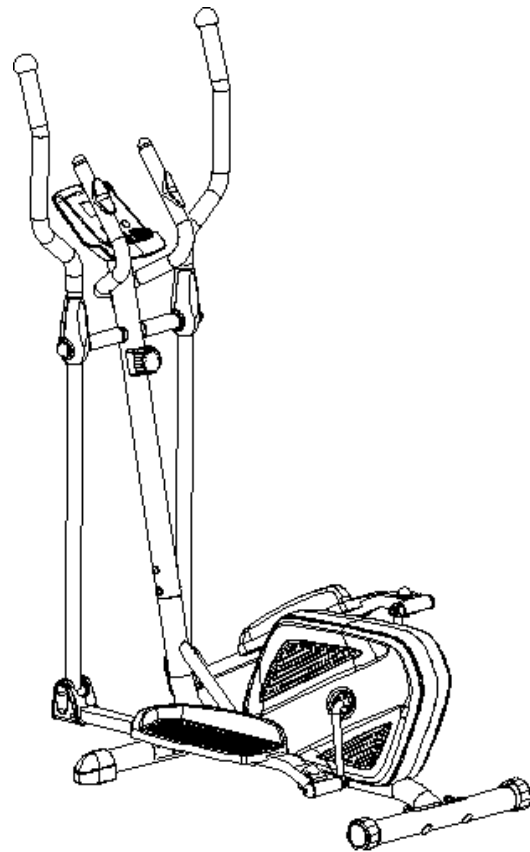


# 1331 Crosstrainer



**WICHTIG:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Behalten Sie das Bedienungsanleitung für den späteren Gebrauch. Die Spezifikationen dieses Produkts können von diesem Foto abweichen und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

## Wichtige Hinweise:

1. Lesen Sie vor dem Gebrauch diese Hinweise, überprüfen Sie ob alle Schrauben angezogen sind und das Gerät richtig zusammengebaut ist.
2. Warmen Sie sich vor dem Training auf um Verletzungen zu verhindern, nach dem Training machen Sie einige Abwärmübungen um den Körper zu entspannen.
3. Überzeugen Sie sich vor dem Training, dass das Gerät funktionstüchtig ist. Trainieren Sie auf einem flachen Untergrund, es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
4. Tragen Sie beim Training Sportbekleidung, die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit sie sich nicht verheddern können. Ziehen Sie die Pedalriemen zu.
5. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor, sollten irgendwelche Probleme auftreten kontaktieren Sie Ihren Händler.
6. Verwenden Sie das Gerät nur zu Hause.
7. Nur eine Person darf am Gerät trainieren, nie zwei gleichzeitig.
8. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch.
9. Halten Sie Kinder vom Gerät fern, Sie benötigen 2m Platz um sicher zu trainieren.
10. Wenn Sie sich nicht gut fühlen, brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Maximum Gewicht des Benutzers ist 110 kg.

**WARNUNG:** Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder wer bereits bestehende gesundheitliche Probleme haben. Verwenden Sie dieses Trainingsgerät nicht ohne ordnungsgemäß angebrachte Schutzvorrichtungen. Die beweglichen Teile können bei Berührung zu schweren Verletzungen führen.

**VORSICHT:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt in Betrieb nehmen. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für spätere Referenz auf.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Main Frame Ø50x2	1	021	Bearing 6000 2Z	2
002L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1	022	Washer Ø40xØ24xδ2.5	1
002R	Right Foot Bar 40x25x1.5	1	023	U Shape Bracket	2
003L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	024	Nylon Nut M8	2
003R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	025	Washer Ø16xØ8x1.5	2
004L	Left Handrail Ø32x1.5	1	026	Hexagon Head Bolt M8x50	2
004R	Right Handrail Ø32x1.5	1	027	Nylon Nut M6	8
005	Front Post Ø50x1.5	1	028	Washer Ø6	7
006	Handlebar Ø28x1.5	1	029	Hexagon Head Bolt M6x40	6
007	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1	030	Tension Cable L=1600 mm	1
008	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x10	2	031	Bolt Cap S13	2
009	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x30	1	032	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	7
010	Front Stabilizer Ø50x1.5x480	1	033L	Foot Bar Cover-A	2
011	Rear Stabilizer Ø50x1.5x480	1	033R	Foot Bar Cover-B	2
012	Carriage Bolt M10x57	4	034	Big Washer Ø20xØ8x2	2
013	Rear Stabilizer End Cap Ø50x1.5	2	035	Hexagon Socket Flat Head Cap Bolt Ø15.8x62.5	2
014	Big Curve Washer Ø10	4	036	Left Foot Pedal 395x150x65	1
015	Cap Nut M10	4	037	Right Foot Pedal 395x150x65	1
016L	Bolt for left U Shape Bracket Ø16x88.5xL23	1	038	Front Stabilizer End Cap Ø50	2
016R	Bolt for right U Shape Bracket Ø16x88.5xL23	1	039	Hexagon Head Bolt M6x48	2
017L	Left Nylon Nut 1/2"	1	040	Transport Wheel Ø23xØ6x32	2
017R	Right Nylon Nut 1/2"	1	041	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x16	8

018	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	2	042	Curve Washer Ø20xØ8	6
019	Powder Metal Bushing Ø29xØ16x14	8	043	Hexagon Head Bolt M10x18	2
020	Spring Washer Ø12	2	044	Spring Washer Ø18xØ10x2	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
045	Washer Ø28x5	2	065	Cross Recessed Pan Head Tapping Bolt M5x25	1
046	Powder Metal Bushing Ø33xØ29xØ16x14x4	4	066	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x25	4
047	Carriage Bolt M6x35	4	067	Extension Sensor Wire L=1100 mm	1
048	Curve Washer Ø6	4	068	Sensor with Wire L=950 mm	1
049	Bolt Cap S16	2	069	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x20	4
050	Cap Nut M6	4	070	Left Cover 544x345x86	1
051	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	071	Right Cover 544x345x84	1
052L	Left Handrail Arm Cover-A	1	072	Bearing Cup Ø51.5	2
052R	Right Handrail Arm Cover-A	1	073	Ball Bearing	2
053L	Left Handrail Arm Cover-B	1	074	Bearing Nut I 15/16"	1
053R	Right Handrail Arm Cover-B	1	075	Bearing Nut II 7/8"	1
054	Tension Control Knob	1	076	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
055	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	8	077	Hexagon Nut 7/8"	1
056	Computer	1	078	Belt Pulley with Crank Ø240	1
057	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x12	4	079	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x5	4
058	Hand Pulse Sensor L=750 mm	2	080	M10x1 Nut for Flywheel M10x1.25	2
059	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	081	Flywheel Ø230x40x32	1
060	Spring Washer Ø8	6	082	Belt PJ330 J6	1

061	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	083	Idle Wheel Bracket	1
062	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	084	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20	2
063	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2	085	Eyebolt M6x36	2
064	Curve Washer Ø20xØ5.2	1	086	Tension Bracket 31x31xδ1.0	2

## Werkzeuge



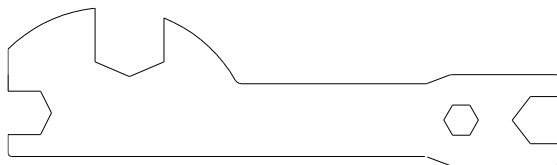
Allen Wrench S6

1 PC



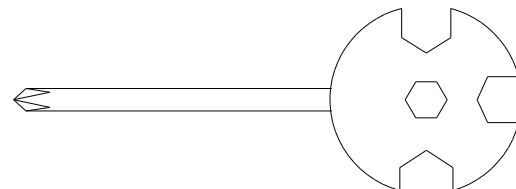
Allen Wrench S8

1 PC



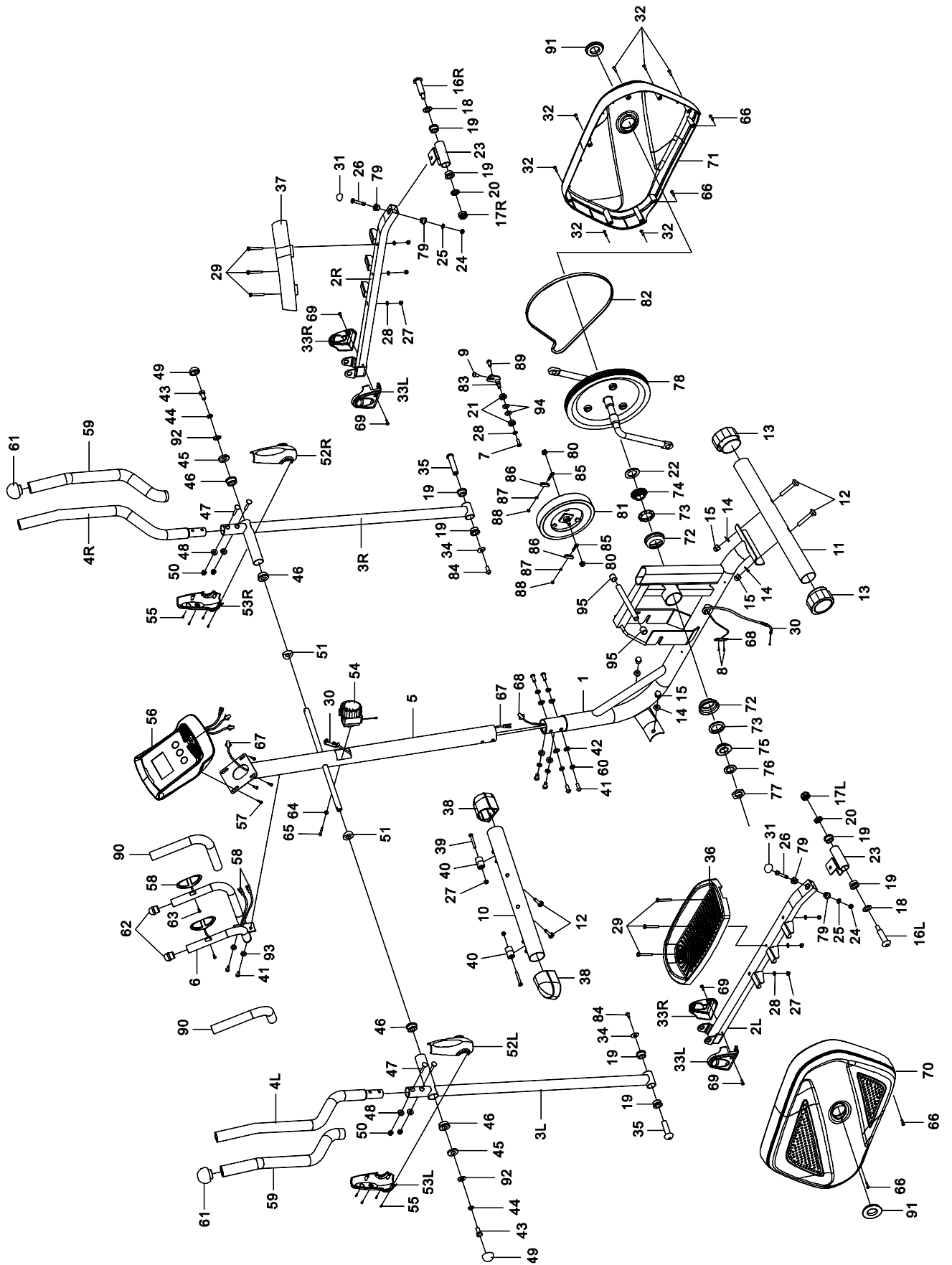
Multi Hex Tool

S10, S13, S17, S19

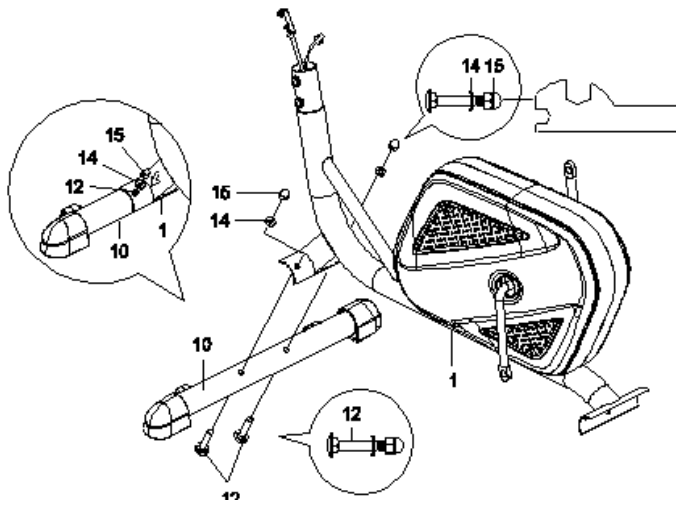


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

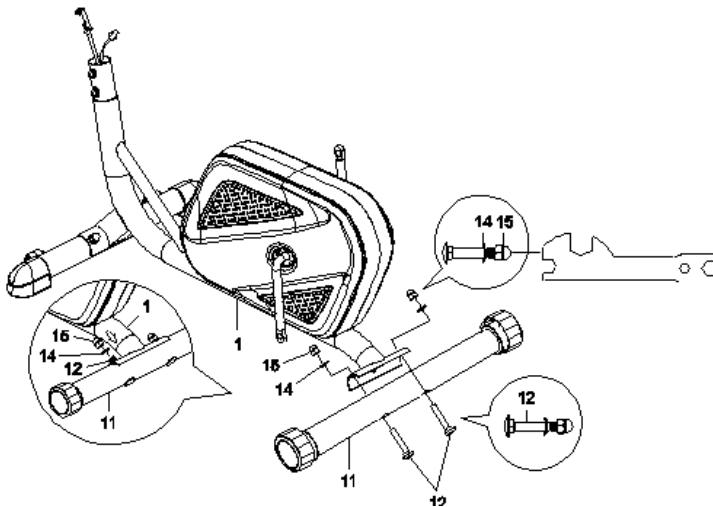
S10, S13, S14, S15



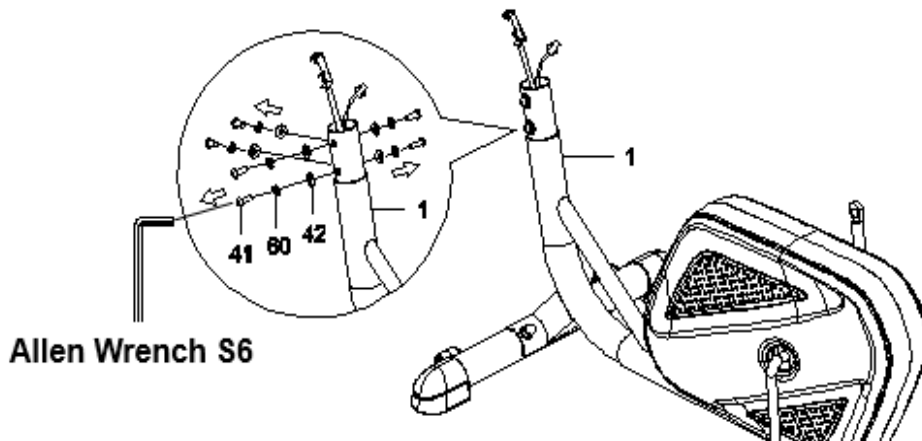
# ZUSAMMENBAU



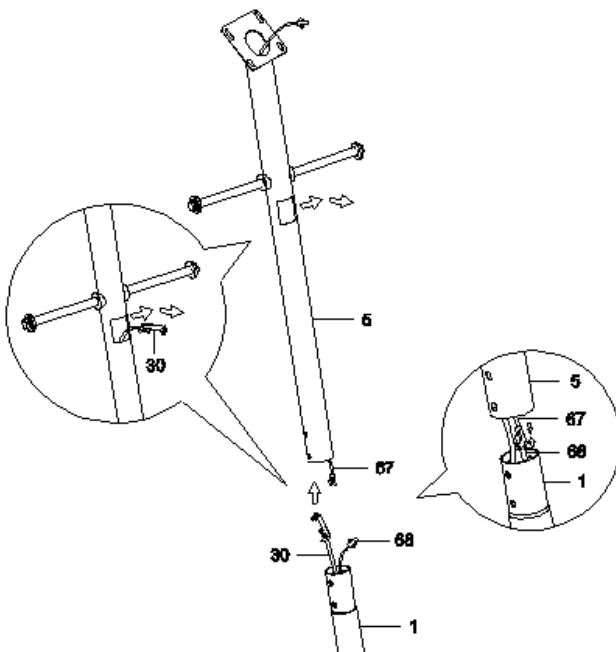
**Schritt 1:** Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (10) vor dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (10) mit zwei Schrauben an der vorderen Kurve des Hauptrahmens (1) Bolzen (12), zwei Scheiben (14) und zwei Muttern (15).



**Schritt 2:** Befestigen Sie den hinteren Stabilisator hinten am Hauptrahmen (1) mit zwei Schrauben (12) und zwei große gebogenen Beilag schein (14) und zwei Muttern (15)

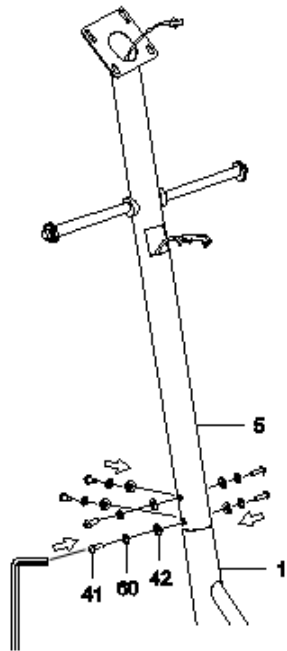


**Schritt 3:** Entfernen Sie sechs Kopfschrauben (41), sechs Federscheiben (60) und sechs große Federscheiben (42) vom Haupttrahmen.



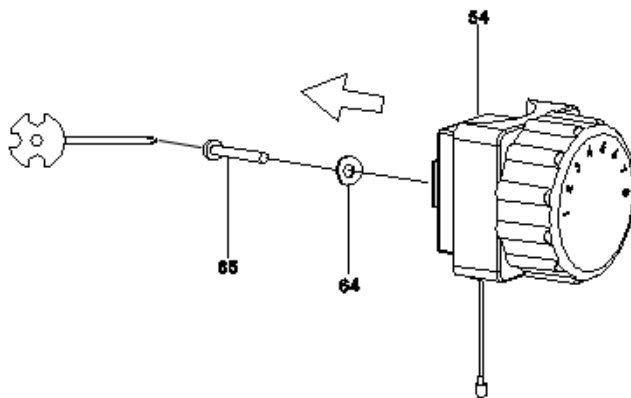
**Schritt 4:** Eine Person sollte halten die vordere Stütze (5) und die andere Person verbindet die Drähte. Führen Sie das Spannungskabel (30) durch das untere Loch des vorderen Pfostens (5) und ziehen Sie es aus dem Loch des vorderen Pfostens (5) herausführen. Verbinden Sie den Sensorkabel (68) vom Haupttrahmen (1) mit dem Verlängerungssensorkabel (67) vom vorderen Pfosten (5).



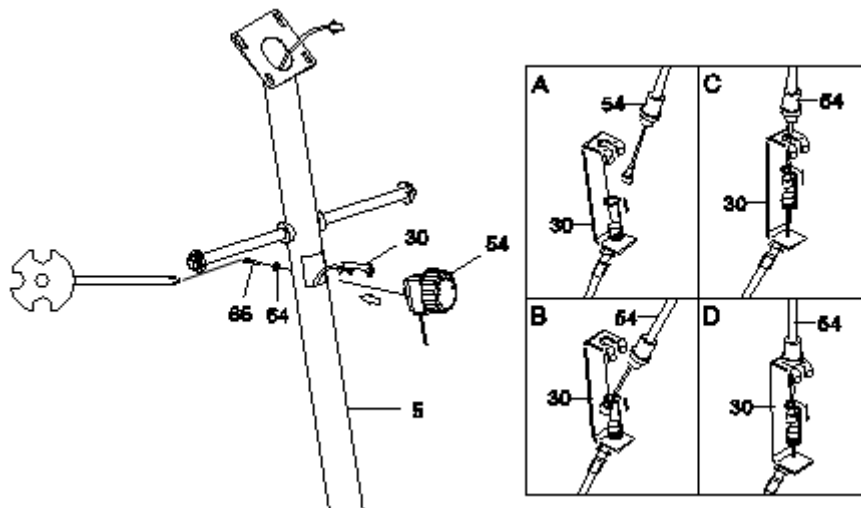


**Allen Wrench S6**

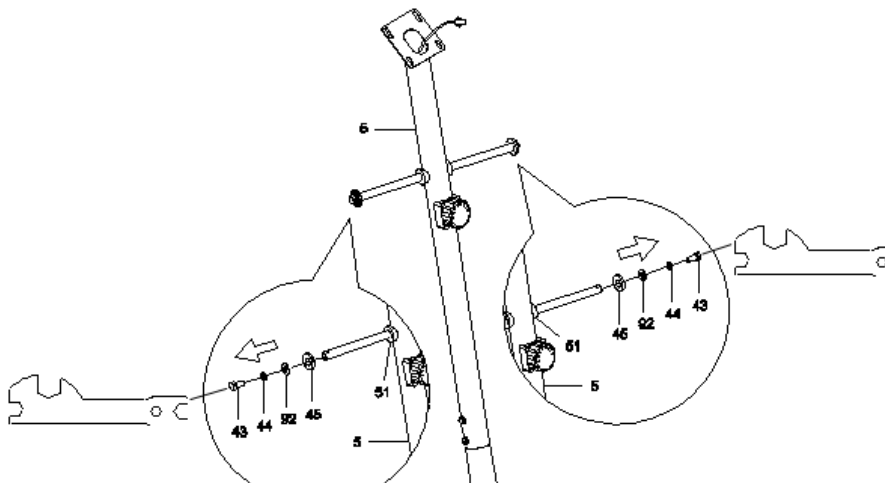
**Schritt 5:** Setzen Sie den vorderen Pfosten (5) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie ihn mit sechs Sechskant schrauben (41), sechs Federscheiben (60) und sechs Große Scheiben (42), die entfernt wurden. Ziehen Sie die Schrauben fest.



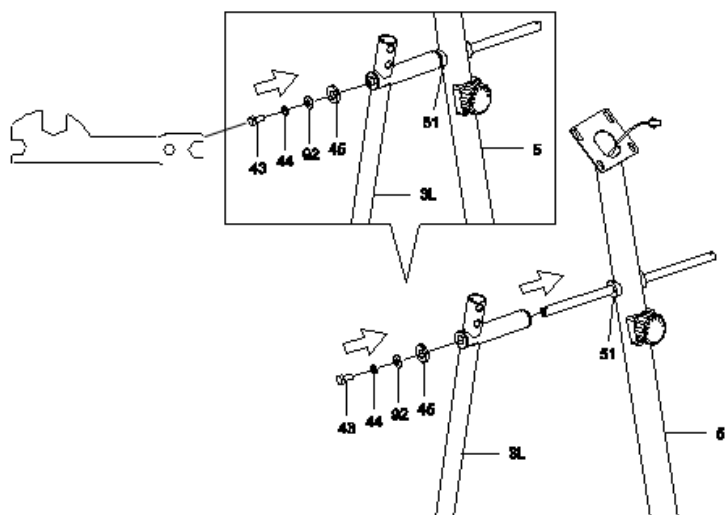
**Schritt 6:**  
Entfernen Sie eine Kreuzschlitzschraube (65) und eine Kurvenscheibe (64) von der Spannungsregler (54).



**SCHRITT 7:** Stecken Sie das Kabelende des Widerstandskabels des Spannungssteuerknopfes (54) in die Kabelverriegelung von Spannungskabel (30), siehe Abbildung A. Ziehen Sie das Widerstandskabel des Spannungssteuerknopfes (54) nach oben und drücken Sie ihn in den Metallschlitz Halterung des Spannungskabels (30), siehe Abbildung B. Führen Sie das Metallfitting des Widerstandskabels des Spannungssteuerknopfes (54) in das Loch an das Ende des Schlitzes in der Metallklammer des Spannkabels (30), siehe Abbildung C. Verbinden Sie das Widerstandskabel des Spannungsreglers (54) vollständig mit dem Spannungskabel (30), siehe Abbildung D. Befestigen Sie den Zugspannkopf (54) mit einer Kopfschraube (65) und eine Kurvenscheibe (64), die entfernt wurden.

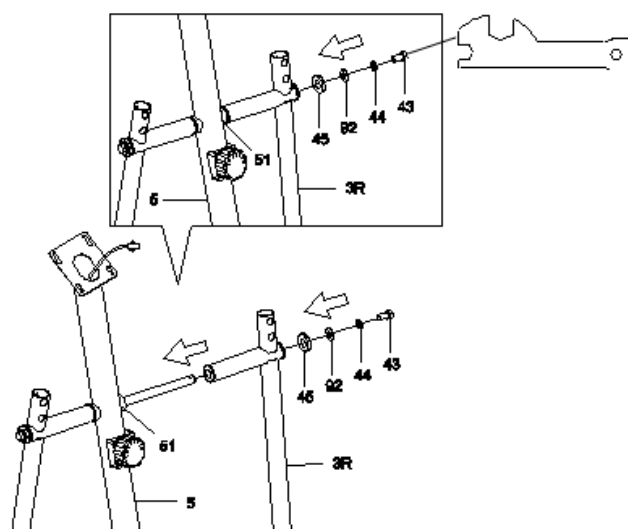


**SCHRITT 8:** Entfernen Sie zwei schrauben (43), zwei Federscheiben (44), zwei große Unterlegscheiben (92) und zwei Unterlegscheiben (45) von des vorderen Pfostens (5).



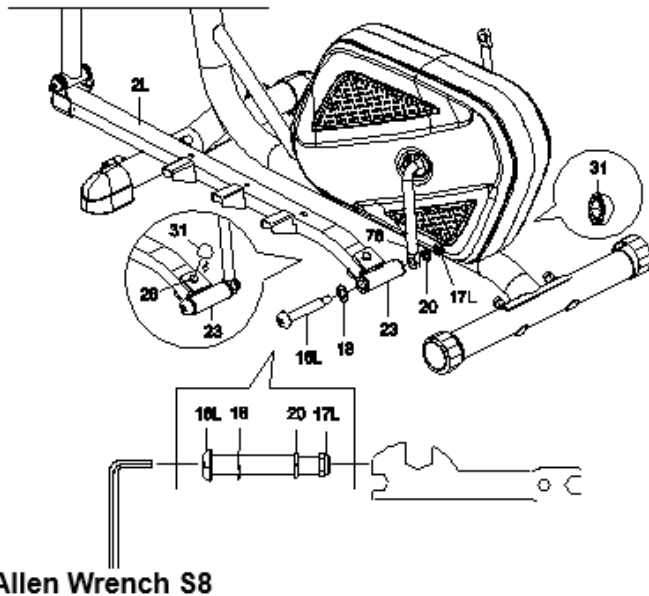
### SCHRITT 9.

Befestigen Sie den linken Handlaufarm (3L) an der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (5) mit einem schraube (43), ein federscheibe (44) und ein große scheibe (92) und ein beilag scheibe (45).

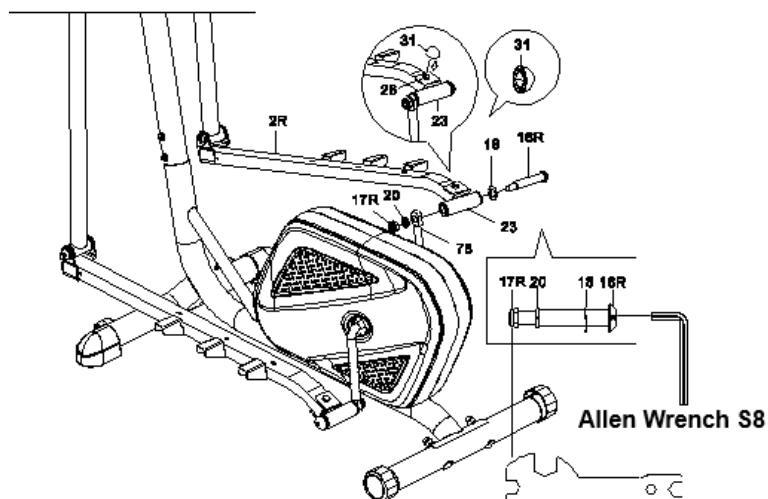


### SCHRITT 10

Befestigen Sie den rechten Handlaufarm (3R) an der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (5) mit einem schraube (43), ein federscheibe (44) und ein große scheibe (46) und eine beilag scheibe (45).

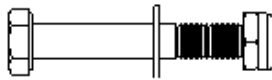


**SCHRITT 11** Befestigen Sie die linke U-Form-Halterung (23) mit einer Schraube für die linke U-Form an der linken Kurbel (78) Halterung (16L), eine Wellenscheibe (18), eine Federscheibe (20) und eine linke Nylonmutter (17L). Ziehen Sie die Schraube fest. Bringen Sie eine Schraubekappe (31) an der Sechskantschraube (26) an. **HINWEIS:** Die Schraube für die linke U-förmige Halterung (16L) ist mit „L“ für links markiert.

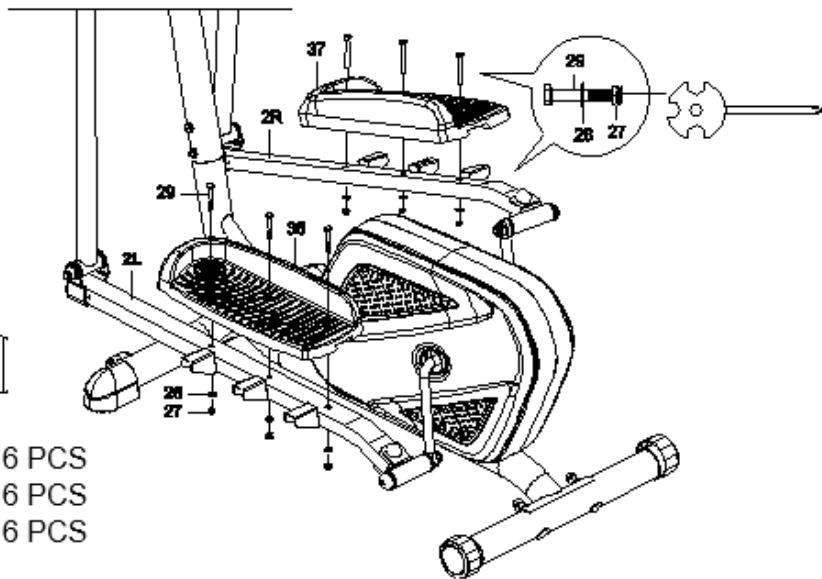


**SCHRITT 12:** Befestigen Sie die linke U-Form-Halterung (23) mit einer Schraube für die rechte U-Form an der rechten Kurbel (78) Halterung (16R), eine Wellenscheibe (18), eine Federscheibe (20) und eine rechte Nylonmutter (17R). Ziehen Sie die Schraube fest. Bringen Sie eine Schraubekappe (31) an der Sechskantschraube (26) an. **HINWEIS:** Der Bolzen für die rechte U-Form-Halterung (16R) ist mit „R“ für Recht gekennzeichnet.

### Hardware:



- |                        |       |
|------------------------|-------|
| (27) Nylon Nut         | 6 PCS |
| (28) Washer            | 6 PCS |
| (29) Hexagon Head Bolt | 6 PCS |

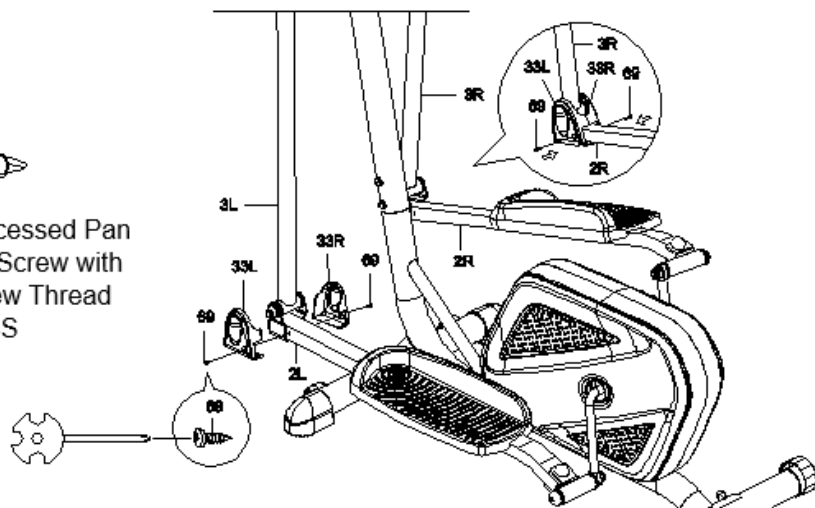


**SCHRITT 13** Befestigen Sie das linke Fuß pedal (36) mit drei Sechskantschrauben an der linken Fußstange (2L) (29), drei Unterlegscheiben (28) und drei Nylonmuttern (27). Ziehen Sie die Nylonmuttern mit dem Multi an Sechskantwerkzeug fest. Befestigen Sie das rechte Fuß pedal (37) mit drei Sechskantkopf an der rechten Fußstange (2R) Schrauben (29), drei Unterlegscheiben (28) und drei Nylonmuttern (27). Ziehen Sie die Nylonmuttern fest.

### Hardware:



- |   |       |
|---|-------|
| (69) Cross Recessed Pan<br>Head Drilling Screw with<br>Tapping Screw Thread | 4 PCS |
|---|-------|



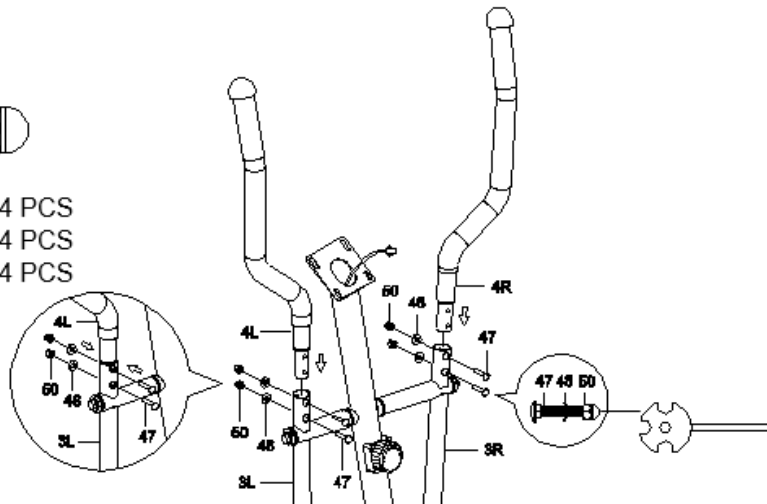
### SCHRITT 14

Entfernen Sie die Schrauben. Befestigen Sie zwei Fußleistenabdeckungen-A (33L) und zwei Fußleistenabdeckungen-B (33R) am vorderen Ende von die linke und rechte Fußstange (2L, 2R) mit zwei Kreuzschlitz-Blechschraben (69) und vier Kreuzschlitzbohrschrauben mit Innengewinde die wurden entfernt. Ziehen Sie die Schrauben dann fest.

## Hardware:

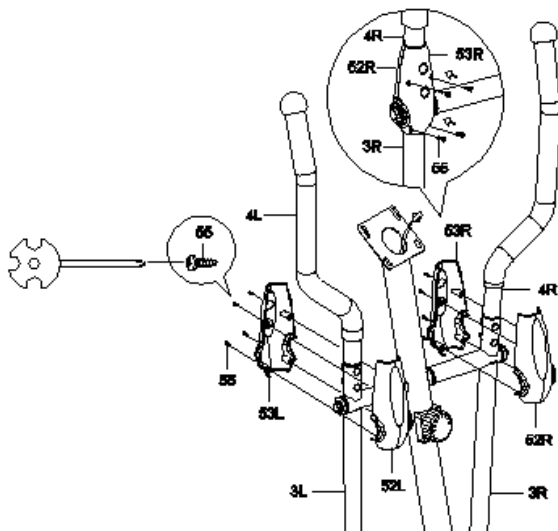


- (47) Carriage Bolt 4 PCS
- (48) Curve Washer 4 PCS
- (50) Cap Nut 4 PCS



## SCHRITT 15

Befestigen Sie die rechten und linken Handläufe (4R, 4L) an den oberen Enden von rechts und links Handlaufarme (3R, 3L) mit vier Führungsbolzen (47), vier Kurvenscheiben (48) und vier Nylonmuttern (50). Ziehen Sie die Nylonmuttern fest.



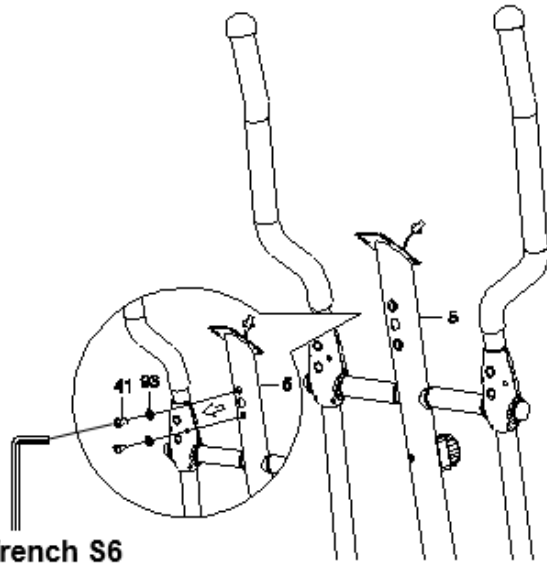
## Hardware:



- (55) Cross Recessed Pan Head Tapping Screw 8 PCS

## SCHRITT 16

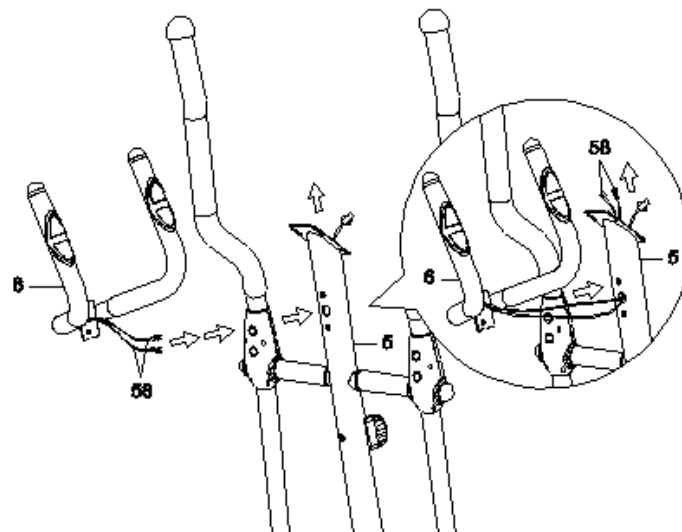
Befestigen Sie die linke Handlaufarmabdeckung-A (52L) und den linken Handlaufarmabdeckung-B (53L) am Linker Handlaufarm (3L) mit vier Kreuzschlitzschrauben (55). Bringen Sie die rechte Handlaufarmabdeckung-A (52R) und den rechten Handlaufarmabdeckung-B (53R) an.  
Der rechte Handlaufarm (3R) mit vier Kreuzschlitzschrauben (55). Ziehen Sie die Schrauben fest. Bringen Sie zwei Bolzenkappen (49) an zwei Sechskantschrauben (43) an.



Allen Wrench S6

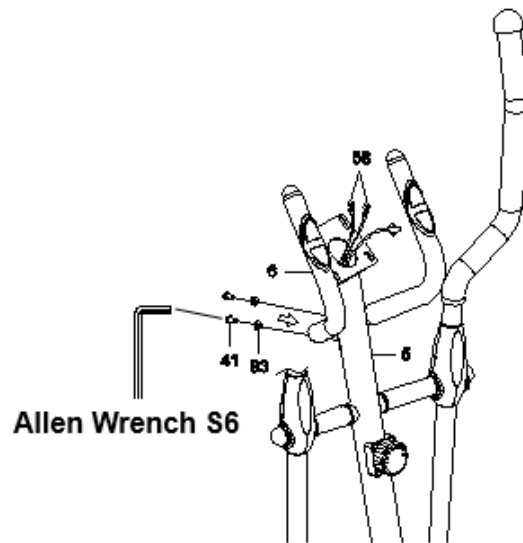
### SCHRITT 17

Entfernen Sie zwei Sechskant-Zylinderkopfschrauben (41) und zwei Kurvenscheiben (93) von der vordere Pfosten (5).



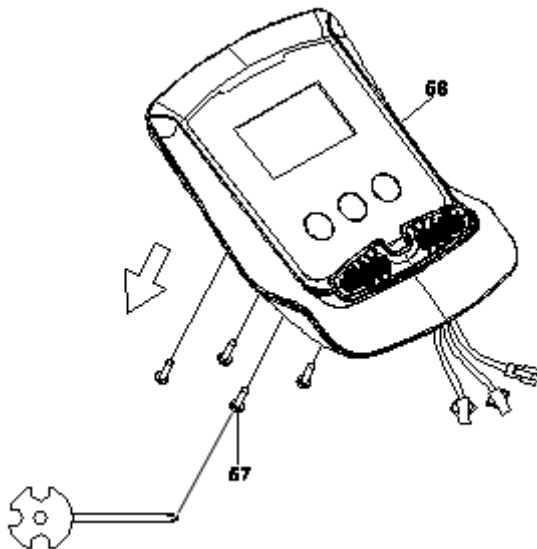
### SCHRITT 18

Führen Sie die Handpulssensorkabel (58) vom Lenker (6) in das Loch an der Vorderseite ein Pfosten (5) und dann aus dem oberen Ende der vorderen Stütze (5) herausziehen.



### SCHRITT 19

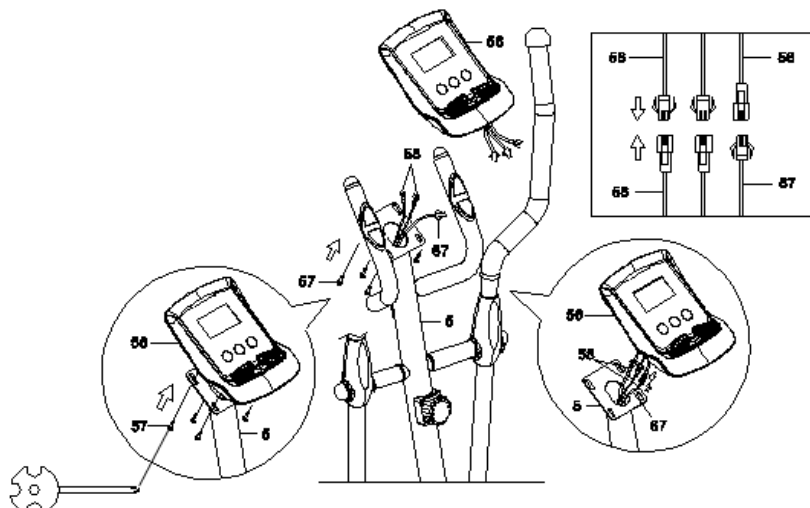
Befestigen Sie den Lenker (6) mit zwei Sechskant-Zylinderkopfkappen am vorderen Pfosten (5) Bolzen (41) und zwei Kurvenscheiben (93), die entfernt wurden.



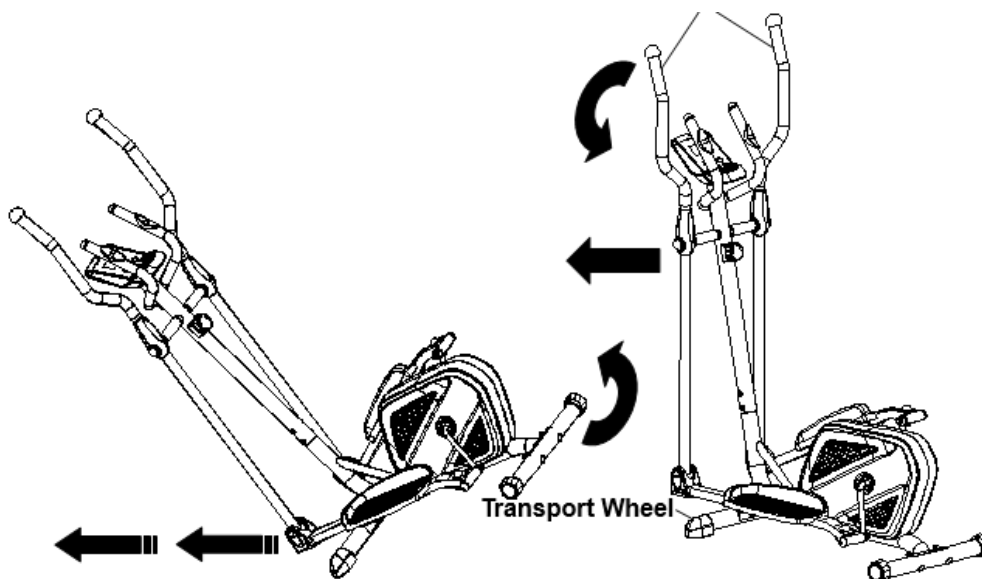
### SCHRITT 20

Entfernen Sie die Kreuzschrauben (57) vom Computer (56).





**SCHRITT 22** Es wird empfohlen, eine zweite Person bei diesem Schritt zu unterstützen. Eine Person sollte halten den Computer (56) an Ort und Stelle, während die andere Person die Kabel verbindet. Schließen Sie die Handpulssensorkabel (58) und den Verlängerungssensorkabel (67) an die Drähte an, die vom Computer (56) kommen. Stecken Sie die Drähte in den vorderen Pfosten (5). Befestigen Sie den Computer (56) mit vier Kreuzschlitzschrauben am oberen Ende des vorderen Pfostens (5) mit Flachkopfschrauben (57), die entfernt wurden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem Multi-Hex-Werkzeug mit Phillips an Schraubendreher mitgeliefert



Diese aufrecht stehende Crosstrainer verfügt über ein Paar Transporträder, die in den vorderen Stabilisator integriert sind, und kann vorsichtig auf seine Transporträder gekippt werden, um es leicht bewegen und verstauen zu können. Um das aufrechte Crosstrainer zu bewegen, fassen Sie den Lenker fest mit beiden Händen. Drücken Sie dann das aufrecht stehende Crosstrainer vorsichtig nach unten, bis es frei auf den Transporträdern rollt.

**VORSICHT:** Es wird empfohlen, dass Sie beim Bewegen des Aufrechten Crosstrainer immer die Hilfe einer zweiten Person verwenden.



**COMPUTER** Der Computer kann durch Drücken einer der drei Tasten aktiviert werden oder durch Treten. Wenn Sie das Gerät 4 Minuten lang nicht verwenden, wird die Die

#### **TASTENFUNKTIONEN:**

**MODE:** Drücken Sie die MODE-Taste, um jede Funktion des zu wählen Computer. Halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Datenwerte zurückzusetzen auf Null.

**SET:** Mit diese Taste stellen Sie die Werte ein für Time, Distance, Calories, Pulse.

**RESET:** Drücken Sie die Reset Taste, um alle Werte auf null zu stellen. Wenn Sie dies Taste 3 Sekunden halten, stellen sich alle Werte auf null.

#### **COMPUTER FUNKCIONEN:**

**SCAN:** Drücken Sie die Scan Taste bis auf dem Display aufscheint. Jede 6 Sekunden wird Automatisch gezeigt.

**TIME:** Zeigt die abgelaufene Zeit in Minuten und Sekunden. Sie können auch eine Ziel zeit voreinstellen, um TIME einzustellen drücken Sie MODE um TIME zu wählen, welches am Display aufscheint. Drücken Sie SET bis Time zu Blinken beginnt. Drücken Sie Set um die Ziel Zeit einzustellen, bei jedem Mal drücken ändert sich die Einstellung um 1 Minute. Mit Reset stellen Sie die Zeit auf 0. Die Zeit kann von 00:00 bis 99:00 voreingestellt werden. Wenn Sie die Ziel Zeit einstellen und zu trainieren beginnen, beginnt die Zeit wieder hinauf und ein Pieps-ton erinnert Sie an das Erreichen der Zeit.

**SPEED:** Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit

**DISTANCE:** Zeigt die zurückgestellte Distanz, man kann eine Zieldistanz voreinstellen. Drücken Sie Mode bis DST aufscheint, drücken Sie Set bis es blinkt, stellen Sie mit Set den Zielwert ein, bei jedem Drücken ändert sich die Distance um 1 km. Drücken Sie die Reset Taste um 0 zu stellen. Wenn der Zielwert eingestellt ist und Sie beginnen zu trainieren, wird die Distanz heruntergezählt bis 0 erreicht wird. Dann zählt der Computer hinauf und ein Pieps-ton ertönt.

**CAL:** Zeigt die gesamten verbrannten Kalorien an. Sie können auch voreingestellt werden. Drücken Sie Mode und wählen Sie CAL, drücken Sie Set bis Cal blinkt, mit jedem Mal Set drücken, verändert sich der Wert um 1.0, mit Reset stellen Sie es auf 0. Sie können die Kalorien von 0.0 bis 999.0 voreinstellen. Wenn Sie zum Trainieren beginnen zählt der Computer auf 0 herunter.

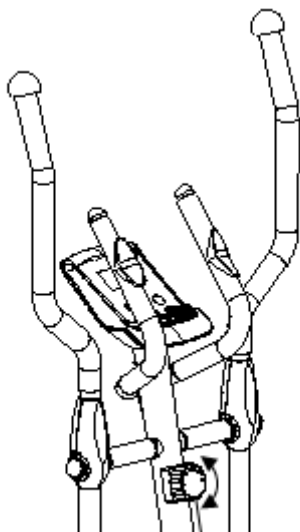
**TOTAL:** : Zeigt die insgesamt zurückgelegte Entfernung an. Die Total werte können nicht auf Null zurücksetzen. Wenn Sie die Batterien entfernen dann werden die Total werten auf null zurückgesetzt.

### **PULSE:**

Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz wenn Sie die Pulssensoren mit beiden Händen festhalten. Drücken Sie Mode und wählen Sie Pulse. Es beginnt zu blinken, stellen Sie dann den Zielwert ein, mit Reset stellen Sie auf 0. Sie können die Herzfrequenz von 40-239 einstellen. Ist die Herzfrequenz höher als der Zielwert ertönt ein Pieps-ton.

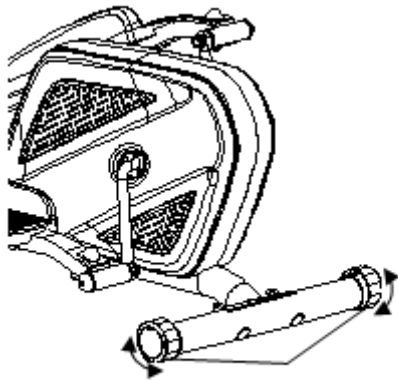
### **Batterie:**

1. Geben Sie die Hülle an der Rückseite weg.
2. Geben Sie 2AA Batterien hinein.
3. Überprüfen Sie ob die Batterien richtig eingelegt sind.
4. Geben Sie die Hülle wieder auf.
5. Sollte das Display schlecht lesbar sein, entfernen Sie die Batterien und legen Sie nach 15 Sekunden wieder ein.



**Tension Control Knob**

Einstellen des Spannungsreglers: Wollen Sie den Widerstand erhöhen drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn beim vermindern gehe Sie umgekehrt vor.



**Rear Stabilizer End Cap**

Einstellen des einstellbaren Ausgleichsstücken: Drehen Sie den Ausgleichsstücken am hinteren Stabilisator nach Bedarf, um das Standard auszurichten.

### **Reinigung:**

Das Gerät kann mit einem weichen, sauberen Tuch gereinigt werden. Keine Lösungsmittel dürfen an den Plastikteilen verwendet werden. Den Schweiß jedesmal abwischen. Der Computer darf nicht nass werden. Halten Sie das Gerät und insbesondere den Computer fern vom direkten Sonnenlicht. Kontrollieren Sie alle Schrauben und Muttern + Pedale vor dem Training.

Lagerung: Das Gerät muss an einem sauberen, trockenen Ort aufbewahrt werden, Kinder sollen damit nicht in Berührung kommen.