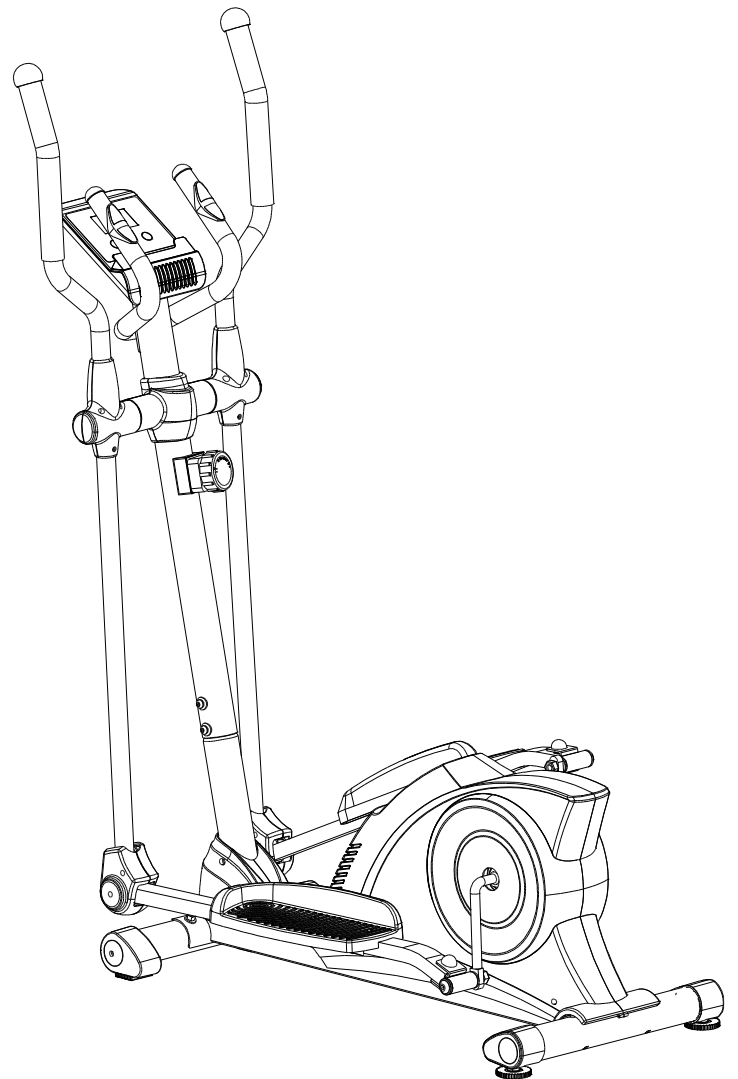


# 1332 Crosstrainer



**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
044	Carriage Bolt M6x35	4	064	Extension Sensor Wire L=1100 mm	1
045	Curve Washer Ø6	4	065	Sensor with Wire L=1600 mm	1
046	Big Washer Ø8	2	066	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2
047	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1	067	Left Cover	1
048	Plastic Bushing Ø32xØ16x5xØ50	2	068	Right Cover	1
049L	Left Handrail Arm Cover-A	1	069	Bearing Cup	2
049R	Right Handrail Arm Cover-A	1	070	Bearing	2
050L	Left Handrail Arm Cover-B	1	071	Bearing Nut I 15/16"	1
050R	Right Handrail Arm Cover-B	1	072	Bearing Nut II 7/8"	1
051	Tension Control Knob	1	073	Washer Ø34.5xØ23x2.5	1
052	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	4	074	Hexagon Nut 7/8"	1
053	Computer	1	075	Belt Pulley with Crank 6.5"/Ø260	1
054	Rear Decorative Cover for Front Post	1	076	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x25	1
055	Hand Pulse Sensor with Wire L=750 mm	2	077	M10x1 Nut for Flywheel	2
056	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	078	Flywheel Ø230x40x32	1
057	Handlebar Foam Grip Ø27xØ33x360	2	079	Belt PJ400 J6	1
058	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	080	Idler Arm	1
059	Handlebar End Cap Ø28x1.5	2	081	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	2
060	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x25	6	082	Eyebolt M6x36	2

061	Curve Washer Ø20xØ5.2	1	083	Tension Bracket	2
062	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x55	1	084	Nut M6	2
063	Adjustable Leveler M10	2	085	Spring Washer Ø6	2

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
086	Power Metal Bushing Ø18xØ8x5	4	094	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x12	8
087	Nut M10	2	095	Rubber Cover	2
088	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	4	096	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x70	2
089	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x10	1	097	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw with Tapping Screw Thread ST4.2x20	8
090	Front Decorative Cover for Front Post	1	098	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x16	1
091	Left Decorative Cover	1	099	Washer Ø10xØ141	2
092	Right Decorative Cover	1	100	Wave Washer Ø26xØ19x0.3	2
093	Curve Washer Ø16xØ8	2			

# Werkzeuge



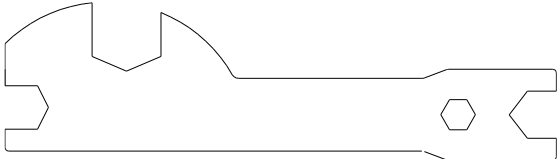
Allen Wrench S6

1 PC



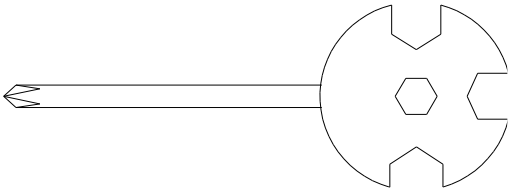
Allen Wrench S8

1 PC



Multi Hex Tool

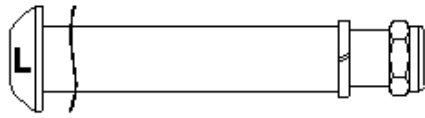
S10, S13, S17, S19



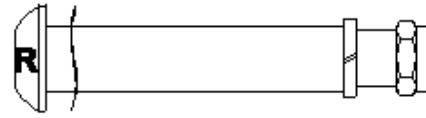
Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver

S10, S13, S14, S15

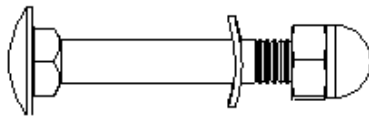
# HARDWARE LIST AND ASSEMBLY PART



(13L) Bolt for left U Shape Bracket 1 PC  
 (14L) Left Nylon Nut 1 PC  
 (15) Wave Washer 1 PC  
 (17) Spring Washer 1 PC



(13R) Bolt for right U Shape Bracket 1 PC  
 (14R) Right Nylon Nut 1 PC  
 (15) Wave Washer 1 PC



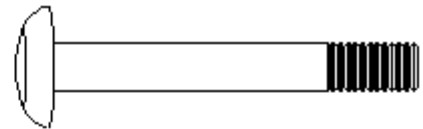
(9) Carriage Bolt 2 PCS  
 (11) Big Curve Washer 2 PCS  
 (12) Cap Nut 2 PCS



(24) Nylon Nut 6 PCS  
 (25) Washer 6 PCS  
 (26) Hexagon Head Bolt 6 PCS



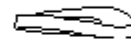
(24) Nylon Nut 4 PCS  
 (44) Carriage Bolt 4 PCS  
 (45) Curve Washer 4 PCS



(96) Hexagon Socket  
 Pan Head Cap  
 2 PCS



(28) Bolt Cap  
 2 PCS



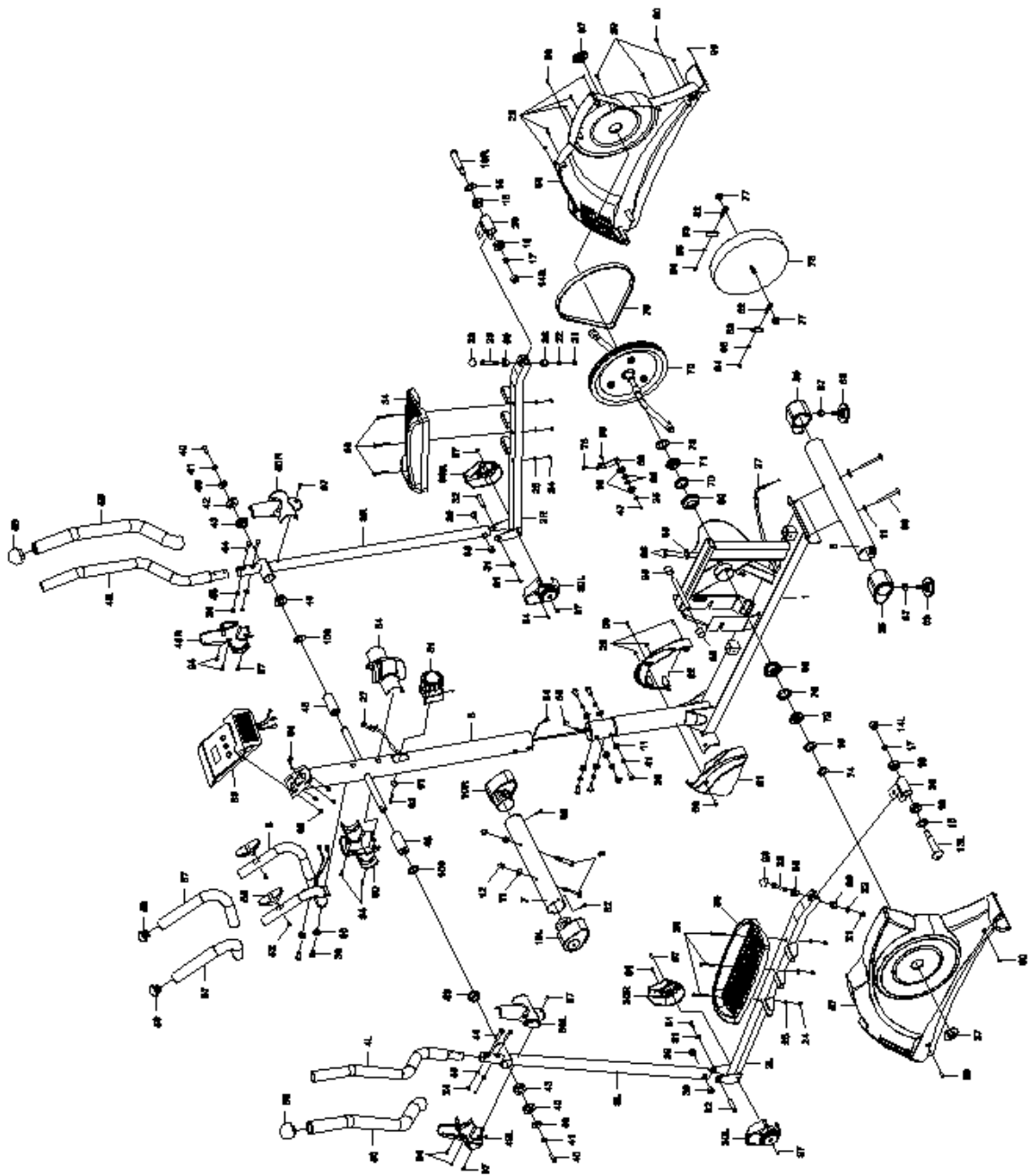
(11) Big Curve Washer  
 2 PCS



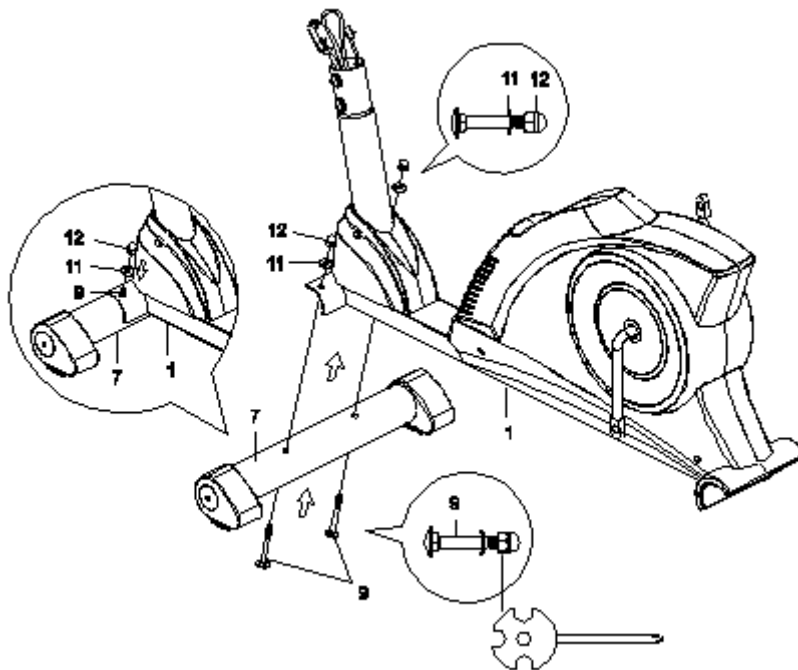
(94) Cross Recessed Pan  
 Head Tapping Screw  
 8 PCS



(97) Cross Recessed Pan  
 Head Drilling Screw with  
 Tapping Screw Thread  
 4 PCS



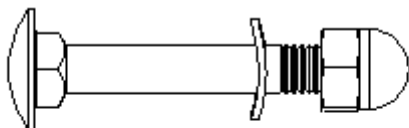
# ZUSAMMENBAU



## Schritt 1:

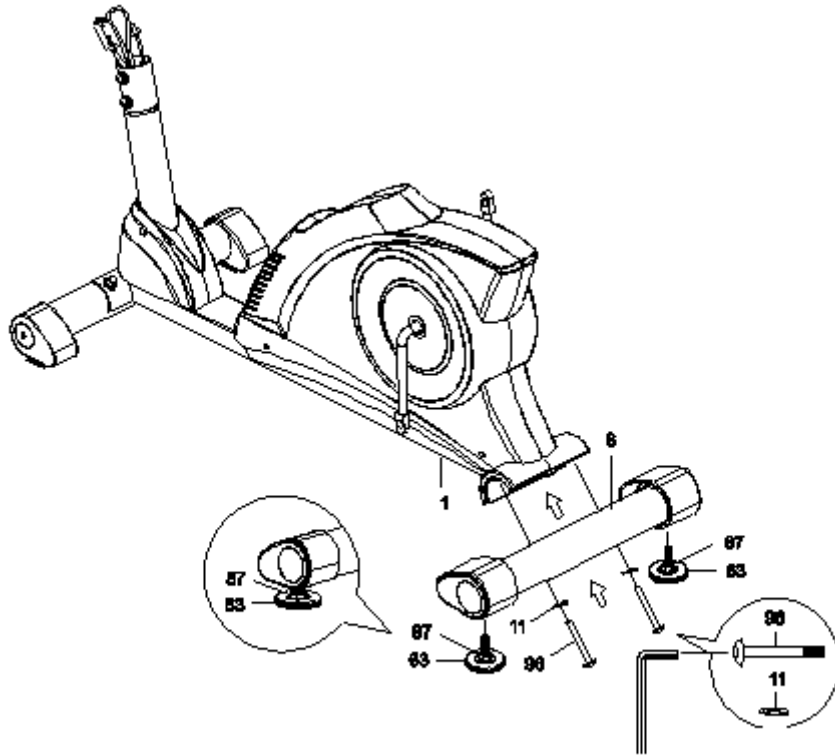
Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (7) vor dem Hauptrahmen (1) und richten Sie die Schraubenlöcher aus. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (7) mit zwei Schrauben an der vorderen Kurve des Hauptrahmens (1) Bolzen (9), zwei Scheiben (11) und zwei Muttern (12).

Hardware:



(9) Carriage Bolt	2 PCS
(11) Big Curve Washer	2 PCS
(12) Cap Nut	2 PCS



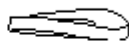


**Allen Wrench S6**

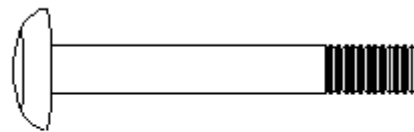
### Schritt 2:

Montieren Sie die beiden verstellbaren Ausgleichstücke (63) mittels 2 Muttern (87) am hinteren Stabilisator (8). Befestigen Sie den hinteren Stabilisator hinten am Hauptrahmen (1) mit zwei Schrauben (96) und zwei große gebogene Beilagscheiben (11).

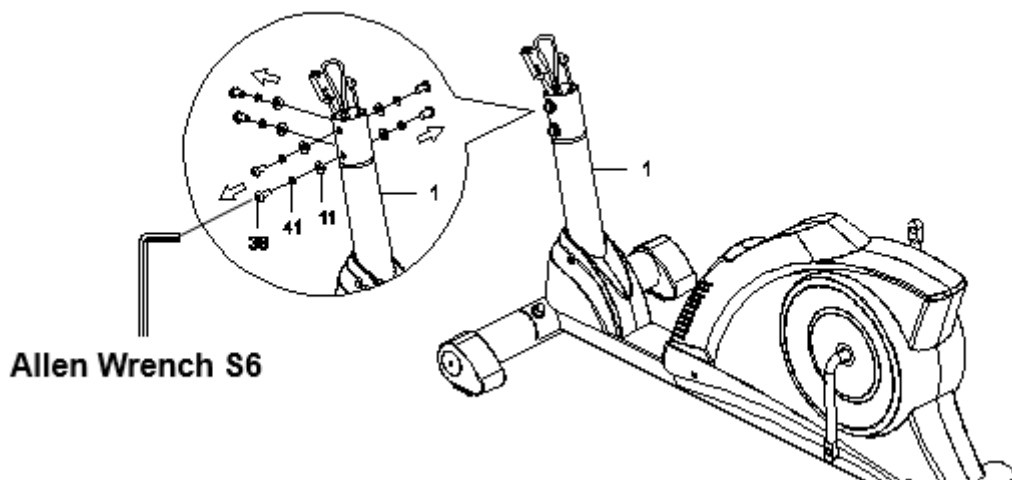
### Hardware:



(11) Big Curve Washer  
2 PCS

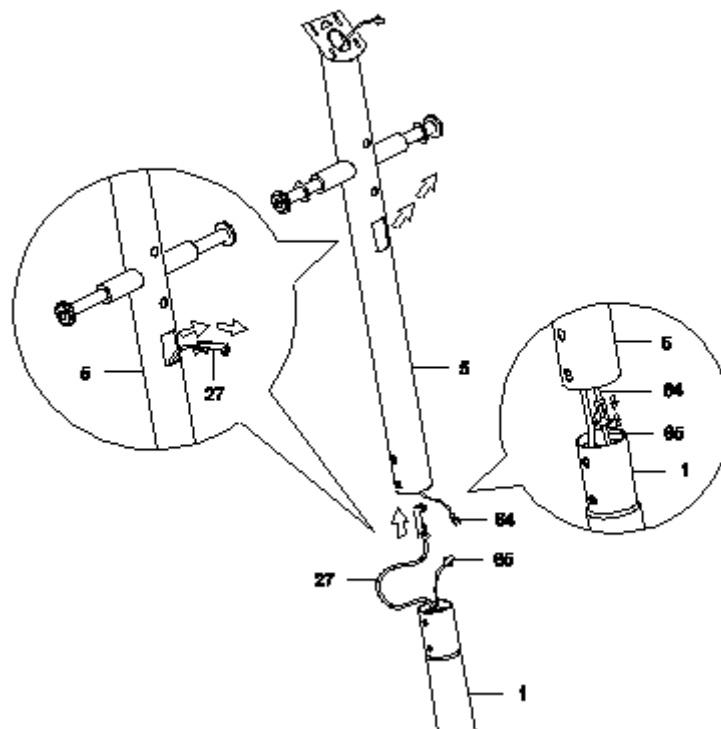


(96) Hexagon Socket  
Pan Head Cap  
2 PCS

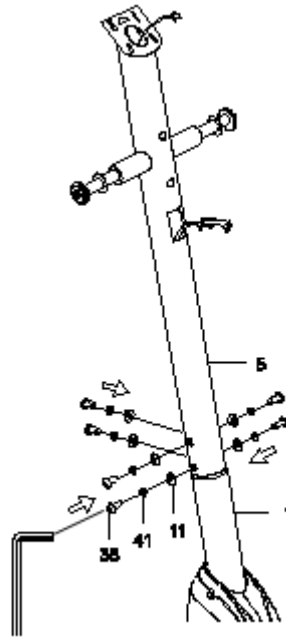


### Schritt 3:

Entfernen Sie sechs Kopfschrauben (38), sechs Federscheiben (41) und sechs große Federscheiben (11) vom Hauptrahmen.



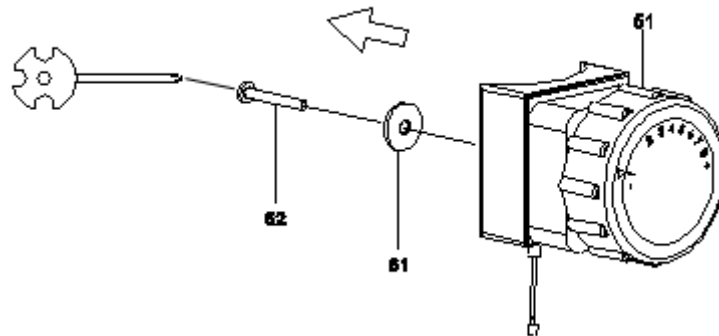
**Schritt 4:** Eine Person sollte halten die vordere Stütze (5) und die andere Person verbindet die Drähte. Führen Sie das Spannungskabel (27) durch das untere Loch des vorderen Pfostens (5) und ziehen Sie es aus dem Loch des vorderen Pfostens (5) herausführen. Verbinden Sie den Sensorkabel (65) vom Hauptrahmen (1) mit dem Verlängerungssensorkabel (64) vom vorderen Pfosten (5).



**Allen Wrench S6**

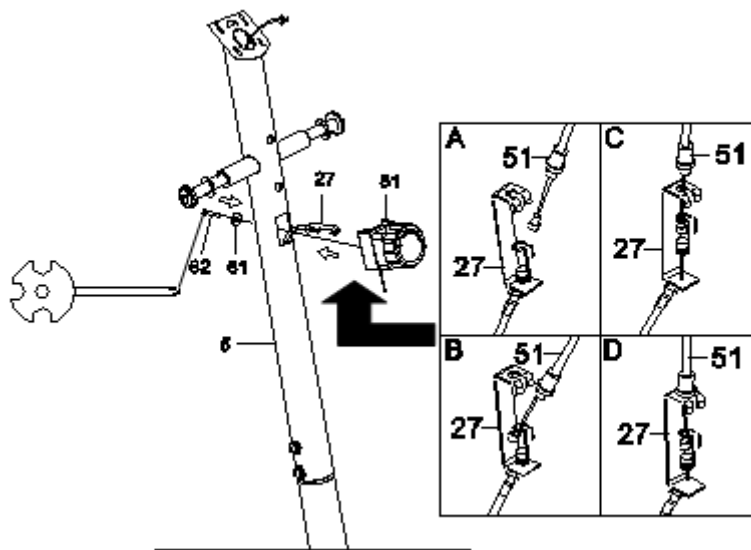
**Schritt 5:**

Setzen Sie den vorderen Pfosten (5) auf das Rohr des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie ihn mit sechs Sechskant schrauben (38), sechs Federscheiben (41) und sechs Große Scheiben (11), die entfernt wurden. Ziehen Sie die Schrauben fest.



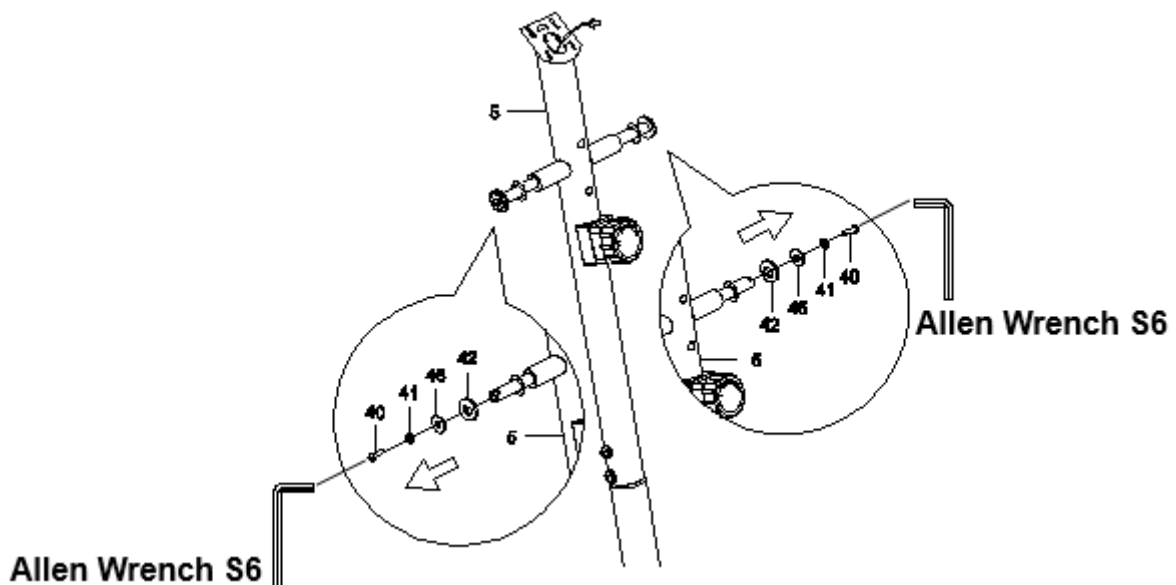
**Schritt 6:**

Entfernen Sie eine Kreuzschlitzschraube (62) und eine Kurvenscheibe (61) von der Spannungsregler (51).

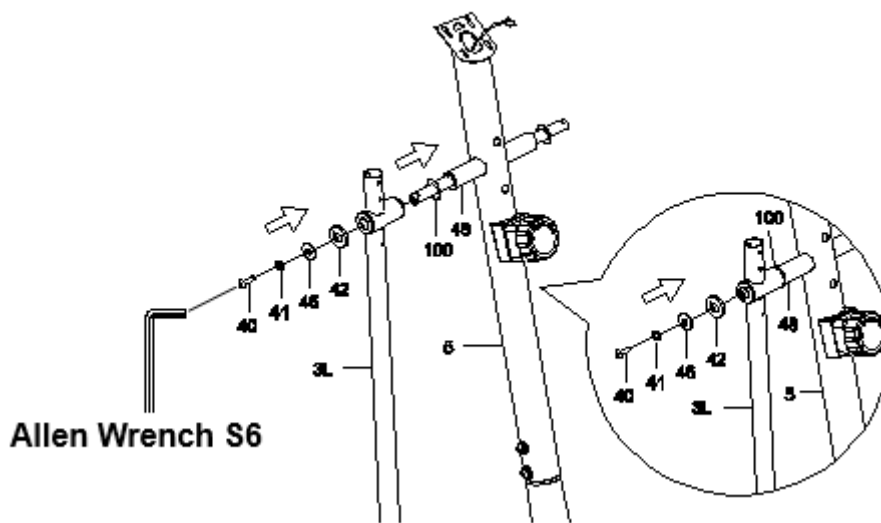


### SCHRITT 7:

Stecken Sie das Kabelende des Widerstandskabels des Spannungssteuerungsknopfes (51) in die Kabelverriegelung von Spannungskabel (27), siehe Abbildung A. Ziehen Sie das Widerstandskabel des Spannungssteuerungsknopfes (51) nach oben und drücken Sie ihn in den Metallschlitz Halterung des Spannungskabels (27), siehe Abbildung B. Führen Sie das Metallfitting des Widerstandskabels des Spannungssteuerungsknopfes (51) in das Loch an das Ende des Schlitzes in der Metallklammer des Spannkabels (27), siehe Abbildung C. Verbinden Sie das Widerstandskabel des Spannungsreglers (51) vollständig mit dem Spannungskabel (27). siehe Abbildung D. Befestigen Sie den Zugspannkopf (51) mit einer Kopschraube (62) und eine Kurvenscheibe (61), die entfernt wurden.

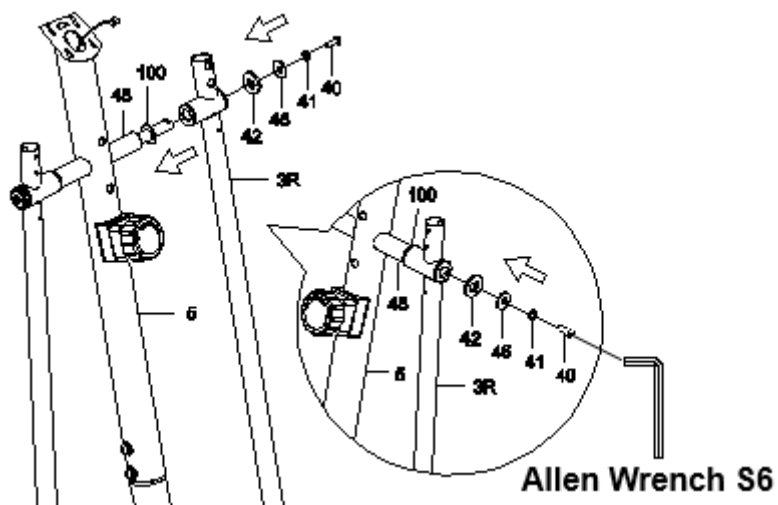


**SCHRITT 8:** Entfernen Sie zwei schrauben (40), zwei Federscheiben (41), zwei große Unterlegscheiben (46) und zwei Unterlegscheiben (42) von des vorderen Pfostens (5).



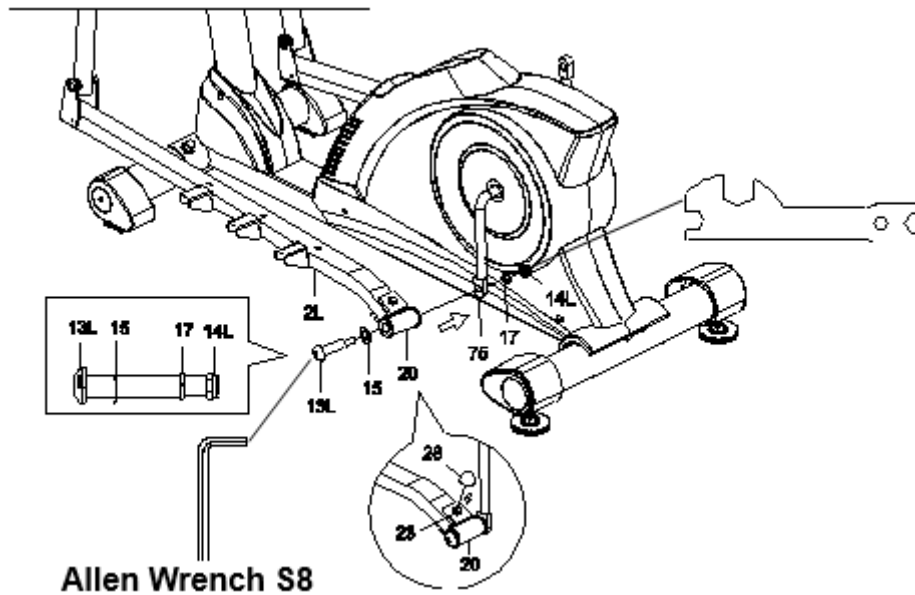
### SCHRITT 9.

Befestigen Sie den linken Handlaufarm (3L) an der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (5) mit einem schraube (40), ein federscheibe (41) und ein große scheibe (46) und ein beilag scheibe (42).

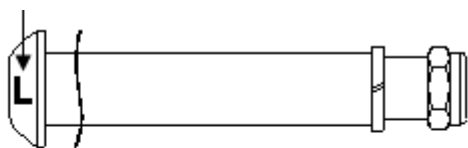


### SCHRITT 10

Befestigen Sie den rechten Handlaufarm (3R) an der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (5) mit einem schraube (40), ein federscheibe (41) und ein große scheibe (46) und eine beilag scheibe (42).

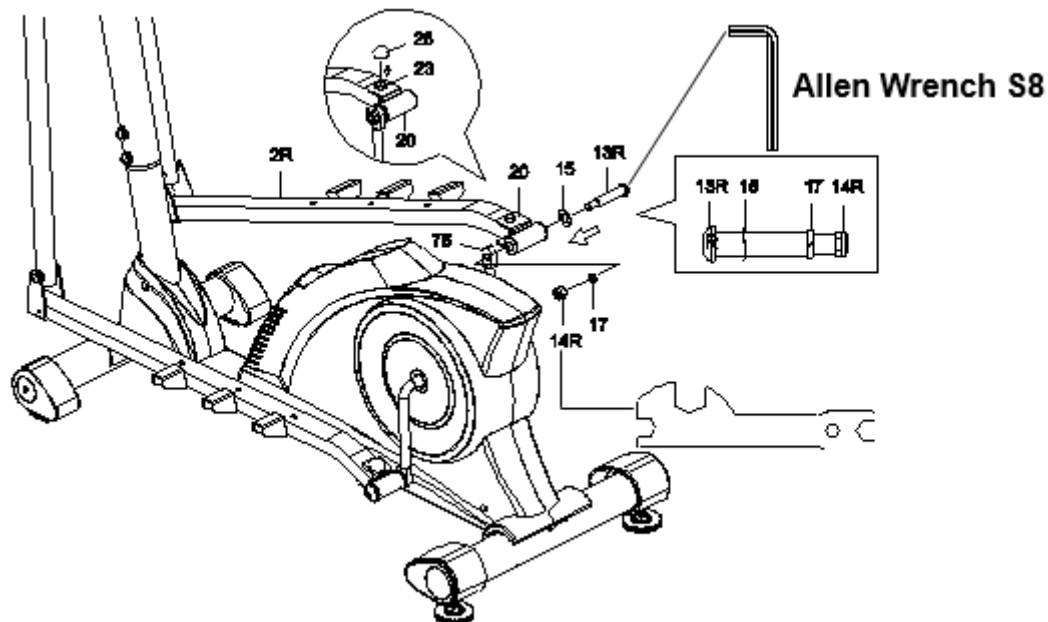


**SCHRITT 11** Befestigen Sie die linke U-Form-Halterung (20) mit einer Schraube für die linke U-Form an der linken Kurbel (75)  
 Halterung (13L), eine Wellenscheibe (15), eine Federscheibe (17) und eine linke Nylonmutter (14L). Ziehen Sie die Schraube fest  
 Bringen Sie eine Schraubenkappe (28) an der Sechskantschraube (23) an.  
 HINWEIS: Die Schraube für die linke U-förmige Halterung (13L) ist mit „L“ für links markiert.



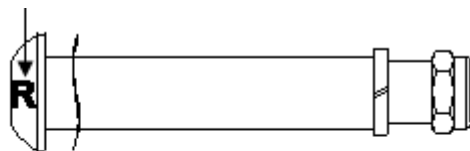
(13L) Bolt for left U Shape Bracket	1 PC
(14L) Left Nylon Nut	1 PC
(15) Wave Washer	1 PC
(17) Spring Washer	1 PC

(28) Bolt Cap	1 PC
---------------	------



**SCHRITT 12:**

Befestigen Sie die linke U-Form-Halterung (20) mit einer Schraube für die rechte U-Form an der rechten Kurbel (75) Halterung (13R), eine Wellenscheibe (15), eine Federscheibe (17) und eine rechte Nylonmutter (14R). Ziehen Sie die Schraube fest. Bringen Sie eine Schraubenkappe (28) an der Sechskantschraube (23) an. **HINWEIS:** Der Bolzen für die rechte U-Form-Halterung (13R) ist mit „R“ für Recht gekennzeichnet.

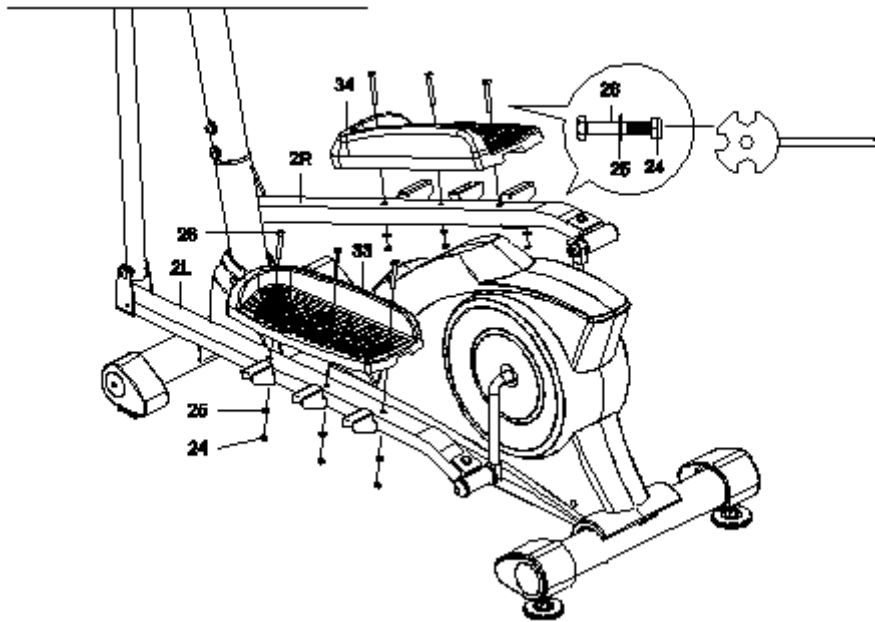


(13R) Bolt for right U Shape Bracket  
1 PC

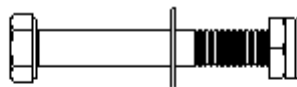
(14R) Right Nylon Nut 1 PC  
(15) Wave Washer 1 PC



(28) Bolt Cap  
1 PC

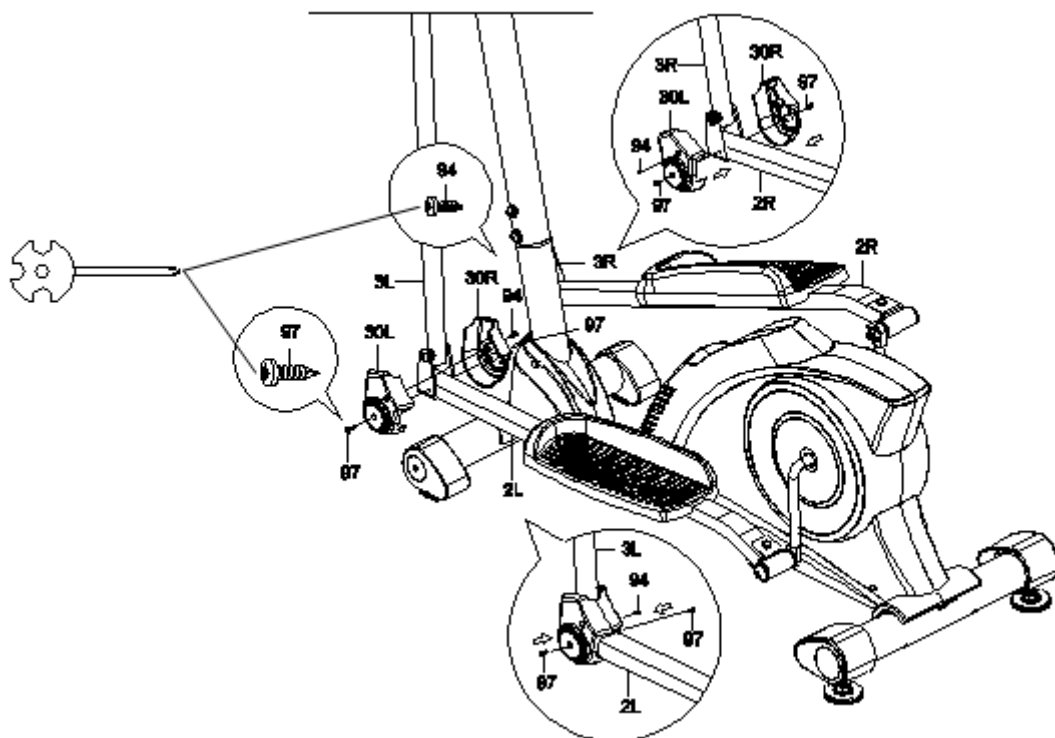


**SCHRITT 13** Befestigen Sie das linke Fuß pedal (33) mit drei Sechskantschrauben an der linken Fußstange (2L) (26), drei Unterlegscheiben (25) und drei Nylonmuttern (24). Ziehen Sie die Nylonmuttern mit dem Multi an Sechskantwerkzeug fest. Befestigen Sie das rechte Fuß pedal (34) mit drei Sechskantkopf an der rechten Fußstange (2R) Schrauben (26), drei Unterlegscheiben (25) und drei Nylonmuttern (24). Ziehen Sie die Nylonmuttern fest.



(24) Nylon Nut	6 PCS
(25) Washer	6 PCS
(26) Hexagon Head Bolt	6 PCS



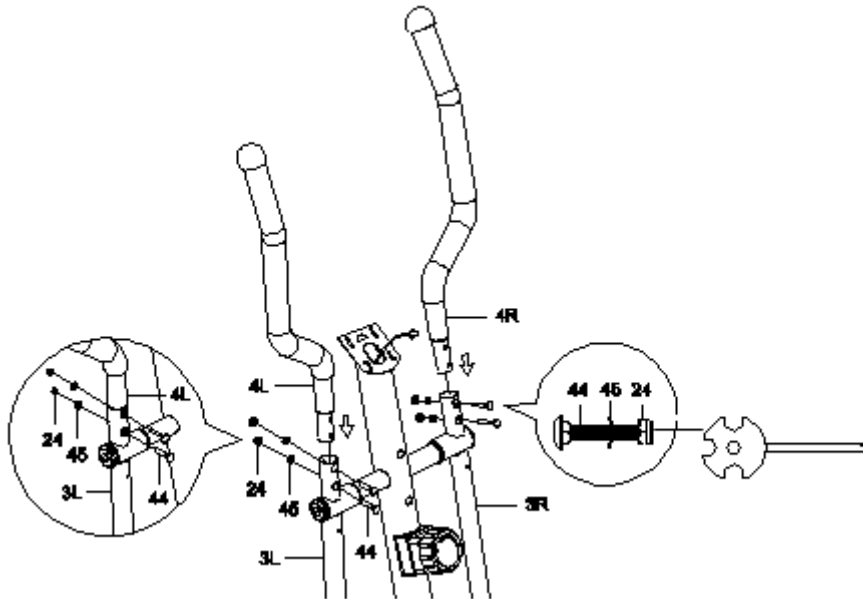


#### SCHRITT 14

Vier Kreuzschlitzbohrschrauben mit Innensechskantschrauben (97) entfernen vom vorderen Ende der linken und rechten Fußleiste (2L, 2R). Entfernen Sie die Schrauben. Befestigen Sie zwei Fußleistenabdeckungen-A (30L) und zwei Fußleistenabdeckungen-B (30R) am vorderen Ende von die linke und rechte Fußstange (2L, 2R) mit zwei Kreuzschlitz-Blechschauben (94) und vier Kreuzschlitzbohrschrauben mit Innengewinde (97) die wurden entfernt. Ziehen Sie die Schrauben dann fest.



(94) Cross Recessed Pan  
Head Tapping Screw  
2 PCS

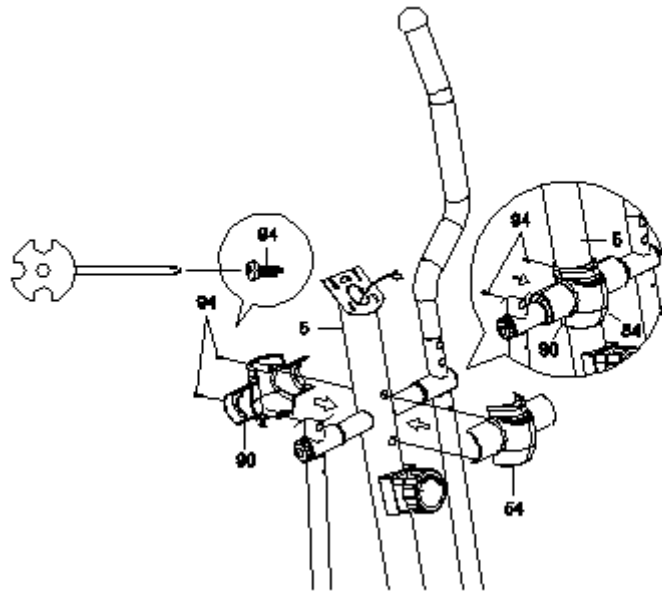


### SCHRITT 15

Befestigen Sie die rechten und linken Handläufe (4R, 4L) an den oberen Enden von rechts und links Handlaufarme (3R, 3L) mit vier Führungsbolzen (44), vier Kurvenscheiben (45) und vier Nylonmuttern (24). Ziehen Sie die Nylonmuttern fest.



(24) Nylon Nut	4 PCS
(44) Carriage Bolt	4 PCS
(45) Curve Washer	4 PCS

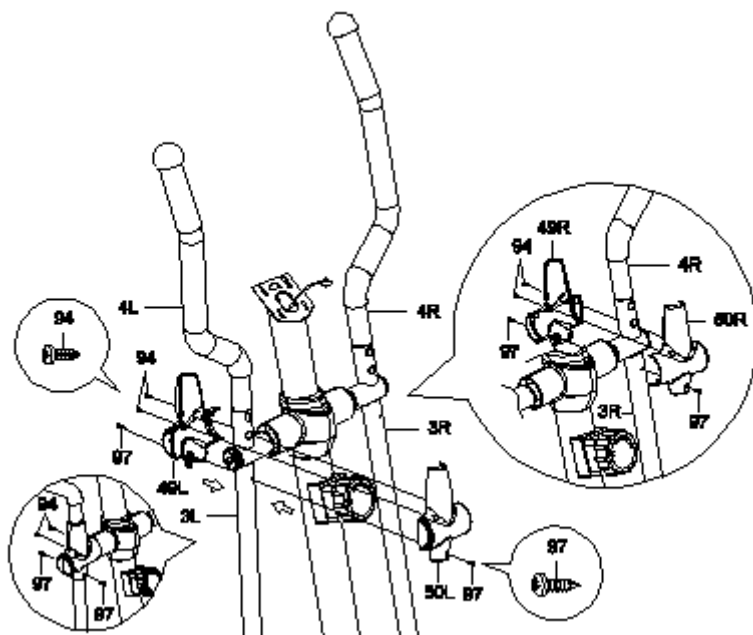


### SCHRITT 16

Bringen Sie die vordere Abdeckung für die vordere Stütze (90) und die hintere Abdeckung für die Vorderseite an Pfosten (54) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (94) auf den vorderen Pfosten (5). Ziehen Sie die Schrauben fest.



(94) Cross Recessed Pan  
Head Tapping Screw  
2 PCS



### SCHRITT 17

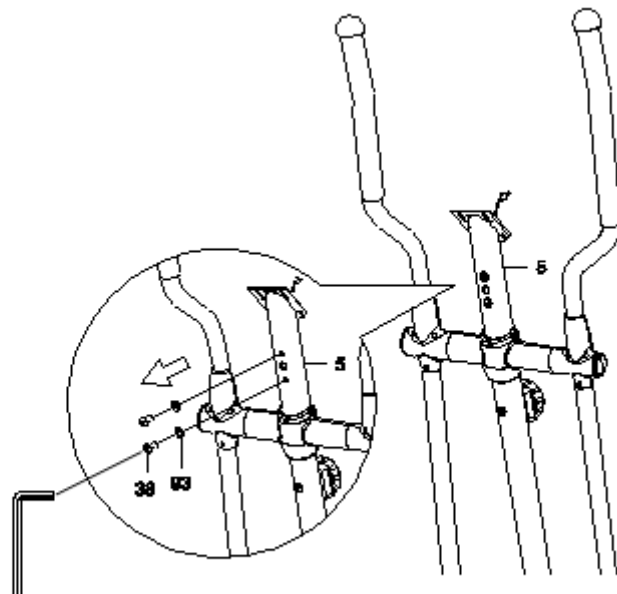
Befestigen Sie die linke Handlaufarmabdeckung-A (49L) und den linken Handlaufarmabdeckung-B (50L) am Linker Handlaufarm (3L) mit zwei schrauben (94) und zwei Kreuzschlitzbohrschrauben (97). Befestigen Sie die rechte Handlaufarmabdeckung-A (49R) und den rechten Handlaufarmabdeckung-B (50R) an Der rechte Handlaufarm (3R) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (94) und zwei Kreuzschlitzbohrschrauben (97).



(94) Cross Recessed Pan  
Head Tapping Screw  
4 PCS



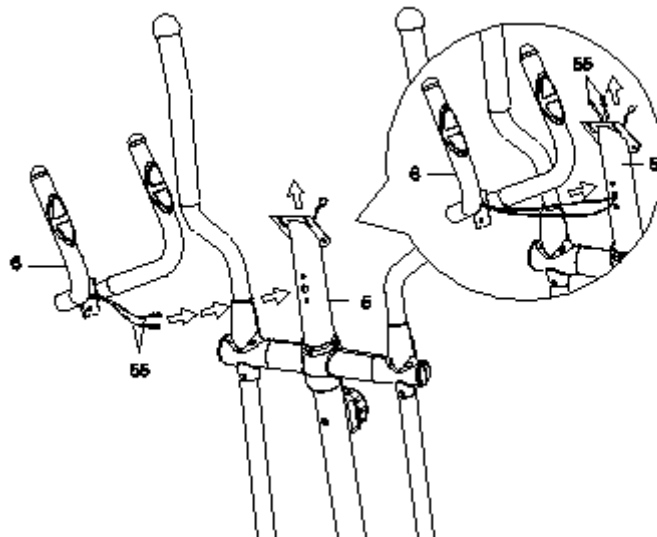
(97) Cross Recessed Pan  
Head Drilling Screw with  
Tapping Screw Thread  
4 PCS



**Allen Wrench S6**

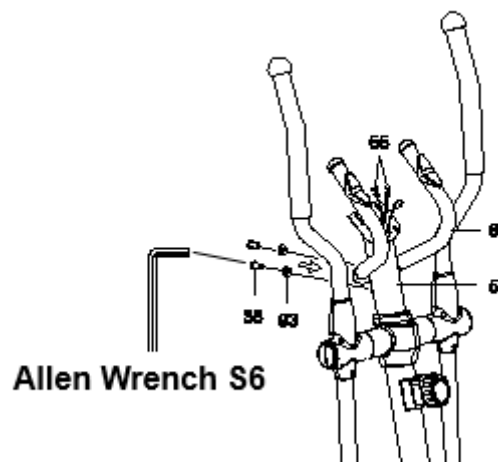
### **SCHRITT 18**

Entfernen Sie zwei Sechskant-Zylinderkopfschrauben (38) und zwei Kurvenscheiben (93) von der vordere Pfosten (5).



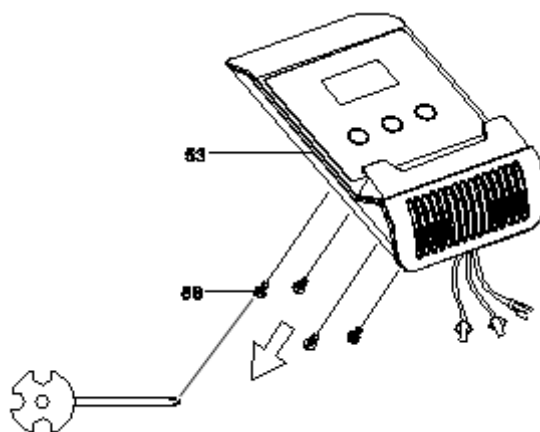
### **SCHRITT 19**

Führen Sie die Handpulssensorkabel (55) vom Lenker (6) in das Loch an der Vorderseite ein Pfosten (5) und dann aus dem oberen Ende der vorderen Stütze (5) herausziehen.



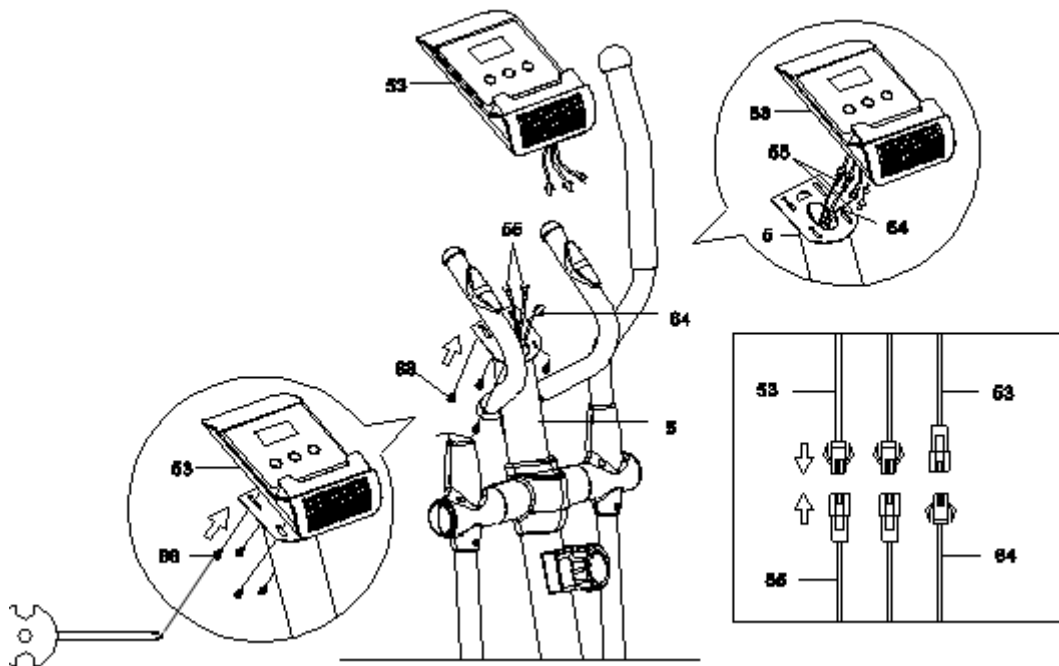
### SCHRITT 20

Befestigen Sie den Lenker (6) mit zwei Sechskant-Zylinderkopfkappen am vorderen Pfosten (5) Bolzen (38) und zwei Kurvenscheiben (93), die entfernt wurden.



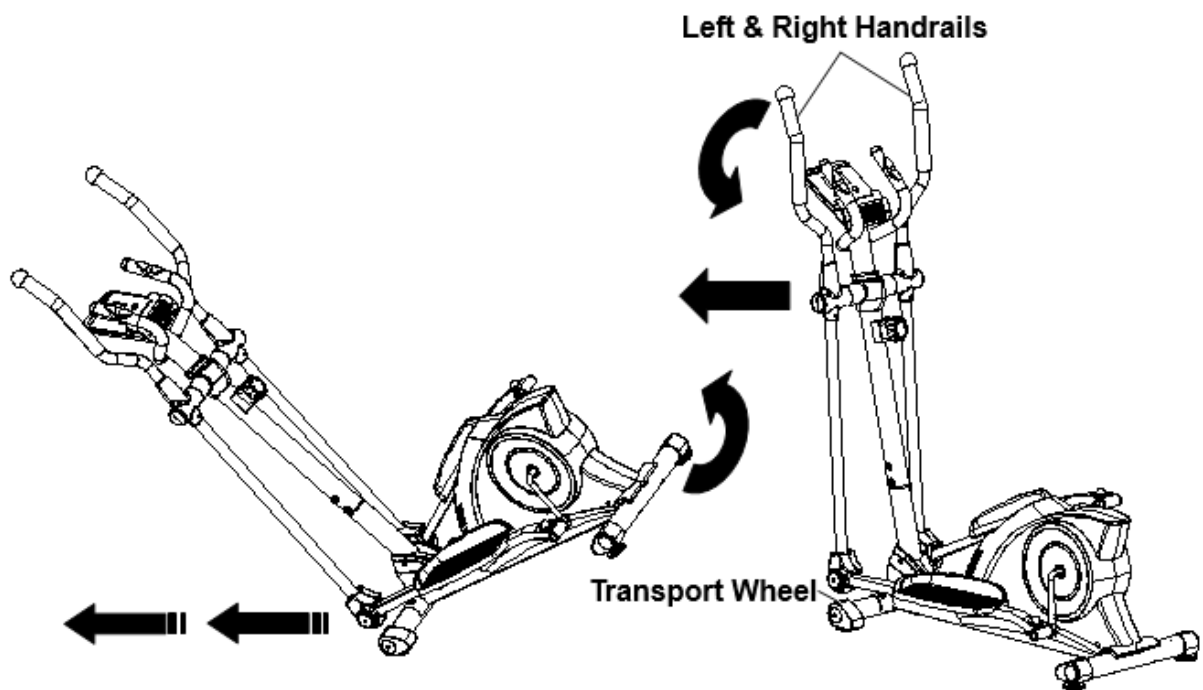
### SCHRITT 21

Entfernen Sie die Kreuzschrauben (88) vom Computer (53).



## SCHRITT 22

Es wird empfohlen, eine zweite Person bei diesem Schritt zu unterstützen. Eine Person sollte halten den Computer (53) an Ort und Stelle, während die andere Person die Kabel verbindet. Schließen Sie die Handpulssensorkabel (55) und den Verlängerungssensorkabel (64) an die Drähte an, die vom Computer (53) kommen. Stecken Sie die Drähte in den vorderen Pfosten (5). Befestigen Sie den Computer (53) mit vier Kreuzschlitzschrauben (88) am oberen Ende des vorderen Pfostens (5). 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 aufrechte 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, außer den ODO-Datenwerten (ODOMETER).

**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 nicht halten, stellen sich alle Werte auf null außer Odometer.

**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.

**ODOMETER:**

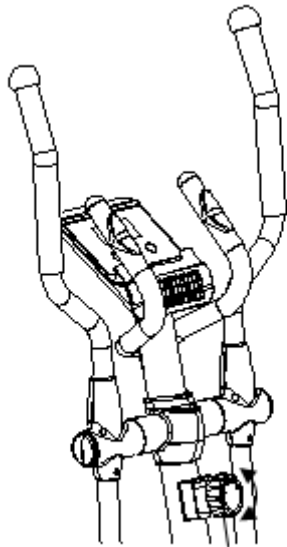
Zeigt die insgesamt zurückgelegte kumulative Entfernung an. Die ODOMETER Daten können nicht durch Drücken und Halten der MODE- oder RESET-Taste für 3 auf Null zurückgesetzt werden Sekunden. Wenn Sie die Batterien aus dem Computer entnehmen, werden die ODO-Datenwerte auf zurückgesetzt Null.

**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.

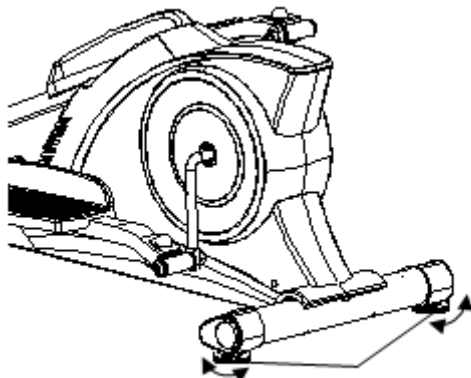
**Batterie:**

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.



**Adjustable Leveler**

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 wegwischen. 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.

