D
GB
F
NL
E
I
PL
CZ
P
DK
RUS
SLO
SRB

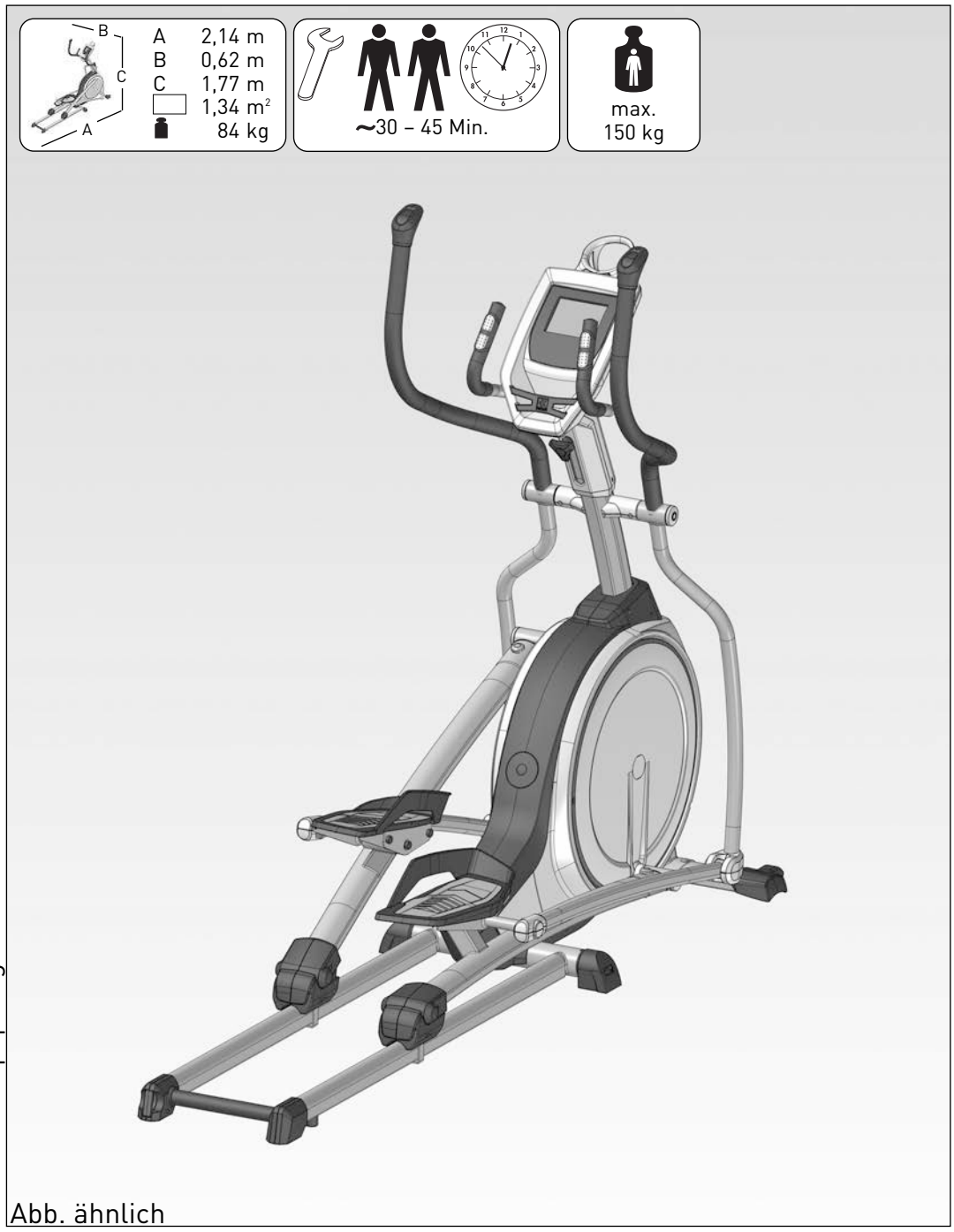


Abb. ähnlich

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Montageanleitung Crosstrainer „SKYLON 5”

Art.-Nr. 07655-350

Crosstrainer „SKYLON 5 Comfort”

Art.-Nr. 07655-900

MADE IN GERMANY

(D) Wichtige Hinweise

Bitte lesen Sie diese Anweisung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes.
Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

Zu Ihrer Sicherheit

⚠ **GEFAHR!** Halten Sie während der Montage des Produktes Kinder fern (Verschluckbare Kleinteile).

⚠ **GEFAHR!** Das Gerät benötigt eine Netzspannung von 230 V, 50 Hz. – Verbinden Sie das Netzkabel mit einer Schutzkontakt-Steckdose mit Schutzerdung.

⚠ **GEFAHR!** Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

⚠ **GEFAHR!** Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.

⚠ **GEFAHR!** Nehmen Sie niemals Eingriffe an Ihrem Stromnetz selber vor, beauftragen Sie ggf. qualifiziertes Fachpersonal.

⚠ **GEFAHR!** Bei allen Reparatur-, Wartungs- und Reinigungsarbeiten unbedingt den Netzstecker ziehen.

⚠ **GEFAHR!** Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.

⚠ **GEFAHR!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu einem ernsthaften gesundheitlichen Schaden oder zum Tod führen. Beenden Sie bei Schwindel- oder Schwächegefühl sofort das Training.

⚠ **GEFAHR!** Alle elektrischen Geräte senden beim Betrieb elektromagnetische Strahlung aus. Achten Sie darauf, besonders strahlungsintensive Geräte (z. B. Handys) nicht in direkter Nähe des Cockpits oder der Steuerungselektronik abzustellen, da sonst Anzeigewerte verfälscht werden könnten (z. B. Pulsmessung).

⚠ **GEFAHR!** Achten Sie unbedingt darauf, dass das Elektrokabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle" wird.

⚠ **WARNUNG!** Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.

⚠ **WARNUNG!** Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten. Weitergehende Eingriffe sind nur vom KETTLER-Service oder von KETTLER geschultem Fachpersonal zulässig.

⚠ **WARNUNG!** Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt.

⚠ **WARNUNG!** Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung vom Gerät ca. 60 Sekunden lang konstant bleiben und dann langsam heruntergeregelt. Prüfen Sie bitte Ihr Pulsmesssystem (Ohrclip, Handpuls oder Brustgurt), sodass das Pulssignal von der Elektronik wieder erfasst werden kann.

- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Das Trainingsgerät entspricht der DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, Klasse HA.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Griffbügel- und Trittplattenbefestigung sowie Lenker und Vorderrohrbefestigung.
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogramms sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.
- Tragen Sie bei der Benutzung geeignetes Schuhwerk (Sportschuhe).
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.
- Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu Hindernissen gewährleistet sind. In unmittelbarer Nähe von Hauptlaufrichtungen (Wege, Tore, Durchgänge) sollte das Aufstellen unterbleiben. Der Übungsbereich beträgt umlaufend um das Trainingsgerät 1 Meter. Zusätzlich muss ein Freibereich von umlaufend 0,6 Meter gegeben sein. Stehen Trainingsgeräte in direkter Nachbarschaft zueinander, so können sich die Geräte einen Freibereich teilen (siehe nachfolgende Grafik).
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkehrungen für den Umgang mit elektrischen Geräten.
- Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen zum Anschluss! Bei Verwendung eines Verlängerungskabels muss dieses den VDE-Richtlinien entsprechen.
- Ziehen Sie bei längerem Nichtgebrauch den Netzstecker des Gerätes aus der Steckdose.
- Während des Trainings darf sich niemand im Bewegungsbereich der trainierenden Person befinden.
- Auf diesem Trainingsgerät dürfen ausschließlich Übungen aus der Trainingsanleitung durchgeführt werden.
- Das Trainingsgerät muss auf einem waagerechten Untergrund aufgestellt werden. Legen Sie zur Stoßdämpfung geeignetes Puffermaterial unter (Gummimatten, Bastmatten oder dgl.). Nur für Geräte mit Gewichten: Vermeiden Sie harte Aufschläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben (M = xx Nm).

Montagehinweise

⚠ **GEFAHR!** Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie z. B. Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Bei Folien/Kunststofftüten für Kinder Erstickungsgefahr!

⚠ **WARNUNG!** Beachten Sie, dass bei jeder Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Gerätes vor!

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Innerhalb der einzelnen Abbildungen ist der Montageablauf durch Großbuchstaben vorgegeben.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtigen Sitz. Drehen Sie die selbstsichernden Muttern bis zum spürbaren Widerstand zuerst mit der Hand auf, anschließend ziehen Sie sie gegen den Widerstand (Klemmsicherung) mit einem Schraubenschlüssel richtig fest. Kontrollieren Sie alle Schraubverbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz. Achtung: wieder gelöste Sicherheitsmuttern werden unbrauchbar (Zerstörung der Klemmsicherung) und sind durch Neue zu ersetzen.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Eine Verwendung des Gerätes in direkter Nähe von Feuchträumen ist wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen. Achten Sie auch darauf, dass keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen. Dies könnte zu Korrosionen führen.
- Das Trainingsgerät ist für Erwachsene konzipiert und keinesfalls als Kinderspielgerät geeignet. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie Kinder dennoch an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- Bei dem Ergometer handelt es sich um ein drehzahlunabhängig arbeitendes Trainingsgerät.
- Ein eventuell auftretendes leises, bauartbedingtes Geräusch beim Auslauf der Schwungmasse hat keine Auswirkung auf die Funktion des Gerätes. Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarme sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein elektromagnetisches Bremssystem.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2, 7 Volt an den Batterieklemmen erforderlich (bei Geräten ohne Netzanschluss).
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- Eine Kalibrierung des Gerätes ist nur vom Hersteller möglich. Zur Info: Ein Kalibrierungsdiagramm liegt bei.

Pflege und Wartung

- Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur Original KETTLER-Ersatzteile.
- Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, sollte das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Fachhandel) geprüft und gewartet werden (einmal im Jahr).
- Verwenden Sie zur regelmäßigen Säuberung, Pflege und Wartung unser speziell für KETTLER-Sportgeräte freigegebenes Geräte-Pflege-Set (Art.-Nr. 07921-000), welches Sie über den Sportfachhandel beziehen können.
- Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

Ersatzteilbestellung Seite 54-57

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes (siehe Handhabung) an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 07655-350 / Ersatzteil-Nr. 94318731 / 1Stück / Serien-Nr.: ..... Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warenretouren sind nur nach Absprache und mit transportsicherer (Innen-)Verpackung, möglichst im Originalkarton vorzunehmen. Wichtig ist eine detaillierte Fehlerbeschreibung/Schadensmeldung!

Wichtig: Zu verschraubende Ersatzteile werden grundsätzlich ohne Verschraubungsmaterial berechnet und geliefert. Falls Bedarf an entsprechendem Verschraubungsmaterial besteht, ist dieses durch den Zusatz „mit Verschraubungsmaterial" bei der Ersatzteilbestellung anzugeben.

Entsorgungshinweis

DE 60229750

KETTLER-Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

(D) **Heinz KETTLER GmbH & Co. KG**
SERVICECENTER
Henry-Everling-Str. 2
D-59174 Kamen
www.kettler.net
☎ +49 2307 974-2111
+49 2938 819-2004
Email über Kontaktformular:http://de.kettler.net/kontakt/service.html

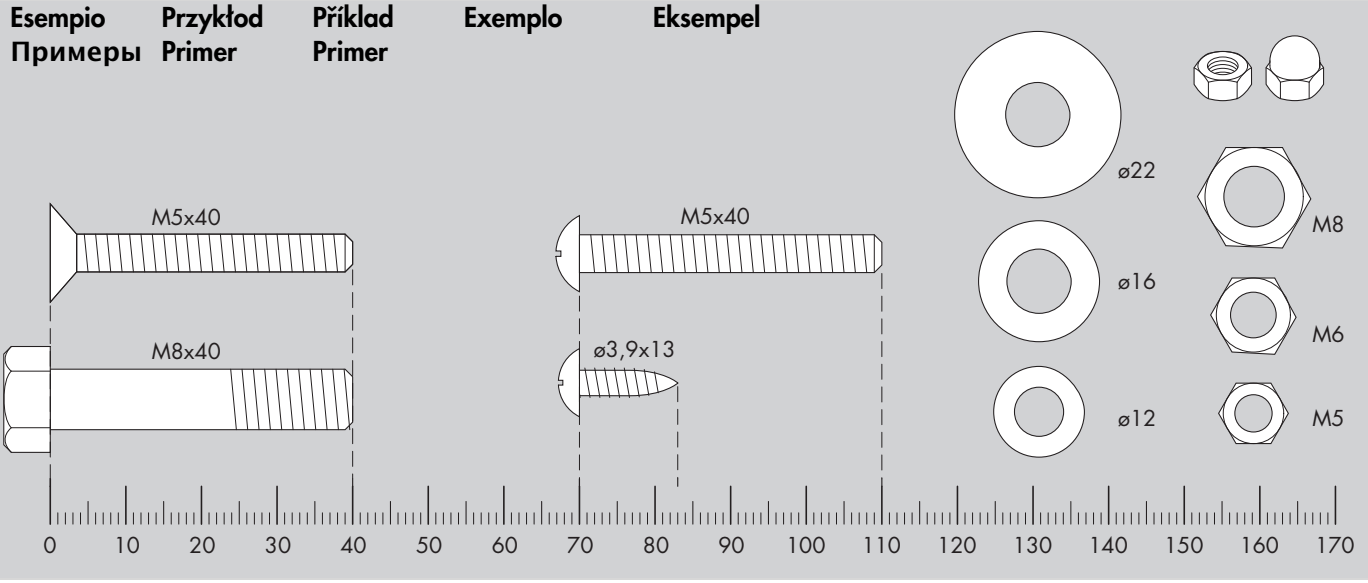
(A) **KETTLER Austria GmbH**
Ginzkeyplatz 10
5020 Salzburg
www.kettler.at
☎ +43 662 620501 0–
+43 662 620501 20
Email über Kontaktformular: http://at.kettler.net/kontakt.html

(CH) **Trisport AG**
Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg
www.kettler.ch
☎Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

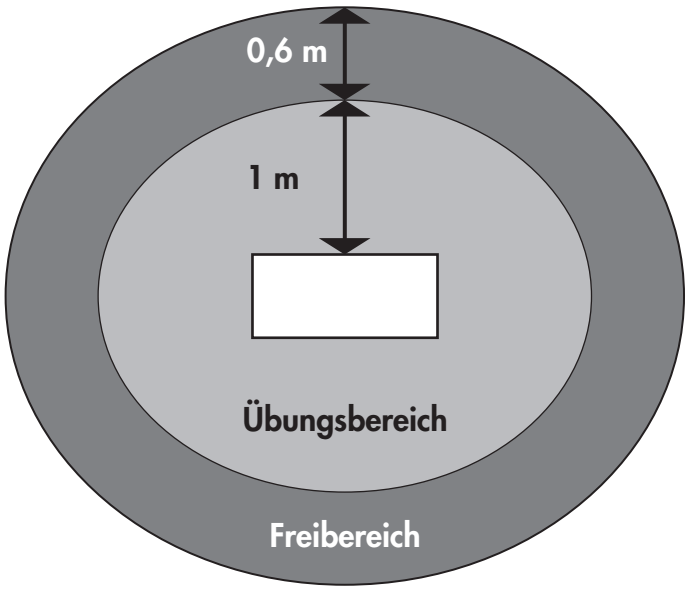
– GB – Measuring help for screw connections
– F – Gabarit pour système de serrae
– NL – Meethulp voor schroefmateraal
– E – Ayuda para la medición del material de atornilladura
– I – Misura per materiale di avvitamento
– PL – Wzornik do połączeń śrubowych
– CZ – Měřící pomůcka pro materiál k přišroubování
– P – Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
– DK – Hjælp til måling af skruer
– RUS – Размеры крепёжных материалов
– SLO – Merilni pripomoček za vijačni material
– SRB – Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje

Beispiel Examples Examples Voorbeeld Ejemplos
Esempio Przykład Příklad Exemplo Eksempel
Примеры Primer Primer



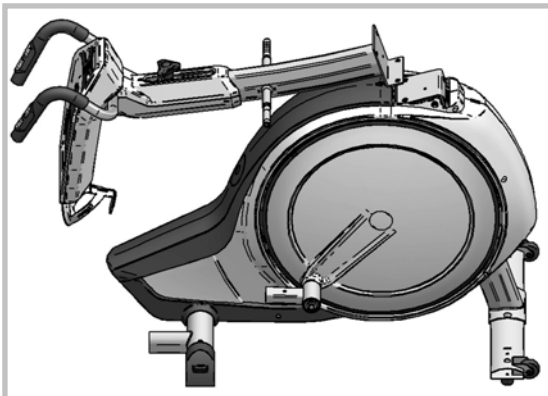
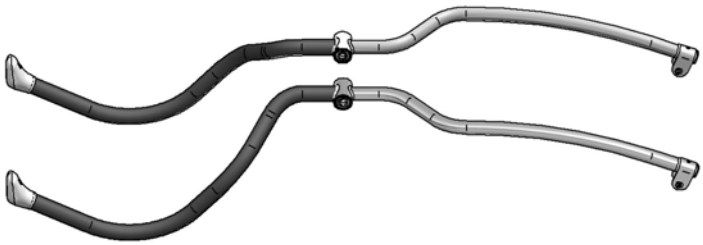
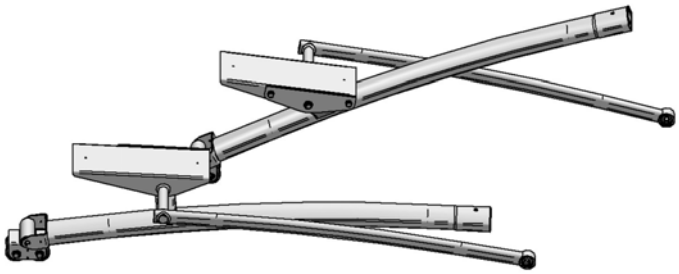
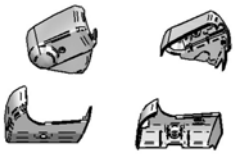
Übungsbereich / Freibereich

– GB – Exercise area / clearance area.
– F – Zone pour exercices / Zone libre.
– NL – Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
– E – Espacio para ejercicios / espacio libre.
– I – Area di allenamento / area libera
– PL – Obszar ćwiczeń / obszar wolny
– CZ – Cvičební prostor / volný prostor
– P – Área de exercício / área livre.
– DK – Øvelsesareal / friareal
– RUS – Пространство для тренировки / свободное пространство.
– SLO – Območje vadbe / prosto območje.
– SRB – Područje za vežbanje / slobodno područje.

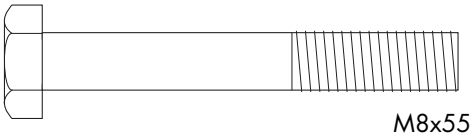
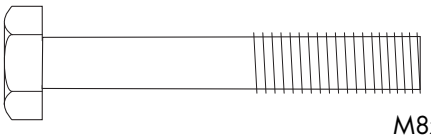
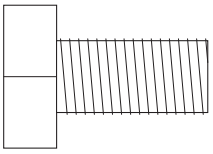
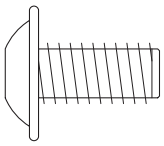
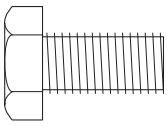
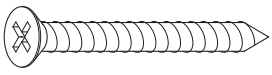
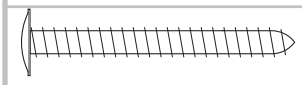
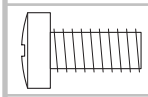
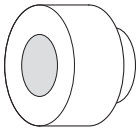


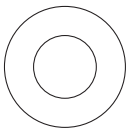
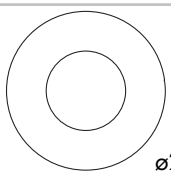
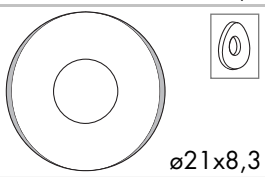
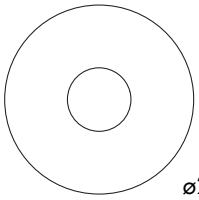
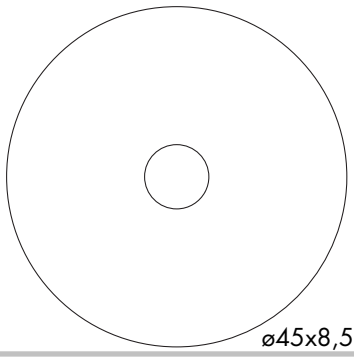
Checkliste (Packungsinhalt)

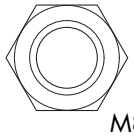
– GB – Checklist (contents of packaging) – F – Liste de vérification (contenu de l'emballage) – NL – Checklijst (verpakkingsinhoud)
– E – Lista de control (contenido del paquete) – I – Lista di controllo (contenuto del pacco) – PL – Lista kontrolna (zawartość opakowania)
– CZ – Kontrolní seznam (obsah balení) – P – Lista de verificação (conteúdo da embalagem) – DK – Checkliste (pakkens indhold)
– RUS – Контрольный список – SLO – Kontrolni seznam (vsebina embalaže) – SRB – Spisak delova u pakovanju

								1x	
								1x	
								1x	
								1x	
	1x							2x	
	2x							4x	
	2x			2x				1x	
	1x			1x				1x	
	2x			1x				1x	

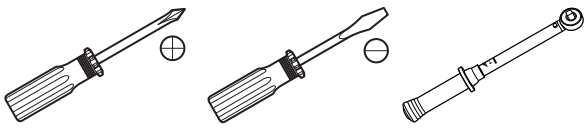
Checkliste (Packungsinhalt)

 M8x55	**2x**	
 M8x50	**2x**	
 M10x20	**4x**	
 M8x16	**1x**	
 M8x16	**6x**	
 4x40	**4x**	
 4x35	**4x**	
3,9x13	**2x**	
4,8x13	**12x**	
 M5x12	**4x**	
 ø16x12	**4x**	

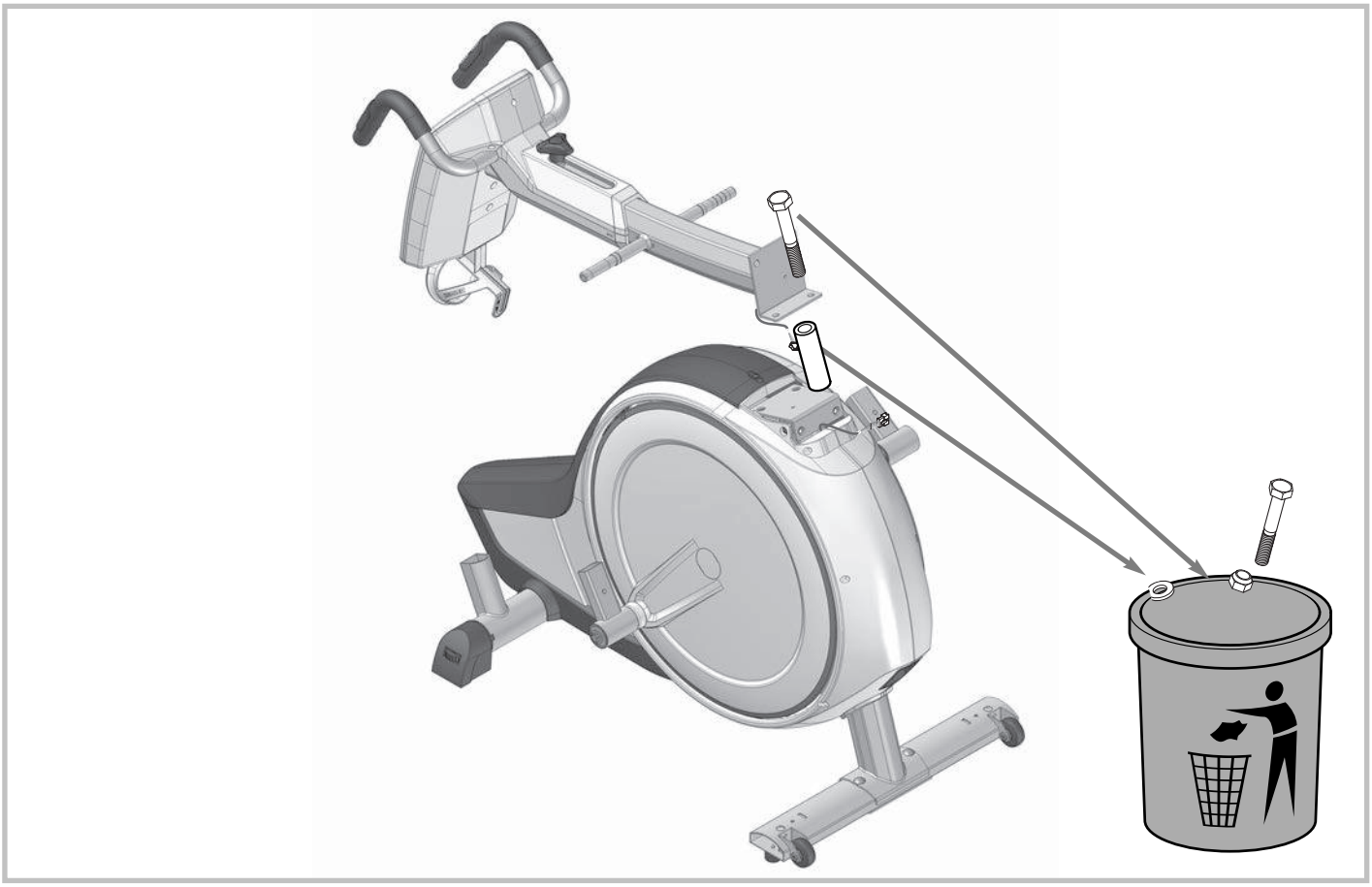
 ø16x8,3	**4x**	
 ø21x10,5	**4x**	
 ø21x8,3	**2x**	
 ø25x8,4	**6x**	
 ø45x8,5	**2x**	

 M8	**4x**	

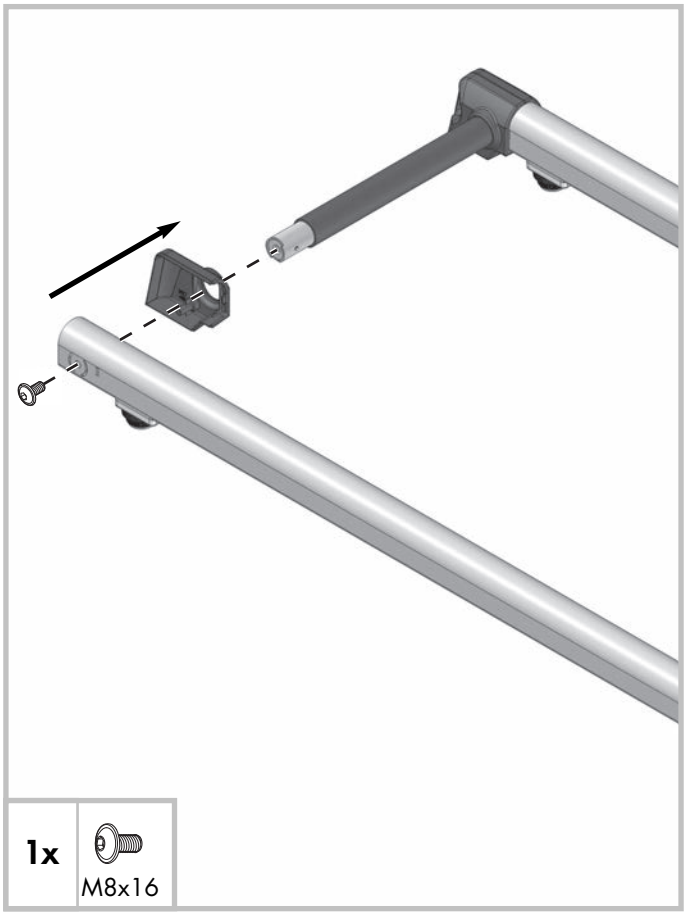
– D – Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
– GB – Tools required – Not included.
– F – Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
– NL – Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
– E – Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
– I – Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
– PL – Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
– CZ – Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
– P – Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
– DK – Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
– RUS – Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.
– SLO – Potrebna orodja – niso vključeni.
– SRB – Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.



1



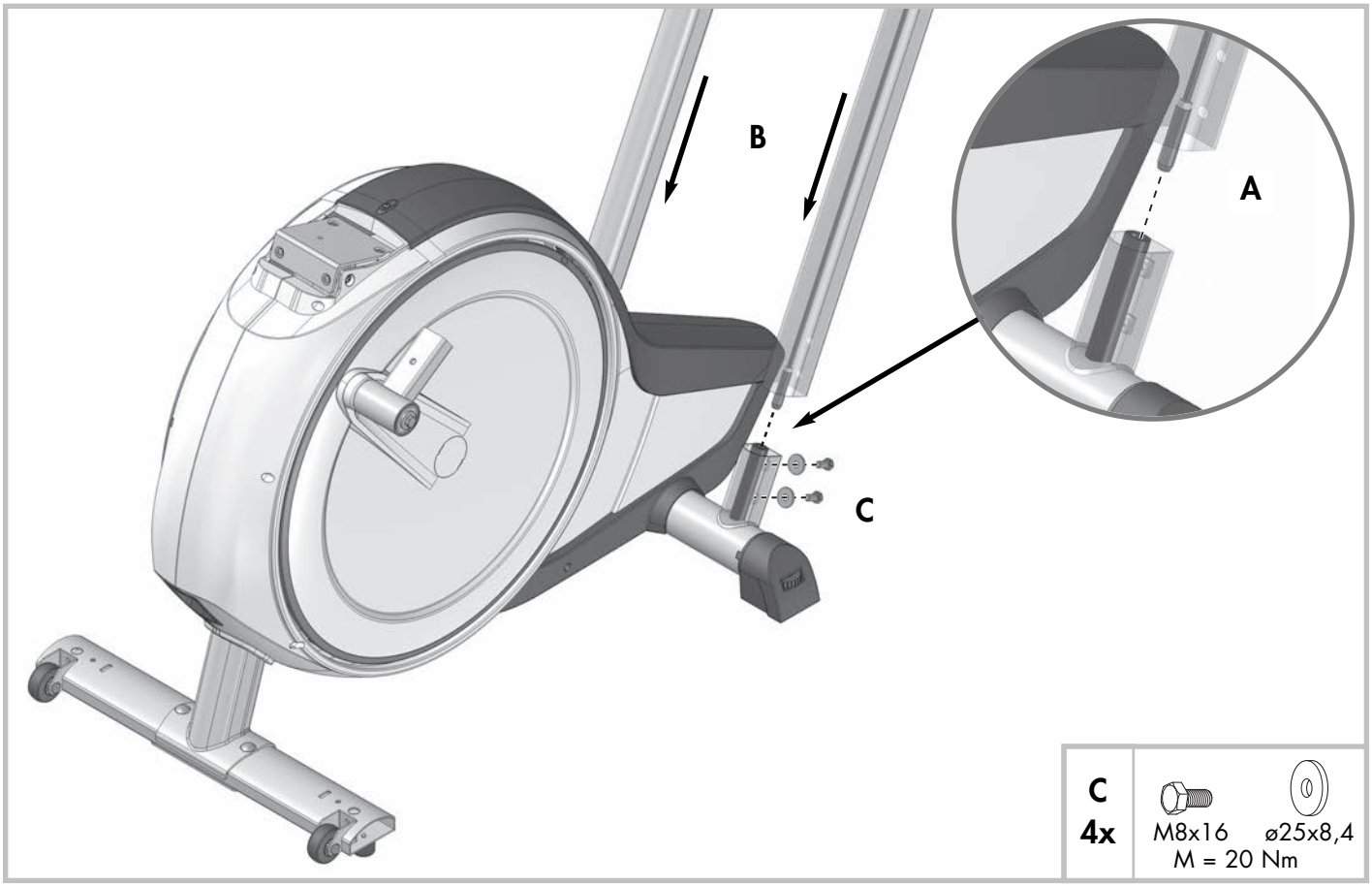
2 A



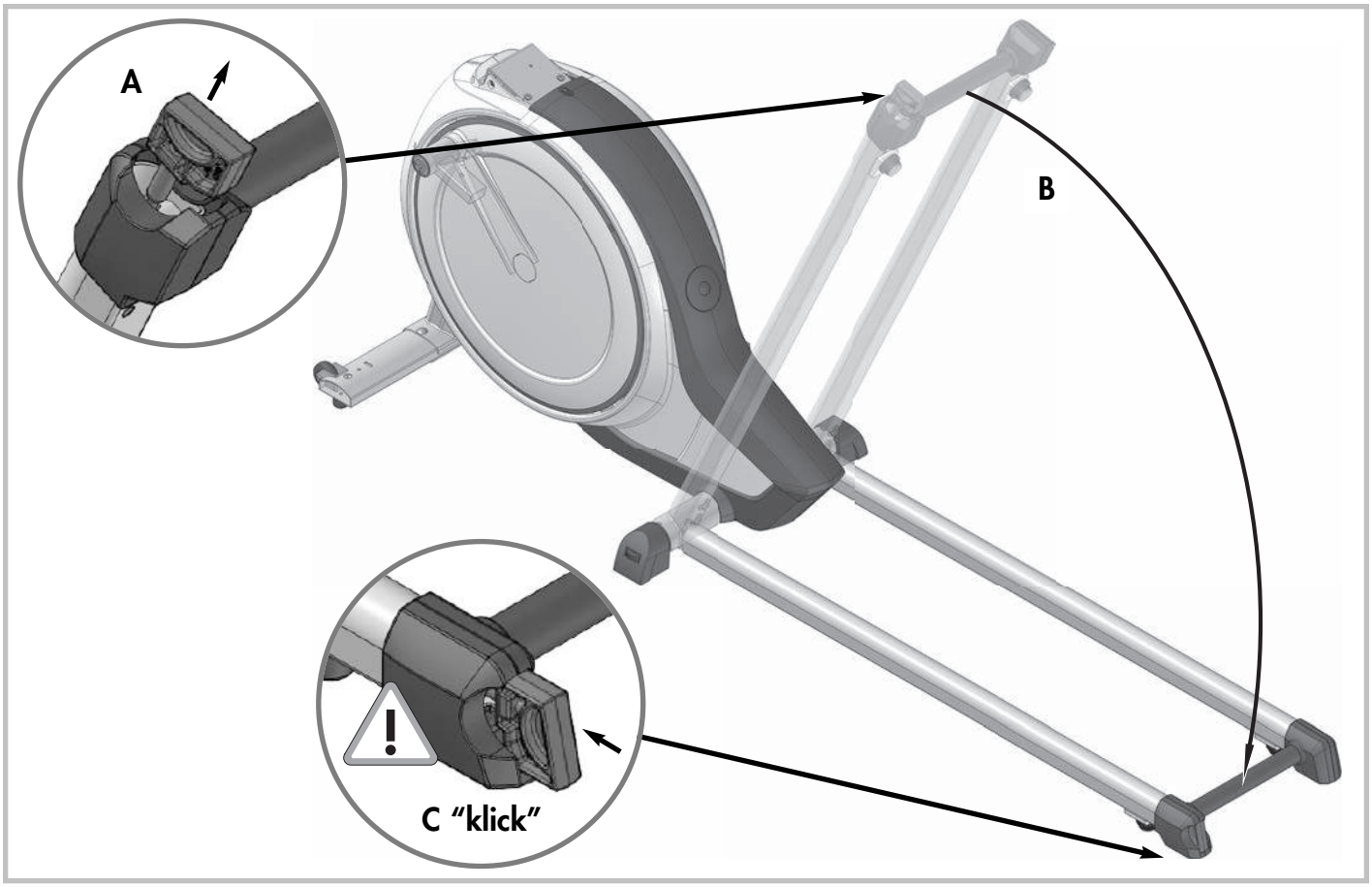
1x	M8x16

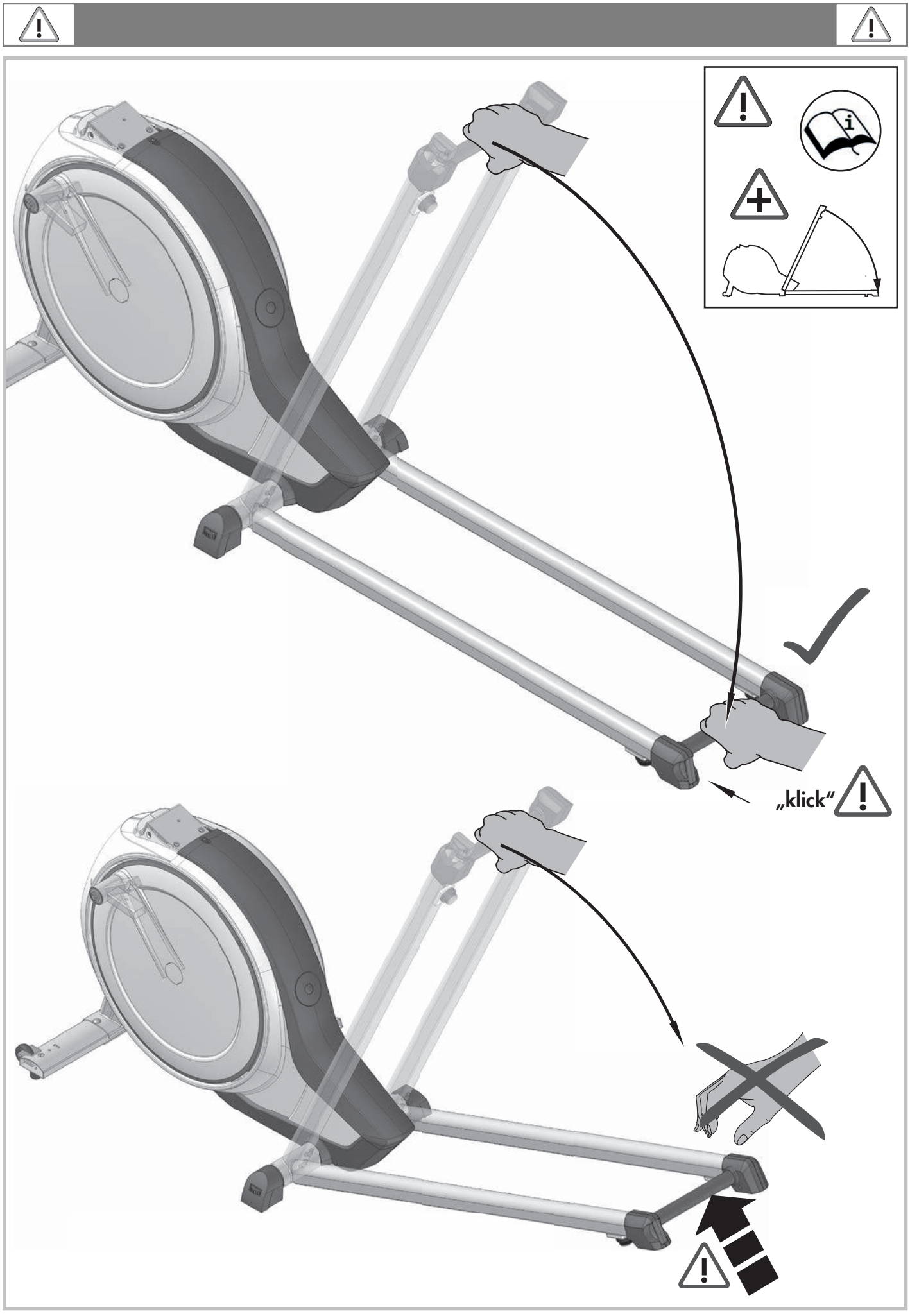
1x	4x35

2 B

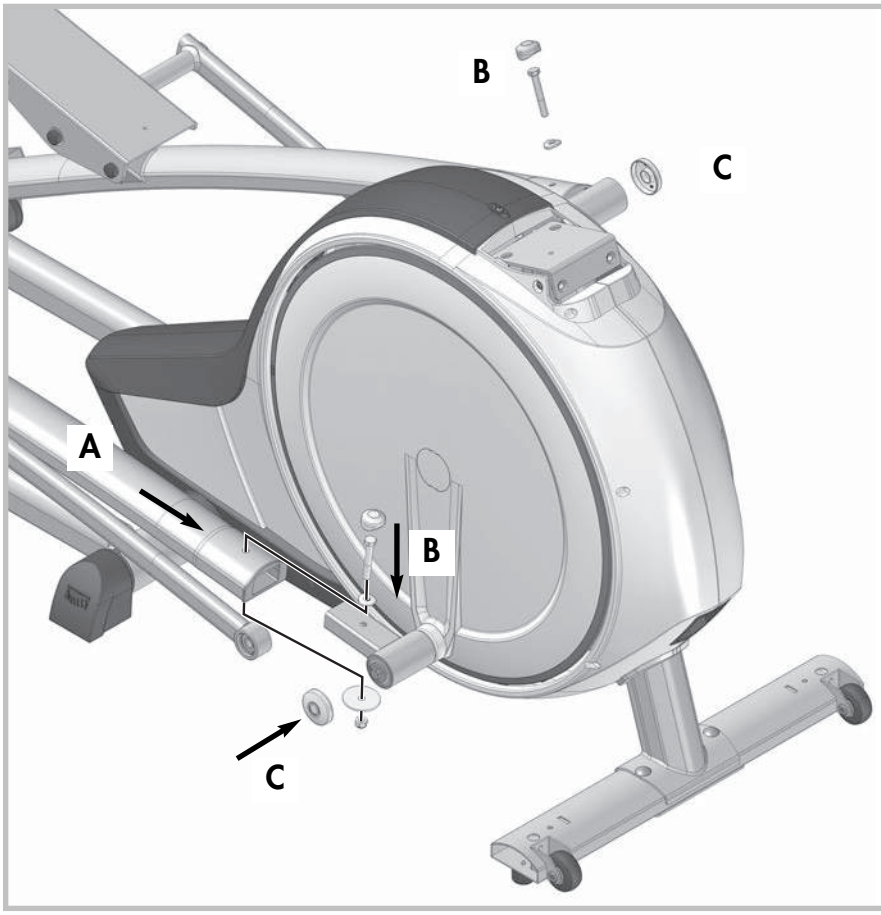


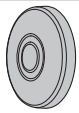
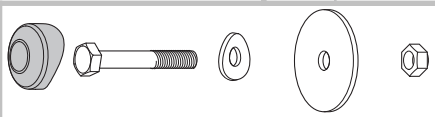
2 C




„klick“

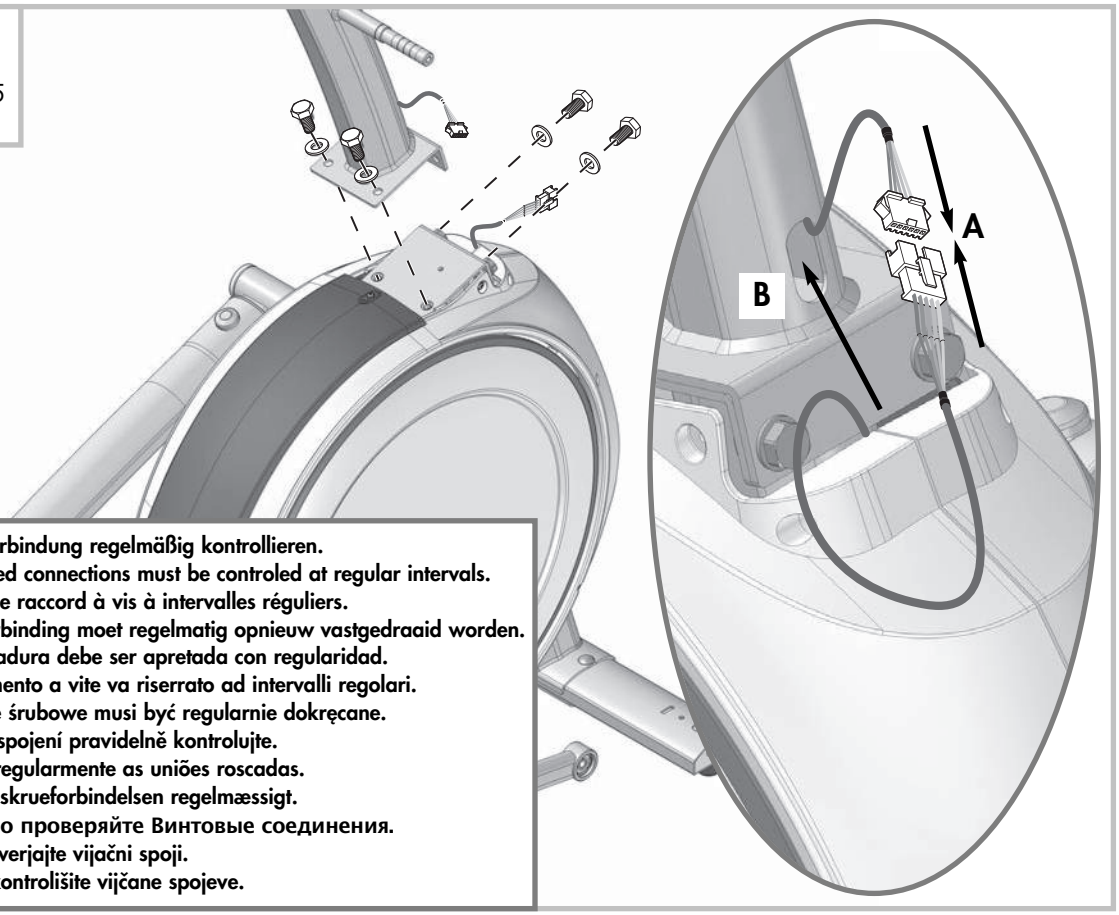
3



C 2x	
B 2x	 M8x55 ø21x8,3 ø45x8,5 M8 M = 20 Nm

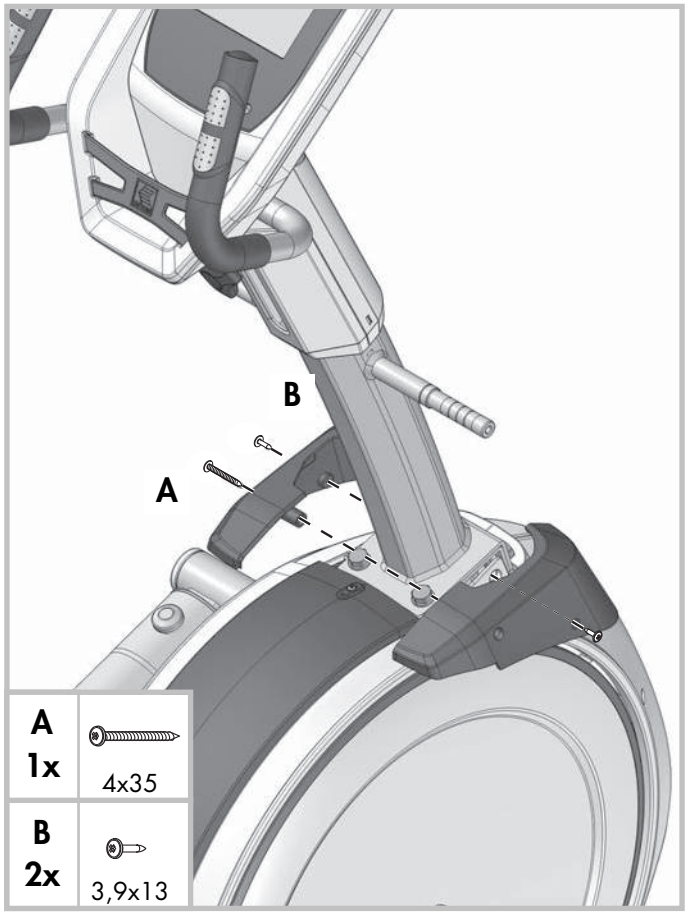
4

4x	 M10x20 ø21x10,5 M = 35-40 Nm



– D – Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
– GB – The screwed connections must be controled at regular intervals.
– F – Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
– NL – Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
– E – La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
– I – Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
– PL – Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
– CZ – Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
– P – Verifique regularmente as uniões roscadas.
– DK – Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
– RUS –Регулярно проверяйте Винтовые соединения.
– SLO –Redno preverjajte vijačni spoji.
– SRB –Redovno kontrolišite vijčane spojeve.

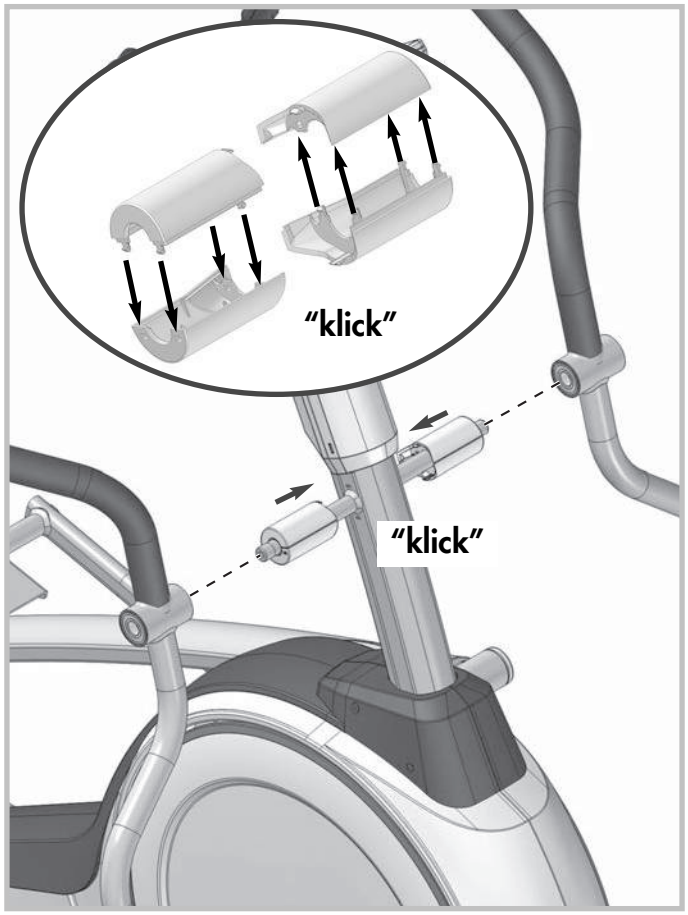
5


B
A
A
1x
4x35
B
2x
3,9x13

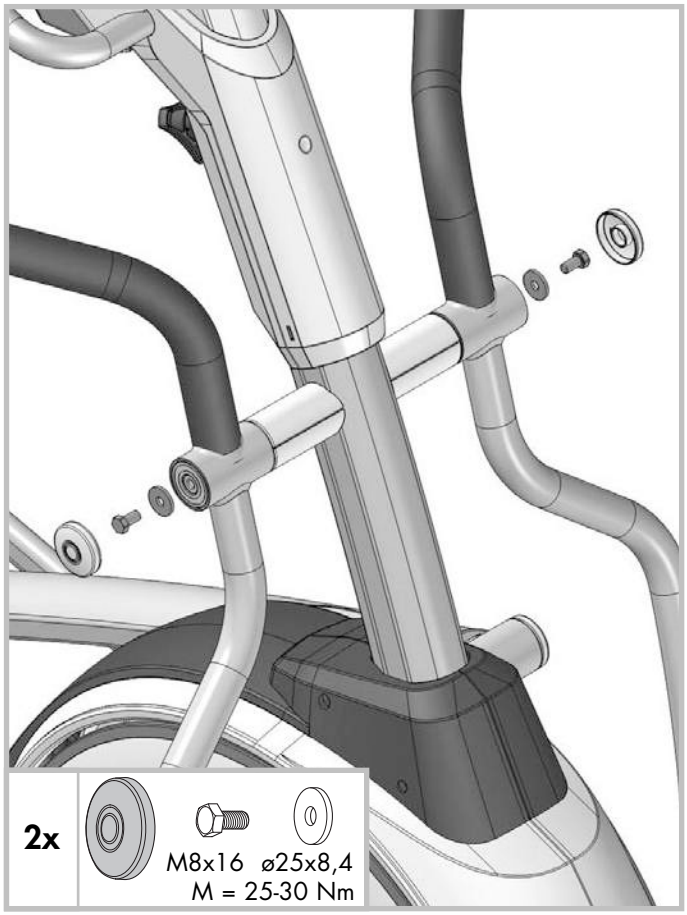
6

"klick"

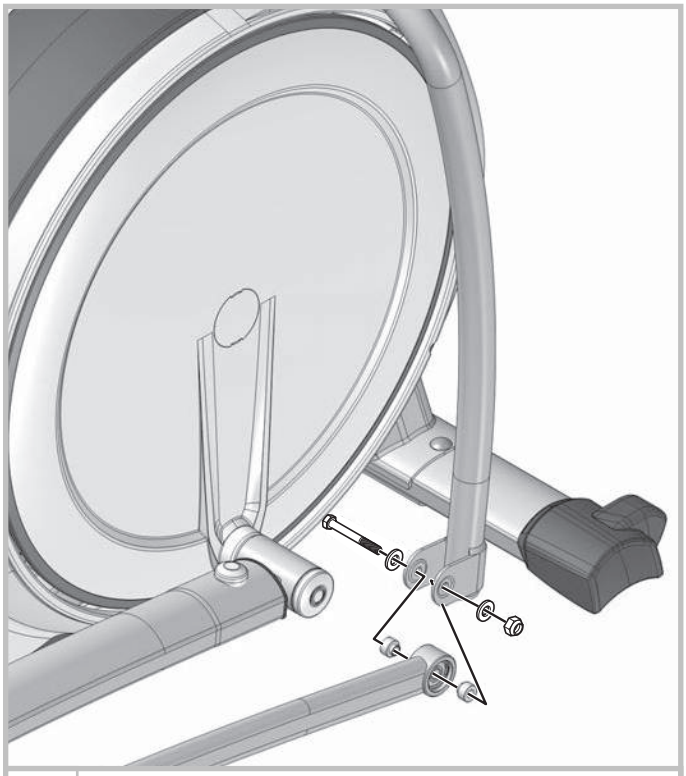
7


"klick"
"klick"

8


2x
M8x16
ø25x8,4
M = 25-30 Nm

9

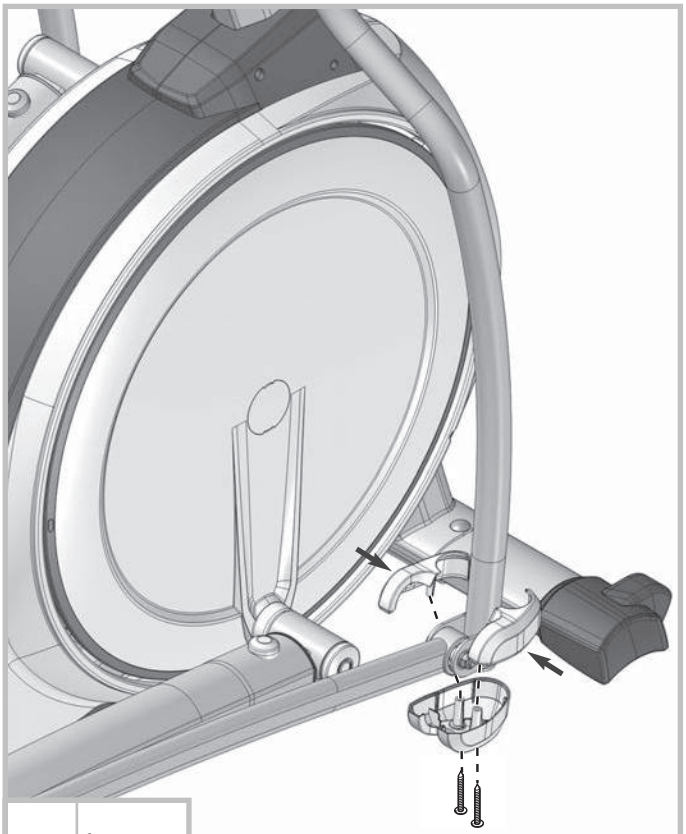


2x

M8x50 ø16x8,3 ø16x12 ø16x8,3 M8

M = 25 Nm

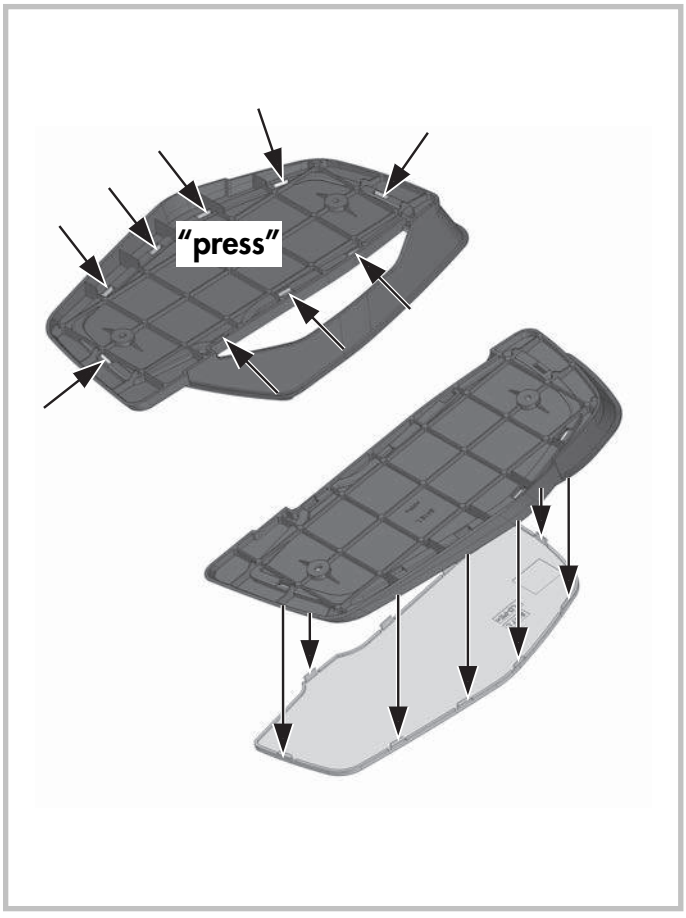
10



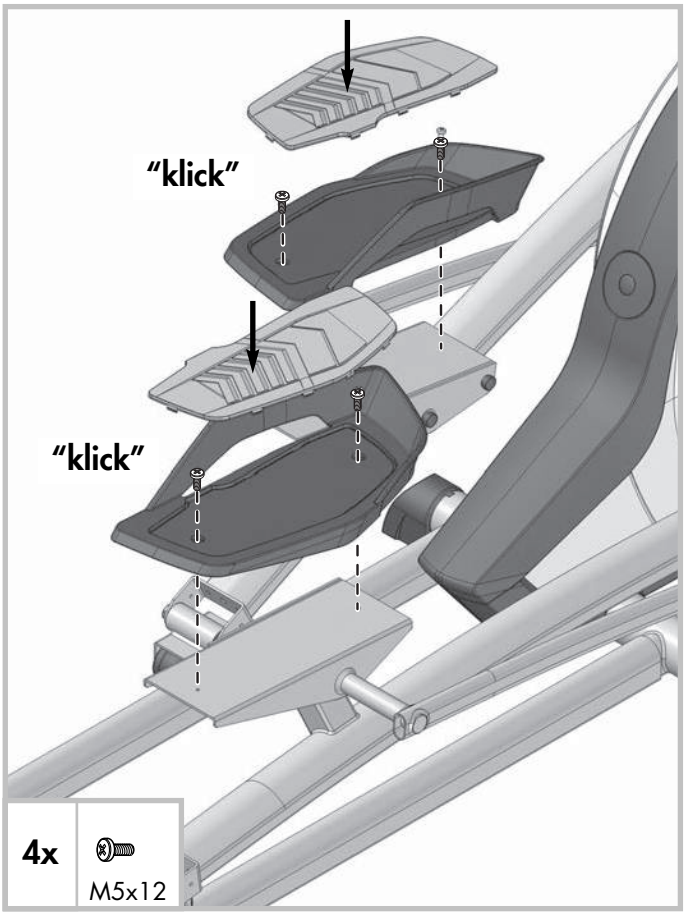
4x

4x40

11



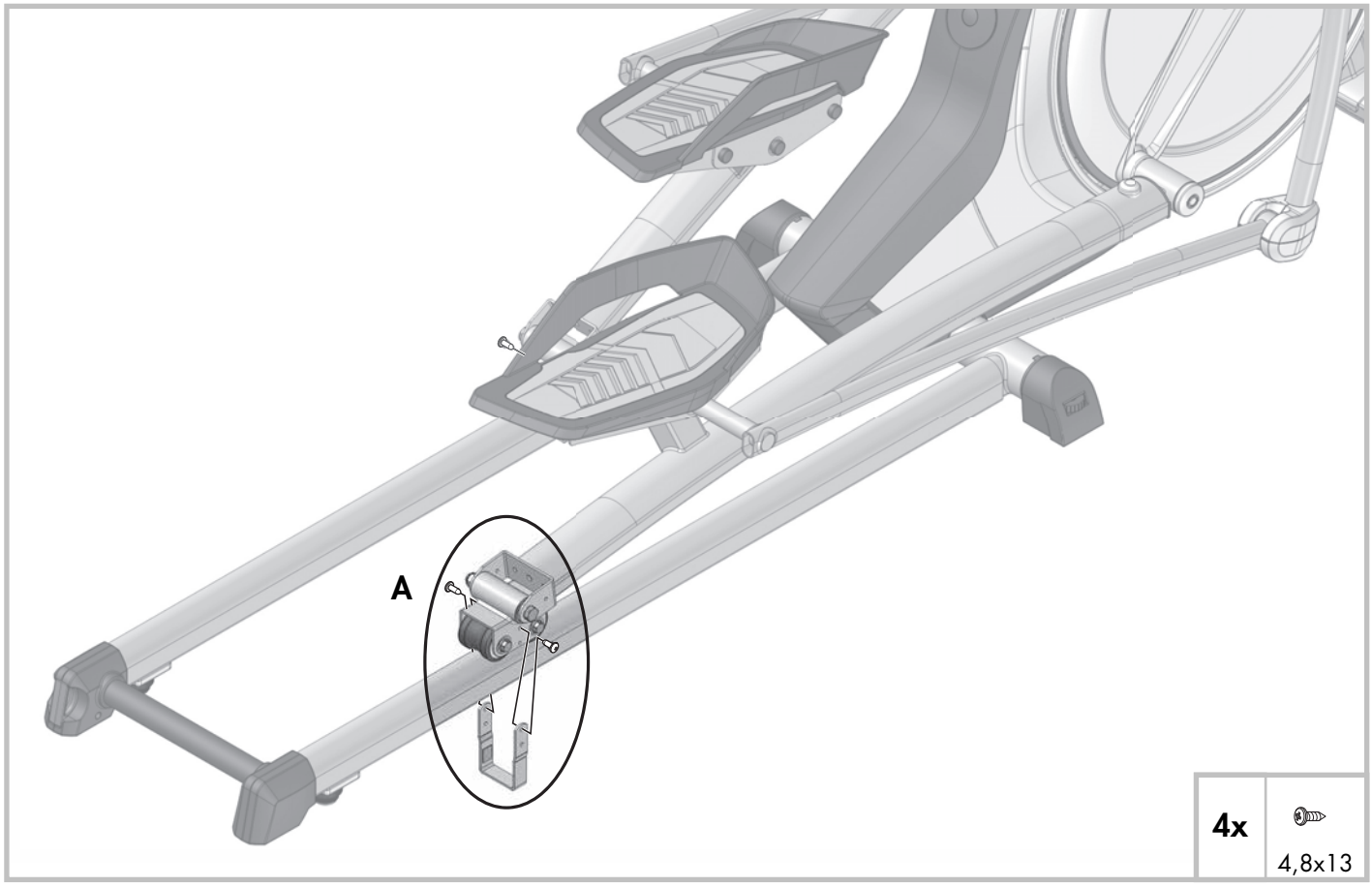
12



4x

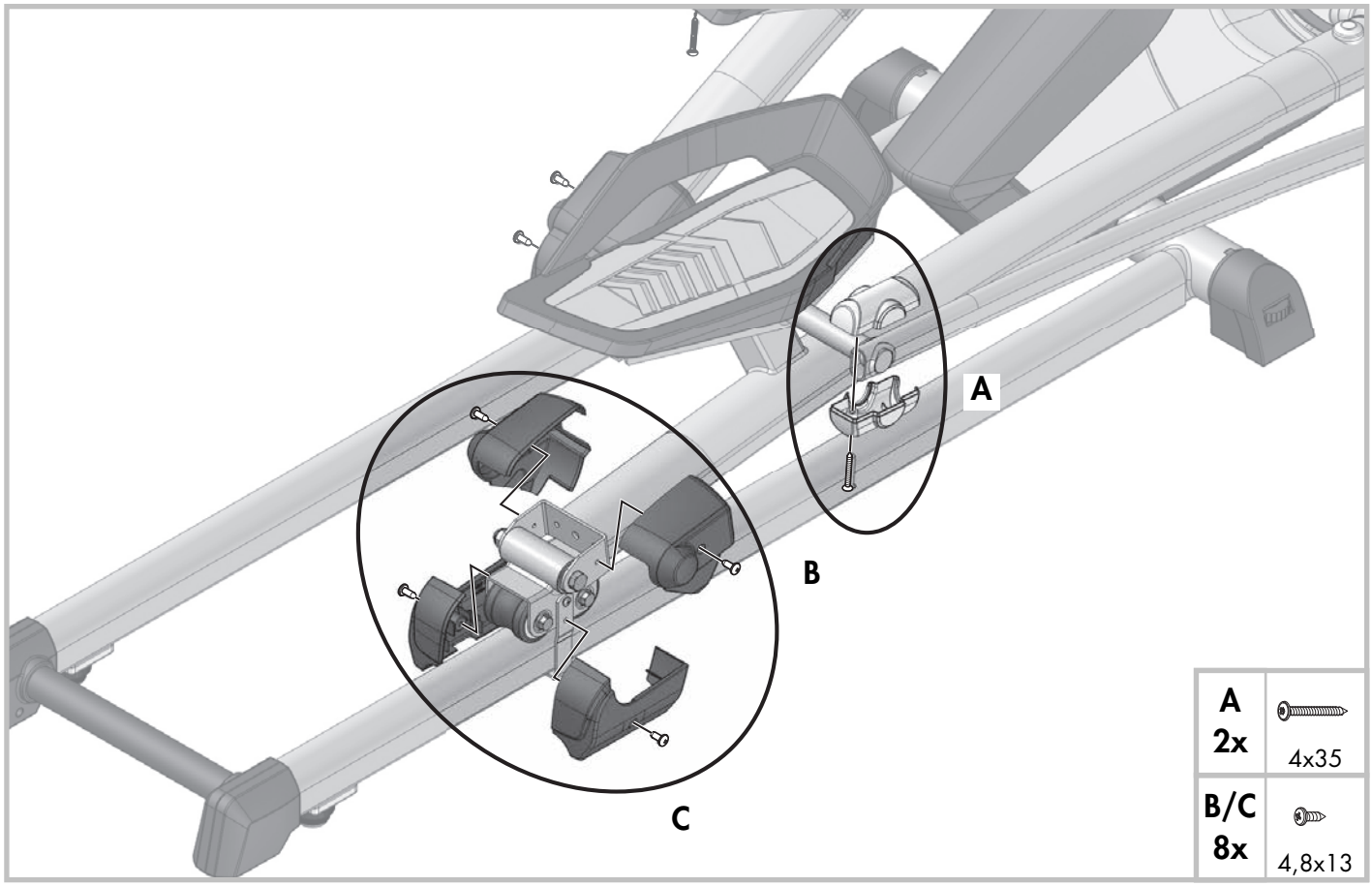
M5x12

13



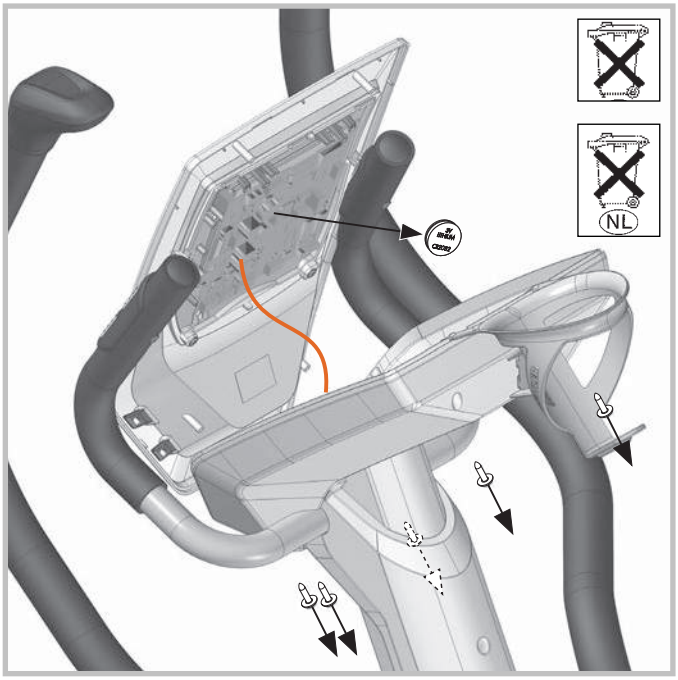
4x	4,8x13

14



A 2x	4x35
B/C 8x	4,8x13

Batteriewechsel



Eine schwache oder erloschene Computeranzeige macht einen Batteriewechsel erforderlich. Der Computer ist mit zwei Batterien ausgestattet. Nehmen Sie den Batteriewechsel wie folgt vor:

- Schrauben Sie das Cockpit-Hinterteil ab und ersetzen Sie die Batterie durch eine neue vom Typ 3V Lithium CR2032.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

Wichtig: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Batterien dürfen nicht in den Haushaltsmüll!

Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass die Batterie ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthält. Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe. Entfernen Sie bei der Stilllegung des Produktes alle Batterien und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das Recycling ab. Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes. Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden. Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen, wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich. Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich. Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

– GB – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Unscrew the back of the cockpit and replace the battery with the correct type: 3VLithium CR2032.
- When inserting the batteries pay attention to the designation an the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

IImportant: The guarantee does not cover worn-out batteries.

Batteries must not be disposed of in the household waste!

This symbol shows that batteries are not to be disposed of with the normal household waste. The letters Hg (mercury) and Pb (lead) under the crossed out rubbish bin furthermore indicate that the battery contains a percentage of more than 0.0005 % of mercury or 0.004 % of lead. Incorrect disposal harms environment and health, material recycling saves valuable raw materials. Remove all batteries with every shutdown of the product and hand them in at a receiving office for recycling. You will receive information on the corresponding receiving offices from your local authority, waste management company or the selling point of this device. Almost all batteries contain chemicals which are harmless for the skin, but they should nevertheless be treated like any other chemical. Always take precautions in case of batteries have leaked and thoroughly clean the device area. The leaked battery has to be disposed of properly. Protect your hands with gloves and afterwards wash them properly. If battery acid has been swallowed or comes into contact with the eyes, please visit a doctor immediately.

– F – Changement de piles

Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Dévissez l'envers du cockpit et changez la pile. Utilisez toujours des piles du type 3V Lithium CR 2032.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enlevez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères !

Ce symbole indique que les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères habituelles.De plus, les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) sous la poubelle barrée indiquent que la pile contient un taux de mercure supérieur à 0,0005 % ou de plomb supérieur à 0,004 %. Un mauvais tri des déchets nuit à l'environnement et à la santé, le recyclage des matériaux préserve les précieuses ressources. Si le produit n'est plus utilisé, enlevez toutes les piles du produit et déposez-les dans un point de collecte de recyclage approprié. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collectes appropriés auprès des autorités locales de votre lieu de résidence, des entreprises de gestion des déchets ou du revendeur de cet appareil. Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulées et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée. Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement. Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.

– NL – Verwisselen van de batterijen

Een zwakke of weggevallen computerweergave maakt een batterijwisseling noodzakelijk. De computer werkt op 2 batterijen. Verwisselen van de batterijen gaat als volgt:

- Verwijder het deksel van het batterijenvak en vervang de batterij door een nieuwe van het type 3V Lithium CR2032.
- Let bij het verwisselen van de batterijen op de tekens in het batterijenvak.
- Treden er na het verwisselen nog foutieve functies op, haalt u dan de batterijen nogmaals uit het vak en duw ze weer terug.

Belangrijk: batterijen vallen niet onder de garantie.

Batterijen mogen niet met het gewone huisvuil meegegeven worden!

Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden. De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat. Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen. Verwijder alle batterijen als u het product niet meer gebruikt en geef deze af bij een afgiftepunt voor recycling. Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen. Bijna alle batterijen bevatten chemicaliën die ongevaarlijk zijn voor de huid, maar dient toch als elke andere chemicalie behandeld te worden. Tref altijd veiligheidsmaatregelen als batterijenchemicaliën uitgelopen zijn en reinig het apparaat en de standplaats grondig. De leeggelopen batterij dient via het chemisch afval weggegooid te worden. Bescherm uw handen met handschoenen en was uw handen grondig na contact met een leeggelopen batterij. Neem direct contact op met uw huisarst als u batterijzuur ingeslikt heeft of als het in de ogen komt

– E – Cambio de la pilas

Una indicación debil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- destornille la parte trasera de la cabina de pilotaje y cambie la batería por una nueva de tipo 3V Lithium CR2032.
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se produjeran errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no est·n incluidas en la garantìa.

¡Las pilas no se pueden tirar a la basura!

Este símbolo indica que no se puede disponer de las pilas con la basura habitual del hogar. Además, las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) bajo el dibujo del cubo de basura tachado indican que la pila contiene un porcentaje de más del 0,0005 % de mercurio o de más del 0,004 % de plomo. Una eliminación incorrecta tiene efectos perniciosos para el medioambiente y la salud, mientras que el reciclaje de materiales contribuye a proteger materias primas valiosas. Al poner fuera de servicio un producto, debe retirar todas las pilas y deshacerse de ellas en un punto de recogida de reciclaje. Puede obtener información sobre dichos puntos de recogida en la delegación local, empresa de eliminación de residuos o punto de venta de este aparato. Prácticamente todas las pilas contienen sustancias químicas que, aunque no son nocivas para la piel, deben tratarse como cualquier otra sustancia química. Tome siempre medidas de precaución cuando se agoten las pilas y limpie a fondo el área correspondiente. Se debe disponer de las baterías sin carga de forma profesional. Protéjase las manos con guantes y lávelas concienzudamente. En caso de ingerir ácido de batería o de que este entre en contacto con los ojos, consulte inmediatamente a un médico.

– I – Cambio delle batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Svitate la parte posteriore del cockpit e sostituire la pila con una nuova tipo 3V Lithium CR2032.
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Le batterie non devono essere gettate nei rifiuti domestici!

Questo simbolo indica che le batterie non devono essere smaltite assieme ai normali rifiuti domestici. I simboli chimici Hg (mercurio) e Pb (piombo) sotto il simbolo raffigurante un bidone della spazzatura barrato da una croce indicano, inoltre, che la batteria contiene una quantità di mercurio superiore allo 0,0005% o una quantità di piombo superiore allo 0,004%. Uno smaltimento inadeguato danneggia l'ambiente e la salute, mentre il riciclaggio dei materiali fa risparmiare preziose materie prime. Quando il prodotto non viene più utilizzato, rimuovere tutte le batterie e consegnarle ad un punto di raccolta per il riciclaggio. Per ricevere informazioni relative ai punti di raccolta corrispondenti, rivolgersi alle autorità comunali locali, al servizio locale di smaltimento rifiuti o al punto vendita di questa apparecchiatura. Quasi tutte le batterie contengono sostanze chimiche che non sono pericolose per la pelle, ma che tuttavia vanno trattate come ogni altra sostanza chimica. Nel caso di una fuoriuscita di acido dalle batterie, adottare sempre misure precauzionali e pulire accuratamente l'apparecchiatura. Le batterie che hanno subito una perdita di acido devono essere smaltite correttamente. Proteggere le mani indossando dei guanti e in seguito lavarle accuratamente. In caso di ingestione dell'acido delle batterie o di contatto dell'acido con gli occhi, consultare immediatamente un medico.

– PL – Wymiana baterii

Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w sposób następujący:

- Odkręcić tylny kokpit i wymienić baterię na nową o typie 3V Lithium CR2032
- Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie zagłębienia na baterie.
- Jeżeli po ponownym włączeniu stwierdzi się niewłaściwe działanie, to baterie należy na chwilę wyjąć i potem ponownie włożyć.

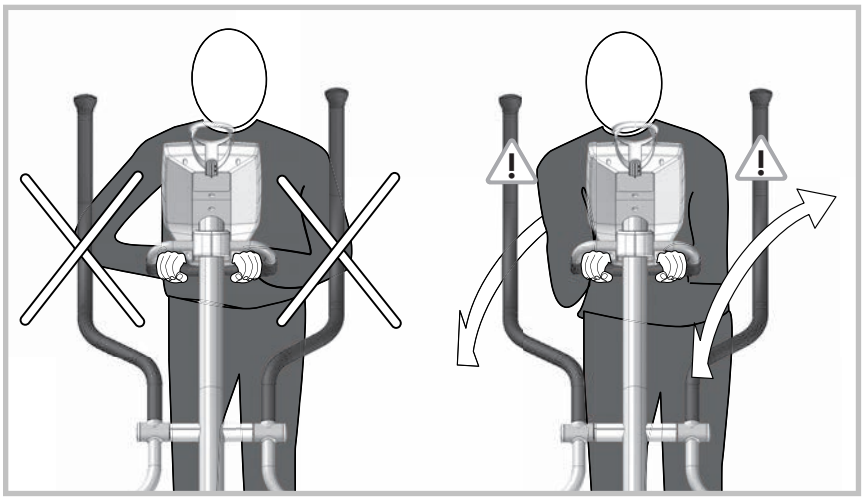
UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

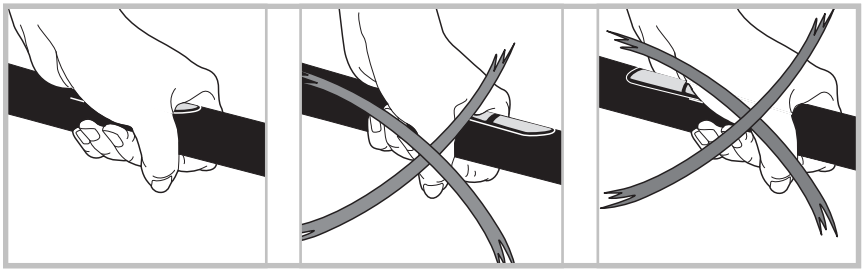
Nie wyrzucać baterii wraz z odpadami domowymi!

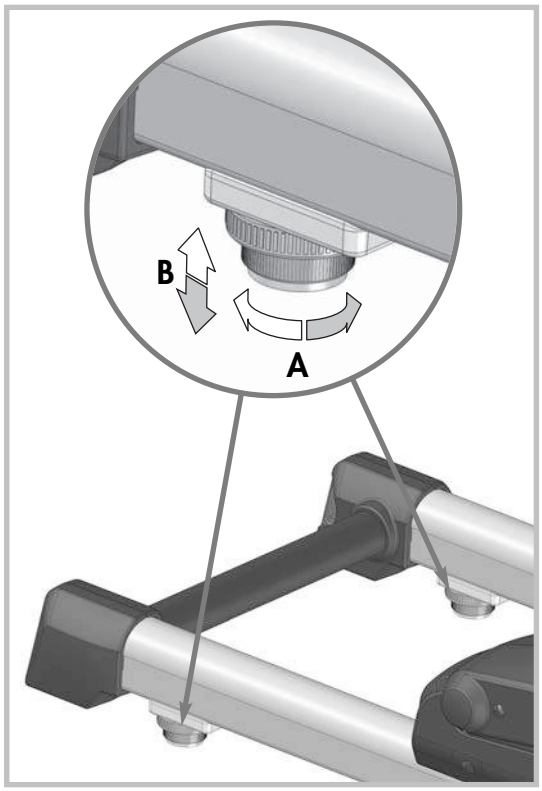
Ten symbol oznacza, że baterii nie należy wyrzucać do wspólnego śmietnika wraz odpadami domowymi. Dodatkowo oznakowania Hg (rtęć) oraz Pb (ołów) pod przekreślonym pojemnikiem na śmieci informują, że baterie zawierają więcej niż 0,0005% rtęci lub 0,004% ołowiu. Niewłaściwa utylizacja baterii stanowi zagrożenie dla środowiska i zdrowia, recycling materiałów chroni cenne surowce wtórne. Po wyłączeniu urządzenia należy usunąć wszystkie baterie i następnie oddać je do recyclingu w punkcie przyjęć zużytych baterii. Informacje o odpowiednich punktach przyjęć zużytych baterii dostępne są w miejscowych urzędach komunalnych, zakładach gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia. Niemal wszystkie baterie zawierają substancje che-

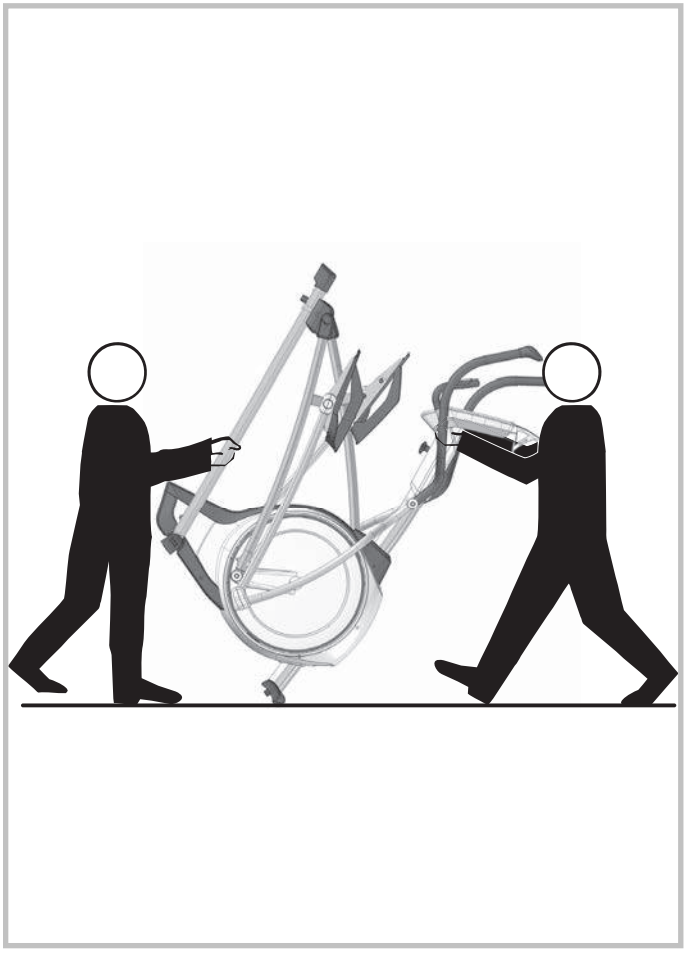
Handhabungshinweise

– GB – Handling
– E – Aplicación
– CZ – Pokyny k manipulaci
– RUS – Указания по обращению
– F – Utilisation
– I – Utilizzo
– P – Notas sobre o manuseamento
– SLO – Napotki za ravnanje
– NL – Handleiding
– PL – Zastosowanie
– DK – Håndtering
– SRB – Uputstvo za rukovanje

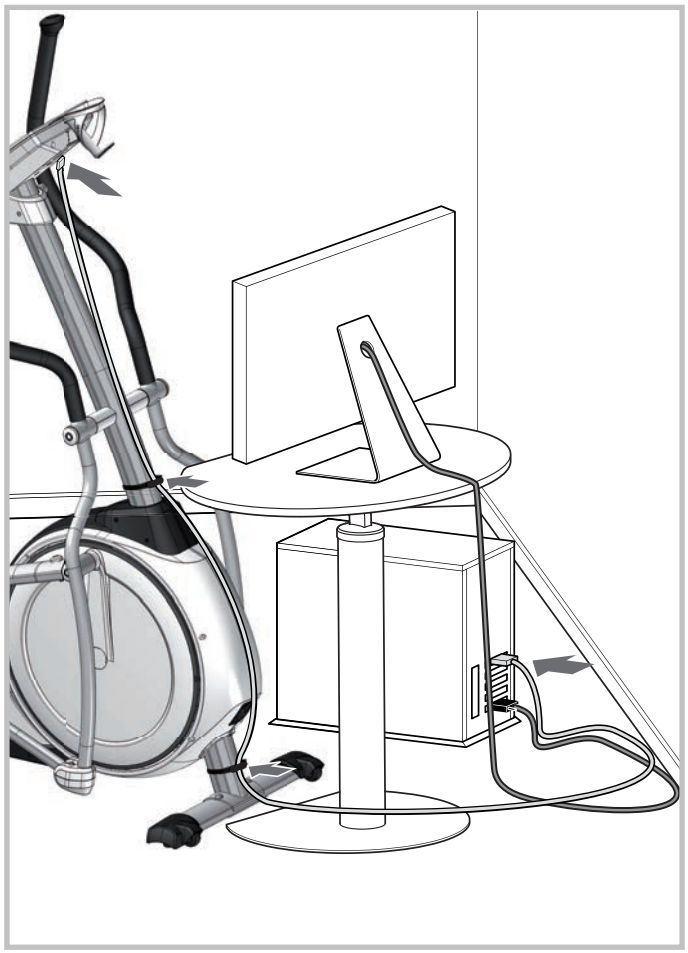


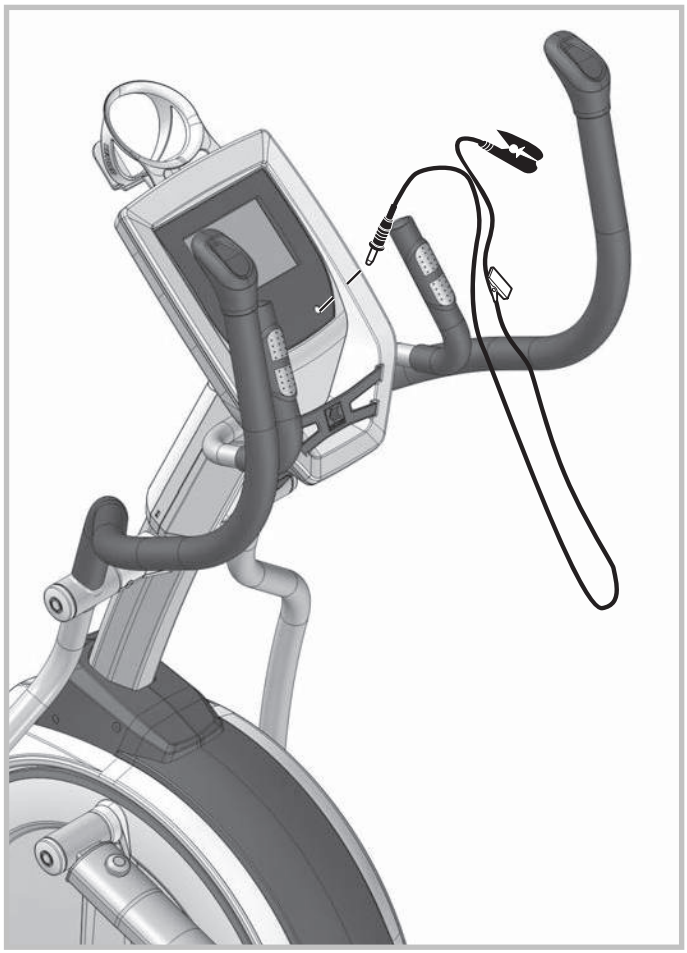


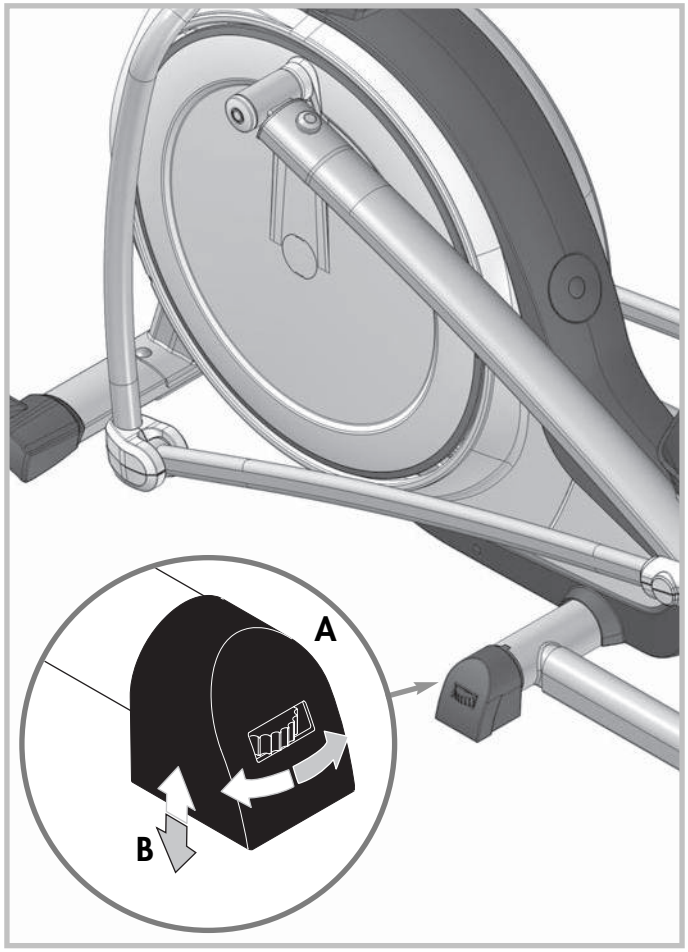


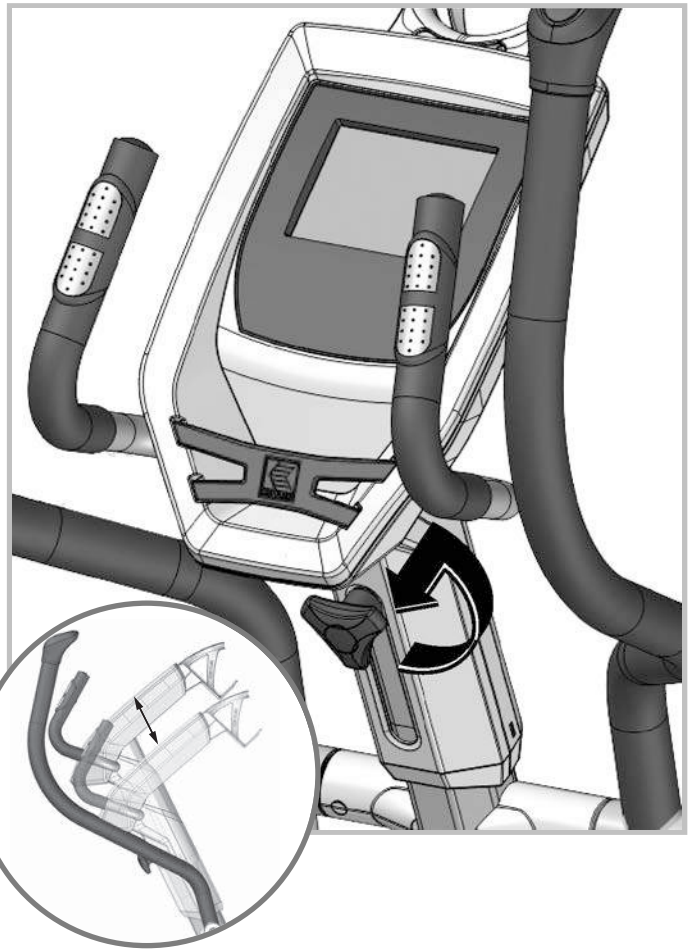


Handhabungshinweise

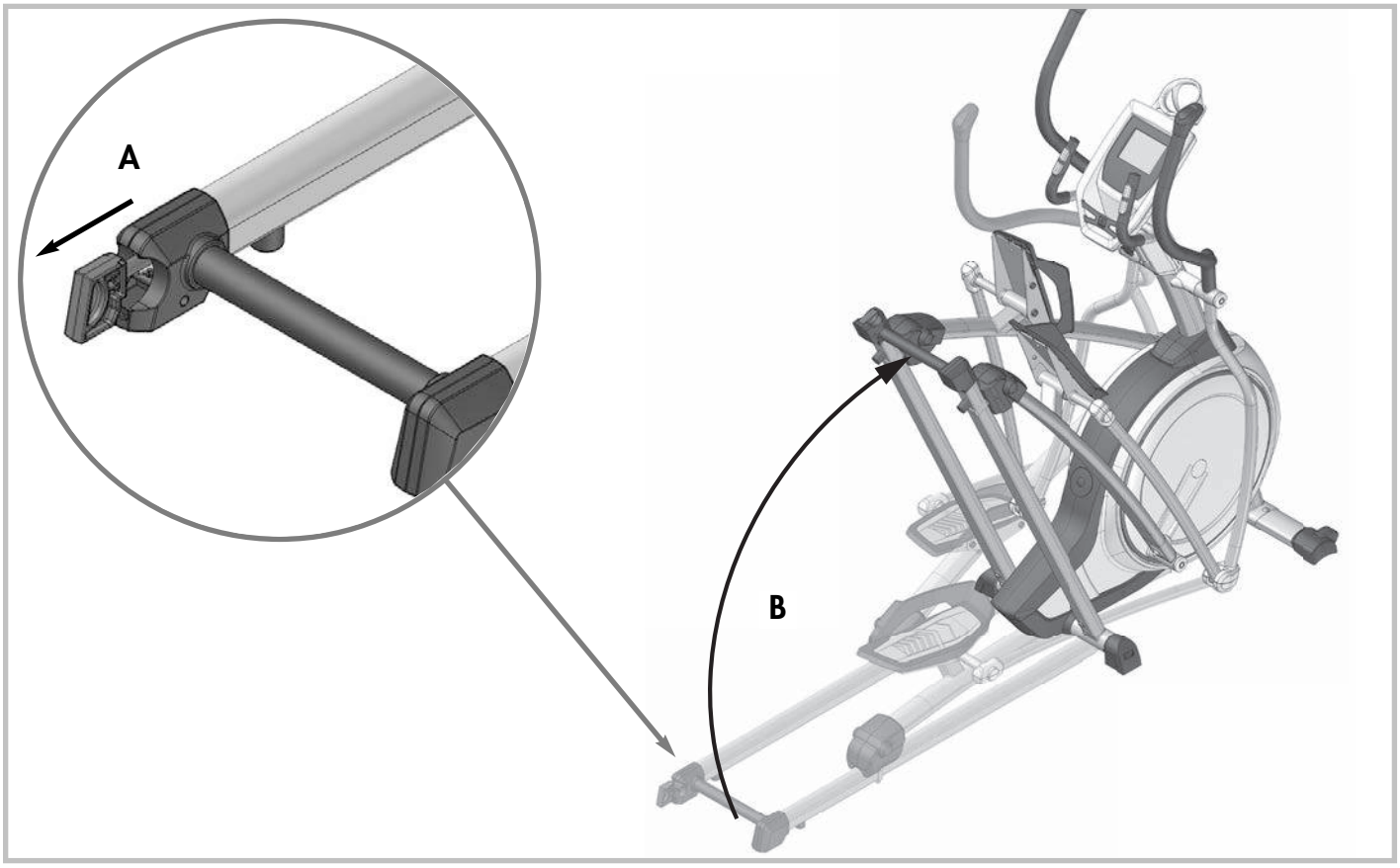


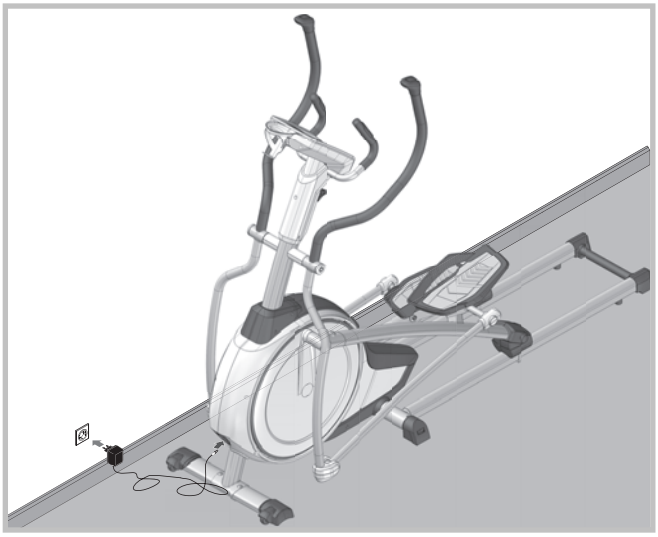






Handhabungshinweise





– D – Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**

– GB – For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwis this may result in damage.**

– F – Pour les appareils avec bloc secteur: **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son bloc secteur original qui fait partie de la fourniture ou une pièce de rechange originale de KETTLER (voir liste des pièces de rechange). **Sinon risque de détérioration.**

– NL – Bij apparaten met transformator: **ATTENTIE:** gebruik alleen toegestaan met de bijgeleverde originele transformator of origineel KETTLER onderdeel (zie onderdelenlijst). **Anders bestaat er beschadiginggevaar.**

– E – En aparatos con fuente de alimentación: **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación original suministrada o con pieza de recambio original de KETTLER (ver lista de piezas de recambio). **De lo contrario podría ocasionar daños.**

– I – Apparecchi con alimentatore: **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale fornito in dotazione oppure con parte di ricambio originale della KETTLER (vedasi lista delle parti di ricambio). **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**

– PL – Dotyczy urządzeń z zasilaczem: **Uwaga!** Eksploatacja urządzenia jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem lub z oryginalnym urządzeniem zastępczym marki KETTLER (patrz Lista części zamiennych). **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**

– CZ – U přístrojů se síťovým zdrojem: **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem obsaženým v dodávce nebo originálním náhradním dílem od firmy KETTLER (viz seznam náhradních dílů). **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**

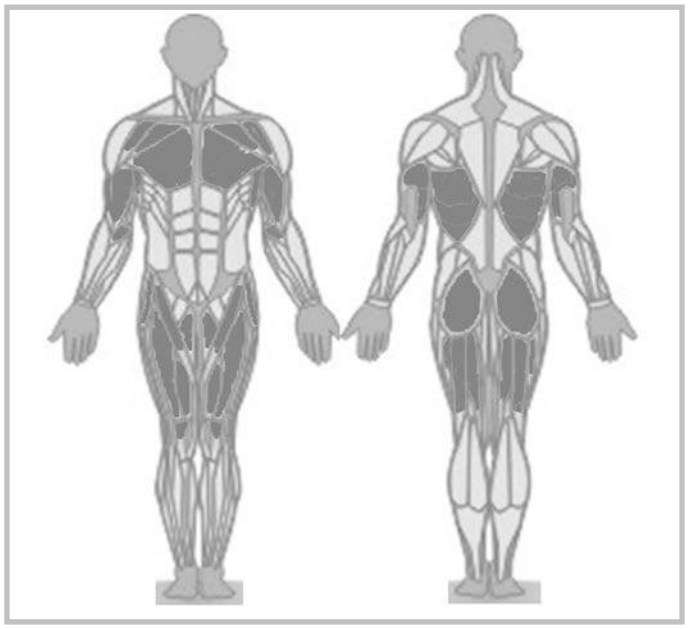
– P – Em aparelhos com cabo: **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original fornecido ou com a peça sobressalente original KETTLER (ver lista de peças sobressalentes). **Caso contrário, perigo de danos.**

– DK – Maskiner med netdel: **OBS!** Det er kun tilladt at bruge den medleverede originale netdel eller den originale reservedel fra KETTLER (se reservedelslisten). **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**

– RUS – Для устройств с блоком питания: **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания, входящего в комплект поставки, или оригинальной запасной части KETTLER (см. список запчастей). **В противном случае существует опасность повреждения.**

– SLO – Kod uređaja s mrežnim dijelom: **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s isporučenim originalnim mrežnim dijelom ili originalnim KETTLER rezervnim dijelom (vidi popis rezervnih dijelova). **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**

– SRB – Kod uređaja sa utikačem za struju: **Pažnja!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa isporučenim originalnim utikačem ili sa originalnim KETTLER-ovim rezervnim delom (pogledajte listu sa rezervnim delovima). **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**



D Trainingsanleitung

Crosstrainer

Ideal zum Trainieren der großen Muskelgruppen wie Beine, Arme, Rumpf und Schultern.

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend d. Crosstraning eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Tücken und die Wirbelsäule werden dadurch entlastet. Verschiedene Trainingsbelastungen sind möglich: Training nur der Beine mit den Händen am festen Griffbügel, Ganzkörpertraining mit passivem Armeinsatz, Ganzkörpertraining mit aktivem Armeinsatz. Die Kopplung von Bein- und Armtraining erzeugt ein effektives Ganzkörpertraining und beansprucht somit alle wichtigen Muskelgruppen.

Das Oberkörpertraining an den Armstangen beansprucht zusätzlich Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Vorteile:

- gelenkschonende elliptische Bewegung.
- effektives Ganzkörpertraining und Beanspruchung aller wichtigen Muskelgruppen.
- variantenreiches Training in der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.
- ideal für gesundheitsorientiertes Fitnesstraining.

Energieverbrauch (kcal): ca. 700 pro Stunde
Fettverbrauch: ca. 55-59 gr. pro Stunde

Körperhaltung und Bewegungsausführung

Achten Sie auf einen festen, sicheren Stand auf den Trittflächen.

Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittfläche anstoßen (insbesondere bei kleinen Personen).

Die Hände greifen den Armhebel in Brusthöhe und die Ellbogen sind hierbei leicht gebeugt. Der Oberkörper nimmt eine aufrechte Position ein . Achten Sie darauf, dass Knie und Ellenbogen während der Bewegung immer leicht gebeugt bleiben.

Achten Sie während der Vorwärtsbewegung darauf, ähnlich wie beim normalen Laufen, die Ferse vom Boden abzuheben, um das Training der Wadenmuskulatur und die Durchblutung der Füße zu gewährleisten.

Trainingsvariationen

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen eine Vielzahl von Trainingsvariationen. Durch das aktive und passive Bewegen der Griffstangen, können Sie die Intensität Ihres Oberkörpertrainings selbst bestimmen. So können Sie die Belastung zum Beispiel mehr auf die Bein- und Gesäßmuskulatur legen, indem Sie die Griffstangen einfach passiver und lockerer bewegen.

Um das Oberkörpertraining zu intensivieren, bewegen Sie die Griffstangen mit Ihren Armen dynamischer.

Im Großen und Ganzen bleibt es aber ein Ganzkörpertrainig, bei dem Sie neben der Gesäß- und Beinmuskulatur auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur trainieren.

Ihr Crosstrainer bietet Ihnen auch die Möglichkeit, die Arme ganz wegzulassen. Umfassen Sie hierfür mit den Händen die festen Griffbügel. Dabei bleiben die Ellenbogen locker am Oberkörper, sodass die Armhebel weiter frei schwingen können. In dieser Position trainieren Sie ausschließlich die Bein- und Gesäßmuskulatur.

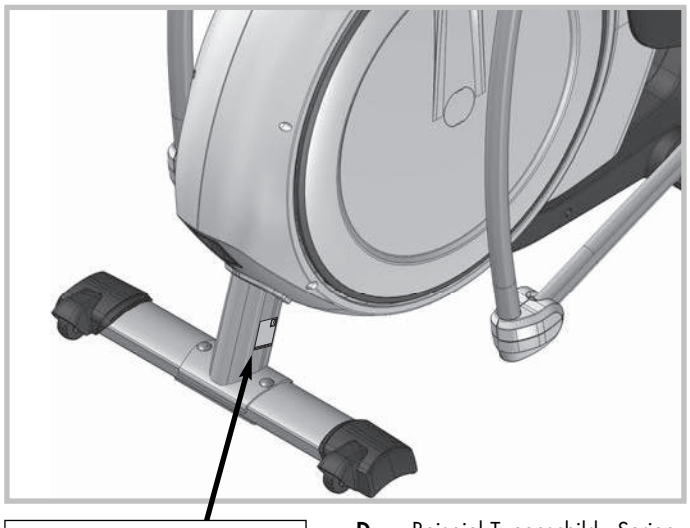
Zubehörbestellung

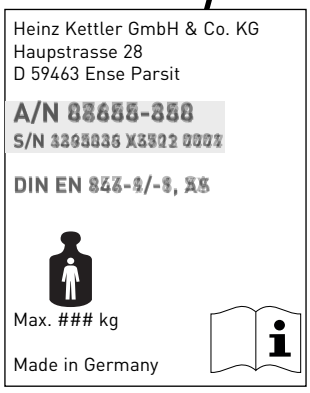
– GB – Accessories ordering
– F – La commande d'accessoires
– NL – Accessoires bestellen
– E – Para pedidos de accesorios
– I – L'ordine di accessori
– PL – Akcesoria zamawiania
– CZ – Příslušenství k objednání
– P – Acessórios ordenação
– DK – Tilbehør bestilling
– RUS – Заказ аксессуаров
– SLO – Dodatki naročanje
– SRB – Narudžbina dodatnog pribora

		07937-600
		07921-000
	140x80 cm	**07929-200**
	220x110 cm	**07929-400**

Ersatzteilbestellung

– GB – Spare parts order | **– F – Commande de pièces de rechange** | **– NL – Bestelling van reserveonderdelen**
– E – Pedido de recambios | **– I – Ordine di pezzi di ricambio** | **– PL – Zamówiene części zamiennych**
– CZ – Objednání náhradních dílů | **– P – Encomenda de peças sobressalentes** | **– DK – Bestilling af reservedele**
– RUS – Заказ запчастей | **– SLO – Načrt nadomestnih delov** | **– SRB – Naručivanje rezervnih delova**





– D – Beispiel Typenschild - Seriennummer
– GB – Example Type label - Serial number
– F – Example Plaque signalétique - Numèro de serie
– NL – Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
– E – Ejemplo Placa identificativa - Número de serie
– I – Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
– PL – Przyklady Tabliczka identyfikacyjna - Numer serii
– CZ – Příklad typového štítku – sériové číslo
– P – Exemplo placa de características - número de série
– DK – Eksempel type label – serienummer
– RUS – Пример заводской таблички с серийным номером
– SLO – Primer tipske ploščice – serijske številke
– SRB – Primer tipske pločice - serijski broj

– D – Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl und die Seriennummer des Gerätes an.
– GB – When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and theS/N of the product.
– F – En cas de commande de pièces de rechange, nous vous prions de mentionner la référence article, le numéro de pièce de rechange, la quantité demandée et le numéro de série de l'appareil.
– NL – Vermeld bij de onderdelenbestellingen a.u.b. het volledige artikelnummer, het onderdeelnummer, het benodigde aantal en het serienummer van het apparaat.
– E – Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número completo del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato.
– I – Per l'ordinazione di parti di ricambio indicate il completo numero di articolo, della parte di ricambio, il numero di unit necessario nonchè il numero di serie dell'apparecchio.
– PL – Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennej i numer serii urządzenia.
– CZ – Při objednání náhradních dílů prosím udejte úplné číslo zboží, číslo náhradního dílu, potřebný počet kusů a sériové číslo přístroje.
– P – Ao encomendar peças sobressalentes, por favor indique o número completo do artigo, o número da peça sobressalente, o número de unidades necessárias e o número de série do aparelho.
– DK – Ved bestilling af reservedele skal du altid opgive det fuldstændige artikelnummer, nummeret på reservedelen, det ønskede antal og maskinens serienummer (se Håndtering).
– RUS – Оформляя заказ на запчасти, указывайте полный артикульный номер, номер запасной детали, необходимое количество и серийный номер устройства.
– SLO – Pri naročanju nadomestnih delov Vas prosimo, da navedete popolno številko artikla, številko nadomestnega dela, potrebno količino nadomestnih delov in serijsko številko naprave (glej ravnanje z napravo).
– SRB – Kod porudžbine rezervnih delova uvek navedite puni broj artikla, broj rezervnog dela, potreban broj komada, te serijski broj uređaja.

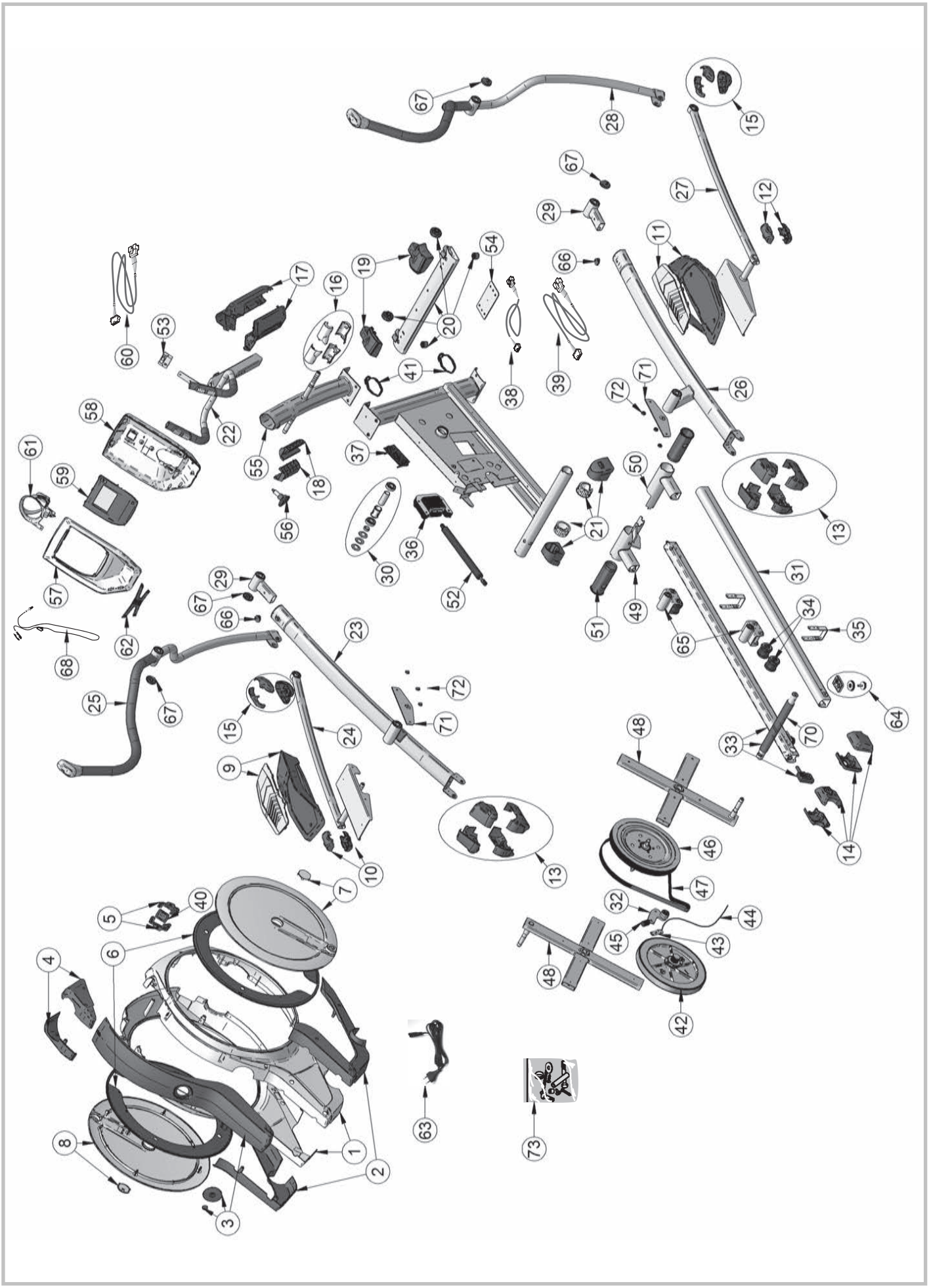
– D – Farbliche Abweichungen bei Nachbestellungen sind möglich und stellen keinen Reklamationsgrund dar.
– GB – Colours may vary with repeat orders and this does not constitute grounds for complaint.
– F – Des écarts de coloris sont possibles lors de commandes ultérieures et ne sont pas motif à réclamation.
– NL – Bij nabestellingen kunnen er kleurafwijkingen voorkomen, dit is geen reden voor reclamatie.
– E – Es posible que, en pedidos posteriores, los colores de la máquina varíen, hecho que no se considera causa de reclamación.
– I – In caso di ordini successivi, sono possibili variazioni di colore che non rappresentano un motivo di reclamo.
– PL – Przy zamówieniach dodatkowych mogą wystąpić różnice w kolorze, które nie stanowią podstaw do reklamacji.
– CZ – Barevné odchylky při doobjednávání jsou možné a nepředstavují žádný důvod k reklamaci.
– P – Existe a possibilidade de desvios nas cores de peças encomendadas posteriormente e tal não constitui motivo de reclamação.
– DK – Afvigende farver er mulig ved efterbestillinger og er ingen reklamationsgrund.
– RUS – Отклонения в цвете при повторных заказах возможны и не являются основанием для рекламаций.
– SLO – Možna so odstopanja v barvi ob naknadnem naročilu in niso razlog za reklamacijo.
– SRB – Moguća su odstupanja u boji prilikom naknadne narudžbine. Takva odstupanja ne predstavljaju osnovu za reklamacije.

Ersatzteilbestellung

		07655-350 CROSSTRAINER SKYLON 5	07655-900 CROSSTRAINER SKYLON 5 Comfort
1	1x	94601536	94601536
2	1x	94601206	94601206
3	1x	94601558	94604561
4	1x	94601227	94601227
5	1x	94601535	94601535
6	2x	70129575	70121076
7	1x	94601596	94604562
8	1x	94601609	94604563
9	1x	94601265	94603889
10	1x	94601707	94601707
11	1x	94601272	94603905
12	1x	94601719	94601719
13	2x	94601275	94601275
14	2x	94601295	94601295
15	2x	94601729	94601729
16	2x	94600670	94603906
17	1x	94604499	94604564
18	1x	94601341	94601341
19	1x	94601342	94601342
20	1x	94600638	94603908
21	1x	94601343	94601343
22	1x	94604273	94604565
23	1x	94601424	94603918
24	1x	94600679	94604069
25	1x	94601430	94604566
26	1x	94603794	94604146
27	1x	94600678	94604147
28	1x	94601432	94604567
29	2x	94600675	94604149
30	1x	94600572	94600572
31	1x	97100677	97100677
32	1x	94604568	94604568
33	1x	94604526	94604526
34	1x	94600781	94600781
35	2x	94318830	94318830
36	1x	94313936	94313936

		07655-350 CROSSTRAINER SKYLON 5	07655-900 CROSSTRAINER SKYLON 5 Comfort
37	1x	67001009	67001009
38	1x	67001003	67001003
39	1x	67001021	67001021
40	1x	70121663	70121663
41	2x	70129615	70133923
42	1x	91140481	91140481
43	1x	97200127	97200127
44	1x	67000670	67000670
45	1x	25635052	25635052
46	1x	91130138	91130138
47	1x	67000046	67000046
48	2x	94318328	94318736
49	1x	94318687	94318737
50	1x	94318689	94318738
51	2x	70133867	70133867
52	1x	67000000	67000000
53	1x	67000920	67000920
54	1x	97200256	97200256
55	1x	94318695	94318740
56	1x	91170714	91170714
57	1x	70133906	70133906
58	1x	70133907	70133907
59	1x	67001011	67001011
60	1x	67000926	67000926
61	1x	70133908	70133908
62	1x	70129592	70129592
63	1x	42860023	42860023
64	2x	94604527	94604527
65	2x	94600671	94604524
66	2x	70127573	70127571
67	4x	70130112	70125207
68	1x	67000988	67000988
70	1x	94604288	94604288
71	2x	94318356	94318747
72	6x	70132309	70132297
73	1x	94318731	94318887

Ersatzteilbestellung



docu 3468g/01.15

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.net