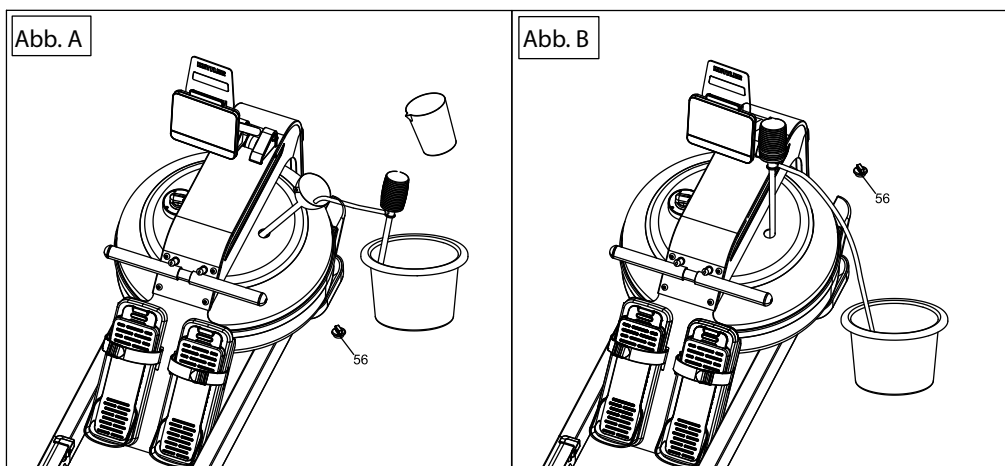
Wasserstand

Die Wasserfüllstandanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Je mehr Wasser sich im Tank befindet, desto höher ist der Widerstand.

► ACHTUNG

Die maximale Wassermenge beträgt 12,7 L. Befüllen Sie den Tank nicht über den Maximalwert - 3 hinaus.

Minimum - 1	Standard	Maximal - 3
8,0 L	9,7 L	12,7 L



2.7 Erhöhte Standfüße (Optional)

2.7.1 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.



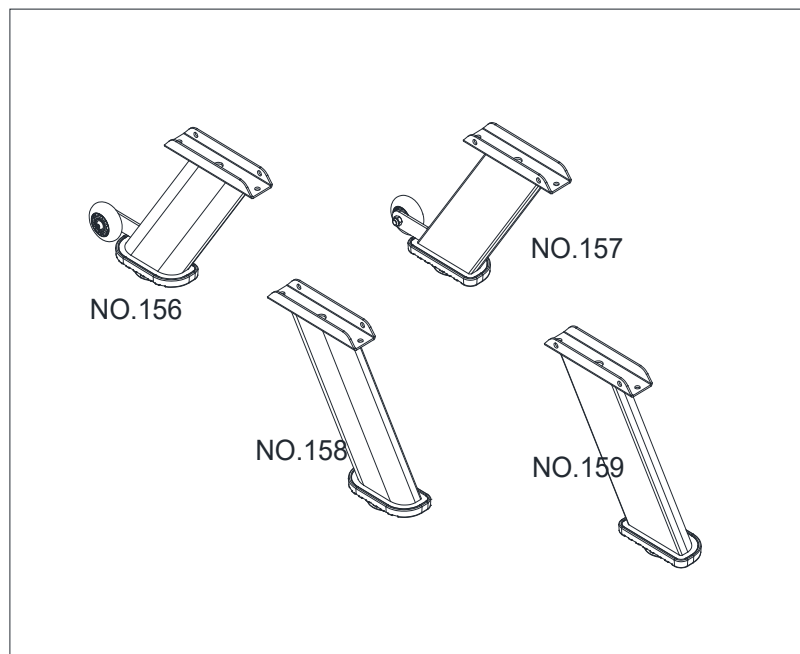
VORSICHT

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



HINWEIS

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel, Schraubendreher



Nr.	Beschreibung	Anz.
156	Erhöhter linker vorderer Standfuß	1
157	Erhöhter rechter vorderer Standfuß	1
158	Erhöhter linker hinterer Standfuß	1
159	Erhöhter rechter hinterer Standfuß	1

2.7.2 Aufbau

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

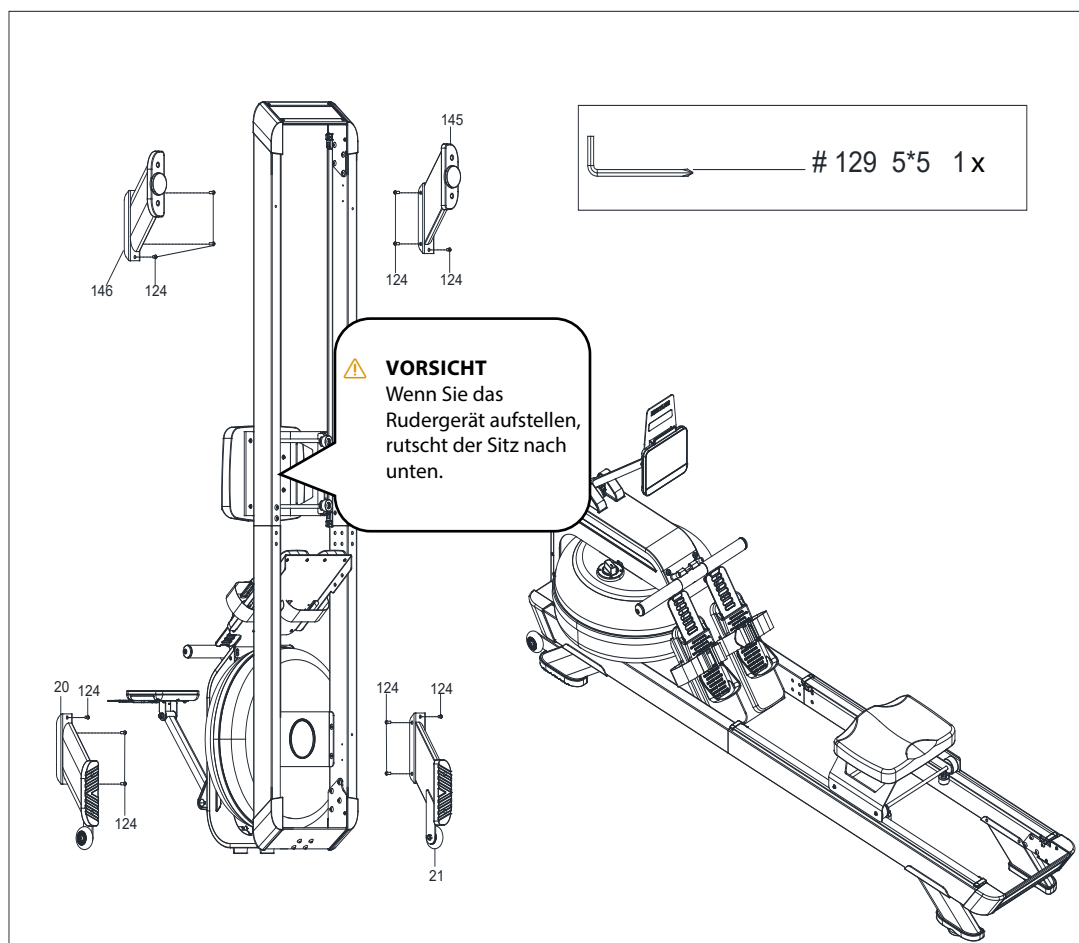
HINWEIS

- + 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: Demontage der Standfüße

Werkzeug: Schraubendreher

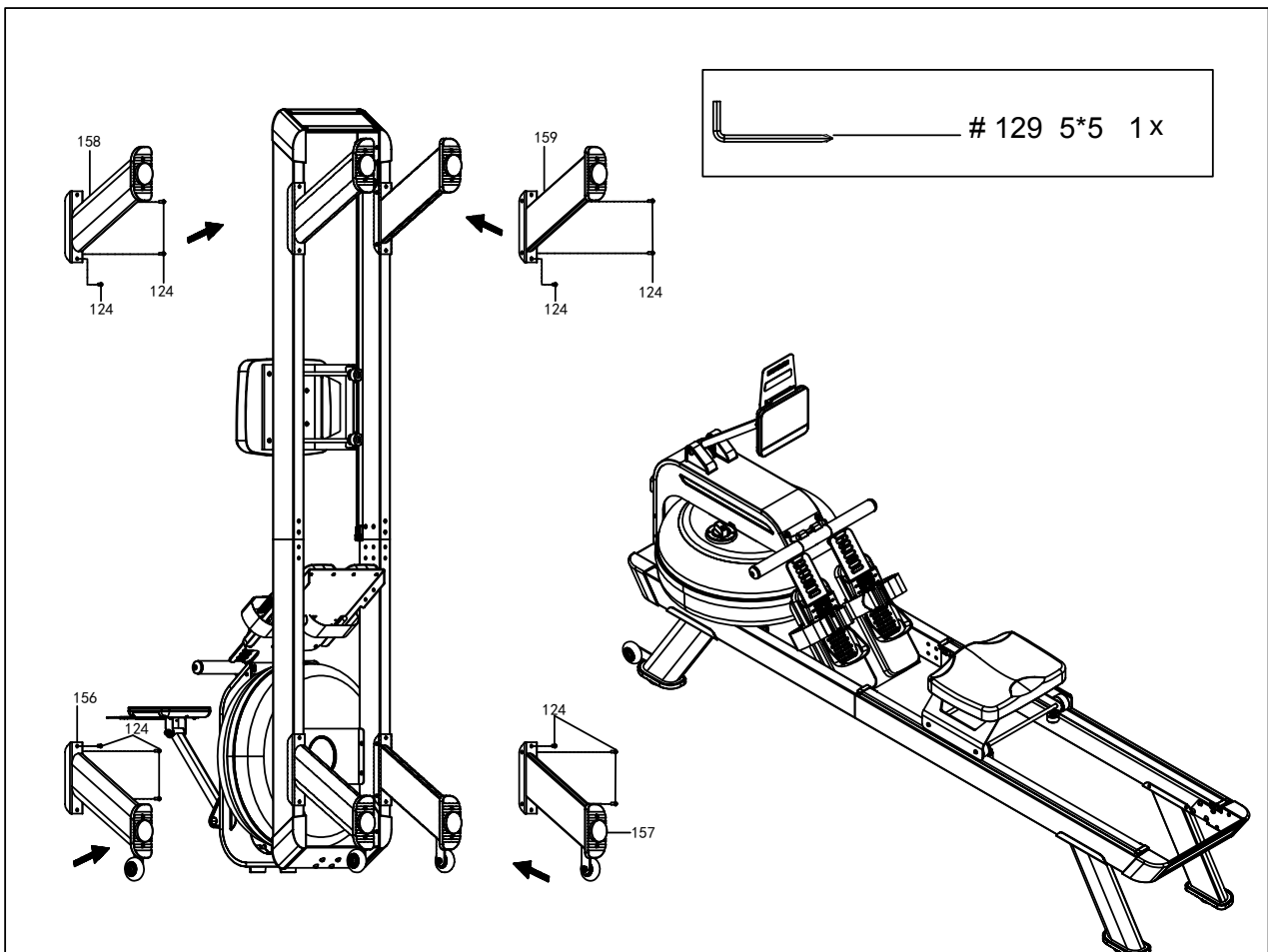
1. Stellen Sie das Gerät aufrecht hin.
2. Demontieren Sie die vier vorderen und hinteren Standfüße (20, 21, 145, 146) und die zwölf Schrauben (124) von dem Gerät.



Schritt 2: Montage der erhöhten Standfüße

Werkzeug: Schraubendreher

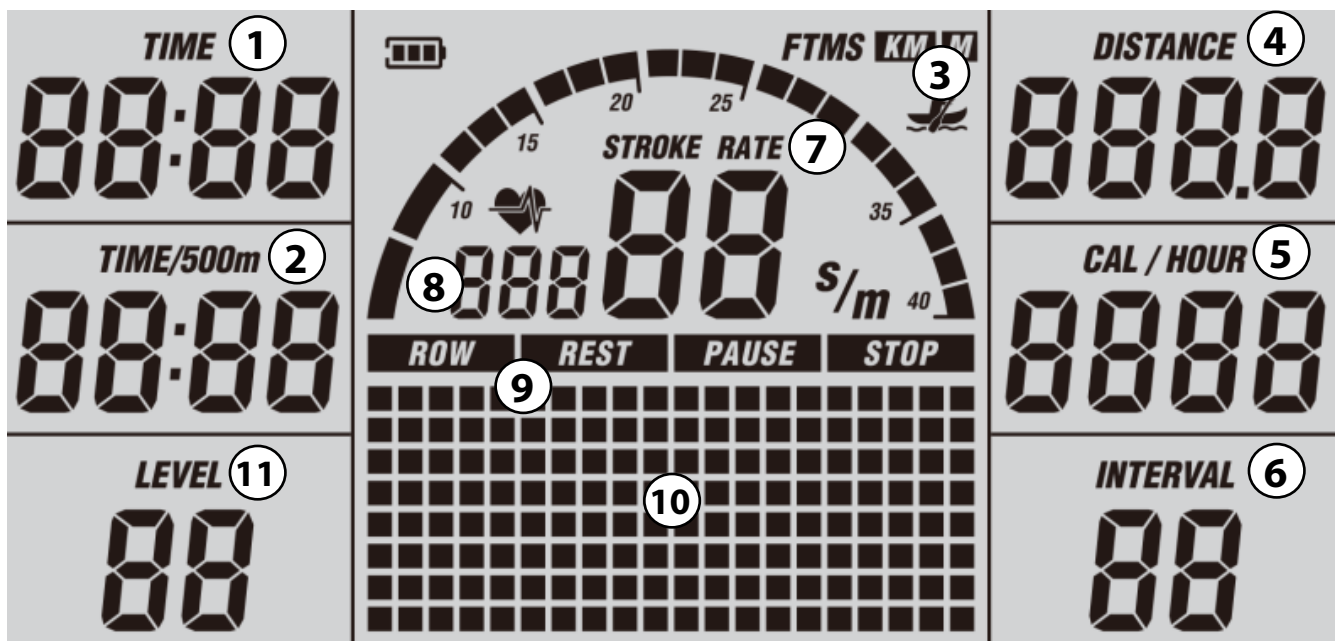
1. Montieren Sie die erhöhten hinteren Standfüße (158, 159) an der linken (3) und rechten (2) Schiene mit sechs Schrauben (124).
2. Montieren Sie die erhöhten vorderen Standfüße (156, 157) an der vorderen linken (5) und rechten (4) Schiene mit sechs Schrauben (124).



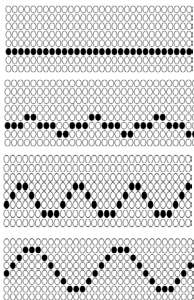
① HINWEIS

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

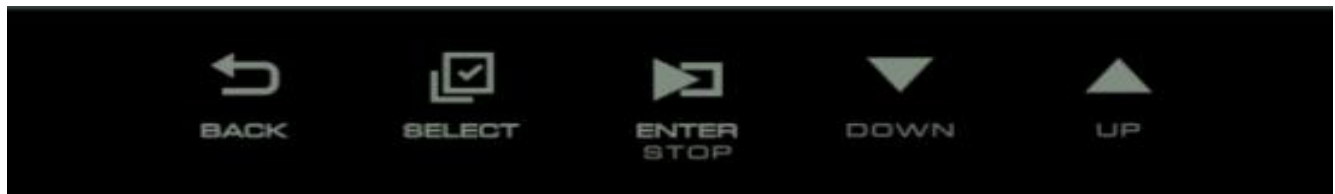
3.1 Konsolenanzeige

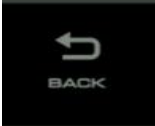


NR.	ANZEIGE	NAME	FUNKTION
1	TIME	Zeit	+ Zeigt die Trainingszeit an. + Anzeigebereich: 00:00–99:59 + Einstellbereich: 00:00–99:00 (Im Intervall-Modus: 10–99)
2	TIME/500m	Zeit/500m	+ Zeigt die Zeit an, die Sie benötigen, um 500 m zu erreichen. + Anzeigebereich: 00:00–99:59
3	KM/MILE	Kilometer/Meilen	Zeigt 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	EXERCISE 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 - 6

3.2 Tastenfunktion



ANZEIGE	TASTE	FUNKTION
	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. Eine Ausnahme bildet der Intervallmodus – hier wird das Training auch dann nicht pausiert, wenn unter zwei Minuten keine Ruderbewegung erkannt wird. + 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 Widerstand

Stellen Sie vor dem Training den Widerstand auf der Konsole mit dem Widerstand des Wassertanks gleich. So kann die Konsole die korrekten Trainingswerte kalkulieren. Je mehr Wasser sich im Tank befindet, desto höher ist der Widerstand.

1. Um den Widerstand einzustellen, drücken Sie eine beliebige Taste.

Die Konsole befindet sich im Standby-Modus.

2. Um den Widerstandswert einzustellen, drücken Sie $\wedge/v$.

HINWEIS

Die Widerstandswerte umfassen L1 –L3.

3. Um den Widerstandswert zu bestätigen, drücken Sie ENTER/STOP.

→ **Der Widerstand ist eingestellt.**

3.6 Trainingsprogramme

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

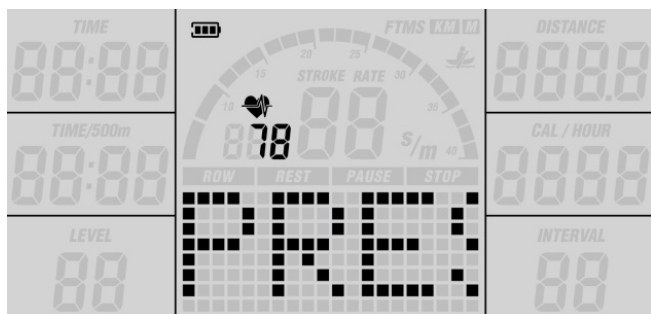
Folgende Trainingsprogramme stehen zur Verfügung:

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.

3.6.1 Schnellstart

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



Starten des Schnellstartprogramms:

1. Beginnen Sie zu rudern.

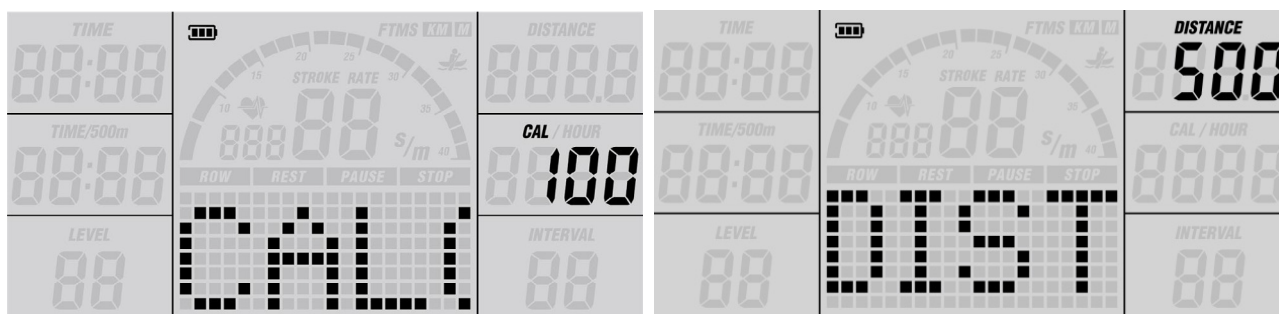
Alle Werte zählen aufwärts.

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

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

3.6.2 Zielprogramme

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



Starten der Zielprogramme:

1. Um das Zeit-, Distanz- oder Kalorien-Zielprogramm (CALORIES, TIME, DISTANCE) auszuwählen, drücken Sie im Standby-Modus SELECT.

Die Konsole wechselt in die Programmeinstellungen.

HINWEIS

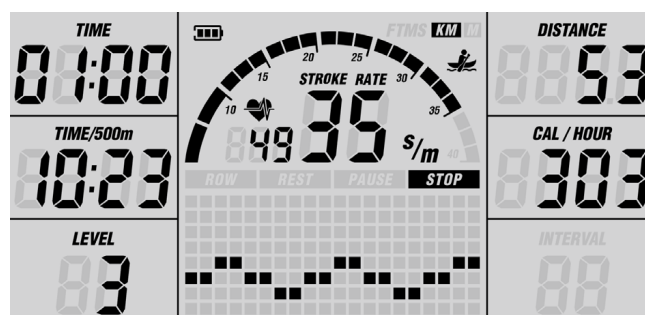
Um die Programmeinstellungen zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren, können Sie jederzeit BACK drücken.

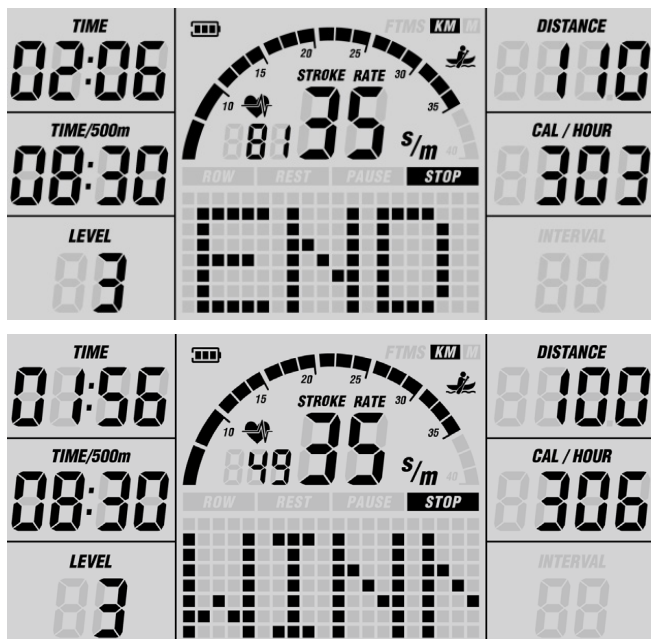
2. Um den Zielwert einzustellen, drücken Sie ^/v.
3. Um das Programm zu starten, beginnen Sie zu rudern.

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

4. Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
- 4.1. Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
5. 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.



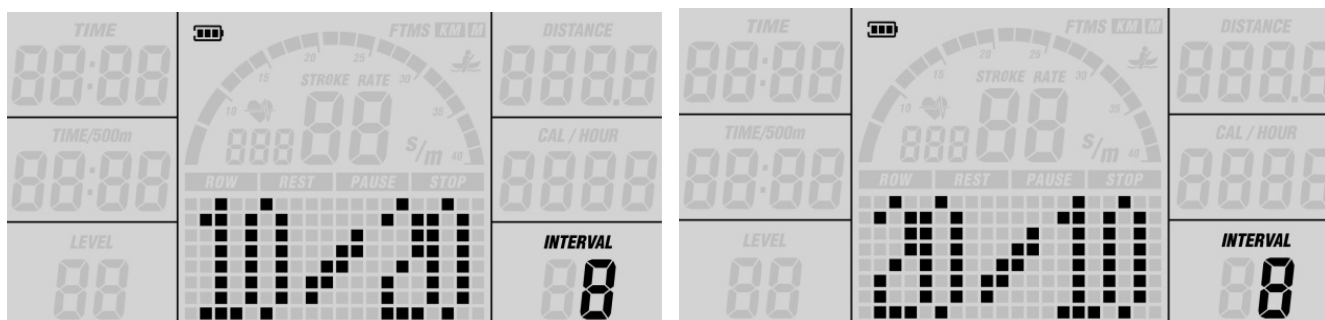


6. Drücken Sie BACK oder ENTER/STOP, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

→ Die Konsole wechselt in den Standby-Modus.

3.6.3 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.

❗ HINWEIS

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

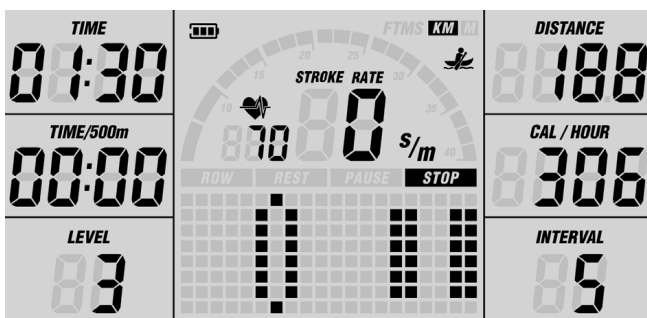
2. Anpassbares Intervallprogramm:

- 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.



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

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

3.6.4 Game-Modus

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



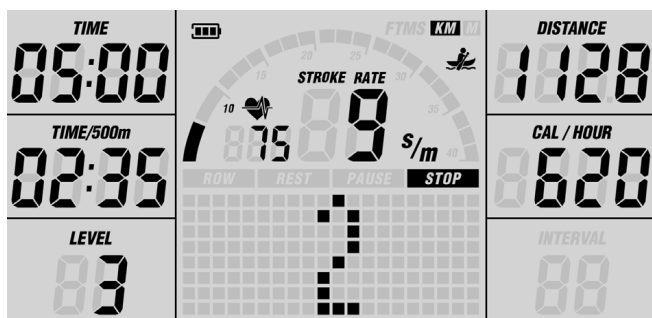
Starten des Game-Modus:

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

Die Zeit zählt herunter, die übrigen Werte zählen aufwärts.

- Um die Trainingseinheit zu pausieren, drücken Sie ENTER/STOP.
- Um die Trainingseinheit fortzusetzen, beginnen Sie erneut zu rudern.
- 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.



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

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

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.

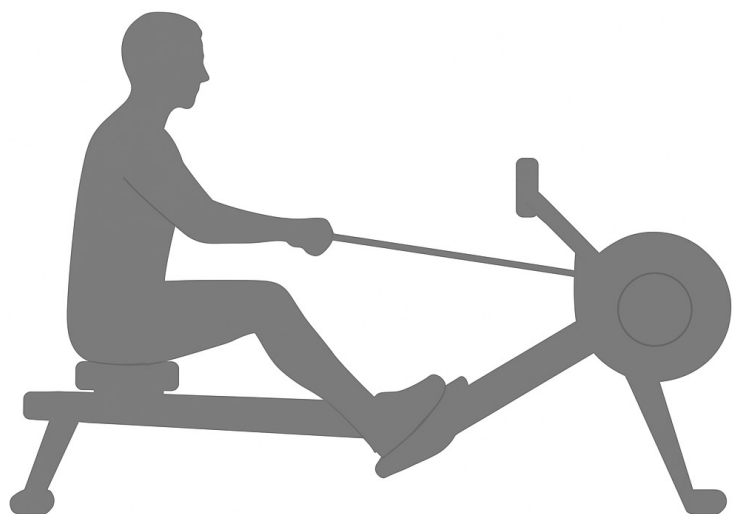
Aufwärmübung:

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.

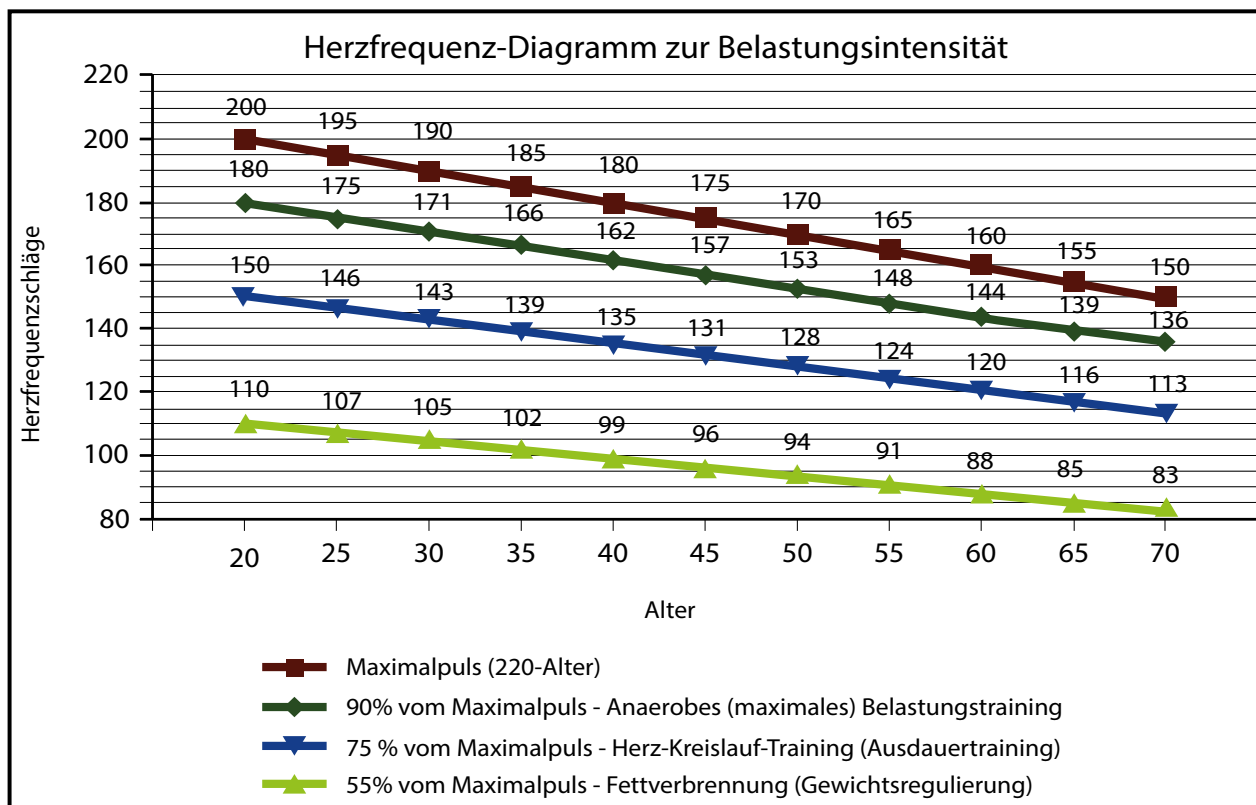
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

(Kopiervorlage)



Datum



Strecke



Zeit (Min.)



Widerstandsstufe



Trainingsgewicht



Ø Herzfrequenz



Kalorienverbrauch



Ich fühle mich ...



Körpergewicht

5.1 Allgemeine Hinweise

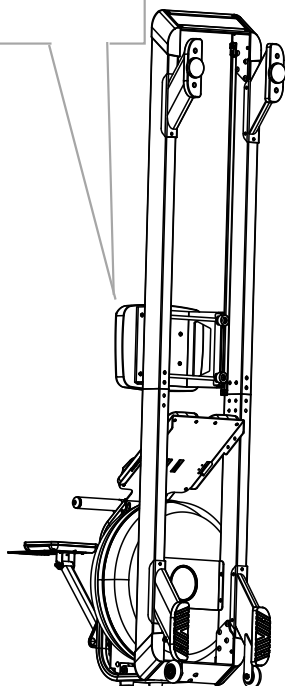
⚠️ WARNUNG

- + 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.

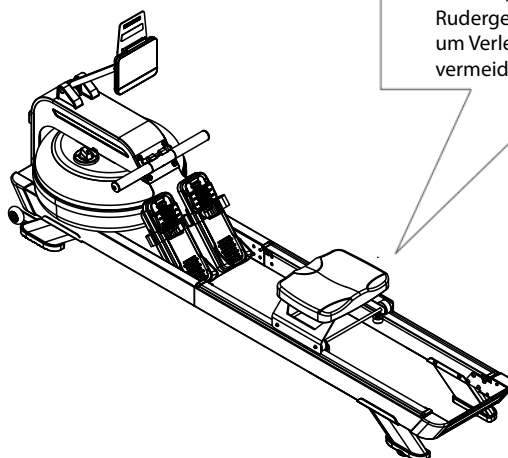
► ACHTUNG

- + 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.

⚠️ **VORSICHT**
Wenn Sie das Rudergerät aufstellen, rutscht der Sitz nach unten.



⚠️ **VORSICHT**
Bewegen Sie sich mit vorsicht, wenn Sie das Rudergerät anheben, um Verletzungen zu vermeiden.



Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, kann das Gerät platzsparend hochkant gelagert werden.
Wenn Sie das Gerät für mehr als drei Monate nicht verwenden, ist der Tank vorher zu entleeren.

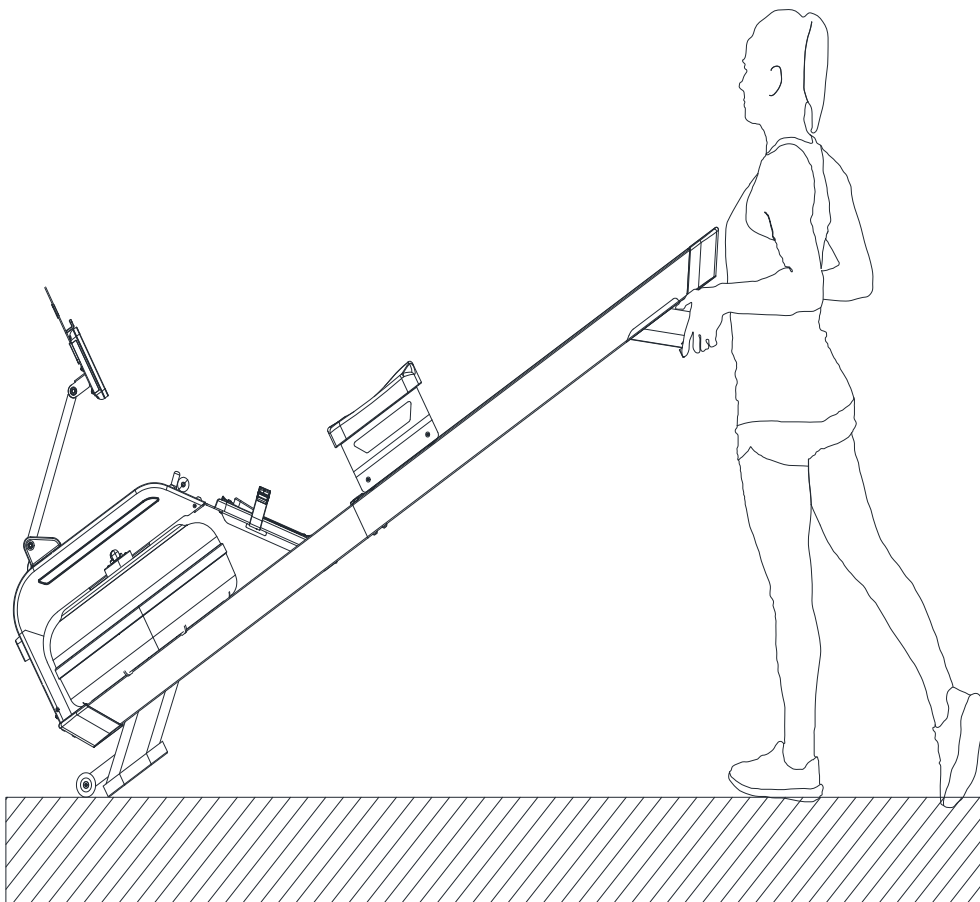


5.2 Transportrollen

► 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 Brustgurtes 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	+ 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	
Sitzpolster	R		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Wasserfarbe/Chlor**			I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

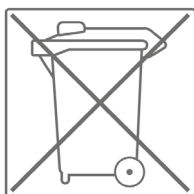
*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

**Um Algenbildungen und Ablagerungen im Tank zu vermeiden, müssen Sie in regelmäßigen Abständen Chlortabletten verwenden. Dies sollte ca. alle 3-6 Monate erfolgen und hängt u.a. von der direkten Sonneneinstrahlung ab. Generell gilt, je heller der Aufstellort, desto häufiger müssen Sie eine Chlortablette in den Tank werfen. Das Wasser muss dabei nicht ausgetauscht werden.

Wasserfarbe für Rudergeräte kann als optionales Zubehör erworben werden, um das Wasser in dem Wassertank zu färben. Bitte beachten Sie, dass die Wasserfarbe bereits mit einem Chloranteil versehen ist. Benutzen Sie daher keine Wasserfarbe zusammen mit zusätzlichen Chlortabletten, da diese die Farbe neutralisieren.

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. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



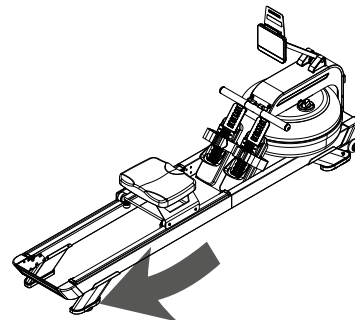
Silikonspray

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. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

--

Marke / Kategorie:

Kettler / Rudergärs

Modellbezeichnung:

Kettler Coach 800
Kettler Coach 800 Erhöhter Stanfuß

Artikelnummer:

K-RO2003-100
K-AC1061-100

9.2 Teileliste: K-RO2003-100

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Anz.
1	Main frame	K-RO2003-100-1	1
2	Slide Rail R	K-RO2003-100-2	1
3	Slide Rail L	K-RO2003-100-3	1
4	Front Rail R	K-RO2003-100-4	1
5	Front Rail L	K-RO2003-100-5	1
6	Support for computer	K-RO2003-100-6	1
7	Handlebar	K-RO2003-100-7	1
8	Tank Plate	K-RO2003-100-8	1
9	Seat Shaft	K-RO2003-100-9	1
10	Connecting plate	K-RO2003-100-10	1
11	Seat Carriage	K-RO2003-100-11	1
12	Support Plate	K-RO2003-100-12	1
13	Computer Plate	K-RO2003-100-13	1
14	Pedal Plate	K-RO2003-100-14	1
15	Connecting Plate	K-RO2003-100-15	1
16	Rail connection (front)	K-RO2003-100-16	1
17	Coil side panelling L	K-RO2003-100-17	1
18	Coil side panelling R	K-RO2003-100-18	1
19	Main Frame Cover Top	K-RO2003-100-19	1
20	Front Stabilizer L	K-RO2003-100-20	1
21	Front Stabilizer R	K-RO2003-100-21	1
22	Aluminum Plate	K-RO2003-100-22	2
23	Flat head cross-head screw	K-RO2003-100-23	2
24	Seat	K-RO2003-100-24	1
25	Foam grip for handlebar	K-RO2003-100-25	2
26	Water Tank Fixed Plate	K-RO2003-100-26	1
27	Water Tank Inside Connector	K-RO2003-100-27	3
28	Bracket Fixed Plate Right	K-RO2003-100-28	1
29	Washers	K-RO2003-100-29	4
30	Plastic Bushing	K-RO2003-100-30	4
31	Computer	K-RO2003-100-31	1
32	Rotating Shaft Trim Cover L	K-RO2003-100-32	1

33	Rotating Shaft Trim Cover R	K-RO2003-100-33	1
34	Belt wheel	K-RO2003-100-34	1
35	Guide roller	K-RO2003-100-35	1
36	Folding rubber pad	K-RO2003-100-36	2
37	Rear end cap L	K-RO2003-100-37	1
38	Rear end cap R	K-RO2003-100-38	1
39	foot mat	K-RO2003-100-39	2
40	Seat Rubber Pad	K-RO2003-100-40	4
41	Track End Plug L	K-RO2003-100-41	2
42	Track End Plug R	K-RO2003-100-42	2
43	Adjustable Knob	K-RO2003-100-43	2
44	front end cap L	K-RO2003-100-44	1
45	front end cap R	K-RO2003-100-45	1
46	Rubber feet	K-RO2003-100-46	2
47	Moving Wheel	K-RO2003-100-47	2
48	Bearing Sleeve	K-RO2003-100-48	1
49	Guide Roller	K-RO2003-100-49	1
50	Outer PC Board	K-RO2003-100-50	1
51	Mesh Belt Wheel	K-RO2003-100-51	1
52	Axle for Volute Spring	K-RO2003-100-52	1
54	Volute Spring	K-RO2003-100-54	1
55	PC Board	K-RO2003-100-55	1
56	Fill Plug	K-RO2003-100-56	1
57	Insider Tank	K-RO2003-100-57	1
58	Upper Tank	K-RO2003-100-58	1
59	Lower Tank	K-RO2003-100-59	1
60	Impeller	K-RO2003-100-60	1
62	level control valve	K-RO2003-100-62	1
63	Rubber sealing ring	K-RO2003-100-63	1
64	Tank Sealing Ring	K-RO2003-100-64	1
65	Bearing	K-RO2003-100-65	12
66	Sealing strip R	K-RO2003-100-66	1
67	Sealing strip L	K-RO2003-100-67	1
68	PCB Board	K-RO2003-100-68	1
69	Adjustable Connection Board	K-RO2003-100-69	1

70	Water Adjustable cover	K-RO2003-100-70	1
71	Adjustable Knob	K-RO2003-100-71	1
72	Self-tapping screw	K-RO2003-100-72	10
73	Waterproof Sealing rubber	K-RO2003-100-73	1
74	Disc Buckle	K-RO2003-100-74	2
78	Short spacer	K-RO2003-100-78	4
79	Spacer for Belt Wheel	K-RO2003-100-79	1
80	Spacer	K-RO2003-100-80	4
81	Belt Whee Spacer Sleeve	K-RO2003-100-81	2
82	Seat wheels	K-RO2003-100-82	4
83	Bearing	K-RO2003-100-83	6
84	Mesh Belt Wheel Shaft	K-RO2003-100-84	1
85	Magnet	K-RO2003-100-85	2
86	Guide Roller Shaft	K-RO2003-100-86	1
87	Bearing	K-RO2003-100-87	1
88	Bearing	K-RO2003-100-88	3
89	One-way Bearing	K-RO2003-100-89	1
90	Powder gasket	K-RO2003-100-90	2
91	Handlebar Cap	K-RO2003-100-91	2
92	Handlebar seat	K-RO2003-100-92	2
93	Sensor Wire	K-RO2003-100-93	1
93-1	Sensor Wire	K-RO2003-100-93-1	1
94	Sensor Holder	K-RO2003-100-94	1
95	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-95	4
96	Impeller Shaft	K-RO2003-100-96	1
97	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-97	4
98	Washer	K-RO2003-100-98	2
99	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-99	4
100	Spring Washer	K-RO2003-100-100	4
101	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-101	1
102	cross round head screws	K-RO2003-100-102	4
103	Screw	K-RO2003-100-103	3
104	Carriage Bolts	K-RO2003-100-104	1
105	Washer	K-RO2003-100-105	3
106	Nylon nut	K-RO2003-100-106	4

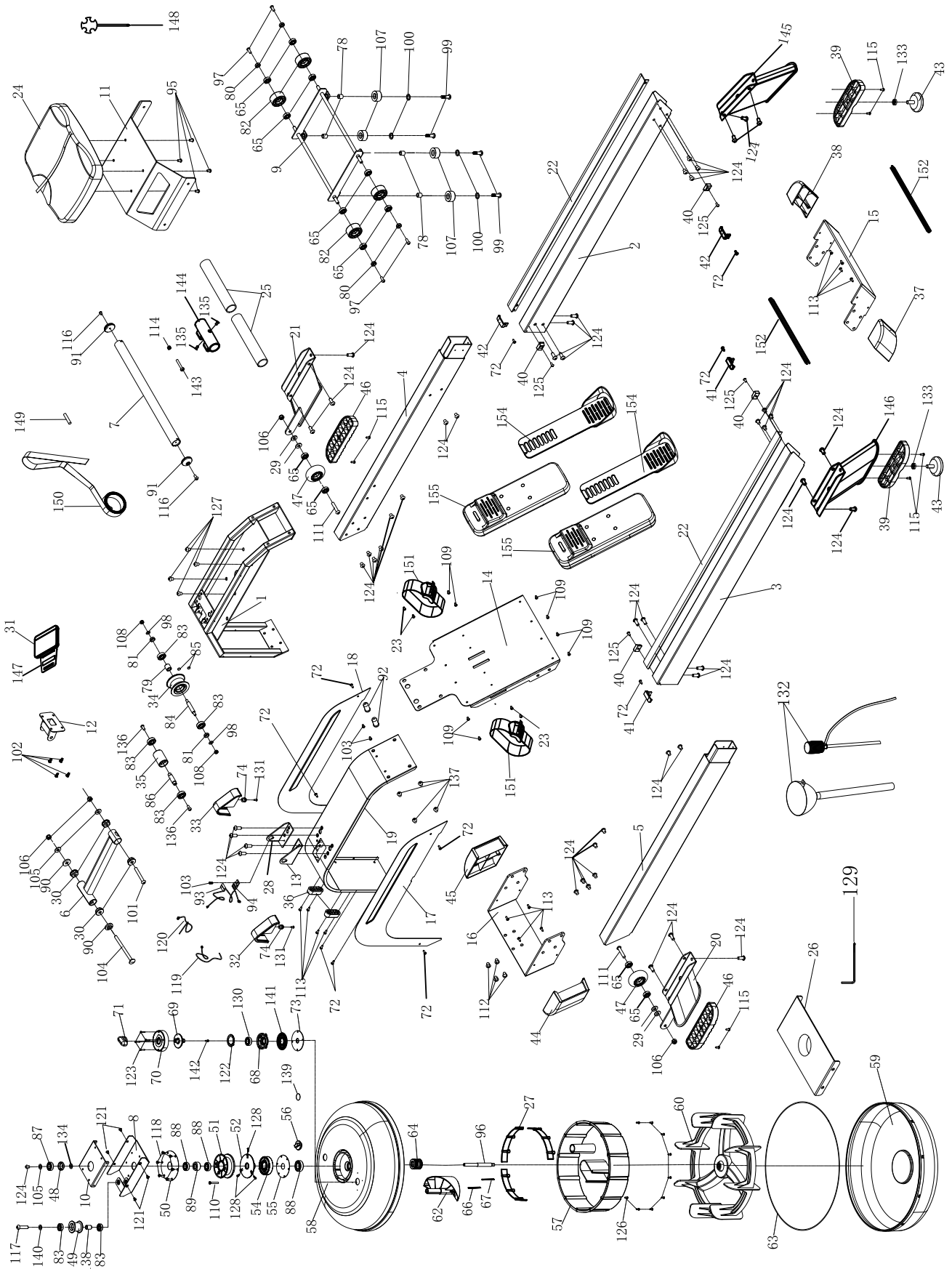
107	Seat rollers	K-RO2003-100-107	4
108	flange nut	K-RO2003-100-108	2
109	Self-tapping screw	K-RO2003-100-109	8
110	cross round head screws	K-RO2003-100-110	1
111	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-111	2
112	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-112	4
113	Self Tapping Screw	K-RO2003-100-113	12
114	Nylon nut	K-RO2003-100-114	1
115	cross round head screws	K-RO2003-100-115	8
116	cross round head screws	K-RO2003-100-116	2
117	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-117	1
118	Flat head Screw	K-RO2003-100-118	6
119	VR Wire up	K-RO2003-100-119	1
120	VR Wire Down	K-RO2003-100-120	1
121	Phillips Pan Head Screws	K-RO2003-100-121	4
122	VR Board	K-RO2003-100-122	1
123	Phillips Round Head Self- Tapping Screws	K-RO2003-100-123	4
124	Flat Head Hexagon Socket Head Screw	K-RO2003-100-124	49
125	cross round head screws	K-RO2003-100-125	4
126	Flat head Screw	K-RO2003-100-126	9
127	Flat head Screw	K-RO2003-100-127	4
128	Phillips Round Head Self- Tapping Screws	K-RO2003-100-128	3
129	Allen wrench	K-RO2003-100-129	1
130	Bearing	K-RO2003-100-130	1
131	Cross-head pan head self-tapping screw	K-RO2003-100-131	2
132	Water Pumping Set	K-RO2003-100-132	1
133	Hex nut	K-RO2003-100-133	2
134	Flat Washer	K-RO2003-100-134	1
135	cross recessed pan head screw	K-RO2003-100-135	2
136	Hex head screw	K-RO2003-100-136	2
137	Large flat head hexagonal screw	K-RO2003-100-137	4
138	Spacer for Guide wheel	K-RO2003-100-138	1
139	O Shape Ring	K-RO2003-100-139	1
140	Washer	K-RO2003-100-140	1
141	Alien steel sheet Hua Si	K-RO2003-100-141	1

142	Phillips Round Head Self- Tapping Screws	K-RO2003-100-142	1
143	Hexagonal socket screw with cylindrical head	K-RO2003-100-143	1
144	Handlebar webbing connector Sleeve	K-RO2003-100-144	1
145	Right rear leg tube	K-RO2003-100-145	1
146	Left rear leg tube	K-RO2003-100-146	1
147	Console bracket	K-RO2003-100-147	1
148	Spanner	K-RO2003-100-148	1
149	Spacer	K-RO2003-100-149	1
150	Ribbon	K-RO2003-100-150	1
151	Pedal straps	K-RO2003-100-151	2
152	U-shaped binding	K-RO2003-100-152	2
154	Pedal up	K-RO2003-100-154	2
155	Pedal support	K-RO2003-100-155	2

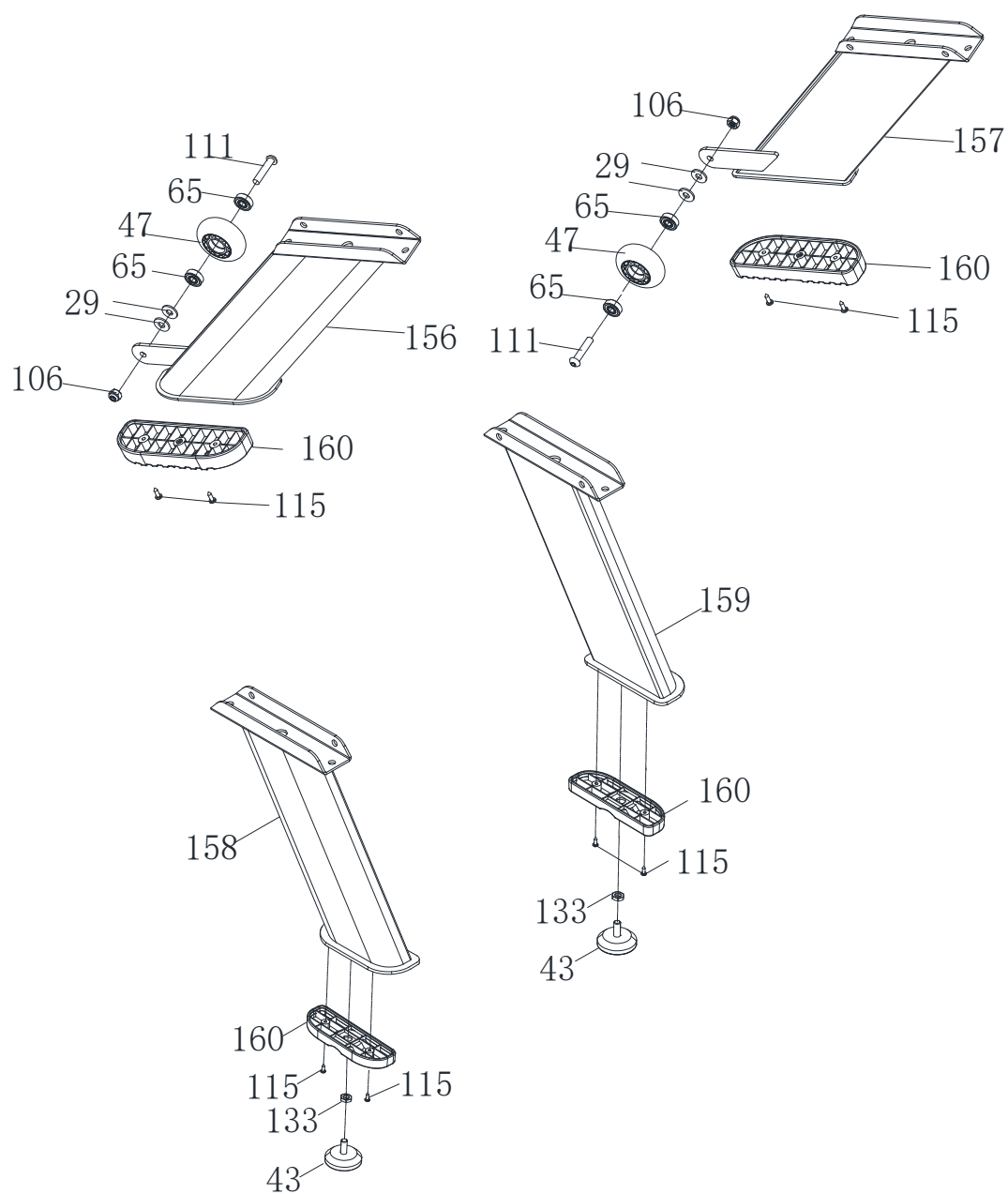
9.3 Teileliste: K-AC1061-100

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Hrst. Teilenummer	Anz.
29	Washer	K-AC1061-100-29	4
43	Adjustable Foot	K-AC1061-100-43	2
47	Transportation Wheel	K-AC1061-100-47	2
65	Bearing	K-AC1061-100-65	4
106	Nut	K-AC1061-100-106	2
111	Button Head Allen Bolt	K-AC1061-100-111	2
115	Truss Head Phillips Screw	K-AC1061-100-115	8
133	Hex nut	K-AC1061-100-133	2
156	Front Stabilizer, L	K-AC1061-100-156	1
157	Front Stabilizer, R	K-AC1061-100-157	1
158	Rear Stabilizer, L	K-AC1061-100-158	1
159	Rear Stabilizer, R	K-AC1061-100-159	1
160	Foot Pad	K-AC1061-100-160	4

9.4 Explosionszeichnung: K-RO2003-100



9.5 Explosionszeichnung: K-AC1061-100



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 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	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.

KETTTLER

COACH 800