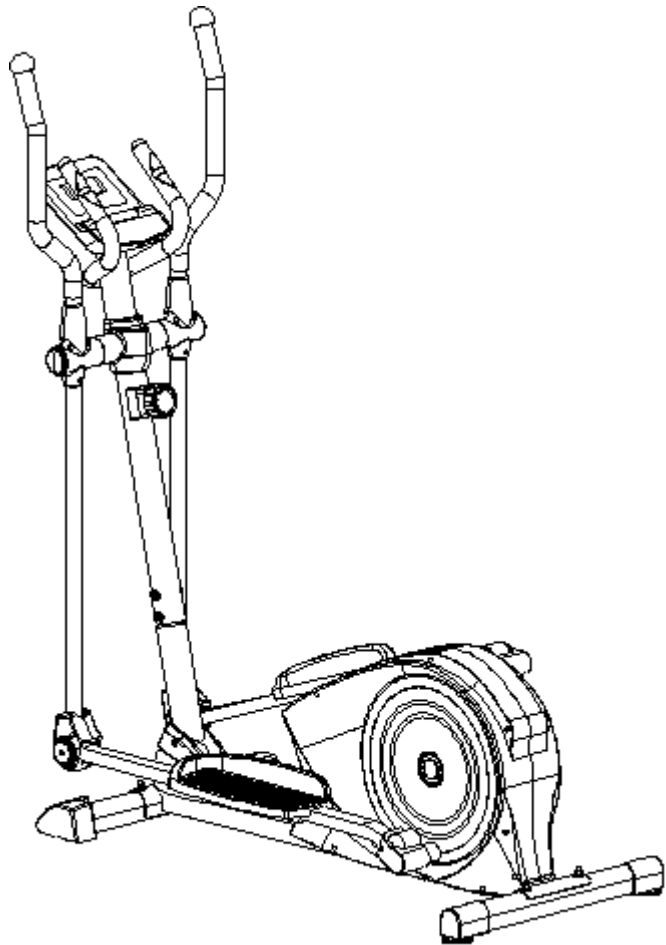


ANLEITUNG

Art. Nr.: 997



Wichtig: lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese auf.
Die Spezifikationen können von diesem Bild abweichen.

Wichtige Sicherheitshinweise

Grundlegende Vorsichtsmaßnahmen sollten immer eingehalten werden. Lesen Sie die Anleitung vor Inbetriebnahme.

1. Überzeugen Sie sich, dass das Gerät richtig zusammen gebaut ist und alle Schrauben angezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
2. Es wird empfohlen sich vor dem Training aufzuwärmen um Verletzungen zu vermeiden.
3. Überzeugen Sie sich, dass alle Teile unbeschädigt und gut befestigt sind. Dieses Gerät muss auf einem ebenen Untergrund aufgestellt werden. Es wird empfohlen eine Matte unterzulegen.
4. Tragen Sie richtige Trainingsbekleidung wenn Sie trainieren. Die Kleider sollten nicht zu locker sein, damit Sie sich nicht verheddern können.

5. Führen Sie nur Instandhaltungen oder Anpassungen durch, die in dieser Anleitung beschrieben sind, sollten Probleme auftreten, müssen Sie den Fachhändler konsultieren.
6. Seien Sie vorsichtig wenn Sie auf das Pedal steigen, halten Sie sich immer an den Griffen fest. Geben Sie es auf Ihrer Seite auf die unterste Position, steigen Sie aufs Pedal und dann über den Hauptrahmen aufs andere Pedal. Halten Sie die Handgriffe immer mit beiden Händen fest und arbeiten Sie mit den Händen mit. Zum Absteigen geben Sie ein Pedal wieder auf die unterste Position und steigen Sie von dort ab.
7. Niemals im Freien verwenden.
8. Dieses Gerät ist nur für den Heimgebrauch, nicht für den kommerziellen Gebrauch.
9. Nur 1 Person darf das Gerät verwenden, niemals 2 gleichzeitig.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, dann brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt.
11. Es soll immer vorsichtig auf- und abgestiegen werden.
12. Kinder dürfen am Gerät nicht spielen und es auch nicht verwenden. Das Gerät ist nur für den Gebrauch von Erwachsenen geeignet. 2 Meter Freiraum werden rund um das Gerät benötigt.
13. Maximales Gewicht des Trainierenden ist 120kg.

Achtung: bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt, speziell für Menschen über 35 Jahre oder mit Gesundheitsproblemen.

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Handrail End Cap Ø32x1.5	2	019	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt Ø10x46	2
002L	Left Handrail Ø32x1.5	1	020	Big Washer Ø6xØ18x1.5	2
002R	Right Handrail Ø32x1.5	1	021	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x15	6
003	Handrail Foam Grip Ø31xØ37x480	2	022	Hexagon Bolt M6x40	6
004	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x12	8	023L	Left Foot Pedal	1
005	Left Handrail Arm Cover-A	1	023R	Right Foot Pedal	1
006	Nylon Nut M6	16	024	Washer Ø6xØ12x1	7
007	Curve Washer Ø6xØ12x1	4	025	Hexagon Bolt M8x50	2
008	Carriage Bolt M6x35	4	026	Powder Metal Bushing Ø18xØ8x10	4
009	Screw ST4.2x20	18	027L	Left Foot Bar 40x25x1.5	1
010	Left Handrail Arm Cover-B	1	027R	Right Foot Bar 40x20x1.5	1
011	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x20	4	028	Washer Ø16xØ8x1.5	2
012	Spring Washer Ø8	10	029	Nylon Nut M8	2
013	Big Washer Ø8xØ25x2	4	030	Foot Bar Bracket Cover	2
014	Washer Ø38x16.5xØ3	4	031	Handlebar End Cap Ø28.6x1.5	2
015	Powder Metal Bushing Ø38xØ32xØ19x14	8	032	Hand Pulse Sensor with Wire L=750 mm	2
016L	Left Handrail Arm Ø32x1.5	1	033	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x15	8
016R	Right Handrail Arm Ø32x1.5	1	034	Curve Washer Ø16xØ8x1.5	2
017	Powder Metal Bushing Ø14xØ10x10	4	035	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x20	2
018L	Front Foot Bar Cover-A	2	036	Handlebar Foam Grip Ø33xØ27x360	2
018R	Front Foot Bar Cover-B	2	037	Handlebar Ø28.6x2	1

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
038	Computer ST-3604	1	063L	Left Cover	1
039	Extension Sensor Wire (L=1100 mm)	1	063R	Right Cover	1
040	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x10	4	064	Foot Bar Bracket Ø38x3	2
041	Front Decorative Cover for Front Post	1	065	Plastic Spacer Ø38xØ19x40	2
042	Rear Decorative Cover for Front Post	1	066	Crank Disk Ø391x21	2
043	Cross Recessed Pan Head Bolt M5x55	1	067	Crank 40x20x3	2
044	Curve Washer Ø5xØ19xØ1	1	068	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x15	16
045	Tension Control Knob	1	069	Spring Clip Ø17x1.0	2
046	Tension Cable L=1900 mm	1	070	Wave Washer Ø28xØ17x0.3	1
047	Front Post Ø60x1.5	1	071	Bearing 6003-2Z	2
048	Big Curve Washer Ø8xØ20x2	10	072	Main Frame 80x40x2	1
049	Plastic Bushing Ø32x69	2	073L	Left Plastic Cover	1
050	Right Handrail Arm Cover-A	1	073R	Right Plastic Cover	1
051	Right Handrail Arm Cover-B	1	074	Rubber Cover	2
052	Transport Wheel Ø45x19	2	075	Sensor with Wire (L=1600 mm)	1
053	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x35	2	076	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST2.9x12	2
054	Cap Nut M8	4	077	Hexagon Nut M6	2
055	Adjustable Leveler M10	2	078	Spring Washer Ø6	6
056	Carriage Bolt M8x65	4	079	Tension Bracket 31x30xØ1	2
057	Front Left Stabilizer End Cap	1	080	Eyebolt M6x36	2
058	Front Stabilizer	1	081	Nut M10x1x6	2
059	Front Right Stabilizer End Cap	1	082	Flywheel Ø260	1
060	Cross Recessed Pan Head Tapping Screw ST4.2x25	11	083	Cross Recessed Pan Head Bolt M6x10	1
061	Plastic Disc Cap	2	084	Bearing 6000-2Z	2
062	Nut M10x1.25x6	2	085	Washer Ø10xØ14x1	2

086	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x25	1	091	Plastic Screw Anchor Ø8x32	1
087	Idler Arm	1	092	Rear Left Stabilizer End Cap	1
088	Hexagon Socket Pan Head Cap Bolt M8x10	1	093	Rear Stabilizer 55x50x1.5	1
089	Belt Pulley Ø260	1	094	Rear Right Stabilizer End Cap	1
090	Belt PJ400	1	095	Hexagon Nut M10	2



1
ST
✓



Multi Hex
1 PC

HARDWARE-LISTE

(4) Cross Recessed Pan Head Tapping Screw
8 PCS



(6) Nylon Nut
4 PCS

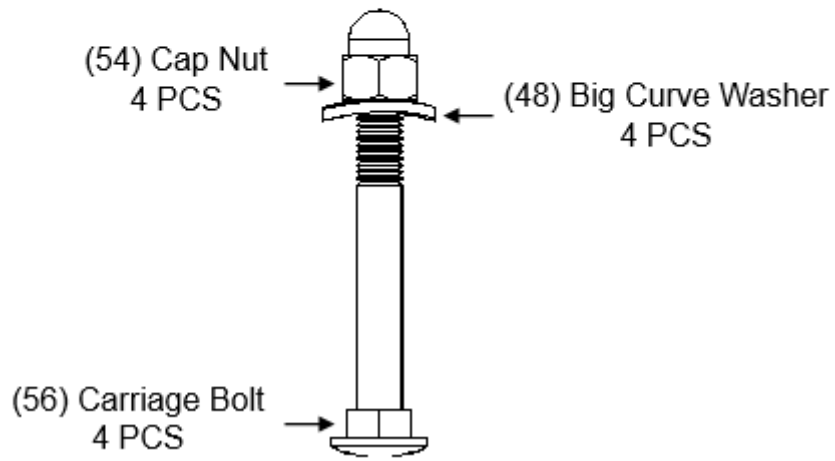
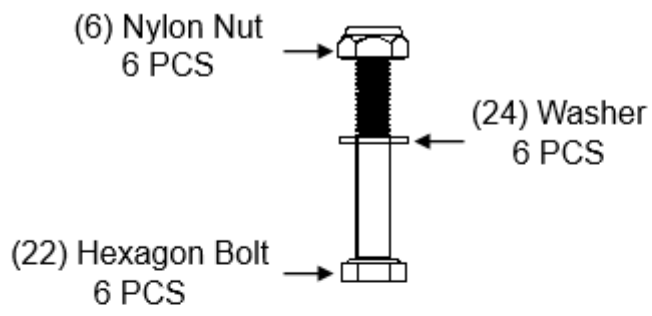


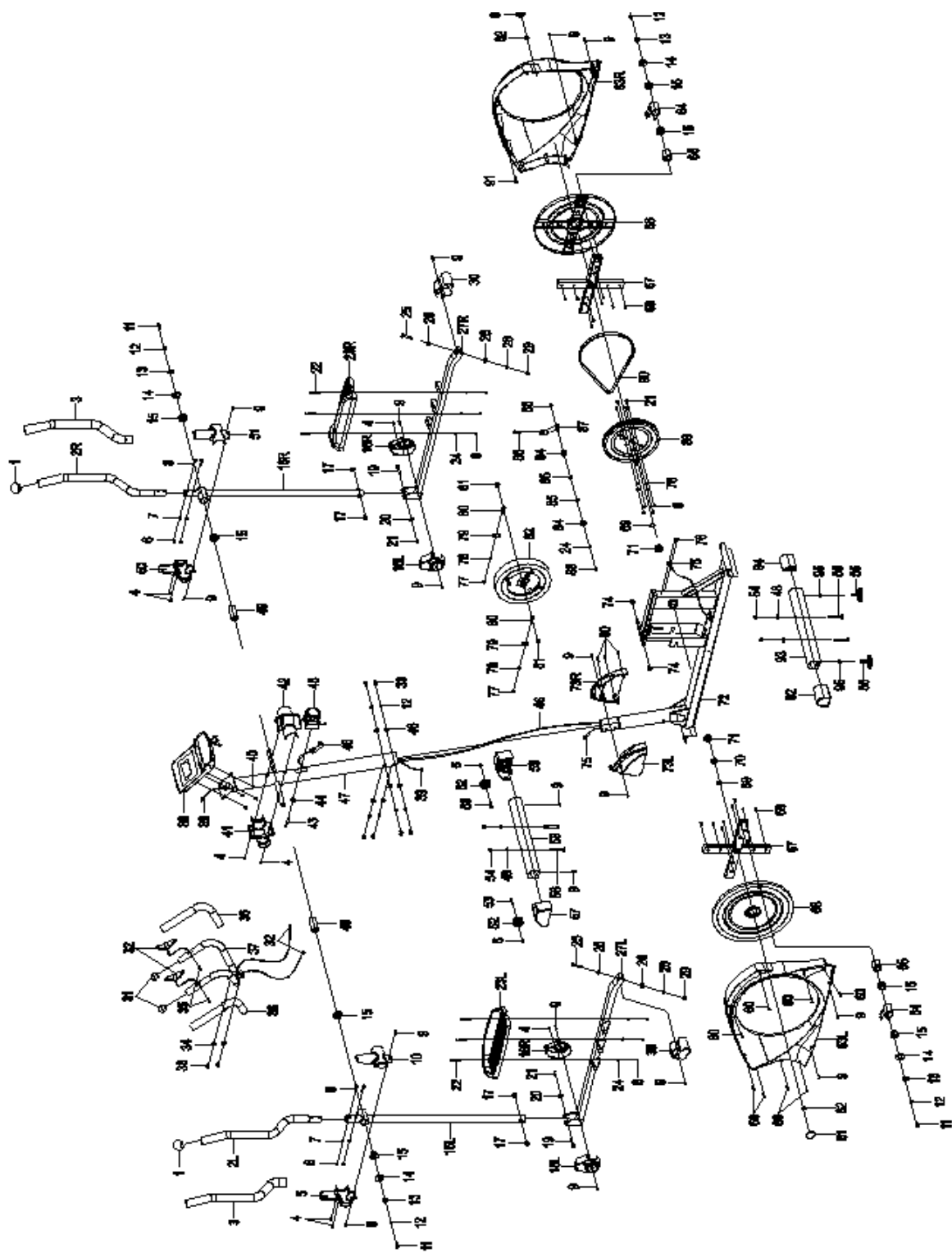
(7) Curve Washer
4 PCS

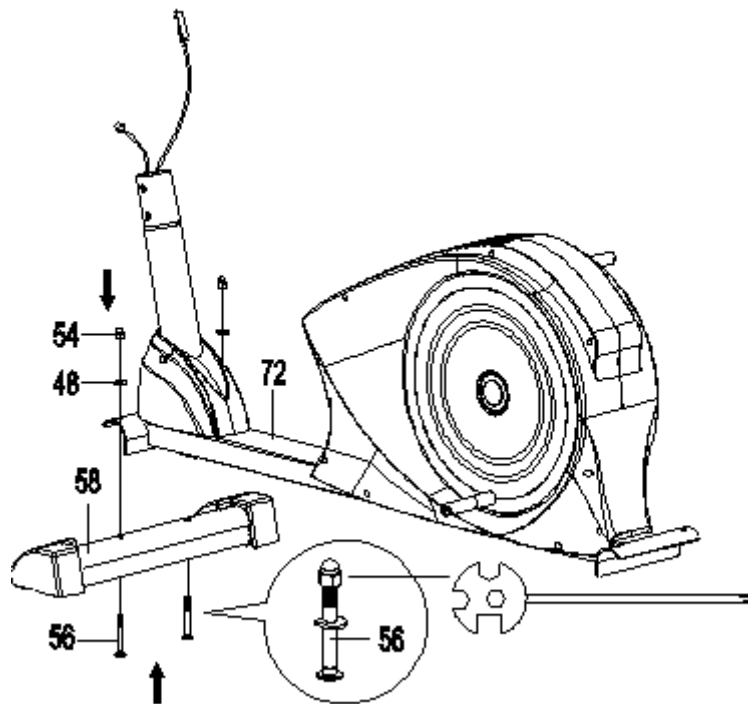


(8) Carriage Bolt
4 PCS



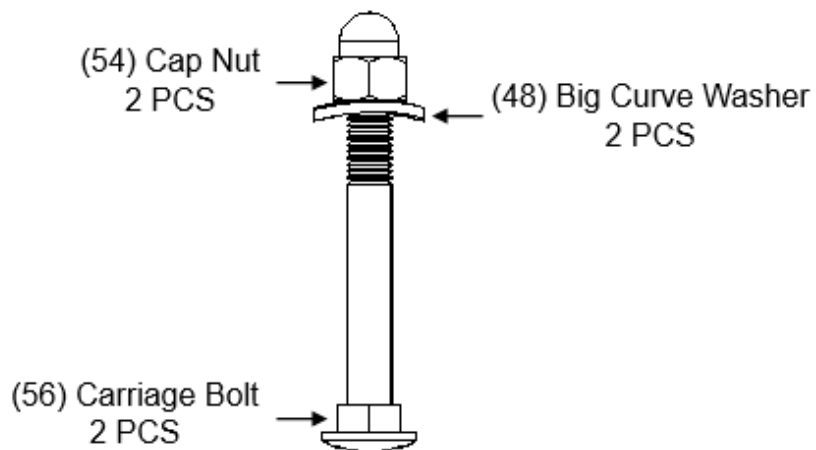


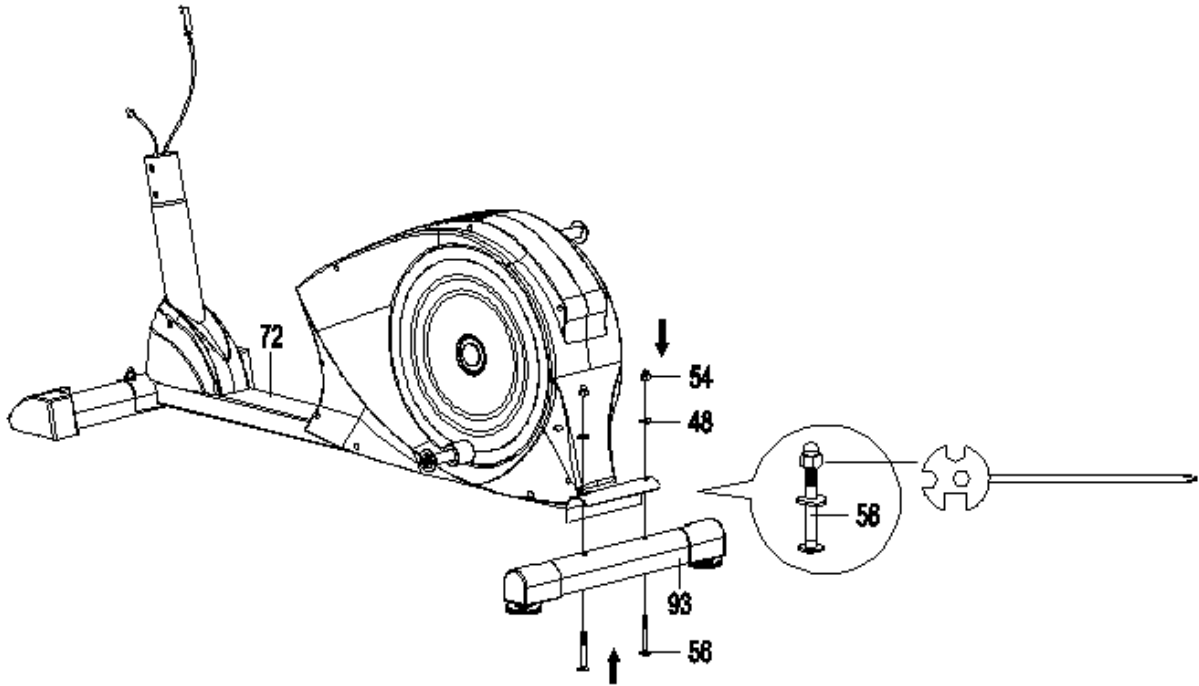




SCHRITT 1

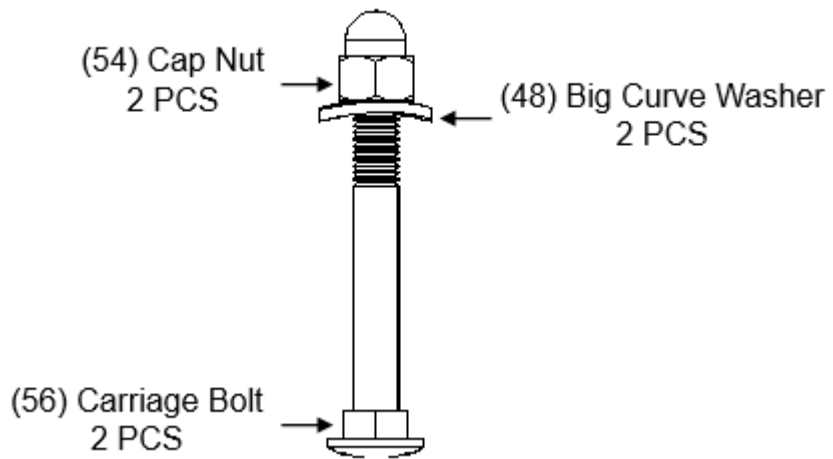
Positionieren Sie den vorderen Stabilisator (58) vor dem Hauptrahmen (72) und befestigen Sie mit dem Schrauben (56), und mit zwei Unterlegscheiben (48), und zwei Hutmuttern (54).

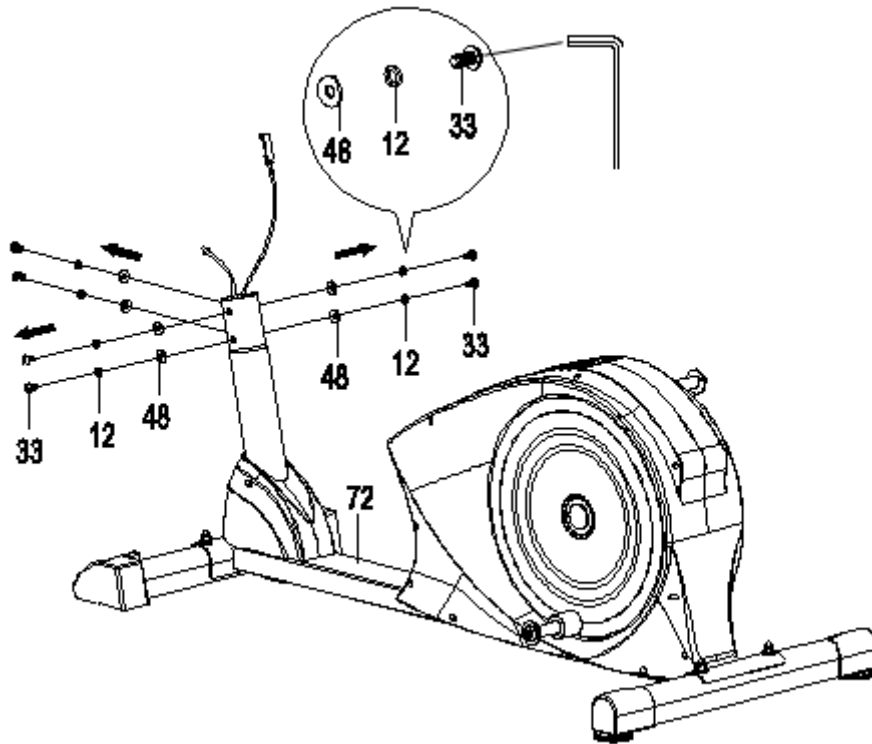




SCHRITT 2

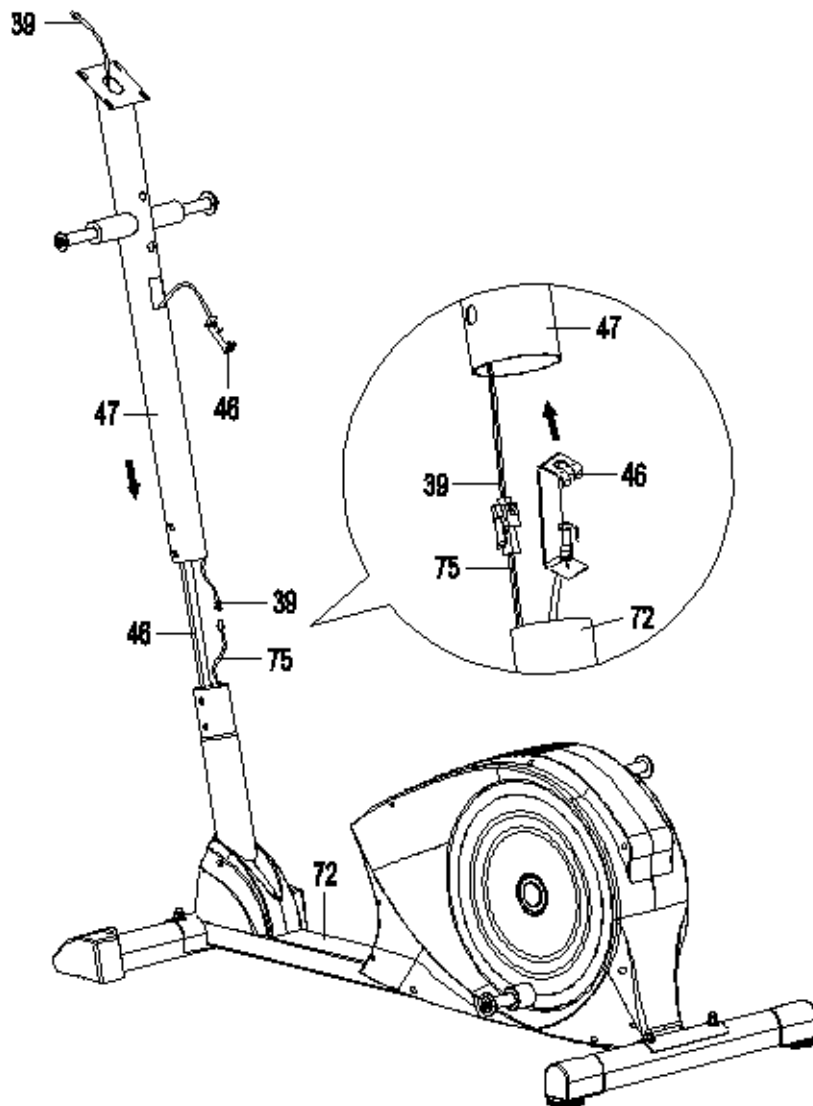
Positionieren Sie den hinteren Stabilisator (93) hinter dem Hauptrahmen (72) und Befestigen Sie mit dem Schrauben (56), und mit zwei Unterlegscheiben (48), und zwei Hutmuttern (54).





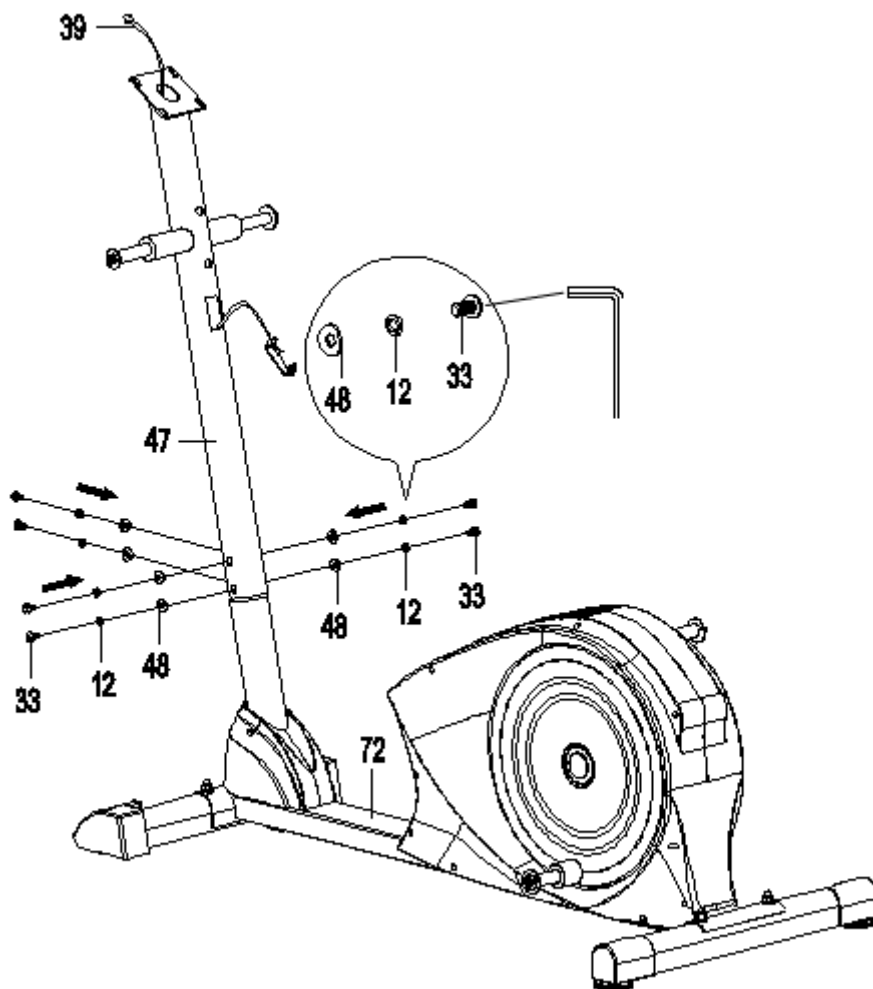
SCHRITT 3

Entfernen Sie sechs Sechskant-schrauben (33), sechs scheiben (12) und sechs große Kurvenscheiben (48) vom Hauptrahmen (72). Entfernen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel.



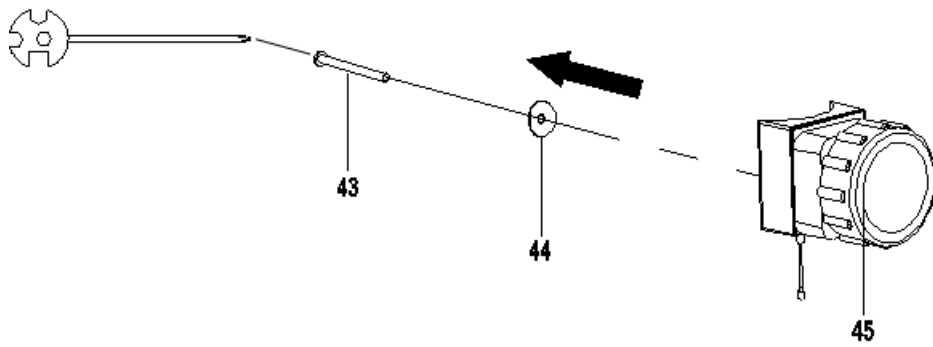
SCHRITT 4

Es wird empfohlen, eine zweite Person bei diesem Schritt zu unterstützen. Eine Person sollte halten die vordere Stütze (47) in Position, während die andere Person die Drähte verbindet. Führen Sie das Spannungskabel (46) durch das untere Loch der vorderen Stütze (47) und ziehen Sie es aus dem quadratischen Loch des vorderen Pfostens (47) herausführen. Verbinden Sie den Sensorkabel (75) vom Haupttrahmen (72) mit dem Verlängerungssensorkabel (39) vom vorderen Pfosten (47).



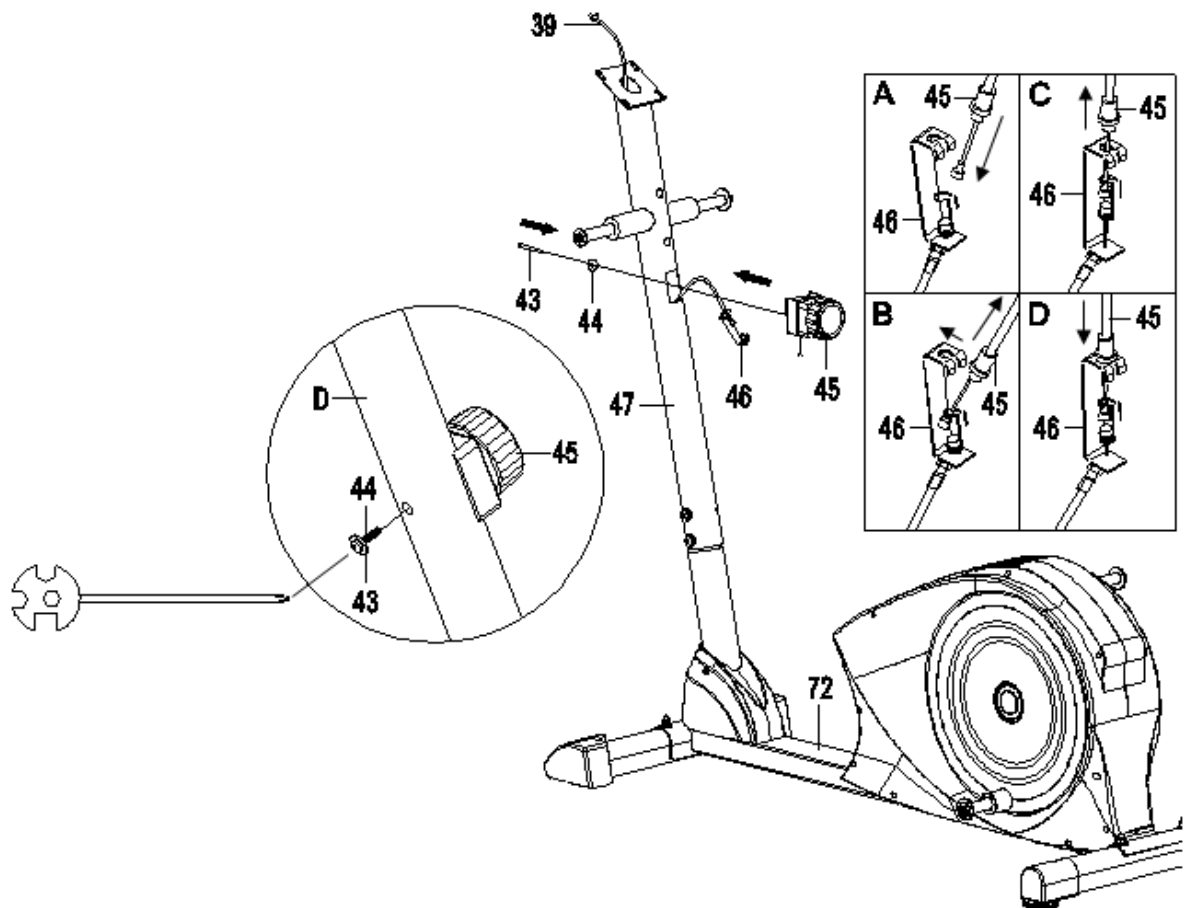
SCHRITT 5

Setzen Sie den vorderen Pfosten (47) auf das Rohr des Hauptrahmens (72) und sichern Sie ihn mit einem Sechskant schrauben mit Innensechskantkopf (33), sechs scheiben (12) und sechs große Scheiben (48) die wurden entfernt. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an.



SCHRITT 6

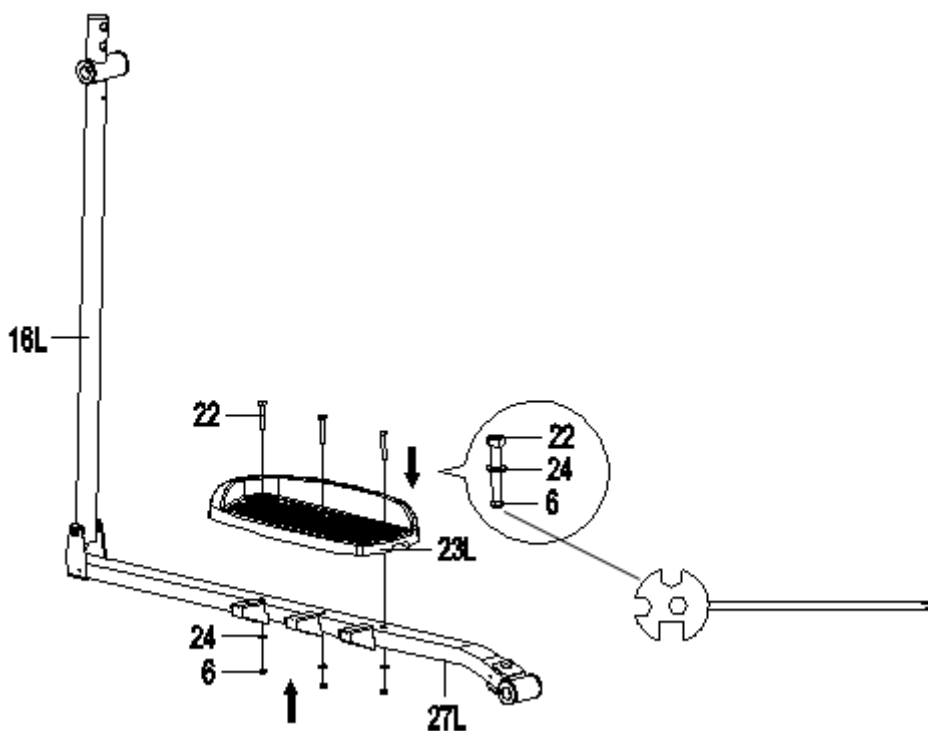
Entfernen Sie eine schraube (43) und eine Kurvenscheibe (44) von der Spannungsregler (45).



SCHRITT 7

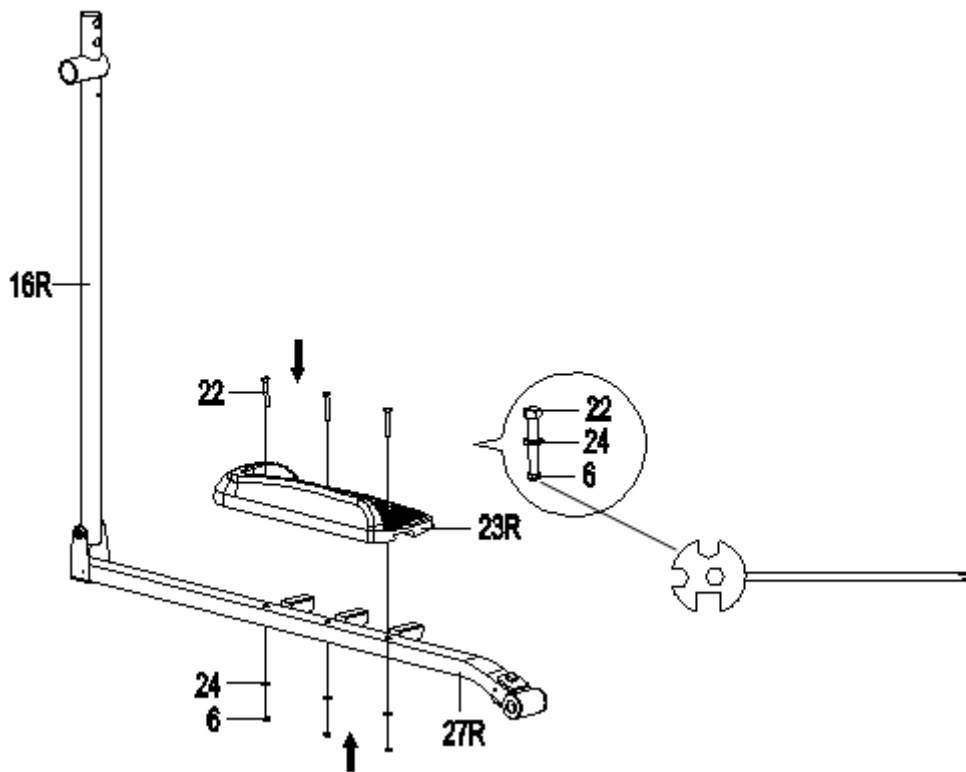
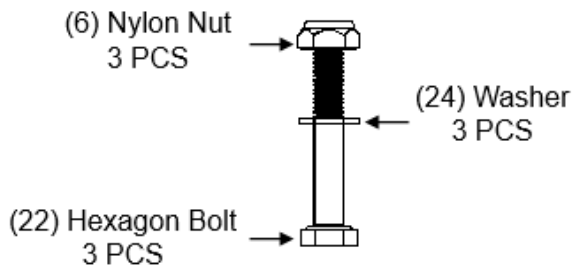
Stecken Sie das Kabelende des Widerstandskabels des Spannungssteuerungsknopfes (45) in die Kabelverriegelung von Spannungskabel (46), siehe Abbildung A. Ziehen Sie das Widerstandskabel des Spannungssteuerungsknopfs (45) nach oben und drücken Sie ihn in den

Metallschlitz Halterung des Spannungskabels (46), siehe Abbildung B. Führen Sie das Metallfitting des Widerstandskabels des Spannungssteuerungsknopfes (45) in das Loch an das Ende des Schlitzes in der Metallklammer des Spannkabels (46), siehe Abbildung C. Schließen Sie das Widerstandskabel des Spannungsreglers (45) vollständig an das Spannungskabel (46) an. siehe Abbildung D. Befestigen Sie den Zugspannkopf (45) mit einer Kreuzschlitzpfanne an der vorderen Stütze (47) Kopfschraube (43) und eine Kurvenscheibe (44), die entfernt wurden. Ziehen Sie die Schraube mit dem mitgelieferten Multi-Hex-Werkzeug mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.



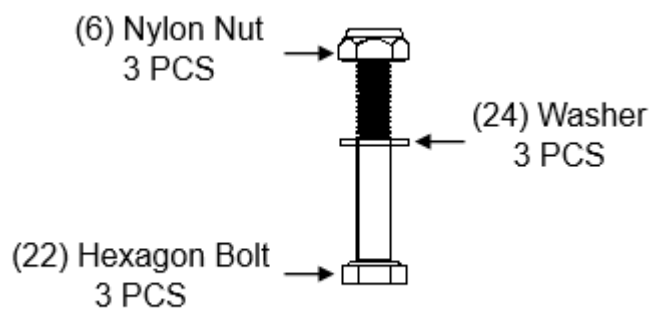
SCHRITT 8

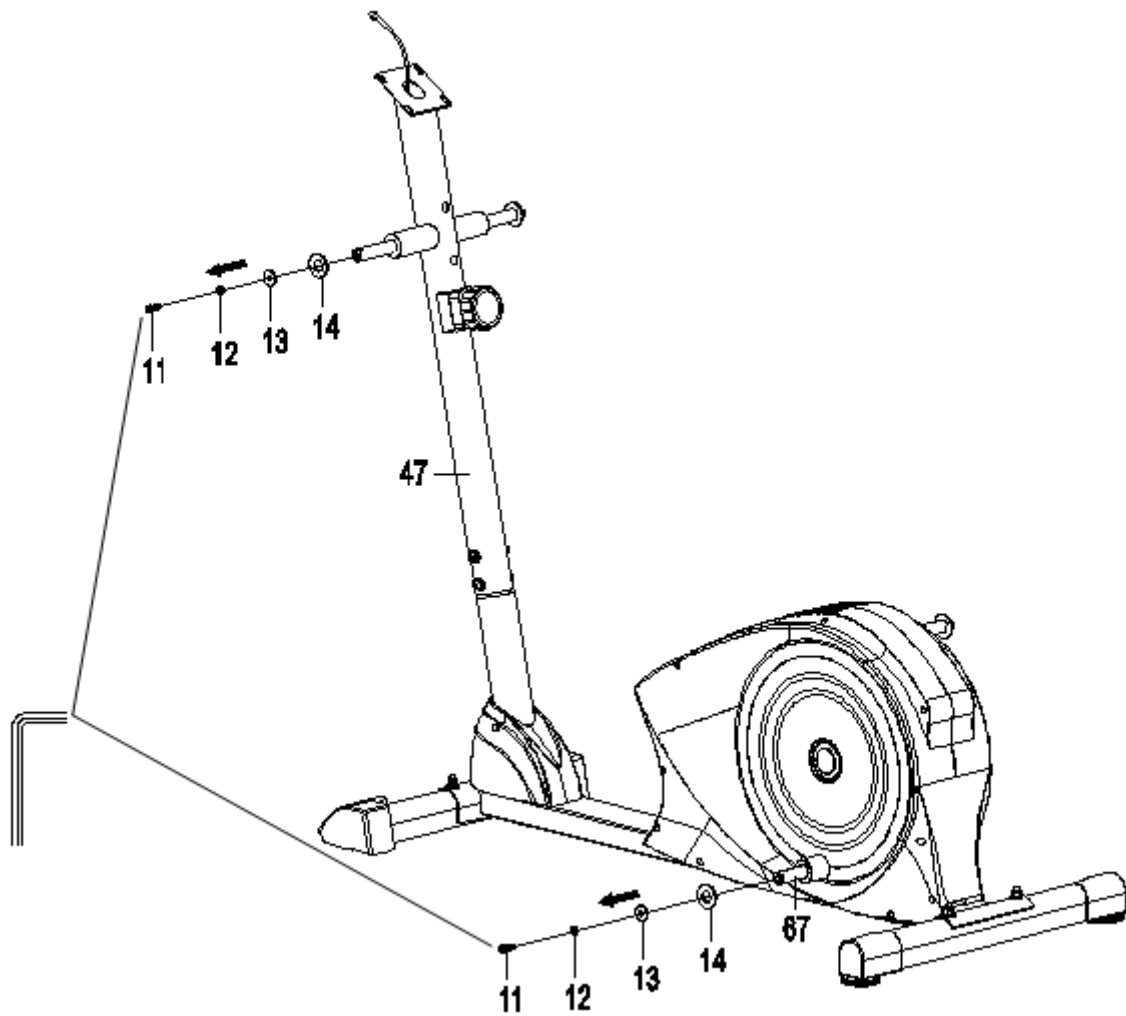
Befestigen Sie das linke Fuß pedal (23L) mit drei Sechskantschrauben (22) an der linken Fußstange (27L), drei Unterlegscheiben (24) und drei Nylonmuttern (6).



SHRITT 9

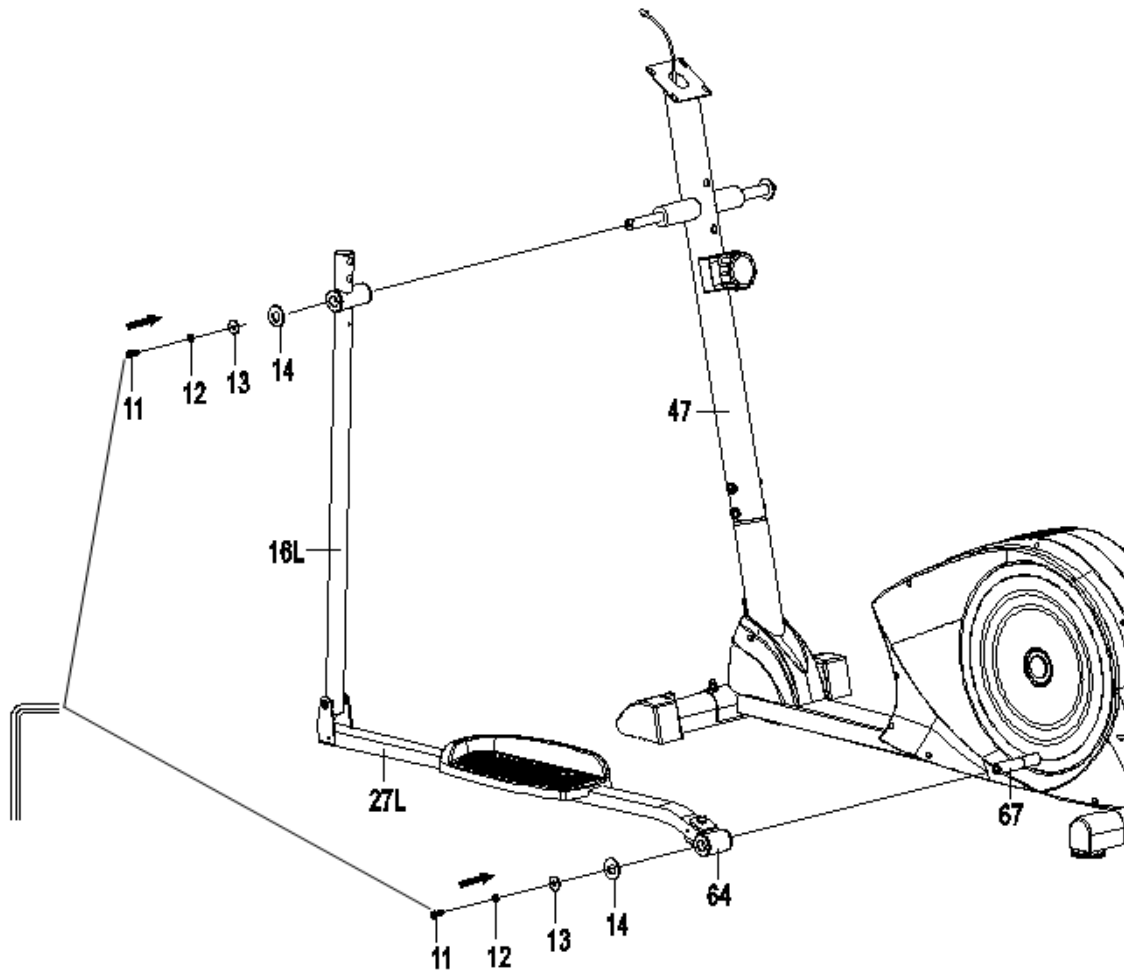
Befestigen Sie das rechte Fuß pedal (23R) mit drei Sechskantschrauben an der rechten Fußstange (27R) (22), drei Unterlegscheiben (24) und drei Nylonmuttern (6).





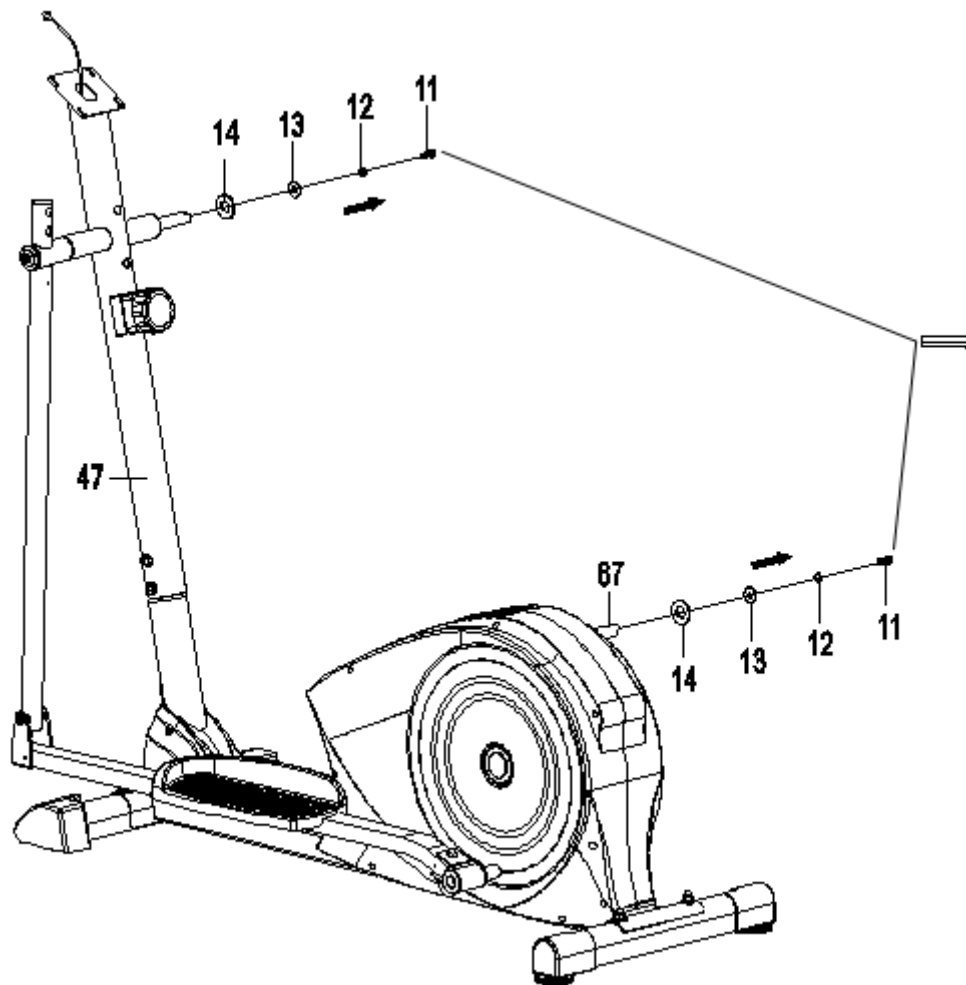
SCHRITT 10

Entfernen Sie zwei Sechskant-schrauben (11), zwei Federscheiben (12), zwei große Scheiben (13) und zwei Scheiben (14) von der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (47) und der linken Kurbel (67). Entfernen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel.



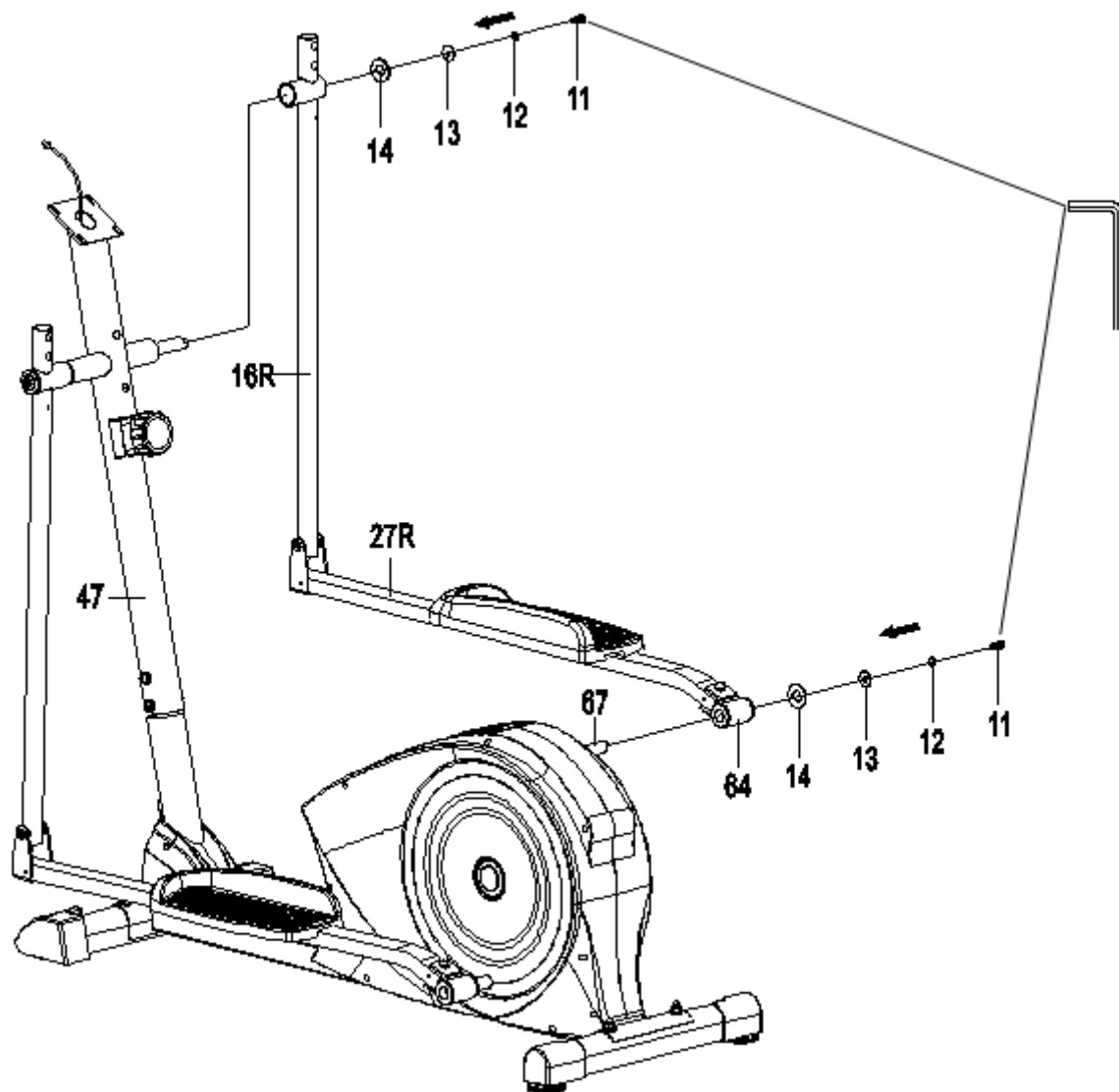
SHRITT 11

Befestigen Sie den linken Handlaufarm (16L) an der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (11) und die Fußstangenhalterung (64) an der linken Kurbel (67) mit zwei Sechskant-kopfschrauben (11) und zwei Federscheiben (12), zwei große Unterlegscheiben (13) und zwei Unterlegscheiben (14), die entfernt wurden. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel an.



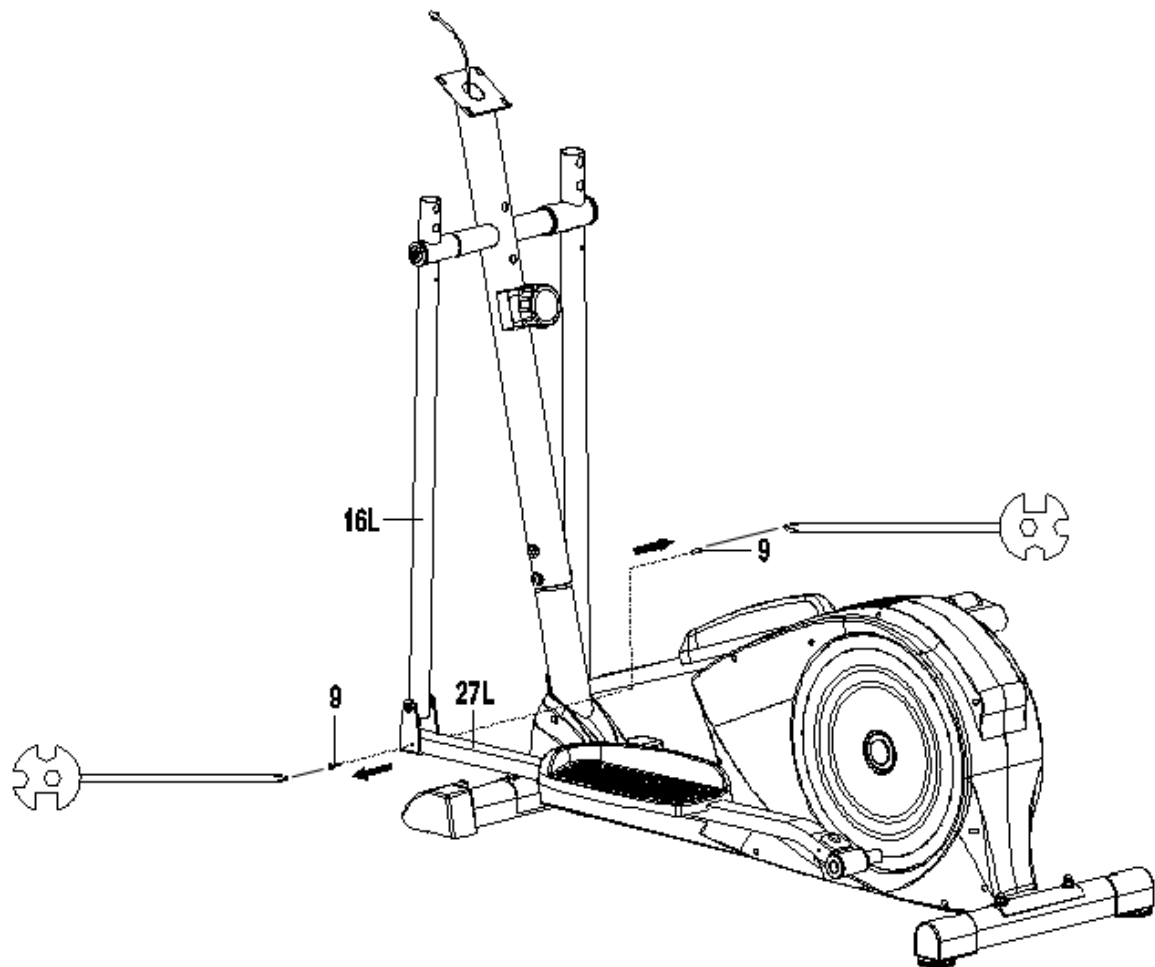
SCHRITT 12

Entfernen Sie zwei Sechskant-kopfschrauben (11), zwei Federscheiben (12) und zwei große Scheiben (13) und zwei Scheiben (14) von der linken horizontalen Achse des vorderen Pfostens (47) und der rechten Kurbel (67).



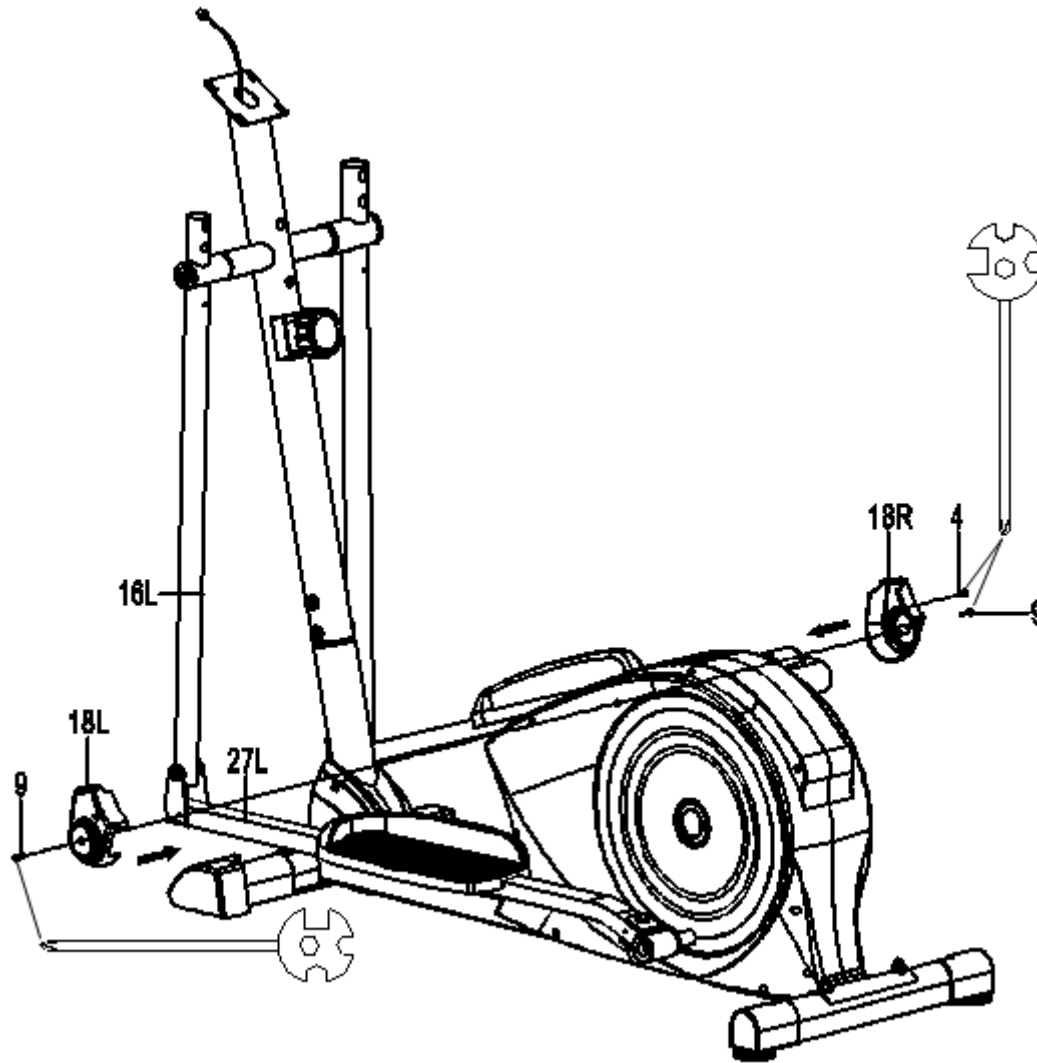
SCHRITT 13

Befestigen Sie den rechten Handlaufarm (16R) an der rechten horizontalen Achse des vorderen Pfostens (11) und Die Fußstangenhalterung (64) mit zwei Sechskant-kopfkappen auf die rechte Kurbel (67) Schrauben (11), zwei Scheiben (12), zwei große Scheiben (13) und zwei Scheiben (14) entfernt werden.




SCHRITT 14

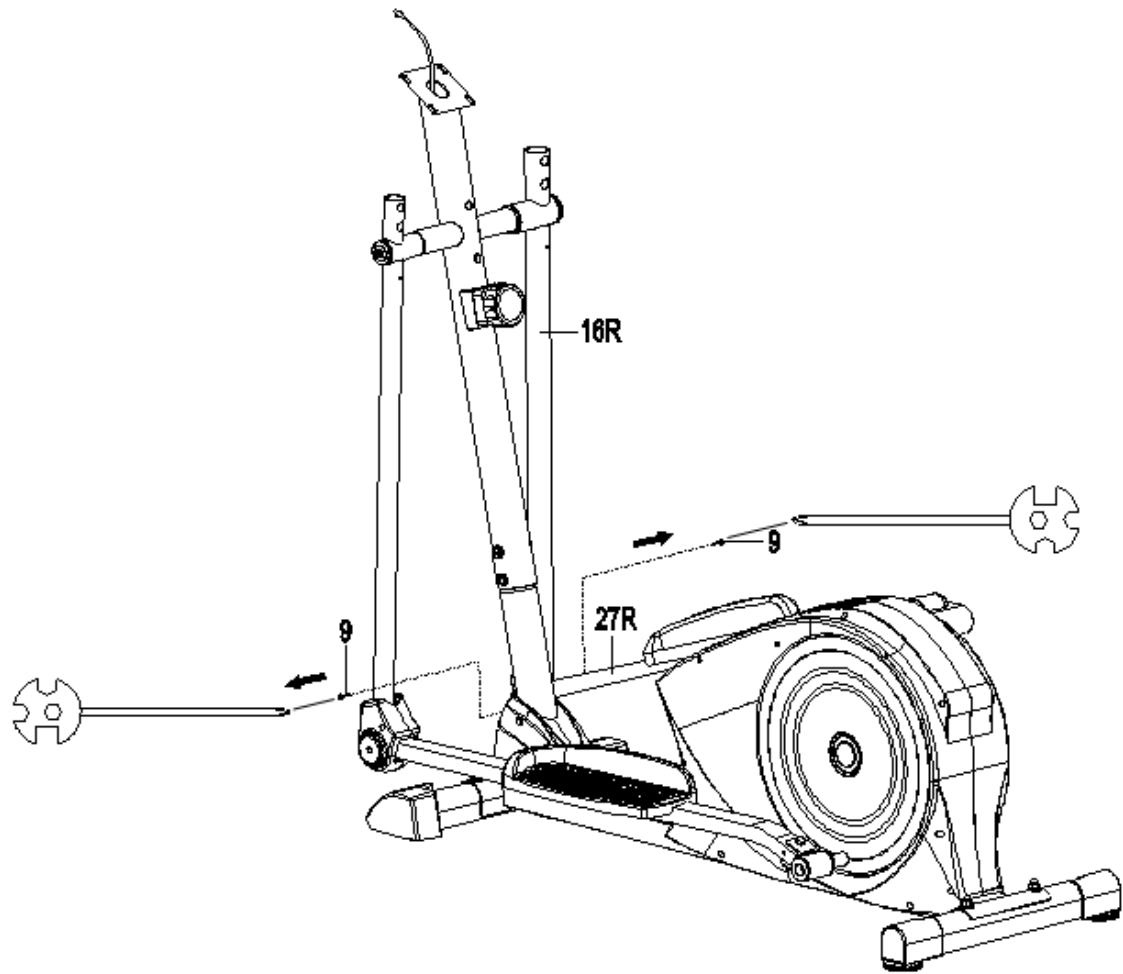
Von der linken Fußstange (27L) entfernen Sie zwei Schrauben (9).
Entfernen Sie zwei Schrauben (9) von der linken Fußstange (27L).



SCHRITT 15

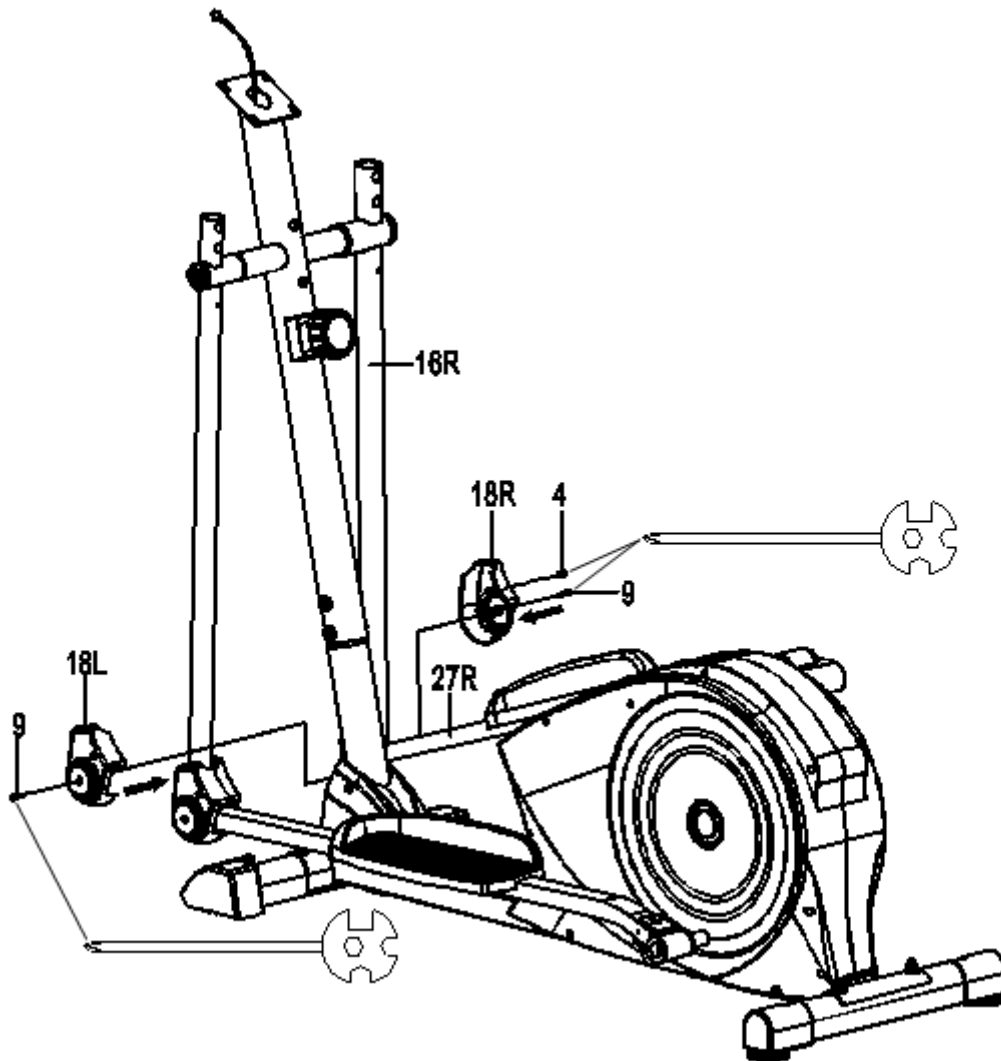
Befestigen Sie die vordere Fußleistenabdeckung-A (18L) und die vordere Fußleistenabdeckung-B (18R) an der Vorderseite Ende der linken Fußstange (27L) mit zwei Schrauben (9) und einem Kreuzschlitzkopf Blechschaube (4).

(4) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw → 
1 PC




SCHRITT 16

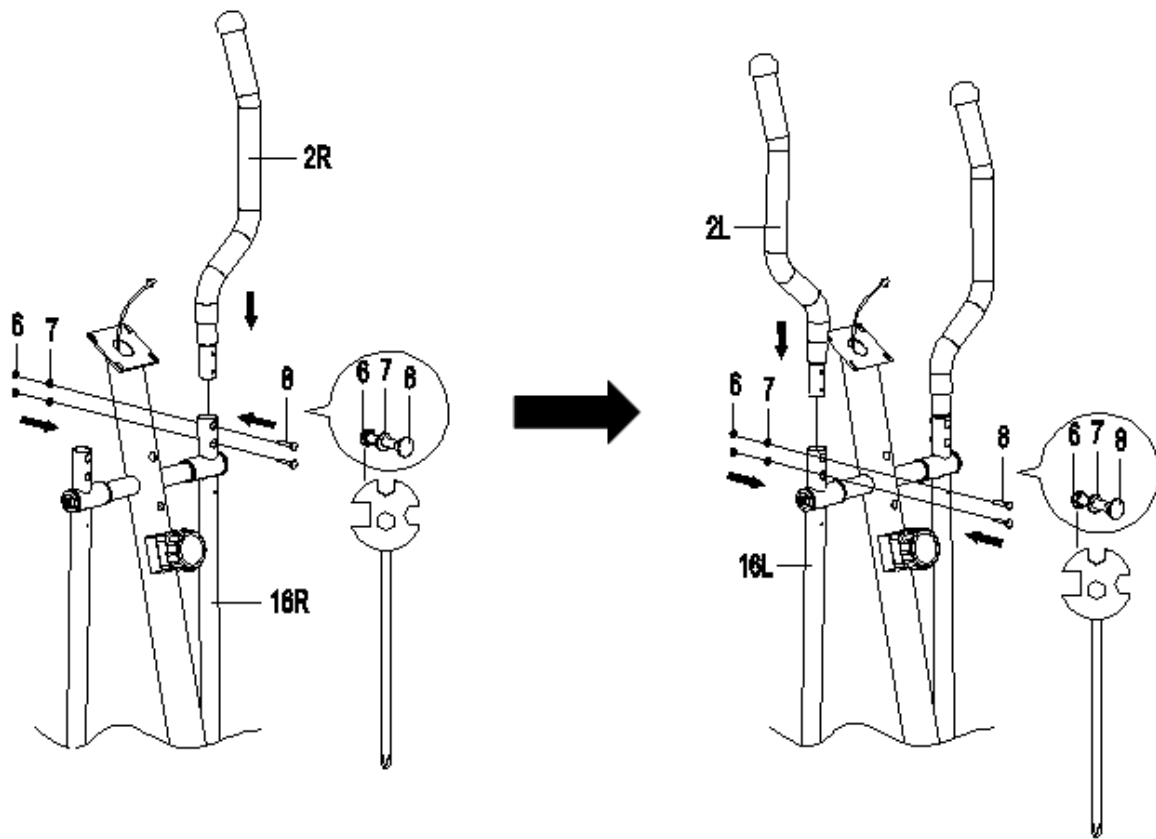
Entfernen Sie zwei Schrauben (9) von der rechten Fußstange (27R).



SCHRITT 17

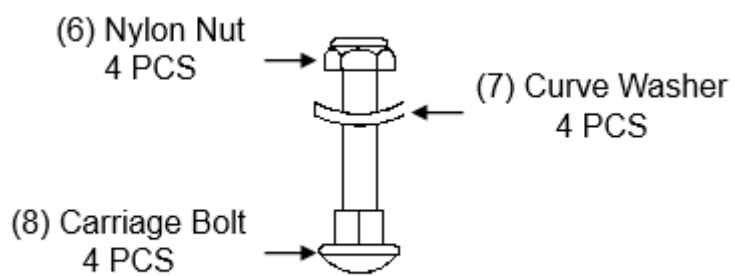
Befestigen Sie die vordere Fußleistenabdeckung-A (18L) und die vordere Fußleistenabdeckung-B (18R) an der Vorderseite. Ende der rechten Fußstange (27R) mit zwei Schrauben (9) und einem Kreuzschlitzkopf. Blechschraube (4).

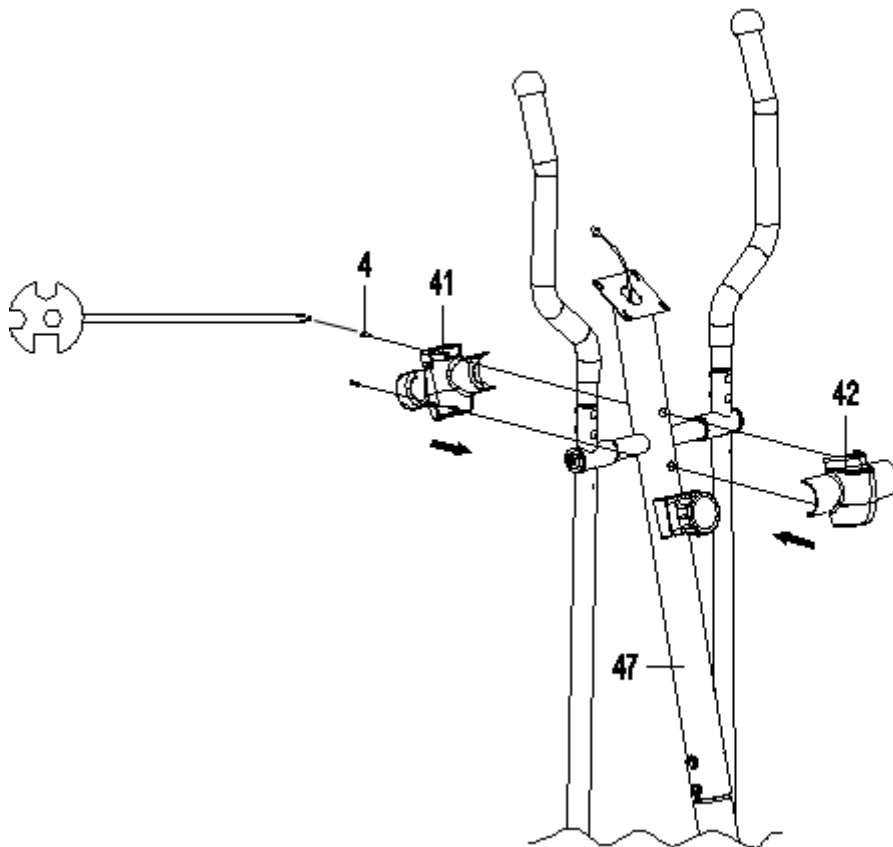
(4) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw → 
1 PC



SCHRITT 18

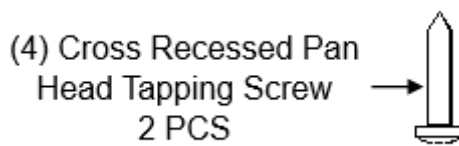
Befestigen Sie die beiden rechten und linken Handläufe (2R, 2L) mit vier Führungsschrauben (8), vier Kurvenscheiben (7) und vier Nylonmuttern (6)

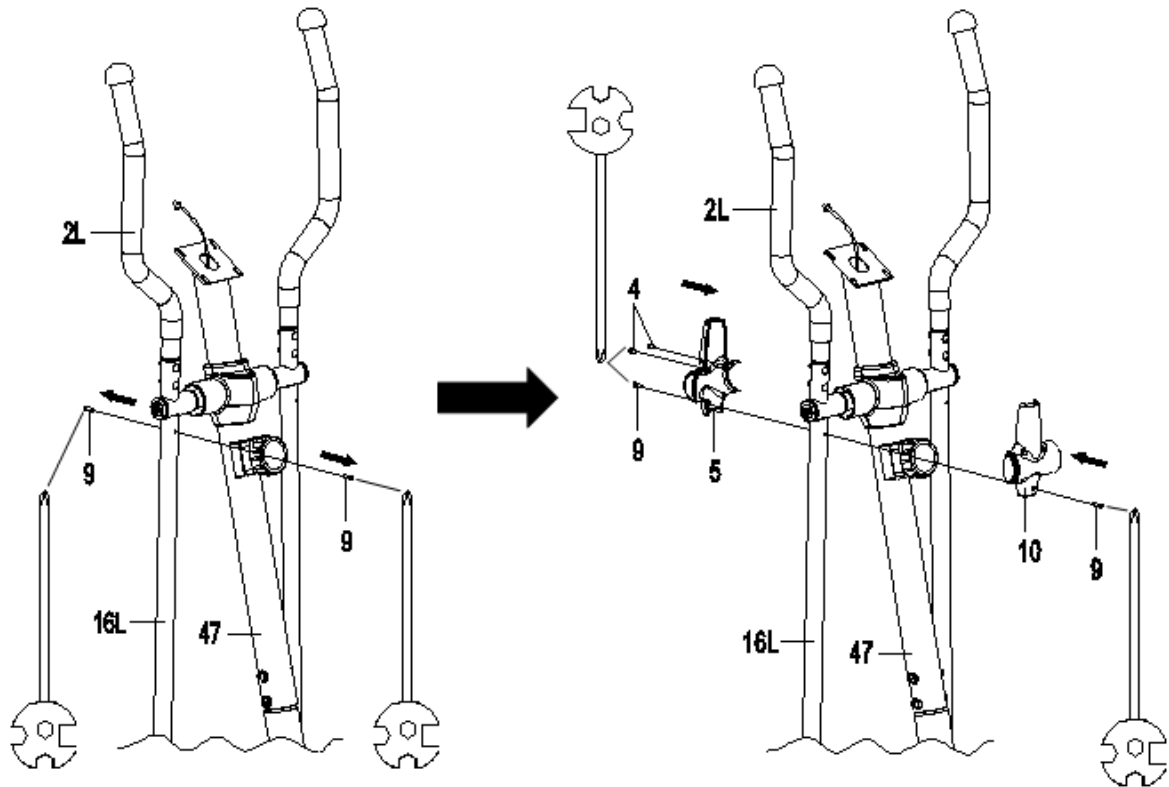




SCHRITT 19

Bringen Sie die vordere Abdeckung für die vordere Stütze (41) und die hintere Abdeckung für die Vorderseite an Pfosten (42) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (4) auf den vorderen Pfosten (47).



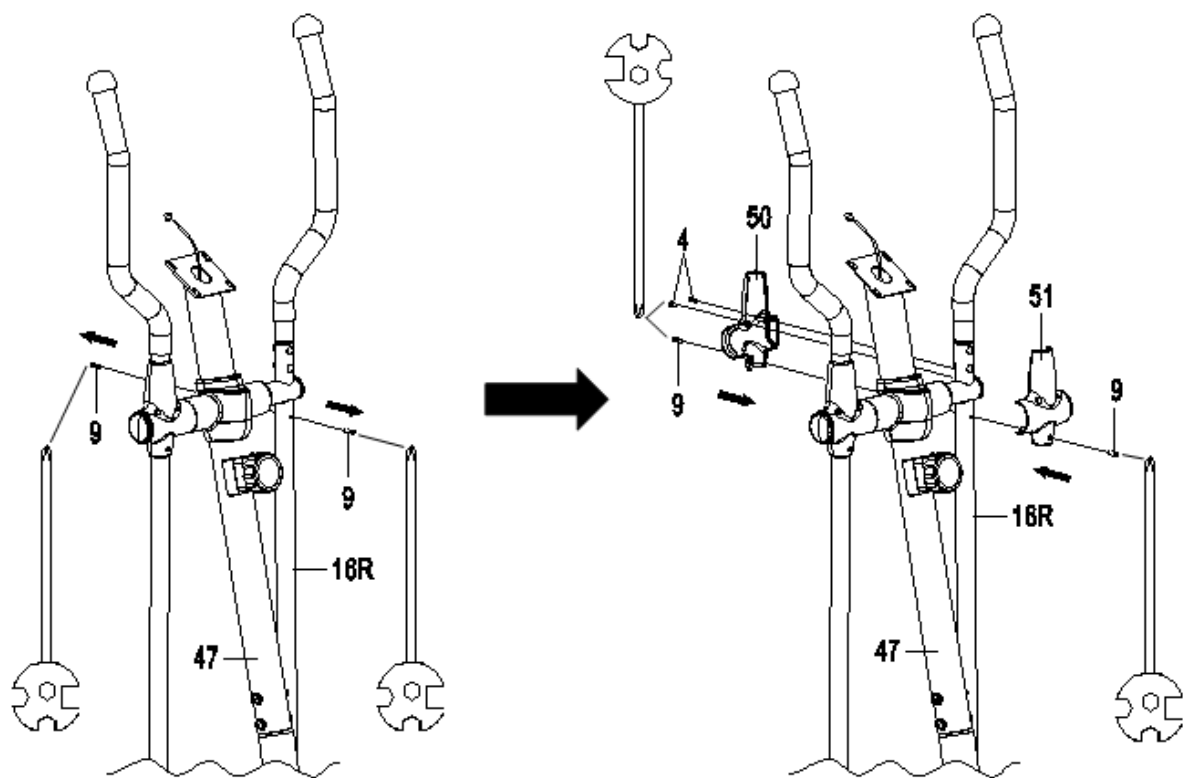


SCHRITT 20

Entfernen Sie die zwei Schrauben (9) vom linken Handlaufarm (16L). Befestigen Sie die linke Abdeckung-A (5) und die linke Abdeckung-B (10) an der linken Seite Handlaufarm (16L) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (4) und zwei Schrauben (9)

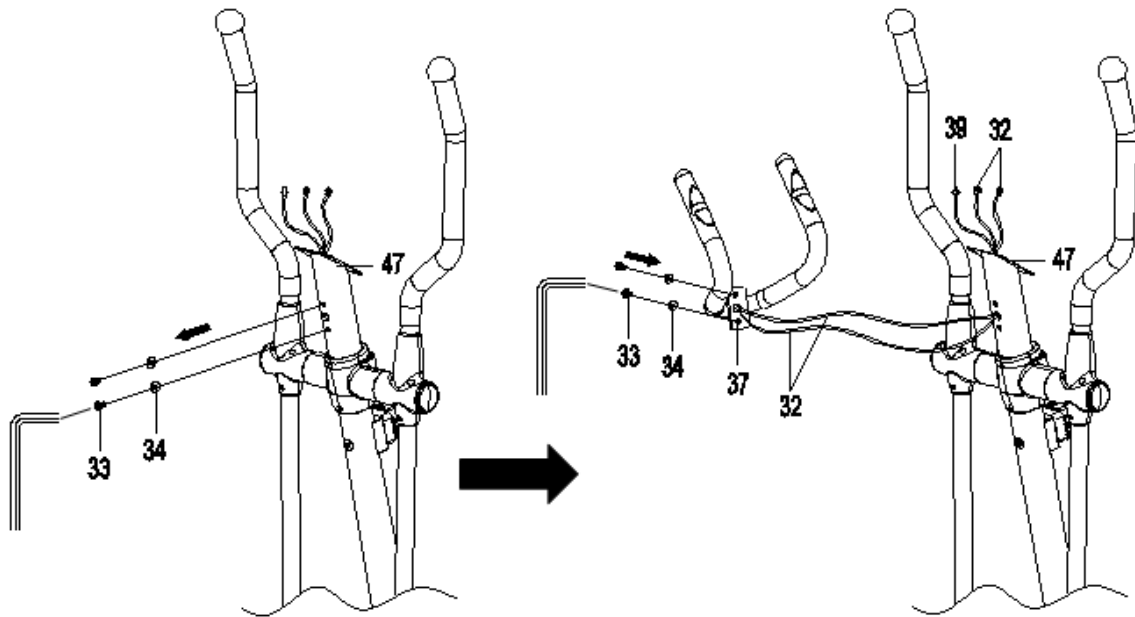
(4) Cross Recessed Pan
Head Tapping Screw
2 PCS





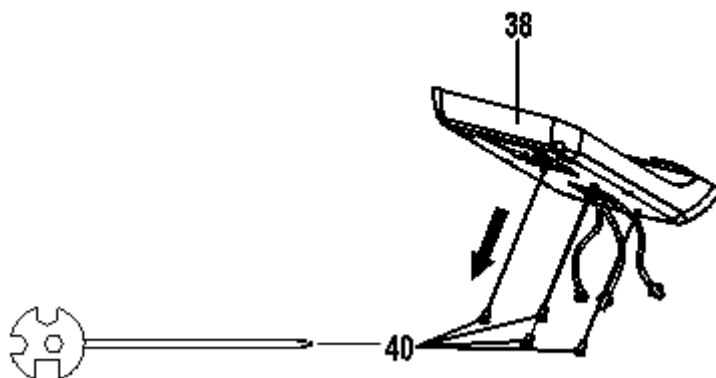
SCHRITT 21

Entfernen Sie die zwei Schrauben (9) vom rechten Handlaufarm (16R). Entfernen Sie die Schrauben mit dem Multi Sechskantwerkzeug mit Kreuzschlitzschraubendreher im Lieferumfang enthalten. Bringen Sie die rechte Handlaufarmabdeckung-A (50) und die rechte Handlaufarmabdeckung-B (51) an Rechter Handlaufarm (16R) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (4) und zwei Schrauben (9). Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Multi-Hex-Werkzeug mit einem Kreuzschlitzschraubendreher an.



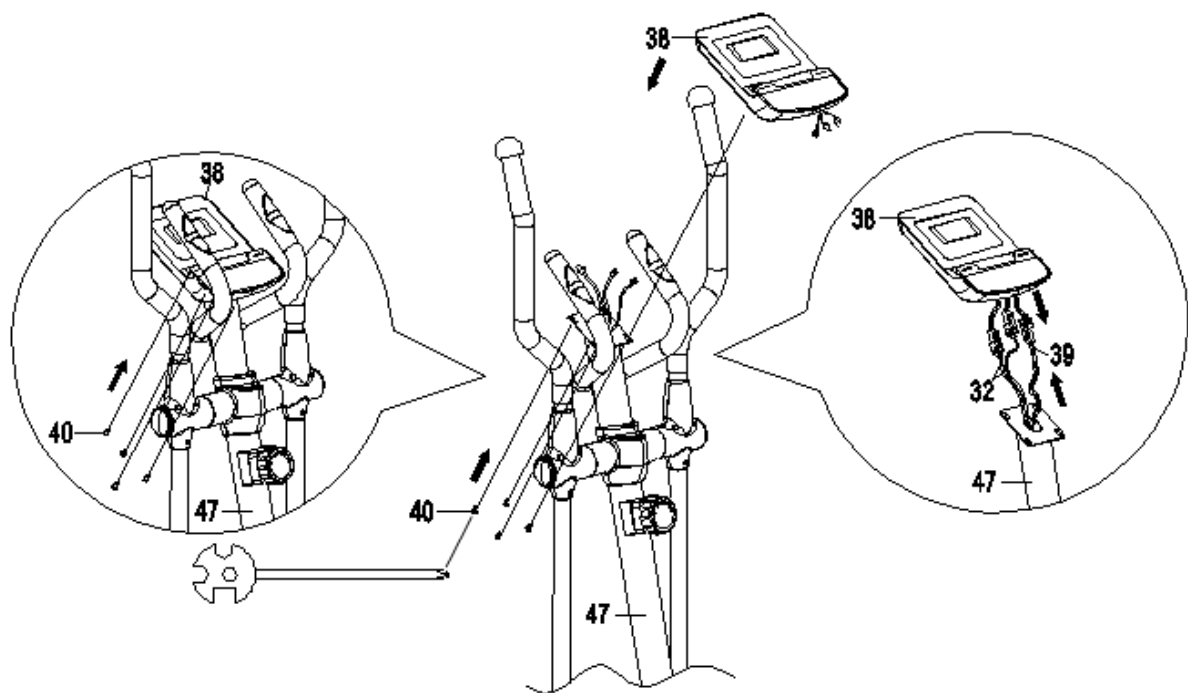
SCHRITT 22

Entfernen Sie zwei Sechskant-Zylinderkopfschrauben (33) und zwei Kurvenscheiben (34) vom vorderen Pfosten (47). Entfernen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel.



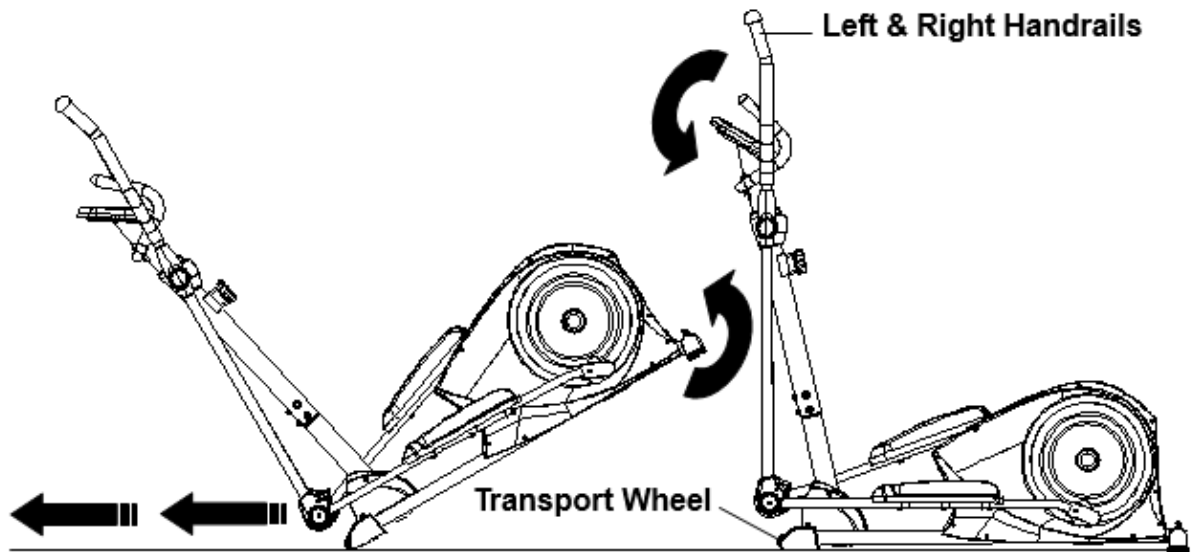
SCHRITT 23

Entfernen Sie die Kreuzschrauben (40) vom Computer (1).



SCHRITT 24

Es wird empfohlen, eine zweite Person bei diesem Schritt zu unterstützen. Eine Person sollte halten den Computer (38) an Ort und Stelle, während die andere Person die Kabel verbindet. Schließen Sie die Handpulssensorkabel (32) und den Verlängerungssensorkabel (39) an die Drähte an, die vom Computer (38) kommen. Stecken Sie die Drähte in den vorderen Pfosten (47). Befestigen Sie den Computer (38) mit vier Kreuzschlitzschrauben am oberen Ende des vorderen Pfostens (47) Flachkopfschrauben (40), 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 Stromversorgung automatisch ausgeschaltet.

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.

COMPUTERFUNKTIONEN:

SCAN: Drücken Sie die Mode Taste bis am Display Scan aufscheint, der Computer scannt automatisch alle 5 Minuten durch jede Funktion.

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.

PULSE:

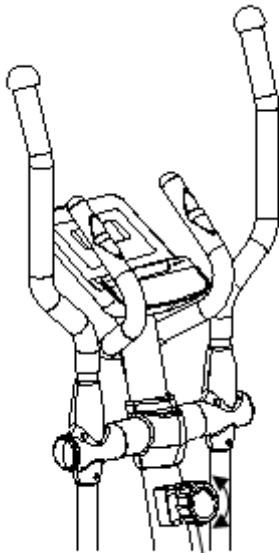
Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz wenn Sie die Pulssensoren mit beiden Händen festhalten. Drücken Sie Mode und wählen Sie Pulse. Es beginnt zu blinken, stellen Sie dann den Zielwert ein, mit Reset stellen Sie auf 0. Sie können die Herzfrequenz von 40-239 einstellen. Ist die Herzfrequenz höher als der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

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.

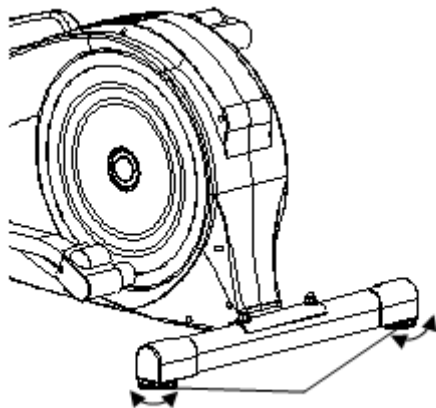
Batterie:

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 Ausgleichstücken am hinteren Stabilisator nach Bedarf, um das Standard auszurichten.