



- D
- GB
- F
- NL
- E
- I
- PL
- CZ
- P
- DK
- RUS
- RO
- H
- HR
- SLO
- SRB
- S
- TR

	A	2,14	m
	B	0,62	m
	C	1,77	m
		1,34	m <sup>2</sup>
			~30 - 45 Min.
			max. 150 kg



Auf 100% Altpapier gedruckt!

Abb. ähnlich

## Montageanleitung Crosstrainer „SKYLON 3”

Art.-Nr. 07654-650

## 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..
- ⚠ **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 HB. Es ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteeile, 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 (Sport-schuhe).
- 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 Sicherheitsabstand muss umlaufend mindestens 1 mtr. größer als der Übungsbereich sein.
- Beachten Sie die allgemeinen Sicherheitsbestimmungen und –vorkkehrungen 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 Bewegungsbe-reich 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 Auf-schläge der Gewichte.
- Achten Sie bei der Montage des Produktes auf die empfohlenen Drehmomentangaben ( $M = xx \text{ Nm}$ ).

### 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 Gerät 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 Pedalarms sind technisch bedingt und ebenfalls absolut unbedenklich.
- Das Gerät verfügt über ein magnetisches 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.

### 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 Gerätinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiß!

## Ersatzteilbestellung Seite 64-67

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

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr. 07654-650 / Ersatzteil-Nr. 94318691 / 1 Stück / 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.de](http://www.kettler.de)

+49 2307 974-2111

+49 2938 819-2004

e-mail: [service.sport@kettler.net](mailto:service.sport@kettler.net)

#### **A** KETTLER Austria GmbH

Ginzkeyplatz 10  
5020 Salzburg

[www.kettler.at](http://www.kettler.at)

+43 662 620501 0

+43 662 620501 20

e-mail: [office@kettler.at](mailto:office@kettler.at)

#### **CH** Trisport AG

Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg

[www.kettler.ch](http://www.kettler.ch)

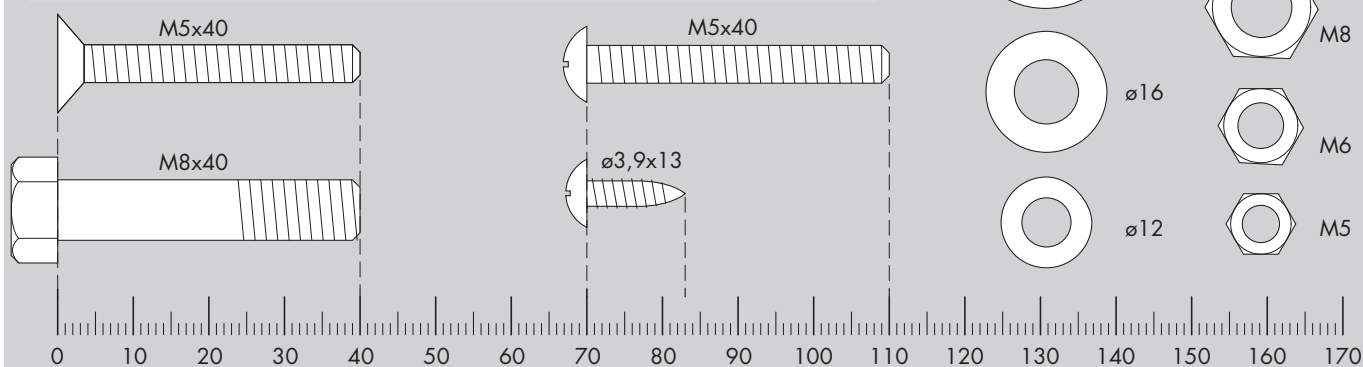
Servicehotline Schweiz:

0900 785 111

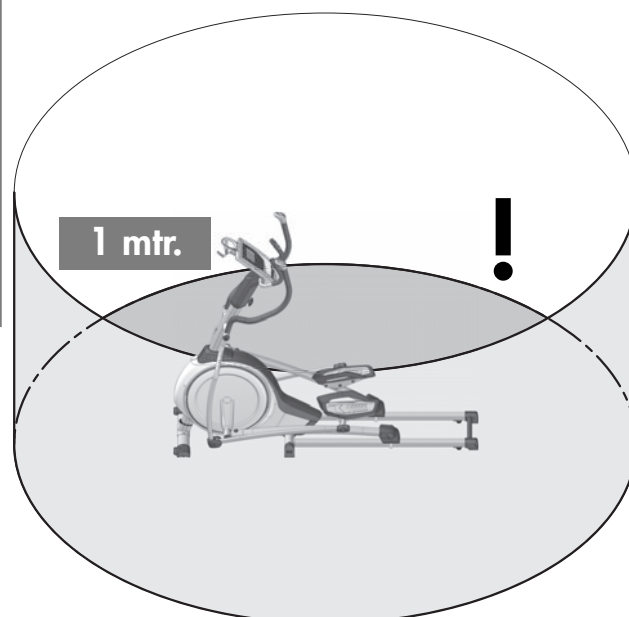
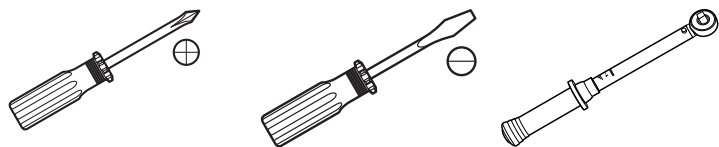
# Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- GB - Measuring help for screw connections
- F - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- E - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- I - Misura per materiale di avvimento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych
- CZ - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- P - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DK - Hjælp til måling af skruer
- RUS - Размеры крепёжных материалов
- RO - Ajutor pentru măsurarea materialului de înşurubat
- H - Mérő segédeszköz csavaranyaghoz
- HR - Pomoć za mjerenje vijaka
- SLO - Merilni pripomoček za vijalni material
- SRB - Pomoć za merenje materijala za pričvršćivanje
- S - Måthjälp för skruvmaterial
- TR - Vidalama malzemesi için ölçüm desteği

Beispiel	Exemples	Exemples	Voorbeeld	Ejemplos
Esempio	Przykład	Příklad	Exemplo	Eksempel
Примеры	Exemplu	Příklad	Primjer	Primer
Příklad	Primer	Пример	Παράδειγμα	Exempel
Esimerkki	Näide	Piemērs	Pavyzdys	Örnek



- 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.
- RO - Unelele necesare - nu este inclus.
- H - Szükséges szerszámok - Nem is.
- HR - Alati potrebni - nisu uključene.
- SLO - Potrebna orodja - niso vključeni.
- SRB - Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
- S - Vertyg som du behöver - ingår inte i köpet.
- TR - İhtiyaç duyulan aletler - paket kapsamında bulunmamaktadır.

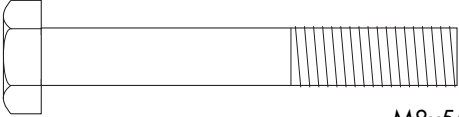
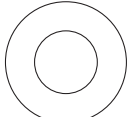

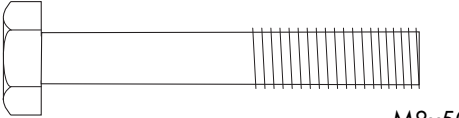
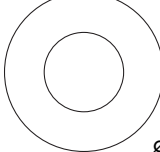
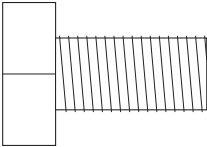
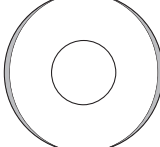
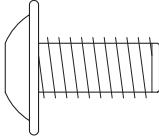
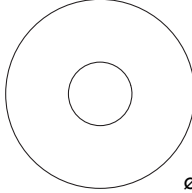
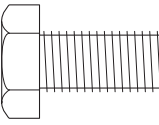
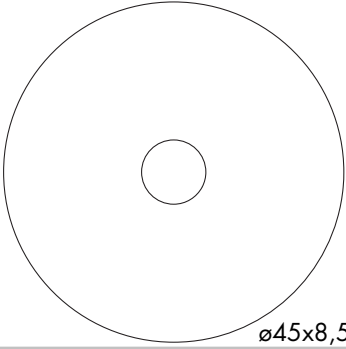
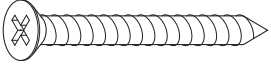
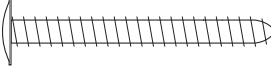
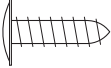

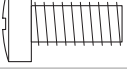
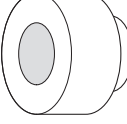


# Checkliste (Packungsinhalt)

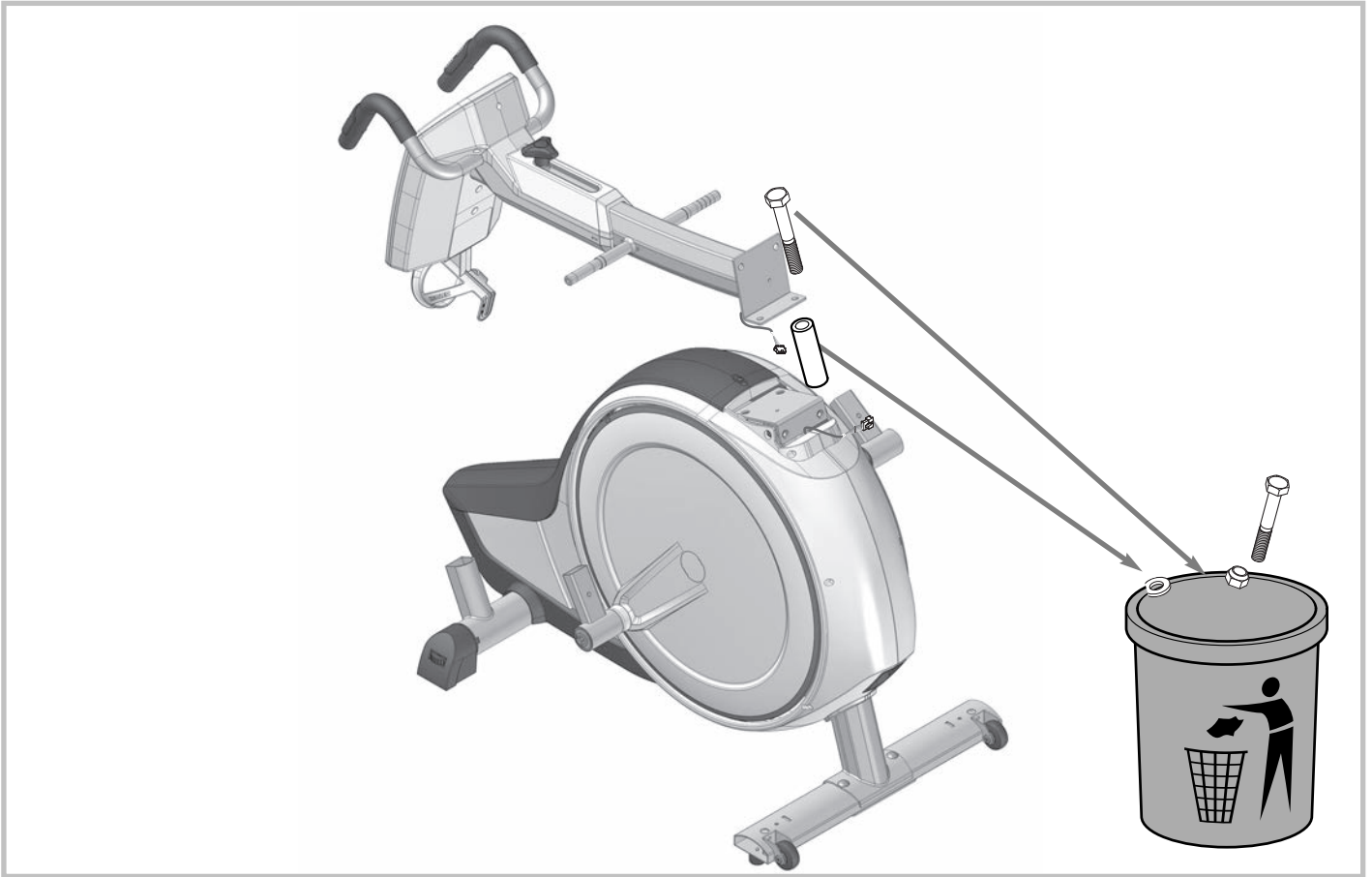
- GB - Checklist (contents of packaging)
- E - Lista de control (contenido del paquete)
- CZ - Kontrolni seznam (obsah balení)
- RUS - Контрольный список
- HR - Kontrolni popis (sadržaj pakovanja)
- S - Checklista
- F - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- I - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- P - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- RO - Lista de verificare (conținutul pachetului)
- SLO - Kontrolni seznam (vsebina embalaže)
- TR - Kontrol listesi (Ambalaj içeriği)
- NL - Checklijst (verpakkingsinhoud)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)
- DK - Checkliste (pakkens indhold)
- H - (Csomagolás tartalmának) ellenőrző listája
- SRB - Spisak delova u pakovanju

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

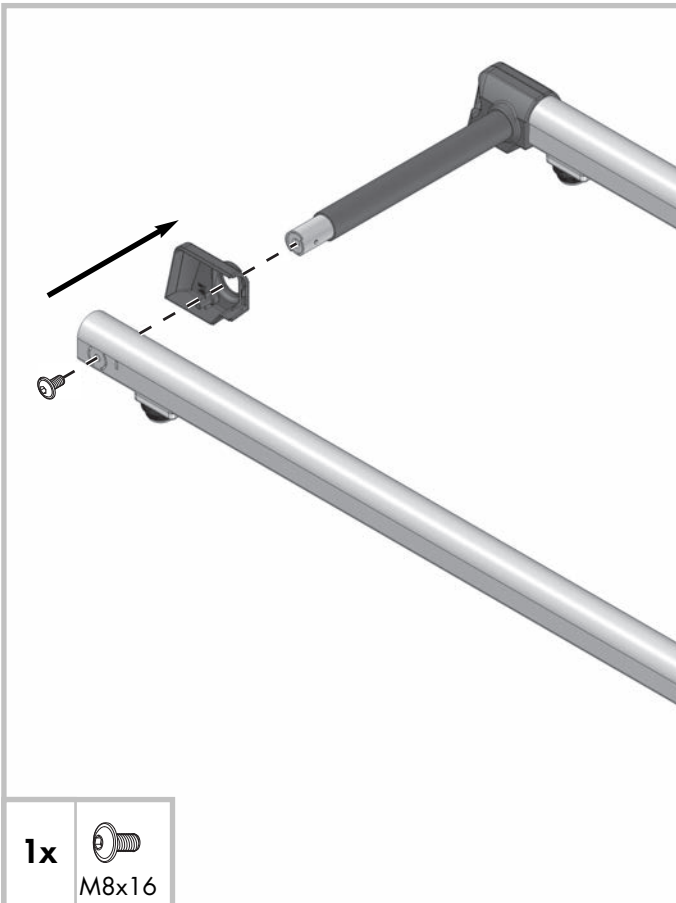
# Checkliste (Packungsinhalt)

 M8x55	<b>2x</b>		 ø16x8,3	<b>4x</b>		 M8	<b>4x</b>	
 M8x50	<b>2x</b>		 ø21x10,5	<b>4x</b>				
 M10x20	<b>4x</b>		 ø21x8,3	<b>2x</b>				
 M8x16	<b>1x</b>		 ø25x8,4	<b>6x</b>				
 M8x16	<b>6x</b>		 ø45x8,5	<b>2x</b>				
 4x40	<b>4x</b>							
 4x35	<b>4x</b>							
 3,9x13	<b>2x</b>							
 4,8x13	<b>12x</b>							
 M5x12	<b>4x</b>							
 ø16x12	<b>4x</b>							

1



2 A



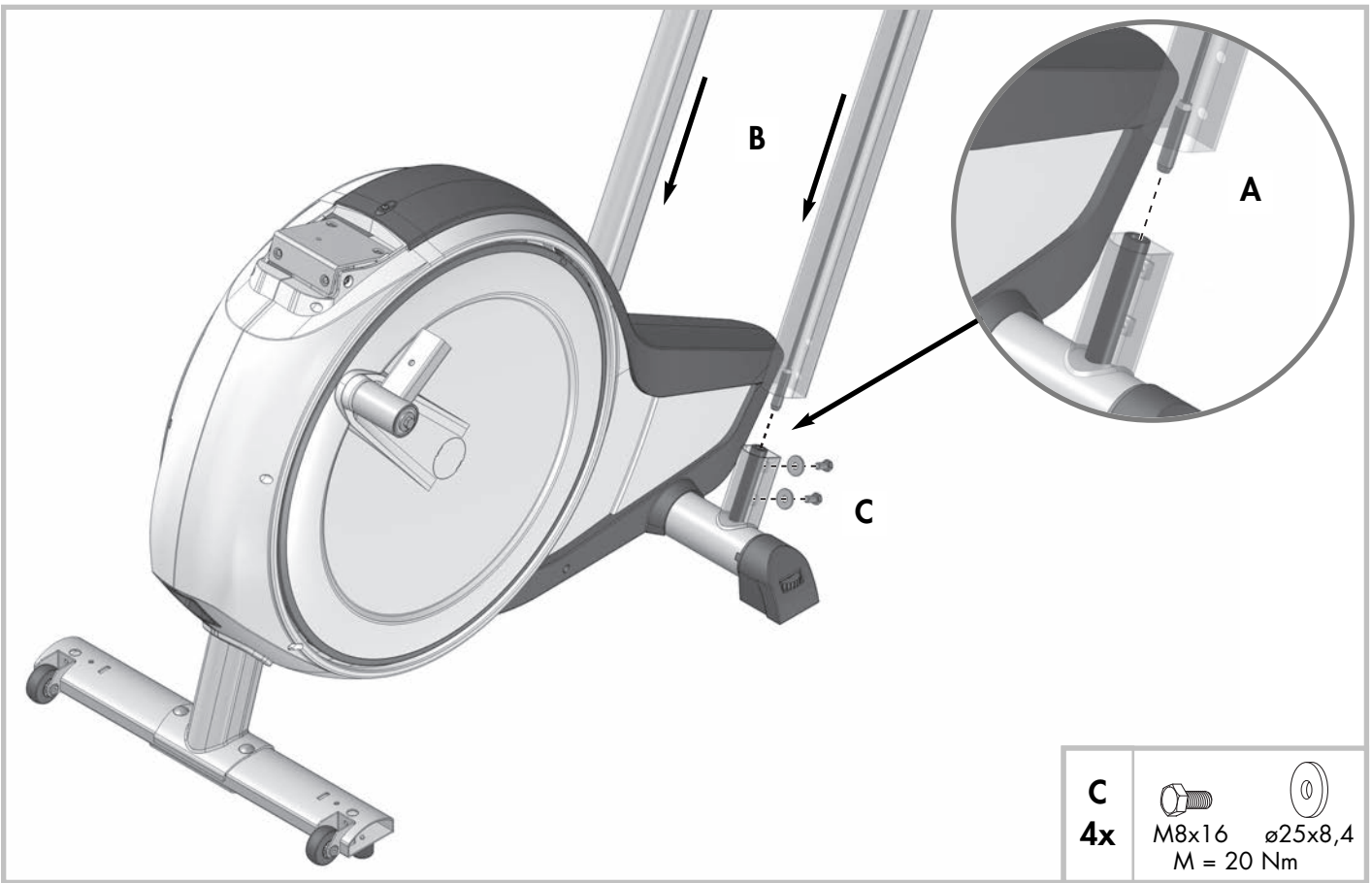
1x



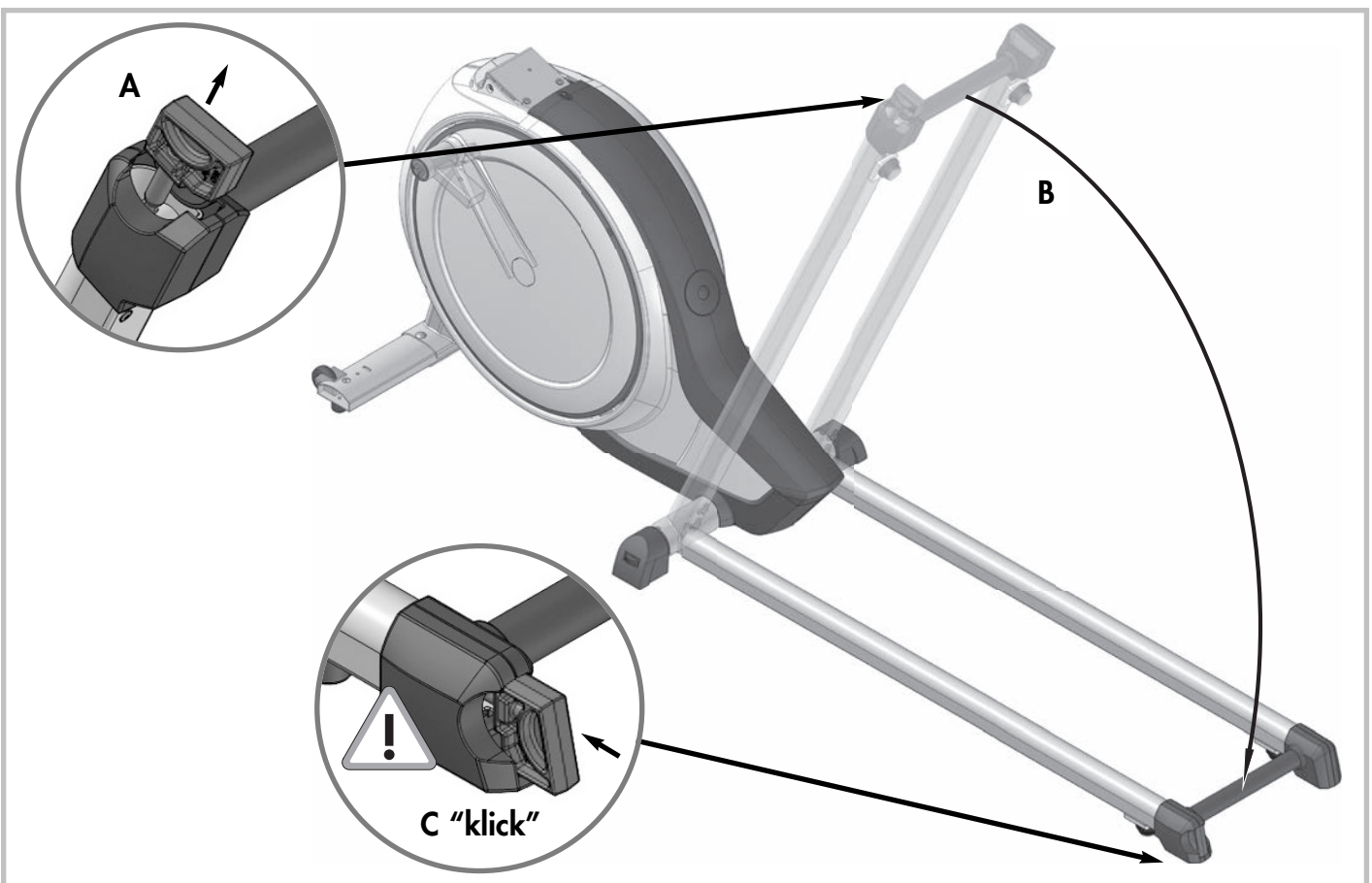
1x



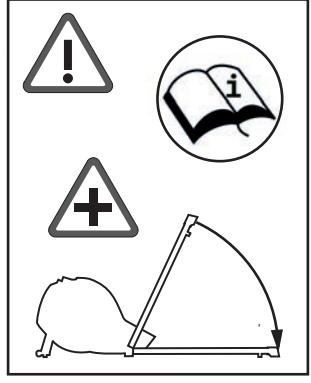
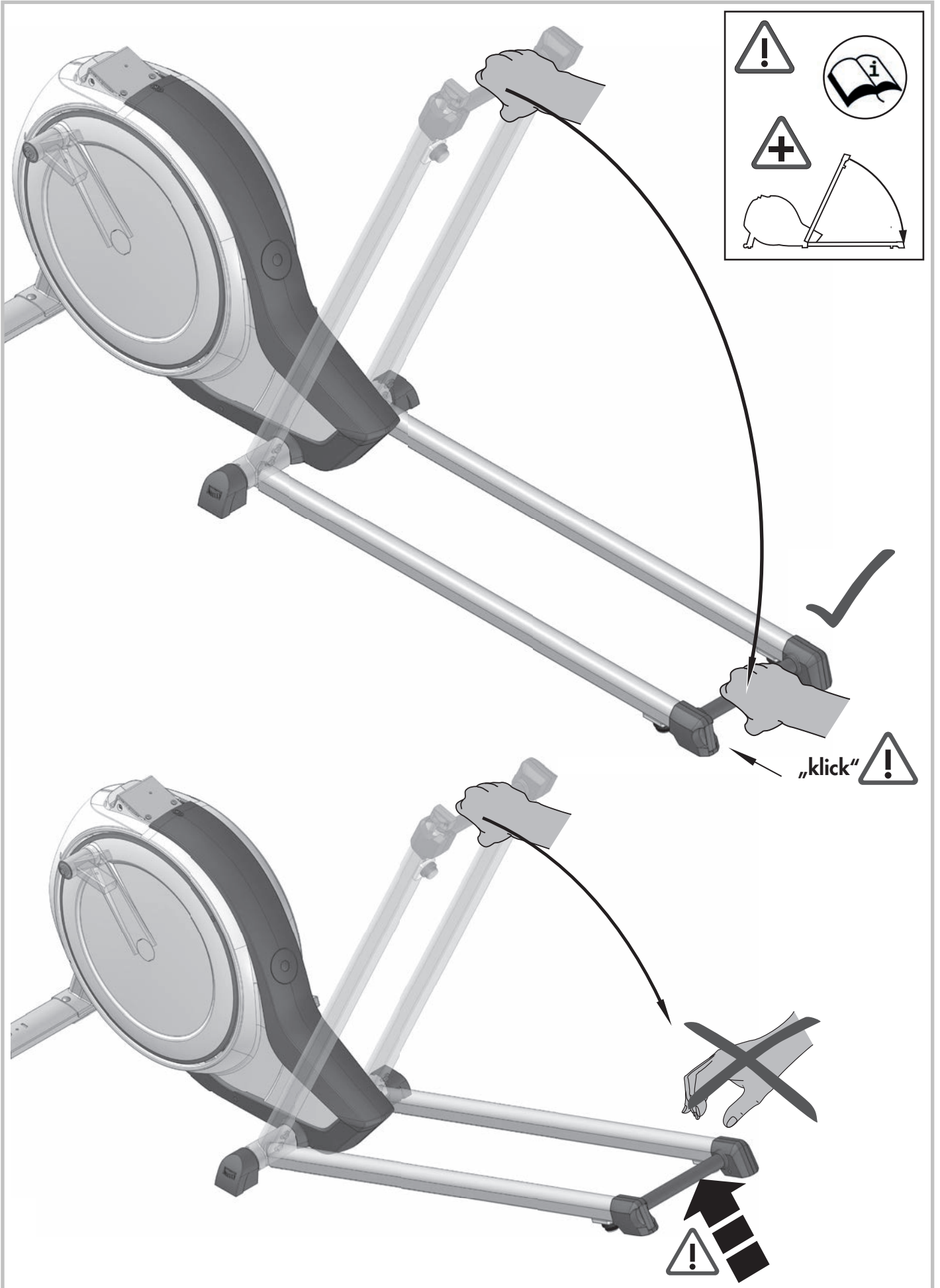
# 2 B

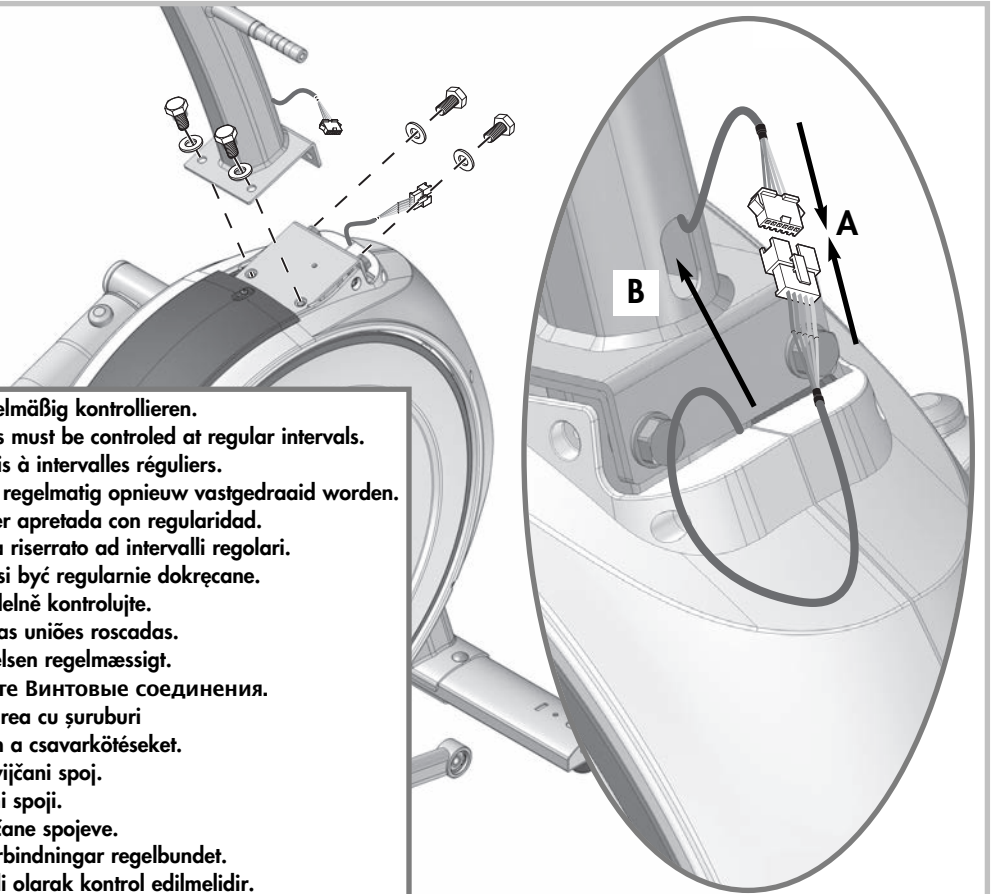
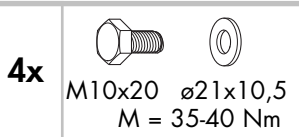
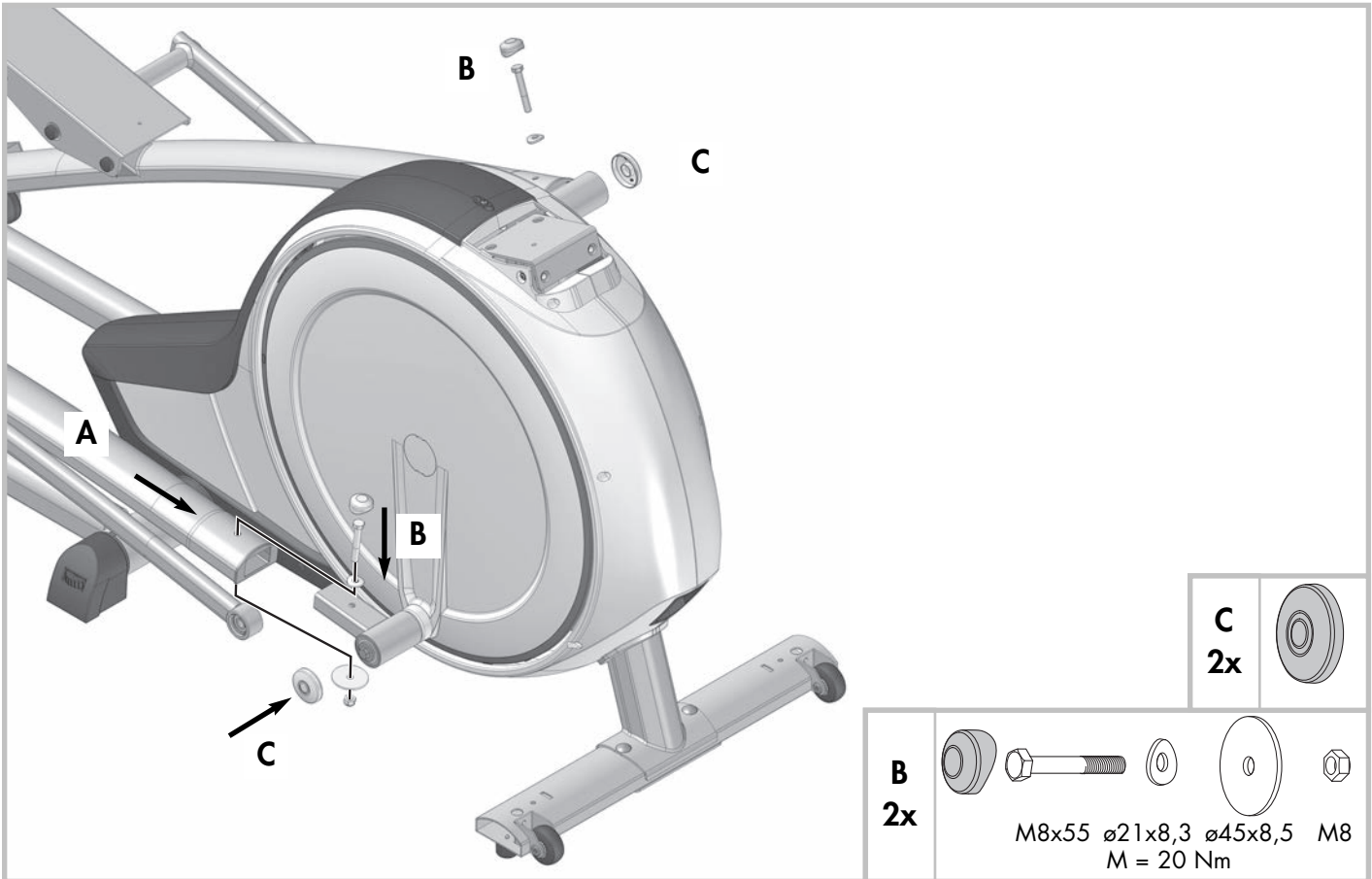
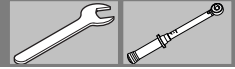


# 2 C



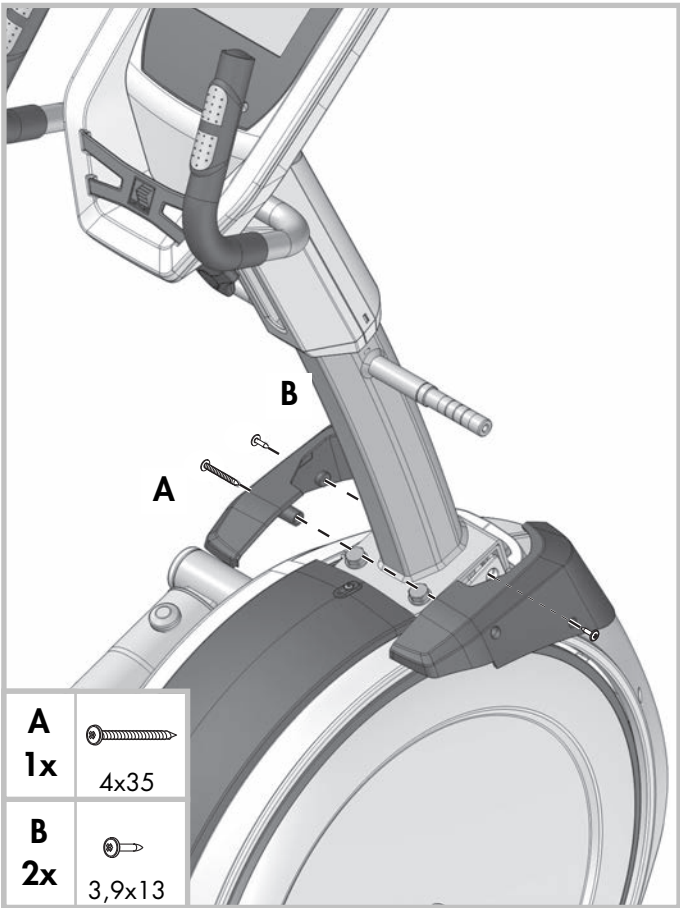






- D - Schraubverbindung regelmäÙig kontrollieren.
- GB - The screwed connections must be controlled at regular intervals.
- F - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- E - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- 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.
- RO - Verificați regulat îmbinarea cu șuruburi
- H - Ellenőrizze rendszeresen a csavarkötéseket.
- HR - Redovito provjeravajte vijčani spoj.
- SLO - Redno preverjajte vijčani spoji.
- SRB - Redovno kontrolišite vijčane spojeve.
- S - Kontrollera alla skruvförbindningar regelbundet.
- TR - Vida bağlantıları düzenli olarak kontrol edilmelidir.

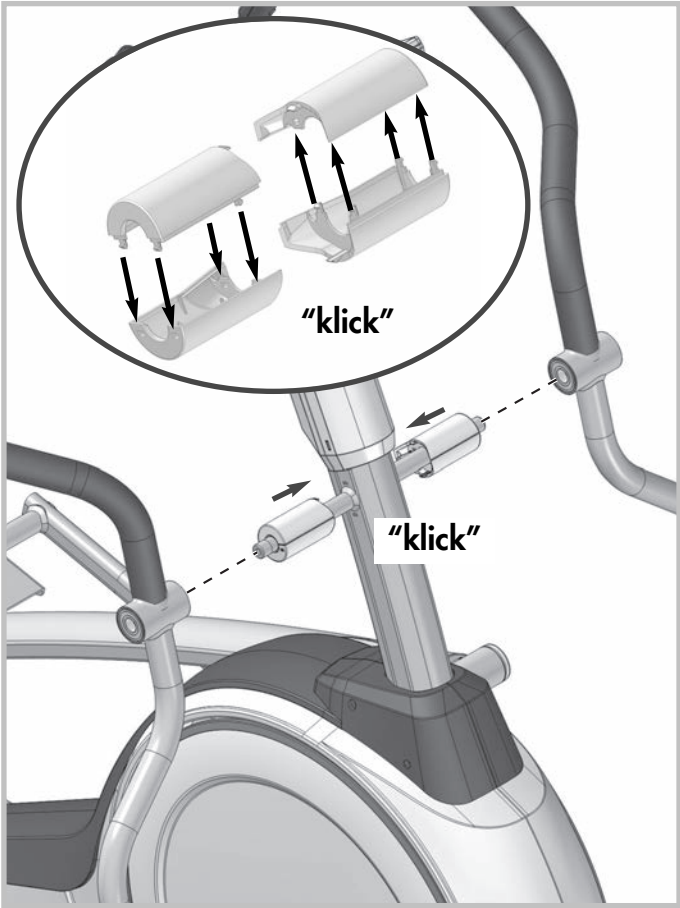
5 



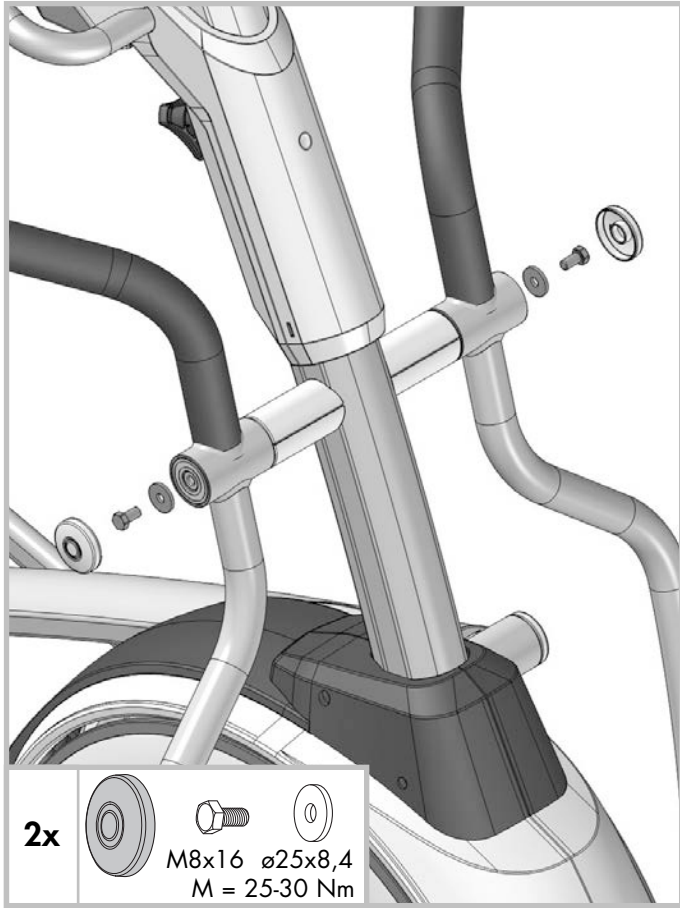
6



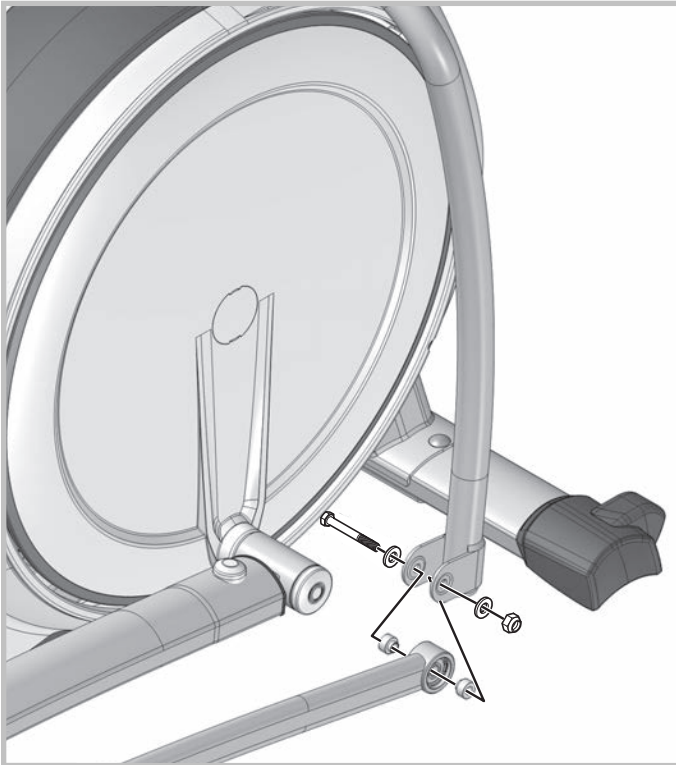
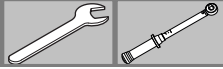
7



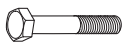





8 



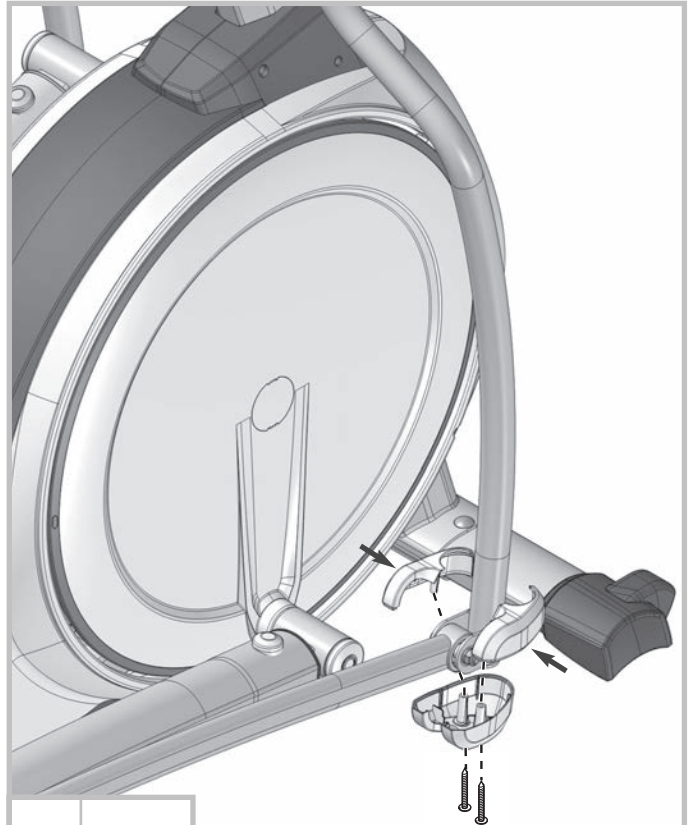
9



2x

-  M8x50
  -  ø16x8,3
  -  ø16x12
  -  ø16x8,3
  -  ø16x8,3
  -  M8
- M = 25 Nm

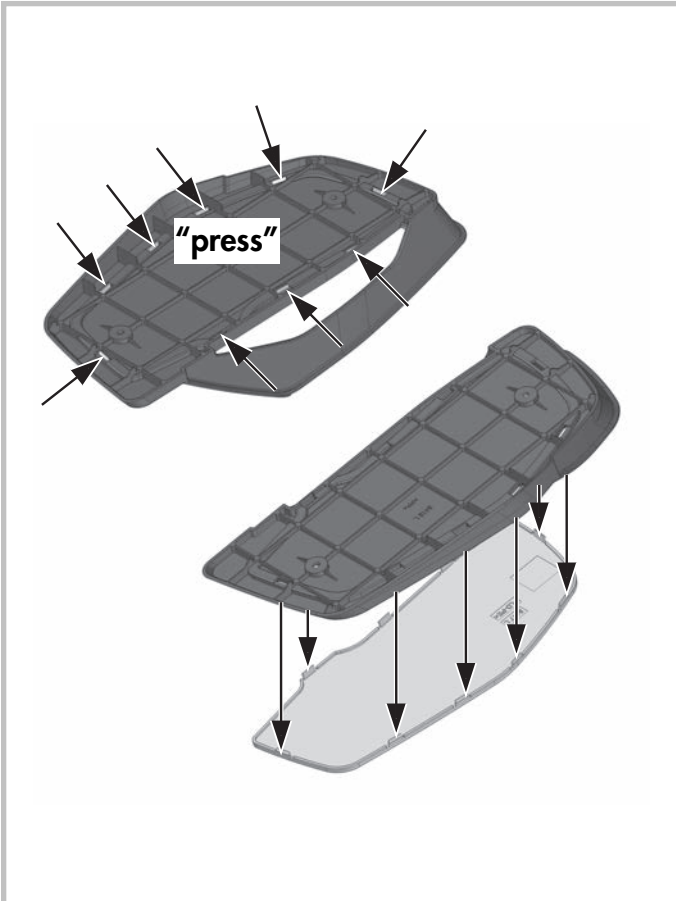
10



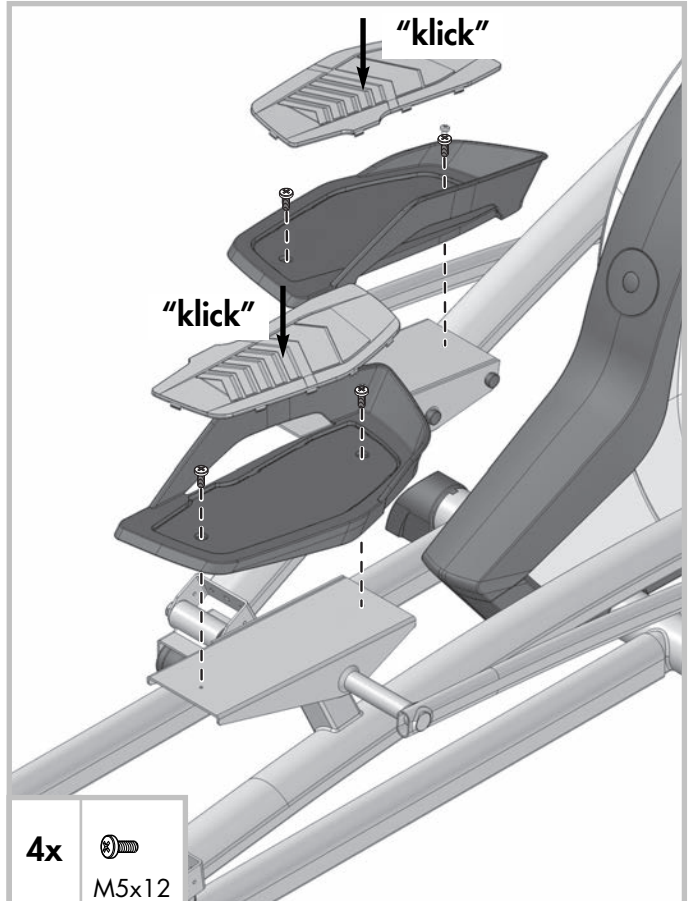
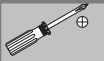
4x

-  4x40

11

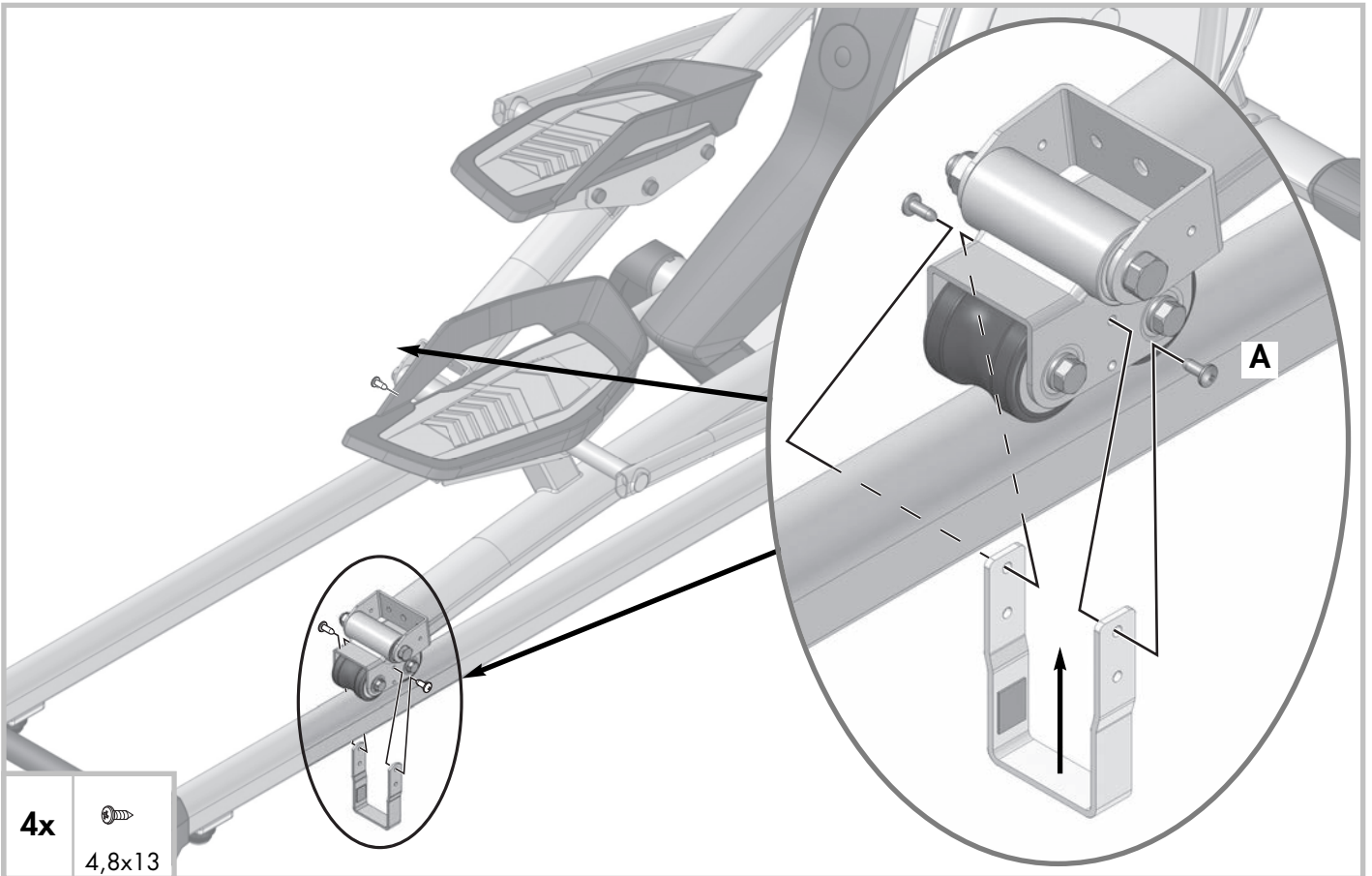


12

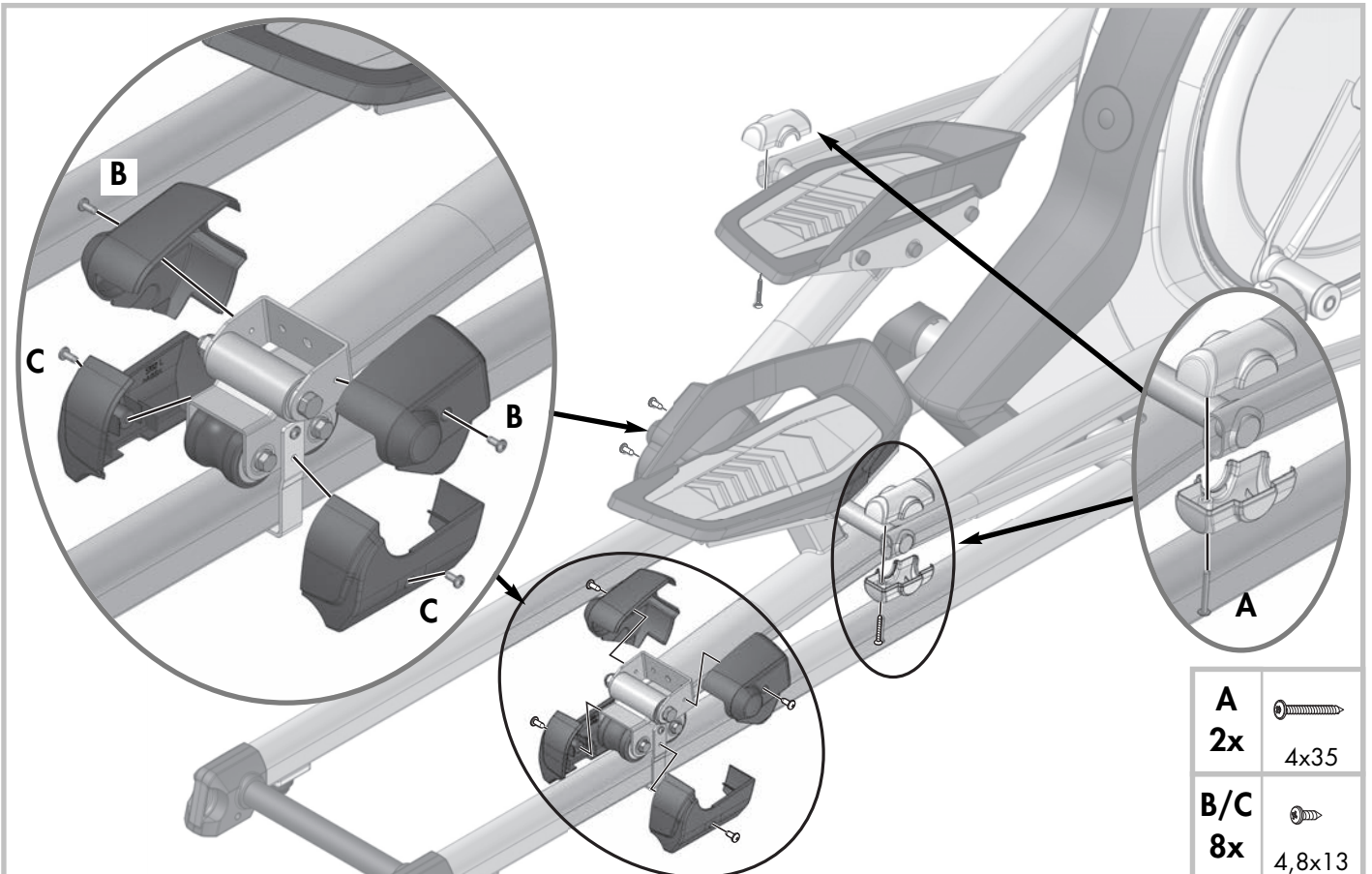


4x

-  M5x12



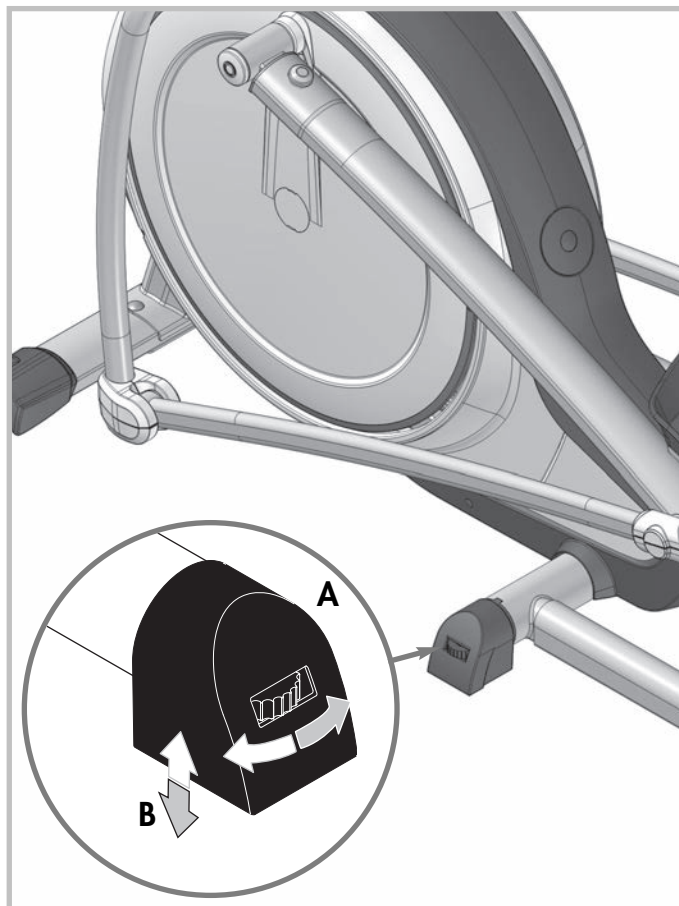
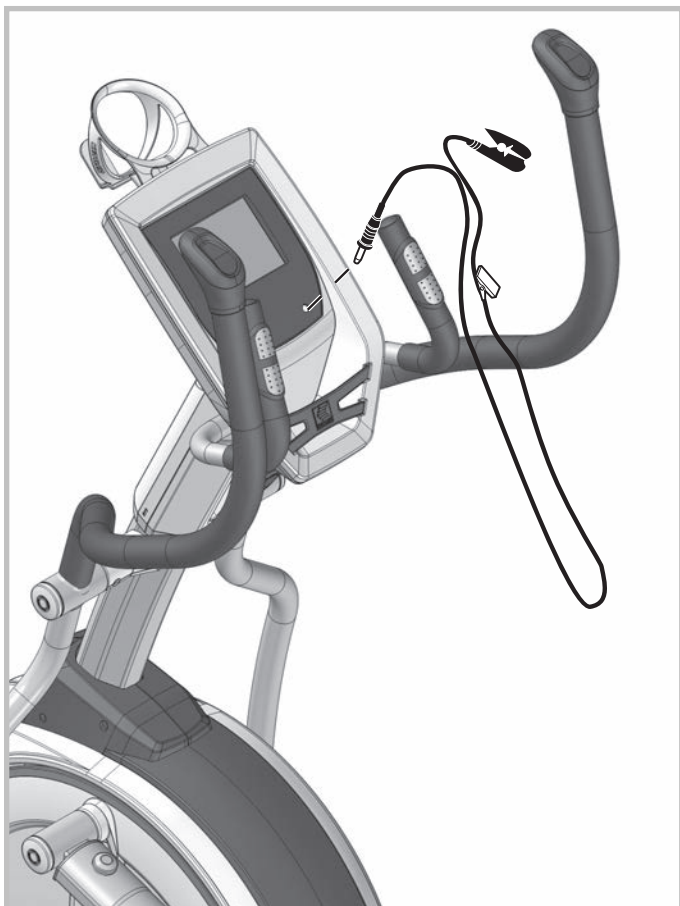
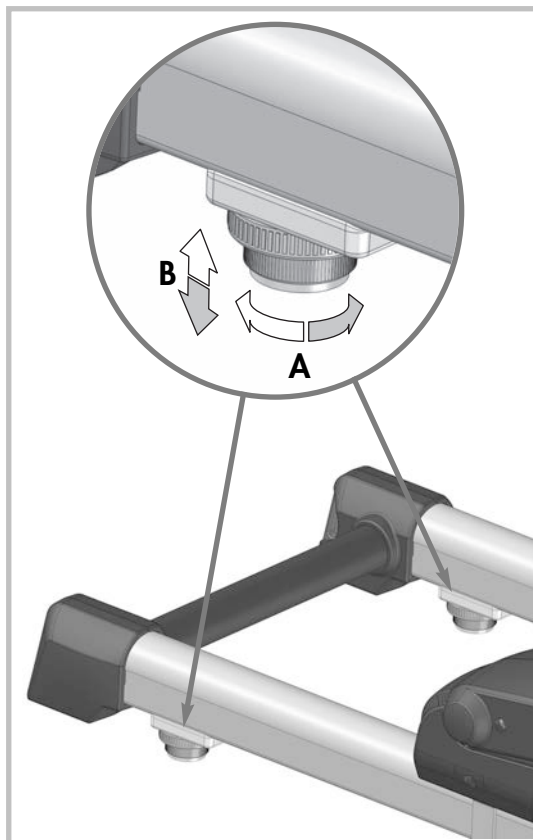
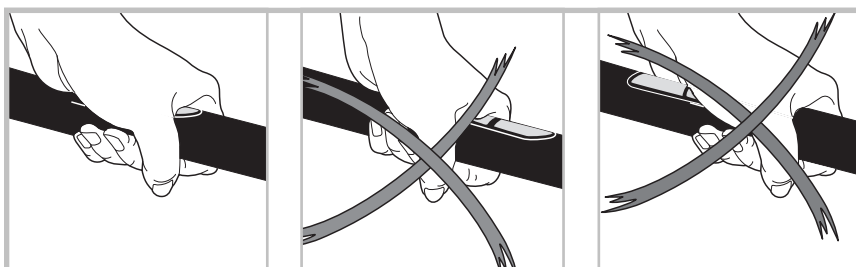
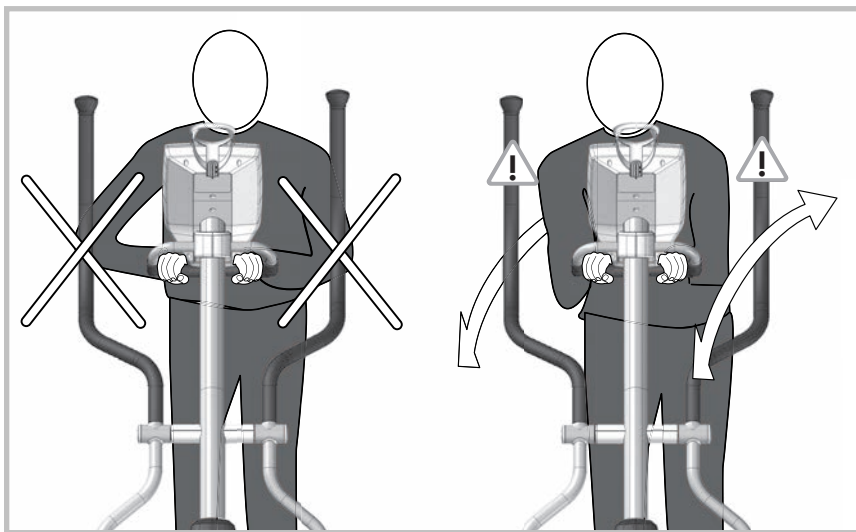
4x  
4,8x13



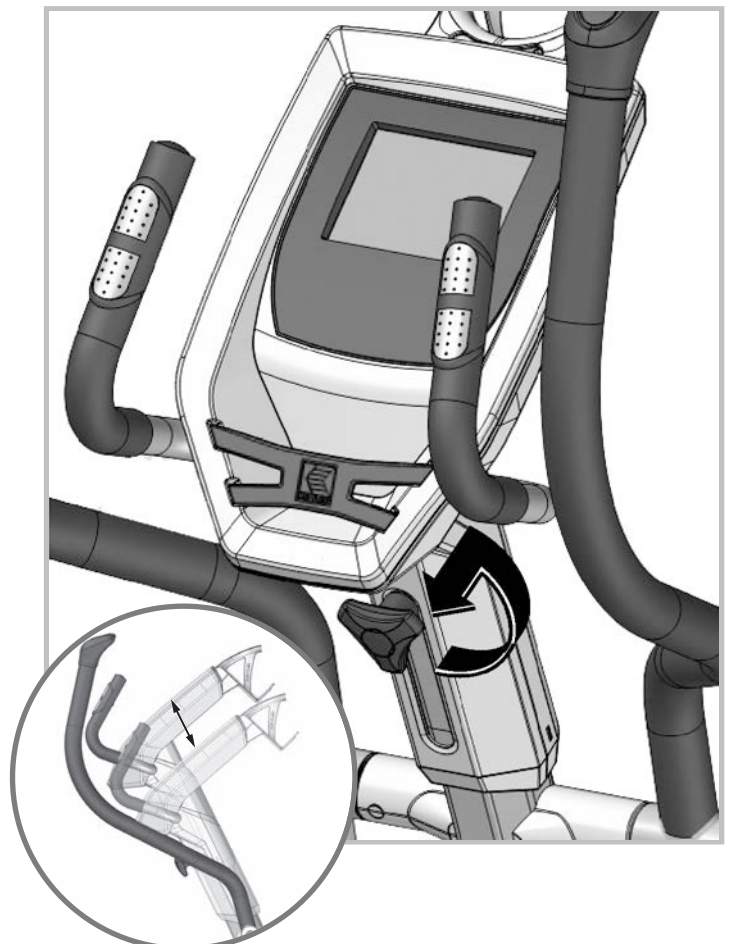
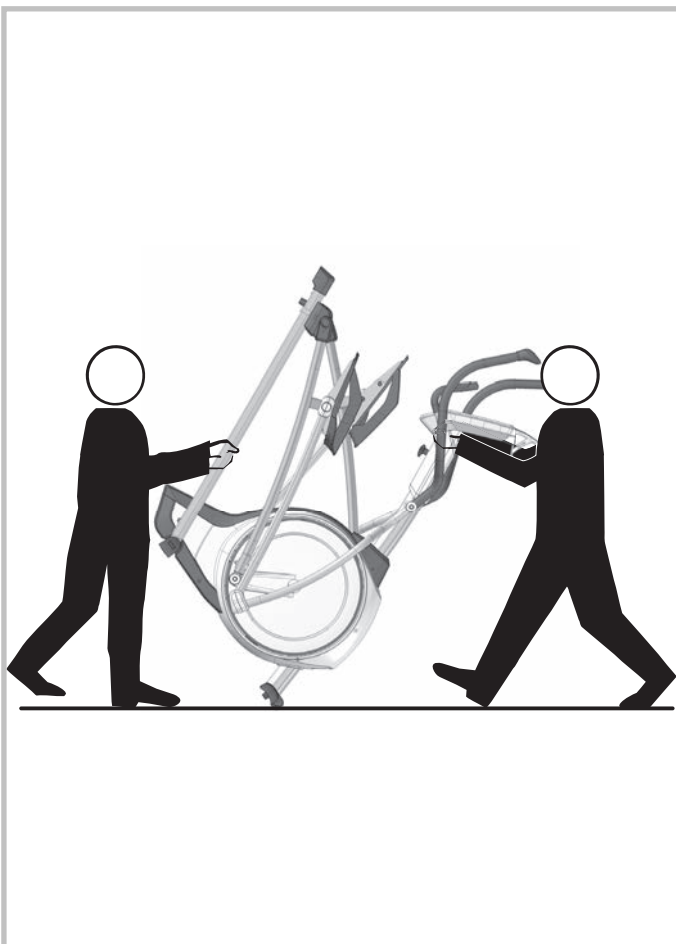
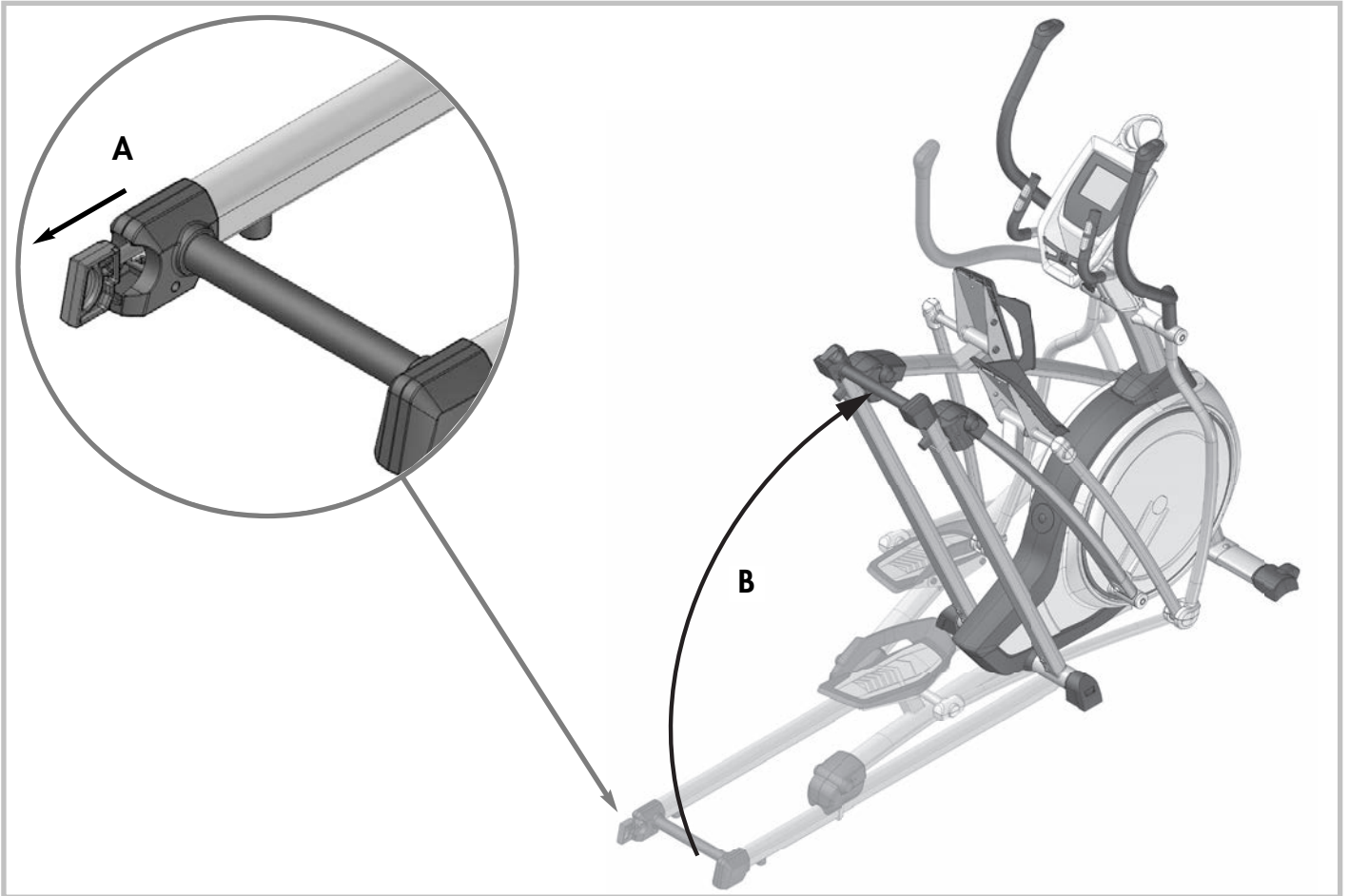
<b>A</b>	
<b>2x</b>	4x35
<b>B/C</b>	
<b>8x</b>	4,8x13

# Handhabungshinweise

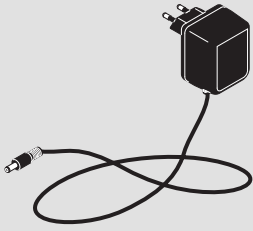
- GB - Handling
- E - Aplicación
- CZ - Pokyny k manipulaci
- RUS - Указания по обращению
- HR - Napomene o rukovanju
- S - Produktens hantering
- F - Utilisation
- I - Utilizzo
- P - Notas sobre o manuseamento
- RO - Indicații privind manipularea
- SLO - Napotki za ravnanje
- TR - Kullanım ile ilgili bilgiler
- NL - Handleiding
- PL - Zastosowanie
- DK - Håndtering
- H - Kezelési utasítások
- SRB - Uputstvo za rukovanje



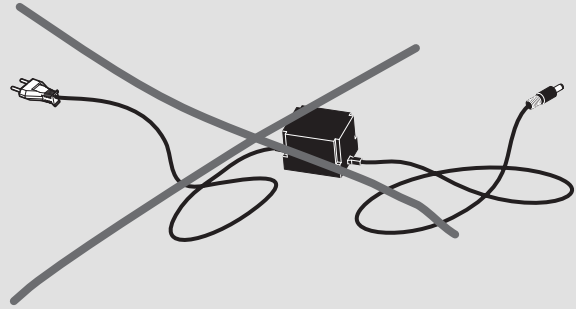
# Handhabungshinweise



## Handhabungshinweise



PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 0,6A  
SEC: DC9V 1000mA



- D - **Achtung!** Betrieb nur mit Original 6V/9V Netzteil zulässig. Ansonsten Gefahr der Beschädigung.
- GB - **Attention!** Only use with 6/9V original power supply.
- USA - **Otherwise this may result in damage.**
- F - **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son 6V/9V bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**
- NL - **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de originele 6V/9V transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**
- E - **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 6V/9V original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- I - **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale 6V/9V. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**
- PL - **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem 6V/9V. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CZ - **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na 6V/9V. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- P - **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de 6V/9V. **Caso contrário, perigo de danos.**

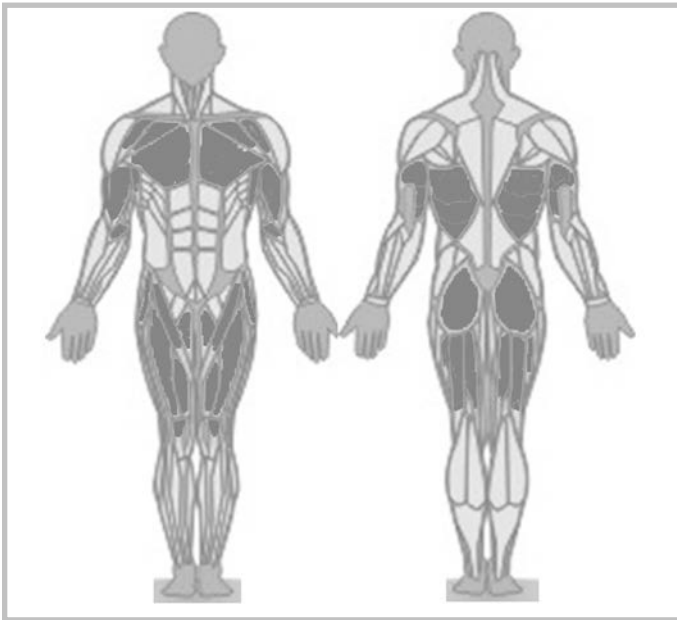
- DK - **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original 6V/9V netdel. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RUS - **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания 6В/9В. **В противном случае существует опасность повреждения.**
- RO - **ATENȚIE!** Aparatul se va utiliza numai cu adaptor original 6V/9V. **În caz contrar există pericol de deteriorare.**
- H - **FIGYELEM!** A készülék csak eredeti 6V/9V hálózati csatlakozóval üzemeltethető. **Ellenkező esetben sérülésveszély áll fenn!**
- HR - **POZOR!** Dopuštena je uporaba samo s originalnim mrežnim dijelom od 6 V / 9 V. **U suprotnome postoji opasnost od oštećenja.**
- SLO - **POZOR!** Obratovanje je dovoljeno le z originalnim električnim adapterjem 6 V / 9 V. **V nasprotnem obstaja nevarnost poškodb.**
- SRB - **PAŽNJA!** Puštanje u rad je dozvoljeno samo sa utikačem 6V/9V. **U suprotnom postoji opasnost od oštećenja.**
- S - **SE UPP!** Får endast användas med original 6V/9V nätdel. **Annars finns risk att apparaten tar skada**
- TR - **DİKKAT!** Sadece orijinal 6V/9V adaptör ile çalıştırılır. **Aksi takdirde zarar görme riski bulunmaktadır.**







- **D** - Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteile (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 beschadigingsgevaar.**
- **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.**
- **RO** - Pentru aparatele cu adaptor: **ATENȚIE!** Aparatul se va utiliza numai cu adaptorul original sau cu piesa de schimb originală KETTLER (vezi lista pieselor de schimb). **În caz contrar există pericol de deteriorare.**
- **H** - Hálózati csatlakozóval rendelkező készülékek esetén: **FIGYELEM!** A készülék csak a csomagolásban található eredeti hálózati csatlakozóval vagy eredeti KETTLER pótalkatrésszel (lásd az alkatrészlistát) üzemeltethető. **Ellenkező esetben sérülésveszély áll fenn!**
- **HR** - 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.**
- **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.**
- **S** - För produkter med nätdell: **Se upp!** Det är endast tillåtet att använda original-nätdelen som ingår i köpet eller en original-KETTLER-reservdel (se reservedelslistan). **Anars finns risk att produkten tar skada**
- **TR** - Adaptörü olan aletler: **Dikkat!** Sadece aletle birlikte teslim edilen orijinal adaptörler veya orijinal KETTLER yedek parçaları (bakınız yedek parça listesi) kullanılabilir. **Aksi takdirde zarar görme riski bulunmaktadır.**



## D Trainingsanleitung

### Crosstrainer

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

Durch den elliptischen Bewegungsablauf ist das Training besonders gelenkschonend. Crosstraining eignet sich besonders für Menschen, die beruflich viel sitzen. Bei dem Training auf dem Crosstrainer haben Sie eine aufrechte Trainingsposition. Der Rücken 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 Fitnessstraining.

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 Trittplätzen. Die Schuhsohle kann dabei am vorderen Rand der Trittpläche 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 Ganzkörpertraining, 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.

**Cross trainers**

**Ideal for training major muscle groups like the legs, arms, torso and shoulders.**

The workout is particularly easy on the joints thanks to the elliptical movement. Cross training is particularly suitable for people whose job involves a lot of sitting. When you are working out on the cross trainer you are in an upright position. There is therefore no pressure on the back and spine. Different training intensities are possible: just a leg workout – your hands then stay on the fixed handle, full body workout with passive use of the arms, full body workout with active use of the arms. Combining an arm and leg workout provides an effective full body workout using all the important muscle groups.

Upper body training on the handlebars also works out the arm, shoulder and back muscles.

**The advantages:**

- Elliptical movement that is easy on the joints.
- Effective full body workout using all the important muscle groups.
- A varied workout with forwards and backwards movement.
- Ideal for health based fitness training.

Calories burned (kcal): approx. 700 per hour

Fat burned: approx. 55-59 g per hour

**Posture and how to work out correctly**

Make sure you are standing firmly and securely on the footboards.

The sole of the shoe may meet the front end of the footboard (especially with small people).

The hands grip the handlebars at chest height and the elbows are slightly bent. The upper body is in an upright position. Make sure that your knees and elbows always remain slightly bend during the workout.

During the forward movement, make sure that you lift your heels off the floor, similar to normal running, to ensure that you work out your calf muscles and improve circulation to the feet.

**Workout options**

Your cross trainer provides you with a number of workout options. You can determine the intensity of your upper body workout yourself by actively and passively moving the handlebars. For example, you can increase the intensity on the leg and gluteal muscles simply by moving the handlebars in a more passive and relaxed way.

To intensify the upper body workout move the handlebars more dynamically using your arms.

On the whole though, it is still a full body workout, where besides the gluteal and leg muscles, the shoulder, arm and back muscles are also worked out.

Your cross trainer also offers you the chance to leave out the arms completely. For this, grip the fixed handle with your hands. In doing so, keep your elbows relaxed next to your upper body so that the handlebars can continue to swing freely. In this position you are only working out your leg and gluteal muscles.

**Vélo elliptique**

**Idéal pour l'entraînement des grands groupes de muscles tels que les jambes, les bras, le tronc et les épaules.**

Le déroulement elliptique du mouvement permet un entraînement ménageant les articulations. Le cross-training convient particulièrement aux personnes qui sont souvent assises pendant leur travail. Lors de l'entraînement sur le vélo elliptique, vous avez le dos droit. Cela soulage le dos et la colonne vertébrale. Différentes possibilités d'entraînement vous sont offertes : seulement l'entraînement des jambes – les mains demeurent alors sur la poignée fixe, entraînement de tout le corps avec utilisation passive des bras, entraînement de tout le corps avec utilisation active des bras. L'association de l'entraînement des bras et des jambes engendre un entraînement effectif pour tout le corps et sollicite ainsi tous les groupes de muscles importants.

L'entraînement du buste avec les barres pour les bras sollicite en plus la musculature des bras, des épaules et du dos.

**Les avantages :**

- Mouvement elliptique ménageant les articulations.
- Entraînement effectif de l'ensemble du corps et sollicitation de tous les groupes de muscles importants.
- Entraînement très diversifié dans les mouvements vers l'avant et l'arrière.
- Idéal pour un entraînement de condition physique axé sur la santé.

Dépense d'énergie (kcal): env. 700 par heure

Perte de graisse : env. 55 à 59 g par heure

**Posture et exécution du mouvement**

Veillez à avoir une position stable et sûre sur les marchepieds.

La semelle des chaussures peut se trouver contre le bord avant du marchepied (en particulier pour les personnes qui sont petites).

Les mains saisissent les poignées à hauteur de la poitrine, les coudes étant alors légèrement pliés. Le buste est en position droite. Veillez à ce que genoux et coudes demeurent légèrement fléchis pendant le mouvement.

Pendant le mouvement en marche avant, veillez, comme pour une marche normale, à soulever les talons du sol pour assurer l'entraînement de la musculature des mollets et la circulation du sang dans les pieds.

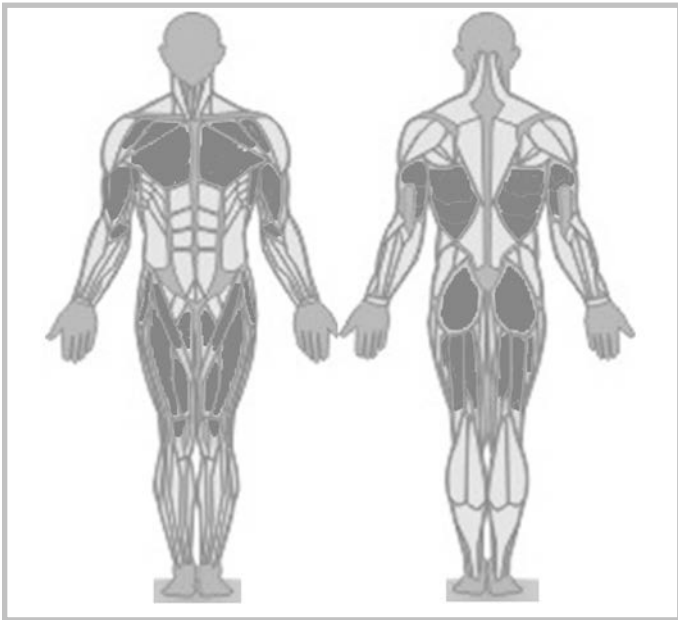
**Variantes d'entraînement**

Votre vélo elliptique vous offre un grand nombre de variantes d'entraînement. Grâce au mouvement actif et passif des poignées, vous pouvez décider vous-même de l'intensité de l'entraînement du buste. Vous pouvez ainsi solliciter par exemple davantage la musculature des jambes et du fessier en déplaçant tout simplement les poignées de façon plus passive et plus souple.

Pour intensifier l'entraînement du buste, effectuez un déplacement plus dynamique des poignées avec les bras.

Mais dans l'ensemble, cela demeure un entraînement de tout le corps vous permettant d'entraîner, outre la musculature du fessier et des jambes, également la musculature des épaules, des bras et du dos.

Votre vélo elliptique vous offre aussi la possibilité de ne pas utiliser les bras du tout. À cet effet, saisissez avec les mains les poignées fixes. Les coudes demeurent alors décontractés contre le buste si bien que les poignées mobiles peuvent continuer à se déplacer. Dans cette position, vous entraînez uniquement la musculature des jambes et du fessier.



## NL Trainingshandleiding

### Crosstrainer

**Ideaal voor het trainen van de grote spiergroepen zoals benen, armen, romp en schouders.**

Door de elliptische bewegingsafloop is de training uiterst gewrichtontziend. Crosstraining is vooral heel geschikt voor mensen die beroepshalve veel zitten. Bij het trainen op de crosstrainer heeft u een rechte trainingspositie. De rug en de wervelkolom worden daardoor ontlast. Er zijn verschillende trainingsbelastingen mogelijk: alleen beentraining – dan blijven de handen aan de vaste greepbeugel, training van het hele lichaam met passief gebruik van de armen, training van het hele lichaam met actief gebruik van de armen. De koppeling van been- en armtraining resulteert in een effectieve training van het hele lichaam waarbij alle belangrijke spiergroepen ingezet worden.

Bij de bovenlichaamstraining met de armstangen worden bovendien de arm-, schouder- en rugspieren ingezet.

#### De voordelen:

- elliptische beweging die de gewrichten ontziet.
- effectieve training van het hele lichaam en inzetten van alle belangrijke spiergroepen.
- afwisselingrijke training in de voorwaartse en rugwaartse beweging.
- ideaal voor een gezondheid georiënteerde fitnessstraining.

Energieverbruik (kcal): ca. 700 per uur

Vetverbranding: ca. 55-59 gr. per uur

### Lichaamshouding en bewegingsuitvoering

Let op een stevige, stabiele stand op de treevlakken.

De schoenzool kan daarbij tegen de voorste rand van het treevlak stoten (vooral bij kleinere personen).

Pak met de handen de armhendels op borsthoogte vast en houd de ellebogen daarbij licht gebogen. Houd het bovenlichaam in een rechte positie. Let erop, dat de knieën en ellebogen tijdens de beweging altijd licht gebogen blijven.

Let tijdens de voorwaartse beweging erop, zoals bij het normale lopen, de hak van de bodem op te heffen, om de training van de kuitspieren en de doorbloeding van de voeten te waarborgen.

### Trainingsvariaties

Uw crosstrainer biedt u een veelvoud aan trainingsvariaties. Door het actieve en passieve bewegen van de armhendels kunt u de intensiteit van uw bovenlichaamstraining zelf bepalen. Zo kunt u de belasting bijvoorbeeld meer op de been- en bilspieren leggen, doordat u de armhendels gewoon passiever en lossier beweegt.

Om de training van het bovenlichaam te intensiveren, beweegt u de armhendels met uw armen dynamischer.

Over het algemeen blijft het echter een training van het hele lichaam, waarbij u naast de bil- en beenspieren ook de schouder-, arm- en rugspieren traint.

Uw crosstrainer biedt u ook de mogelijkheid de armen helemaal weg te laten. Pak hiervoor met de handen de vaste greepbeugel vast. Daarbij blijven de ellebogen losjes bij het bovenlichaam, zodat de armhendels vrij bewegen kunnen. In deze positie traint u uitsluitend de been- en bilspieren.

## Bicicleta elíptica

Ideal para ejercitar las principales zonas musculares como las piernas, los brazos, el tronco y los hombros.

Este ejercicio es especialmente beneficioso para las articulaciones gracias al movimiento elíptico. La bicicleta elíptica es ideal para personas que trabajan mucho tiempo sentadas. Al hacer ejercicio con la bicicleta elíptica se mantiene una posición erguida, de forma que se descarga la espalda y la columna vertebral.

Hay diferentes opciones para el entrenamiento: ejercitar solo las piernas y para ello mantener las manos en el manillar fijo, ejercitar todo el cuerpo usando los brazos de forma pasiva o bien usando los brazos de forma activa. Con la combinación de ejercicios de piernas y brazos se realiza un entrenamiento de todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes. Al hacer ejercicios de tronco con las barras se trabaja la musculatura de los brazos, los hombros y la espalda.

### Ventajas:

- movimiento elíptico beneficioso para las articulaciones.
- se ejercita de forma efectiva todo el cuerpo y se trabajan todas las zonas musculares importantes.
- entrenamiento variado con movimiento hacia delante y hacia atrás.
- ideal para hacer ejercicio para mantenerse sano.

Consumo energético (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de grasa: aprox. 55-59 g por hora

## Postura y ejecución de los movimientos

Procure mantener una posición estable y segura sobre los pedales.

La suela de los zapatos puede golpear contra el borde delantero del pedal (especialmente en el caso de personas de menor estatura).

Debe agarrar las barras con las manos a la altura del pecho y doblar ligeramente los codos. El tronco queda de este modo en una posición erguida. Procure mantener siempre las rodillas y codos ligeramente doblados durante el ejercicio.

Al realizar movimientos hacia delante, intente moverse de forma similar a cuando corre, levantando los talones del suelo para asegurar que se trabaja la musculatura de las pantorrillas y que la sangre de los pies circula adecuadamente.

## Variaciones de ejercicios

La bicicleta elíptica le ofrece una gran variedad de tipos de ejercicios. Al mover las barras de sujeción activa o pasivamente podrá ajustar usted mismo la intensidad de trabajo del tronco. De este modo puede, por ejemplo, ejercitar más la musculatura de las piernas y los glúteos si decide mover las barras de una forma más pasiva y relajada.

Para intensificar el trabajo del tronco, mueva las barras con los brazos de forma más dinámica.

En general, el ejercicio siempre será un trabajo del cuerpo entero, ya que, además de ejercitar los glúteos y los músculos de las piernas, también trabaja la musculatura de los hombros, brazos y espalda.

La bicicleta elíptica también le ofrece la posibilidad de no trabajar los brazos. Para ello debe agarrar con las manos el manillar fijo y dejar los codos en posición relajada pegados al tronco para que las barras puedan moverse sin obstáculos. En esta posición, trabaja exclusivamente la musculatura de las piernas y los glúteos.

## Crosstrainer

### Ideale per l'allenamento dei grandi gruppi muscolari come quelli di gambe, braccia, busto e spalle.

L'andamento ellittico del movimento consente di allenarsi senza sforzare le articolazioni. L'allenamento con il crosstrainer è particolarmente adatto per le persone che stanno sedute a lungo per ragioni di lavoro. Questo tipo di allenamento viene eseguito in posizione eretta, consentendo così di non affaticare la schiena e la colonna vertebrale. Sono possibili diversi carichi di allenamento: solo allenamento delle gambe – tenendo le mani sull'impugnatura fissa, allenamento di tutto il corpo con utilizzo passivo delle braccia, allenamento di tutto il corpo con utilizzo attivo delle braccia. La sinergia di allenamento di gambe e braccia produce un allenamento efficace per tutto il corpo, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari rilevanti.

L'allenamento del busto sulle barre per le braccia coinvolge inoltre la muscolatura di braccia, spalle e schiena.

### I vantaggi:

- movimento ellittico che non affatica le articolazioni
- efficace allenamento per tutto il corpo che coinvolge tutti i principali gruppi muscolari
- allenamento vario, grazie al movimento in avanti e a ritroso
- ideale per un allenamento fitness orientato alla salute.

Consumo energetico (kcal): ca. 700 all'ora.

Combustione dei grassi: ca. 55-59 g. all'ora.

## Posizione del corpo ed esecuzione del movimento

Fare attenzione a mantenere una posizione stabile e sicura sulle superfici di appoggio.

La suola delle scarpe può stare a contatto con il bordo anteriore della superficie di appoggio (soprattutto per persone di piccola statura).

Le mani afferrano la leva per le braccia all'altezza del petto, con i gomiti leggermente piegati. Il busto va impostato in posizione eretta. Durante il movimento, fare attenzione a mantenere sempre ginocchia e gomiti leggermente piegati.

Durante il movimento in avanti, fare attenzione, esattamente come quando si cammina, a sollevare il tallone dal suolo, per garantire l'allenamento della muscolatura dei polpacci e l'irrorazione sanguigna dei piedi.

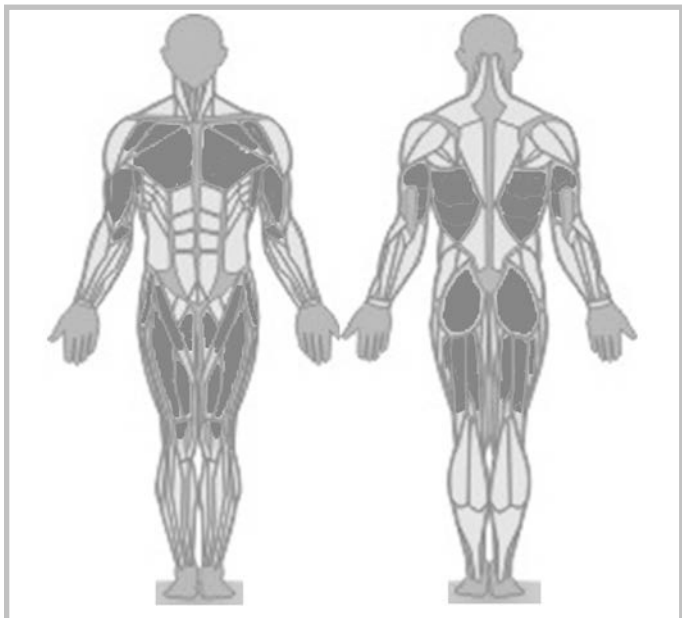
## Variazioni di allenamento

Il crosstrainer offre numerose possibilità di variare l'allenamento. Grazie al movimento attivo e passivo delle barre di impugnatura, è possibile determinare in modo personalizzato l'intensità dell'allenamento del busto. Così è possibile, ad esempio, concentrare lo sforzo sulla muscolatura di gambe e glutei, semplicemente muovendo le barre di impugnatura in selezione passiva e con la massima leggerezza.

Per intensificare l'allenamento del busto, invece è necessario muovere con maggiore dinamicità le barre di impugnatura con le braccia.

Complessivamente, però, si tratta sempre di un allenamento per tutto il corpo, poiché oltre alla muscolatura di glutei e gambe si allenano anche i muscoli di spalle, braccia e schiena.

Il crosstrainer consente anche di non coinvolgere le braccia nell'allenamento. A tale scopo, far presa con le mani sull'impugnatura fissa. I gomiti devono rimanere rilassati lungo il busto per permettere alle leve per le braccia di continuare a oscillare liberamente. In questa posizione si allena esclusivamente la muscolatura di gambe e glutei.



## PL Instrukcja treningowa

### Crosstrainer

**Idealny do treningu dużych grup mięśniowych jak nogi, ramiona, tułów i barki.**

Eliptyczna sekwencja ruchów podczas treningu nie obciąża stawów. Crosstraining jest odpowiedni w szczególności dla osób, które wykonują pracę siedzącą. W czasie treningu na urządzeniu Crosstrainer ciało przyjmuje pozycję wyprostowaną. W ten sposób plecy i kręgosłup są odciążone. Istnieją różne warianty obciążeń treningowych: trening wyłącznie dla nóg – wówczas dłonie pozostają na nieruchomych rączkach urządzenia, trening całego ciała bez aktywnej pracy ramion, trening całego ciała połączony z aktywną pracą ramion. Połączenie treningu nóg i ramion tworzy efektywny trening całego ciała i tym samym absorbuje wszystkie ważne grupy mięśniowe.

Trening górnych partii ciała przy użyciu drążków angażuje dodatkowo muskulaturę ramion, barków i pleców.

#### **Korzyści:**

- nieobciążające stawów eliptyczne ruchy
- efektywny trening całego ciała i zaangażowanie wszystkich ważnych grup mięśniowych
- wielowariantowy trening przy wykonywaniu ruchów w przód i w tył
- idealny jako zdrowotny trening fitness

Zużycie energii (kcal): ok. 700 na godzinę

Spalanie tłuszczu: ok. 55-59 g na godzinę

### Pozycja ciała i wykonywanie ruchów

Należy zwrócić uwagę na pewne, bezpieczne umieszczenie stóp na pedałach.

Istnieje możliwość zahaczenia podeszwą buta o przednią krawędź pedału (dotyczy zwłaszcza osób o niskim wzroście).

Chwycić dłońmi dźwignię ręczną na wysokości klatki piersiowej, łokcie są przy tym lekko zgięte. Górna część ciała przyjmuje pozycję wyprostowaną. Należy zwrócić uwagę na to, żeby podczas ćwiczeń kolana i łokcie zawsze pozostały lekko ugięte.

Podczas wykonywania ruchów w przód należy zwrócić uwagę, aby podobnie jak przy normalnym bieganiu odrywać pięty od podłoża, w celu zapewnienia treningu mięśni łydek oraz ukrwienia stóp.

### Warianty treningu

Urządzenie Crosstrainer umożliwia różnorodne warianty treningu. Możliwość wykonywania aktywnych i pasywnych ruchów drążkiem pozwala samodzielnie określić intensywność treningu górnych partii ciała. Można np. bardziej obciążyć mięśnie nóg i pośladków poruszając drążkami w sposób bardziej bierny i swobodny.

W celu zwiększenia intensywności treningu należy poruszać drążkami bardziej dynamicznie.

Ogólnie rzecz biorąc, jest to jednak trening całego ciała, w czasie którego trenuje się, obok mięśni pośladków i nóg, także mięśnie barków, ramion oraz pleców.

Urządzenie Crosstrainer oferuje także możliwość zupełnej rezygnacji z pracy ramion. W tym celu należy chwycić dłońmi nieruchome rączki urządzenia. Łokcie pozostają luźno przy górnej części ciała, tak dźwignie ręczne poruszają się swobodnie. W tej pozycji trenuje się wyłącznie mięśnie nóg i pośladków.

**Krosový trenážér****Ideální pro trénink velkých svalových skupin, jako nohy, paže, trup a ramena.**

Díky eliptickému průběhu pohybu je trénink obzvláště šetrný ke kloubům. Krosový trénink je obzvláště vhodný pro osoby, které mají sedavé zaměstnání. Při tréninku na krosovém trenážéru máte vzpřímenou tréninkovou polohu. Tím se odlehčí zádům a páteři. Jsou možná různá tréninková zatížení. Pouze trénink nohou, poté zůstanou paže na pevném madle, celotělový trénink s pasivním nasazením paží, celotělový trénink s aktivním nasazením paží. Spojení tréninku nohou a paží představuje efektivní celotělový trénink a jsou tak namáhány všechny důležité svalové skupiny.

Trénink horní části těla na pohyblivých madlech pro ruce navíc dodatečně posiluje svalstvo paží, ramen a zad.

**Výhody:**

- eliptický pohyb šetrný pro klouby.
- efektivní celotělový trénink a namáhání všech důležitých svalových skupin.
- bohaté varianty tréninku při pohybu dopředu i dozadu.
- ideální pro zdravotně orientovaný kondiční trénink.

Spotřeba energie (kcal): cca 700 za hodinu

Spalování tuku: cca 55-59 g za hodinu

**Držení těla a provádění pohybů**

Dbejte na pevný a stabilní postoj na šlapátkách.

Podrážka bot přitom může přiléhat k přednímu okraji šlapátka (především u malých osob).

Rukama uchopte pohyblivá madla ve výšce hrudníku a lehce přitom pokrčte lokty. Horní část těla je ve vzpřímené poloze. Dbejte na to, aby kolena a lokty zůstaly během pohybu vždy lehce pokrčeny.

Během pohybu směrem dopředu dbejte na to, abyste podobně jako při normálním běhu zdvihali paty od země a zajistili tak trénink lýtkového svalstva a prokrvení chodidel.

**Obměny tréninku**

váš krosový trenážér vám nabízí velké množství variant tréninku. Díky aktivnímu nebo pasivnímu pohybu madel můžete sami určit intenzitu tréninku horní části těla. Můžete například klást zátěž více na svalstvo nohou a na hýžděové svalstvo, tím že budete prostě pohybovat madly pasivněji a volněji.

Pro zintenzivnění tréninku horní části těla pohybujte madly za pomoci paží dynamičtěji.

Ve výsledku se ale jedná o celotělový trénink, při kterém vedle svalstva hýždí a nohou trénujete také svalstvo ramen, paží a zad.

Váš krosový trenážér vám také nabízí možnost paže zcela vynchat. Pro tento účel uchopte rukama pevná madla. Přitom zůstávají lokty volně u horní části těla, takže pohyblivá madla mohou dále volně kmitat. V této poloze trénujete výlučně svalstvo nohou a hýždí.

**Crosstrainer**

Ideal para treinar os grandes grupos musculares, como as pernas, os braços, o tronco e os ombros.

Através dos movimentos elípticos, o treino poupa bastante as articulações. O crosstraining é especialmente adequado para pessoas que estão bastante tempo sentadas por motivos profissionais. Ao treinar no crosstrainer obtém uma posição de treino vertical. As costas e a coluna são assim poupadas. São possíveis vários esforços de treino: Apenas treino de pernas – as mãos permanecem na pega fixa, treino de corpo inteiro com utilização passiva dos braços, treino de corpo inteiro com utilização activa dos braços. A união do treino de pernas e braços cria um treino de corpo inteiro eficaz e actua assim sobre todos os grupos musculares importantes.

O treino do tronco nas barras para braços actua principalmente nos músculos dos braços, ombros e costas.

**As vantagens:**

- movimento elíptico que poupa as articulações.
- treino de corpo inteiro eficaz e esforço de todos os grupos musculares importantes.
- treino variado nos movimentos para a frente e para trás.
- ideal para um treino de fitness orientado para a saúde.

Consumo de energia (kcal): aprox. 700 por hora

Consumo de gordura: aprox. 55-59 g por hora

**Postura corporal e execução dos movimentos**

Certifique-se de que se encontra correctamente posicionado e firme sobre as superfícies para os pés.

A sola do sapato pode tocar na margem dianteira da superfície para os pés (principalmente no caso de pessoas pequenas).

As mãos seguram a pega para os braços à altura do peito e os cotovelos estão ligeiramente curvados. O tronco assume uma posição vertical. Tenha em conta que os joelhos e os cotovelos têm de estar sempre ligeiramente curvados durante o movimento.

Tal como na corrida normal, durante o movimento para a frente não se esqueça de levantar o calcanhar do solo para permitir o treino dos músculos da barriga das pernas e a irrigação dos pés.

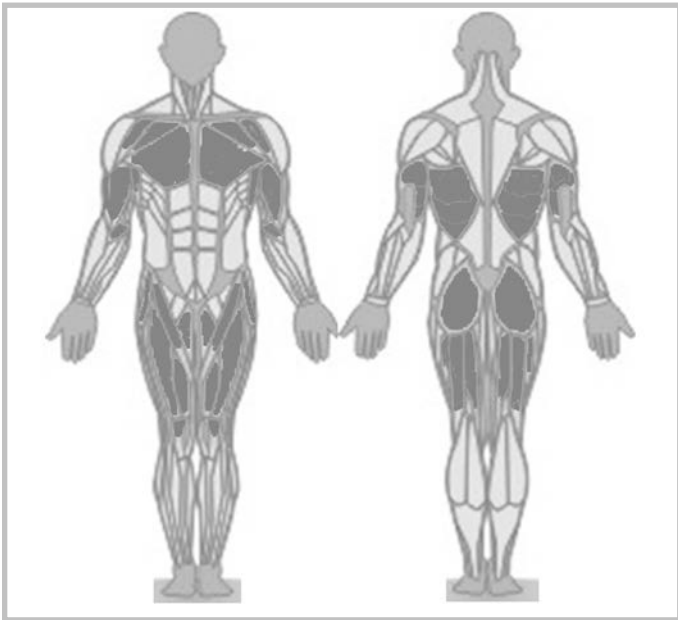
**Variações de treino**

O seu crosstrainer oferece-lhe inúmeras variações de treino. Através do movimento activo e passivo das barras de apoio, poderá determinar a intensidade do treino do tronco de forma individual. Por exemplo, pode aplicar mais esforço nos músculos das pernas e dos glúteos ao mover as barras de apoio de forma mais passiva e solta.

De modo a intensificar o treino do tronco, movimente as barras de apoio com os braços de forma mais dinâmica.

No geral, não deixa de ser um treino de corpo inteiro, em que não trabalha apenas os músculos das pernas e dos glúteos mas também dos ombros, dos braços e das costas.

O seu crosstrainer oferece-lhe também a possibilidade de nem sequer treinar os braços. Para isso, agarre as pegadas fixas com as mãos. Os cotovelos ficam soltos ao longo do tronco, de modo a que as pegadas dos braços possam continuar a oscilar livremente. Nesta posição, treine exclusivamente os músculos das pernas e dos glúteos.



## DK Træningsvejledning

### Crosstrainer

Ideel til træning af de store muskelgrupper, som f.eks. ben, arme, ryg og skuldre.

Da bevægelserne foretages i en elliptisk bane, skånes dine led under træningen. Crosstræning egner sig især til mennesker, som sidder meget ned på deres arbejde. Når du træner med crosstraineren, har du en opret træningsposition. Derved mindskes belastningen af ryggen og rygsøjlen. Der kan trænes med forskellige belastninger: Kun træning af ben – her hviler hænderne på det faste styr, træning af hele kroppen med passive arme, træning af hele kroppen med aktive arme. Samtidig belastning af arme og ben træner hele kroppen effektivt og aktiverer alle vigtige muskelgrupper.

Træning af overkroppen med håndgrebene aktiverer musklerne i arme, skuldre og ryg.

#### Fordele:

- Elliptisk bevægelse, der skåner leddene.
- Effektiv træning af hele kroppen og aktivering af alle vigtige muskelgrupper.
- Varieret træning i fremadrettet og bagudrettet bevægelse.
- Ideel til sundhedsorienteret fitnessstræning.

Energiforbrug (kcal): ca. 700 pr. time

Fedtforbrug: ca. 55-59 g pr. time

### Kropsholdning og bevægelsesforløb

Sørg for, at du står sikkert på fodpladerne.

Skosålen må godt støde imod fodpladernes forreste kant (især hos små personer).

Grib fat om håndgrebene i brysthøjde; albuerne skal være let bøjede. Overkroppen skal være ret. Sørg for, at knæ og albuer altid er let bøjede under bevægelsen.

Løft hælen op, ligesom når du går normalt. På denne måde aktiveres blodcirkulationen i benene og lægmusklerne trænes.

### Træningsvarianter

Din crosstrainer giver dig mulighed for flere forskellige træningsvarianter. Da håndgrebene kan bevæges aktivt eller passivt, kan du selv bestemme træningsintensiteten for overkroppen. Dermed kan belastningen f.eks. flyttes mere over på musklerne i benene

og lænden ved at bevæge håndgrebene mere passivt og løst.

Hvis du vil have en mere intensiv træning af overkroppen, skal du bevæge håndgrebene mere dynamisk med armene.

Uafhængig af metoden, vil det altid være en træning af hele kroppen, hvor musklerne i benene og lænden trænes samtidig med musklerne i skuldre, arme og ryg.

Din crosstrainer giver dig også mulighed for helt at udelade træning af armene. Hold om det faste styr med hænderne. Albuerne skal holdes let ind mod overkroppen, så håndgrebene kan svinge frit. I denne position træner du udelukkende musklerne i benene og lænden.



## Кросс-тренажёр

**Идеален для тренировки таких больших мышечных групп как ноги, руки, корпус и плечи.**

Благодаря эллиптическому процессу движения тренировка особенно безопасна для суставов. Кросс-тренажёр подходит особенно для тех людей, которые ввиду своей профессии много сидят. Во время тренировки на кросс-тренажёре Ваше тело расположено прямо. Спина и позвоночник вследствие этого не нагружаются. Возможны различные тренировочные нагрузки: Тренировка только ног – руки держатся за фиксированную рукоятку, тренировка всех групп мышц при пассивном задействовании рук, тренировка всех групп мышц при активном задействовании рук. Комбинирование тренировки ног и рук представляет собой эффективную тренировку всех групп мышц и таким образом нагружает все важные группы мышц.

Тренировка верхней части туловища на рукоятках для рук дополнительно нагружает мускулатуру рук, плеч и спины.

### Преимущества:

- безопасное для суставов эллиптическое движение.
- эффективная тренировка всего тела и нагрузка на все важные группы мышц.
- многообразие вариантов тренировки в движении вперед и назад.
- идеально подходит для ориентированной на здоровье фитнес-тренировки.

Расход энергии (ккал): около 700 в час

Расход жира: около 55–59 г в час

## Осанка и разработка движений

Обращайте внимание на устойчивое уверенное расположение на площадке для ног.

При этом подошва может упираться в передний край площадки для ног (в частности, у людей невысокого роста).

Руками взяться за рукоятку на уровне груди, а локти при этом слегка согнуты. Верхняя часть туловища расположена прямо. Обращайте внимание на то, чтобы колени и локти во время движения оставались всегда слегка согнутыми.

Обращайте внимание во время движения вперед на то, чтобы как при обычном беге, пятки отрывались от площадки для обеспечения тренировки мускулатуры икр и для кровоснабжения ног.

## Вариации тренировок

Ваш кросс-тренажёр предлагает Вам множество вариаций тренировок. Активное и пассивное движением рукояток позволяет самостоятельно определять интенсивность Вашей тренировки верхней части туловища. Таким образом, Вы можете перенести нагрузку, например, в большей степени на мускулатуру ног и ягодиц, просто держась пассивно и свободно за рукоятки.

Чтобы сделать тренировку верхней части туловища интенсивнее, достаточно начать более динамично двигать руками рукоятки.

Однако, в общем и целом обеспечивается тренировка всех групп мышц, во время которой Вы тренируете также мускулатуру плеч, рук и мускулатуру спины наряду с мускулатурой ягодиц и ног.

Ваш кросс-тренажёр предоставляет Вам также возможность совсем убрать руки. Охватите для этого руками неподвижные рукоятки. При этом локти остаются свободными на уровне верхней части туловища, а подвижные рукоятки для рук свободно перемещаются. В таком положении Вы тренируете исключительно мускулатуру ног и ягодиц.

## Crosstrainer

**Ideal pentru antrenarea grupelor mari de mușchi, precum picioarele, brațele, trunchiul și umerii.**

Datorită deplasării eliptice, antrenamentul asigură menajarea articulațiilor. Crosstraining-ul este adecvat în special pentru persoanele care petrec mult timp așezate. Poziția de antrenament cu dispozitivul Crosstrainer este o poziție dreaptă. Astfel, spatele și coloana vertebrală sunt detensionate. Sunt posibile diferite tipuri de antrenament: antrenament numai pentru picioare, cu mâinile pe mânerul fix, antrenament complet cu mișcări pasive ale brațelor, antrenament complet cu mișcări active ale brațelor. Punerea în mișcare concomitentă a picioarelor și brațelor asigură un antrenament complet care implică toate grupele importante de mușchi. Antrenamentul părții superioare a corpului la barele mobile fortifică suplimentar musculatura brațelor, umerilor și spatelui.

### Avantaje:

- deplasarea eliptică menajează articulațiile.
- antrenament complet eficient și solicitarea tuturor grupelor importante de mușchi.
- numeroase variante de antrenament cu deplasări înainte și înapoi.
- ideal pentru antrenamentul de fitness sănătos.

Consum de energie (kcal): cca. 700 pe oră

Consum de grăsimi: cca. 55-59 g pe oră

## Ținuta corpului și efectuarea mișcărilor

Se va asigura o poziție stabilă și sigură pe suprafața de pășire. Talpa încălțăminteii poate atinge marginea superioară a suprafeței de pășire (în special pentru persoanele scunde).

Pârghia se apucă cu mâinile la nivelul pieptului, iar coatele sunt ușor îndoite. Partea superioară a corpului se află în poziție dreaptă. Se va avea grijă ca întotdeauna pe durata mișcării genunchii și coatele să fie ușor îndoite.

La deplasarea înainte, ca și în cazul alergării normale, călcâiele se vor ridica de pe sol, în vederea antrenării musculaturii gambei și asigurării irigației cu sânge a picioarelor.

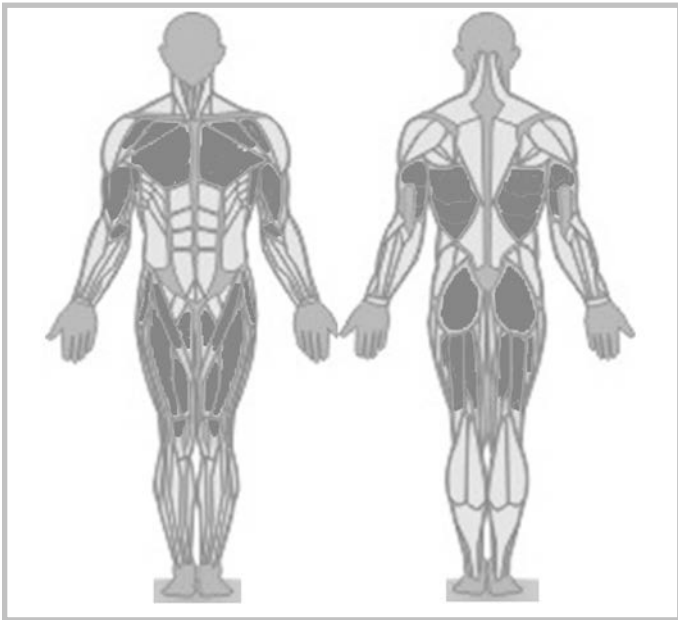
## Antrenament variat

Dispozitivul dvs. Crosstrainer vă oferă posibilitatea efectuării unui antrenament variat. Prin deplasarea activă și pasivă a mânerelor puteți stabili chiar dvs. intensitatea antrenamentului părții superioare a corpului. Astfel, prin simpla mișcare pasivă și lejeră a mânerelor puteți deplasa solicitarea, de exemplu, mai mult asupra musculaturii picioarelor și șezutului.

Pentru un antrenament intensiv al părții superioare a corpului, deplasați mai dinamic mânerele cu brațele.

În mare, acesta va rămâne un antrenament complet în cadrul căruia, alături de musculatura șezutului și picioarelor este antrenată și musculatura umerilor, brațelor și spatelui.

De asemenea, dispozitivul Crosstrainer vă oferă posibilitatea de a nu utiliza deloc brațele. Pentru aceasta apucați cu mâinile mânerele fixe. Astfel, coatele rămân relaxate la nivelul bustului, astfel încât pârghiile pot oscila liber în continuare. În această poziție este antrenată exclusiv musculatura picioarelor și șezutului.



## H Tréning

### Ellipszis edzőkészülék

#### Ideális választás a nagy izomcsoportok, mint például láb, kar, törzs és váll edzéséhez.

Az elliptikus mozgásoknak köszönhetően a tréning különösen jól kíméli az ízületeket. Különösen az olyan személyeknek ajánlott az ellipszis tréning, akik ülő tevékenységet folytatnak. Az ellipszis edzőkészüléken folytatott tréning közben a testtartása egyenes. Így tehermentesíti a hátat és a gerincoszlopot. A tréning során különböző terhelések lehetségesek: Csak a lábtréning - ekkor a kezek a fix kapaszkodókon vannak, a teljes test tréningje passzív karhasználattal, a teljes test tréningje aktív karhasználattal. A láb és a kar tréningjének összekapcsoláskor hatékony teljes test tréning végezhető, és így minden fontos izomcsoportot megdolgoztat.

A kézi rudakkal végzett felső test tréning ezen kívül a kar, a váll és a hát izomzatát is megdolgoztatja.

#### Előnyei:

- az ízületeket kímélő elliptikus mozgás.
- hatékony teljes test tréning és minden fontos izomcsoport igénybevétele.
- változatos tréning előre és hátra irányuló mozgással.
- ideális megoldás az egészség megőrzését szolgáló fitness tréninghez.

Energiafogyasztás (kcal): kb. 700 óránként

Zsírégetés: kb. 55-59 gr. óránként

### Testtartás és a mozgások végrehajtása

Ügyeljen arra, hogy a biztosan és biztonságosan álljon a lépőfelületeken.

A cipőtalp a lépőfelület elülső széléhez érhet (elsősorban alacsonyabb személyek esetén).

A kezeivel mellmagasságban kapaszkodjon a készülék karjába és a könyökök legyenek enyhén behajlítva. A felsőtest legyen egyenes helyzetben. Ügyeljen arra, hogy a térd és a könyök mozgás közben folyamatosan legyenek behajlítva.

Az előre irányuló mozgás közben ügyeljen arra, hogy a normál futáshoz hasonlóan a sarok elemelkedjen a padlóról, hogy a vádlit is igénybe vegye és megfelelő legyen a lábak vérellátása.

### Tréningváltozatok

Az ellipszis edzőkészülék számos tréningváltozatot kínál Önnek. A kapaszkodók aktív és passzív mozgatásával saját maga határozhatja meg a felső test tréningjének intenzitását. Így a terhelést például a láb- és a farizomzatra helyezheti, ha a kapaszkodókat passzívan és lazábban mozgatja.

Ha a felső test tréningjét szeretné fokozni, akkor a karjával dinamikusabban mozgassa a kapaszkodókat.

Azonban ez nagyjából mégis teljes test tréning marad, melynek során a far- és a lábizomzat mellett a váll, a kar és a hát izomzatát is edzi.

Az ellipszis edzőkészüléken a karokat teljesen el is hagyhatja. Ehhez kapaszkodjon a kezeivel a fix kapaszkodókba. Ennek során a könyökök lazán a felső test mellett vannak, és a készülék karjai szabadon mozoghatnak. Ebben a helyzetben kizárólag a láb- és a farizomzatot erősíti.

## Eliptični uređaj

**Idealan za vježbanje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.**

Zbog inovativnog eliptičnog tijeka pokreta ovakvo vježbanje posebno čuva zglobove. Eliptično vježbanje posebno je prikladno za osobe koje zbog posla puno sjede. Pri vježbanju na eliptičnom uređaju imate uspravan položaj za vježbanje. Na taj se način rasteleću leđa i kralješnica. Moguća su različita opterećenja pri vježbanju: Samo vježbanje nogu – ruke ostaju na fiksnom rukohvatu, vježbanje cijelog tijela s pasivnom uporabom ruku, vježbanje cijelog tijela s aktivnom uporabom ruku. Kombinacijom vježbanja nogu i ruku postiže se učinkovito vježbanje cijelog tijela i napreže se sve važne grupe mišića.

Vježbanjem gornjeg dijela tijela na šipkama za ruke naprežu se dodatno mišići ruku, ramena i leđa.

### Prednosti:

- eliptični pokreti kojima se čuvaju zglobovi.
- učinkovito vježbanje i naprezanje svih važnih grupa mišića.
- vježbanje s puno varijanti pri pokretima naprijed i natrag.
- idealno za vježbanje kondicije u svrhu boljeg zdravlja.

Utrošak energije (kcal): oko 700 u satu

Utrošak masti: oko 55-59 gr u satu

## Držanje tijela i izvođenje pokreta

Pazite da imate čvrsto i sigurno uporište na nagaznim površinama.

Pri tome potplat obuće može udariti u prednji rub nagazne površine (posebno u malih osoba).

Ruke zahvaćaju u šipku za ruke na visini prsa, a laktovi su pri tome malo savijeni. Gornji dio tijela zauzima uspravan položaj. Pazite da koljeno i laktovi za vrijeme kretanja uvijek budu lagano savijeni.

Za vrijeme pokreta prema naprijed pazite da kao i pri uobičajenom trčanju podignete petu s tla kako biste omogućili vježbanje mišića listova i prokrvljenost stopala.

## Varijacije vježbanja

Eliptični uređaj nudi više varijacija vježbanja. Aktivnim i pasivnim pomicanjem rukohvata možete sami odrediti intenzitet vježbanja gornjeg dijela tijela. Na taj način možete npr. staviti veće opterećenje na mišiće nogu i stražnjice tako da jednostavno pasivnije i opuštenije pomičite rukohvate.

Da intenzivirate vježbanje gornjeg dijela tijela, rukama dinamički pomičite rukohvate.

To je i dalje vježbanje cijelog tijela pri kojem osim mišića stražnjice i nogu vježbate i mišiće ramena, ruku i leđa.

Eliptični uređaj omogućuje i potpuno ispuštanje uporabe ruku. U tu svrhu uhvatite rukama fiksne rukohvate. Pri tome laktovi ostaju visjeti na gornjem dijelu tijela tako da šipke za ruke mogu slobodno vibrirati. U tom položaju vježbate isključivo mišiće nogu i stražnjice

## Eliptični trenažer

**Idealen za vadbo velikih skupin mišić, kot so noge, roke, trup in ramena.**

Z eliptičnimi gibi je vadba še posebej neškodljiva za sklepe. Vadba z eliptičnim trenažerjem je še posebej primerna za ljudi, ki veliko sedijo. Pri vadbi z eliptičnim trenažerjem imate vzravnani vadbeni položaj. S tem razbremenite hrbet in hrbtenico. Možne so različne vadbene obremenitve: vadba le nog - roke ostanejo v tem primeru na fiksnem ročaju, vadba celotnega telesa s pasivno uporabo ramen, vadba celotnega telesa z aktivno uporabo ramen. Povezovanje vadbe nog in rok ustvarja učinkovito vadbo celotnega telesa in tako obremenjuje vse pomembne skupine mišic.

Vadba zgornjega dela telesa na vzvodih za roke obremenjuje dodatno mišice rok, ramena in hrbta.

### Prednosti:

- eliptično gibanje, ki ne škoduje sklepom;
- učinkovita vadba celotnega telesa in obremenjevanje vseh pomembnih skupin mišic;
- zelo raznolika vadba z gibanjem naprej in nazaj;
- idealno za vadbo fitnesa, usmerjeno doseganju zdravja;

Poraba (kcal): pribl. 700 na uro

Poraba maščob: pribl. 55 - 59 g na uro

## Drža telesa in izvajanje gibov

Pazite na trden, varen položaj na stopalnih površinah.

Podplat čevlja lahko zadene ob sprednji rob stopalne površine (še posebej pri ljudeh nizke rasti).

Roke primejo za vzvod za roke v višini prsi in komolci so ob tem rahlo upognjeni. Zgornji del telesa se postavi v vzravnani položaj. Pazite, da ostanejo kolena in komolci med gibanjem vedno rahlo upognjeni.

Pri gibanju naprej pazite, podobno kot pri normalnem teku, da boste dvignili petek s tal, da bi tako zagotovili vadbo mišic meč in prekravitev nog.

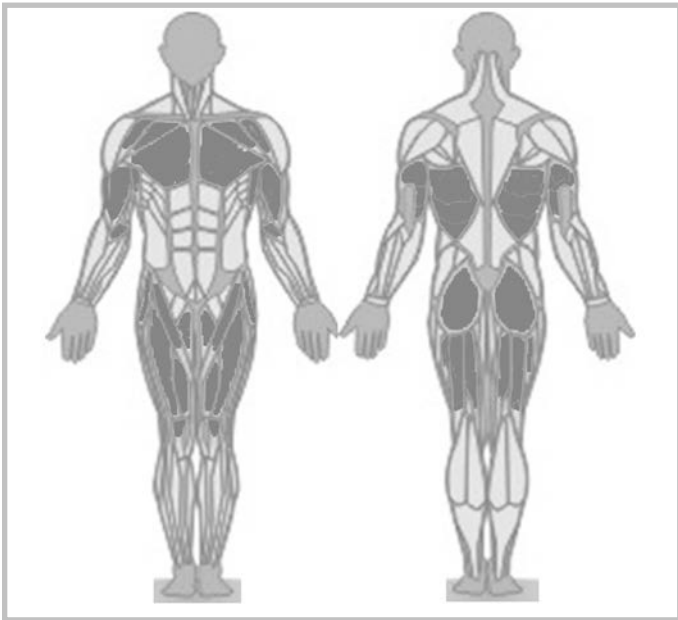
## Različice treninga

Vaš eliptični trenažer zagotavlja veliko vadbениh različic. Z aktivnim in pasivnim premikanjem ročajev lahko sami določate intenzivnost vadbe zgornjega dela telesa. Tako lahko poudarite na primer obremenitev bolj na mišice nog in zadnjice tako, da premikate ročaje nekoliko pasivneje in bolj sproščeno.

Za intenzivnejšo vadbo gornjega dela telesa premikajte ročaje s svojimi rokami bolj dinamično.

V glavnem pa ostane vadba celotnega telesa, pri kateri vadite ob mišicah zadnjice in nog tudi mišice ramen, rok in hrbta.

Ta eliptični trenažer omogoča tudi, da popolnoma izpustite roke. Za to objemite z rokami fiksni ročaj. Pri tem ostanejo komolci sproščeni ob zgornjem delu telesa tako, da lahko vzvod za roke niha prosto. V tem položaju vadite izključno mišice nog in zadnjice.



## SRB Trening

### Kondicioni trener:

#### Idelan za treniranje velikih grupa mišića kao što su noge, ruke, trup i ramena.

Eliptičnim pokretima trening posebno štedi zglobove. Kondicioni trener posebno je prikladan za osobe koje zbog posla mnogo sede. Prilikom treniranja na kondicionom treneru održavajte uspravan položaj. Na taj način se rasterećuju leđa i kičma. Moguća su različita opterećenja tokom treninga: Treniranje samo nogu – rukama uhvatite nepomičnu ručku, treniranje celog tela s pasivnim umetkom za ruke, treniranje celog tela sa aktivnim umetkom za ruke. Treniranje nogu i ruku zajedno delotvorno trenira celo telo i na taj način opterećuje sve važne grupe mišića.

Treniranjem gornjeg dela tela na ručkama dodatno se trenira muskulatura ruku, ramena i leđa.

#### Prednosti:

- eliptični pokreti štede zglobove.
- delotvoran trening celog tela i opterećenje svih važnih grupa mišića.
- mogućnost mnogo varijanti treninga s pokretima unapred i unazad.
- idealno za zdrav kondicioni trening.

Potrošnja energije (kcal): oko 700 po satu

Potrošnja masti: oko 55-59 g po satu

### Držanje tela i izvođenje pokreta

Pazite da čvrsto i sigurno stojite na površinama za stopala.

Pri tome obuća može da dodiruje prednju ivicu površine za stopala (posebno kod nižih osoba).

Rukama obuhvatite ručke u visini grudi, pri čemu laktovi treba da budu blago povijeni. Gornji deo tela mora biti u uspravnom položaju. Pazite da vam kolena i laktovi tokom izvođenja pokreta uvek budu blago povijeni.

Pazite da prilikom izvođenja pokreta unapred, slično kao i kod normalnog hodanja, petu odvojite od poda, kako biste trenirali muskulaturu lista i osigurali prokrvljenost stopala.

### Varijacije treninga

Vaš kondicioni trener nudi mnoštvo varijacija treninga. Aktivnim i

pasivnim pokretima ručki možete sami da odredite intenzitet treniranja gornjeg dela tela. Na taj način možete, na primer, jače da opteretite noge i sedeću muskulaturu tako što ćete ručke jednostavno pomerati pasivnije i labavije.

Za intenziviranje treninga gornjeg dela tela rukama dinamičnije pomerajte ručke.

Trening na ovoj spravi ipak je uglavnom trening za celo telo, pri kojem pored sedeće muskulature i muskulature nogu trenirate i muskulaturu ramena, ruku i leđa.

Vaš kondicioni trener nudi vam i mogućnost da potpuno izostavite ruke. U tu svrhu jednostavno rukama obuhvatite fiksnu ručku. Pri tome laktovi ostaju opuštene uz telo, tako da ruke i dalje mogu slobodno da vise. U ovom položaju trenirate isključivo sedeću muskulaturu i muskulaturu nogu.

**Crosstrainer**

**Idealisk träningsmaskin för att träna de stora muskelgrupperna som armarna, benen, bälen och axlarna.**

Tack vare den elliptiska rörelsebanan är en crosstrainer mycket ledskonande. Träning med en crosstrainer rekommenderas speciellt för alla som sitter mycket i jobbet. När du tränar med crosstrainern har du en upprätt stående träningsposition vilket avlastar både ryggen och ryggraden. Dessutom kan du också välja vilka muskler du vill träna mer: Om du bara vill träna benen – då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och tränar med passiva armar. Men du kan också träna kroppen med aktiva armar med hjälp av de långa handtagen. Kombinationen av arm- och benträning är en mycket effektiv träning för hela kroppen och för alla viktiga muskelgrupper.

Om du använder armarna aktivt belastas också musklerna i armarna, axlarna och ryggen.

**Fördelarna:**

- ledskonande elliptisk rörelsebana
- effektiv träning av hela kroppen, alla viktiga muskelgrupper belastas
- variabel träning både som rörelse framåt och bakåt
- idealisk träning för din hälsa och ditt välbefinnande

Energiförbrukning (kalorier): ca 700 i timmen

Fettförbrukning: ca 55-59 gram i timmen

**Kroppshållning och hur du utför rörelserna**

Se till att du verkligen står stadigt på pedalerna.

Skosulan kan stöta mot framkanten på pedalen (i synnerhet om du inte är så lång).

Ta med händerna tag i de långa rörliga handtagen i höjd med bröstet, armbågarna ska vara lätt böjda. Stå lodrätt med överkroppen och se till att dina knän och armbågar alltid är lätt böjda.

När du tränar med rörelse framåt är det viktigt att du lyfter upp hälen precis som när du springer normalt. Då tränas vadmusklerna optimalt och du har god blodcirkulation i fötterna.

**Träningsvarianter**

Med din crosstrainer har du många olika träningsvarianter. Du kan välja mellan aktiva armrörelser och passiva armar och bestämmer så själv hur intensivt och vilka muskler du vill träna. Om du lägger större vikt vid att träna ben- och sätesmusklerna tränar du antingen med lätta och mindre intensiva armrörelser eller med passiva armar.

Om du också vill träna överkroppen ordentligt rör du armarna med hjälp av de långa handtagen mer intensivt och dynamiskt.

Men i stort sett är crossträning alltid en träningsform som tränar hela kroppen, det vill säga att du vid sidan om sätes- och benmusklerna alltid också tränar musklerna i axlarna, armarna och ryggen.

Men du kan som sagt också träna utan att belasta armarna. Då håller du i dig med händerna på den fasta handbygeln och låter armbågarna ligga löst mot överkroppen så att de långa handtagen kan röra sig fritt. I denna position tränar du endast ben- och sätesmusklerna.

**Çapraz çalıştırıcı**

**Bacaklar, kollar, gövde ve omuzlar gibi büyük kas gruplarının egzersizi için uygundur.**

Eliptik hareket akışı sayesinde egzersiz özellikle eklem koruyucudur. Çapraz egzersiz bilhassa mesleki olarak çok oturan kişiler için uygundur. Çapraz çalıştırıcı ile egzersiz yaparken dik bir egzersiz pozisyonunda oluyorsunuz. Böylece sırt ve omurgaya fazla yük binmiyor. Çeşitli egzersizler yapmak mümkündür: Sadece ayak egzersizi – o zaman eller sabit bar kolunda kalır, pasif kol katılımıyla tüm beden egzersizi, aktif kol katılımıyla tüm beden egzersizi. Bacak ve kol egzersizinin birleştirilmesi etkin bir tüm beden egzersizi gerçekleştirilmektedir ve böylece bütün önemli kas grupları kullanılmaktadır.

Kol barları ile üst gövde egzersizi ayrıca kol, omuz ve sırt kaslarını harekete geçirmektedir.

**Avantajlar:**

- Eklem koruyucu eliptik hareket.
- Etkin tüm beden egzersizi ve bütün önemli kasların çalıştırılması.
- İleriye ve geriye doğru hareketle bol varyasyonlu egzersiz.
- Sağlığa yönelik fizik kondisyon egzersizi için uygun.

Enerji tüketimi (kcal): Saat başına yakl.

Yağ tüketimi: Saat başına yakl. 55-59 gr.

**Vücut duruşu ve hareket uygulaması**

Basma yerlerinde sağlam ve güvenli bir duruşa dikkat ediniz.

Bu esnada ayakkabı tabanı basma yerinin ön kenarına değebilir (bilhassa kısa boylu kişilerde).

Ellerle göğüs hizasında kol barı kavranır ve bu esnada dirsekler hafif bükülür. Üst gövde dikey bir konum alır. Hareket esnasında diz ve dirseklerin sürekli hafif bükülü olmasına dikkat edin.

İleri doğru hareket etme esnasında yürüme kaslarının çalıştırılması ve ayaklarda kan dolaşımını sağlamak için aynı normal koşuda olduğu gibi topukların yerden kalkmasına dikkat edin.

**Egzersiz varyasyonları**

Çapraz çalıştırıcınız size çok sayıda egzersiz varyasyonu sunmaktadır. Bar kollarının aktif ve pasif hareket ettirilmesiyle üst gövde egzersiz şiddetini kendiniz belirleyebilirsiniz. Böylece bar kollarını basitçe pasif ve hafif hareket ettirerek ağırlığı örneğin daha çok ayak ve kalça kaslarına verebilirsiniz.

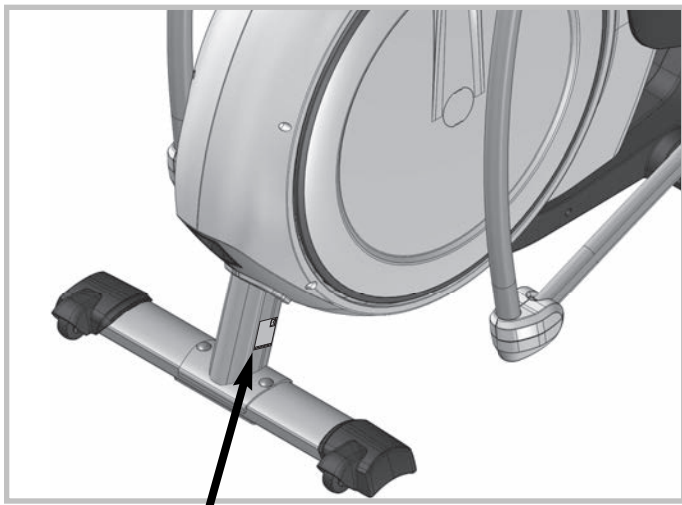
Üst gövde egzersizini yoğunlaştırmak için bar kollarını kollarınızla daha dinamik hareket ettiriniz.

Kalça ve bacak kaslarının yanı sıra omuz, kol ve sırt kaslarınızı da çalıştırmaya genel olarak tüm beden egzersizi söz konusu olur.

Çapraz çalıştırıcınız size kollarınızı tamamen devre dışı bırakma imkanı da sunmaktadır. Bunun için ellerinizle sabit bar koluna sarılırsınız. Bu esnada bar kolunun hareket etmeye devam edebilmesi için dirsekler hafif bir şekilde üst gövdeye yakın olmalıdırlar. Bu pozisyonda sadece ayak ve kalça kaslarını çalıştırırsınız.

# Ersatzteilbestellung

- GB - Spare parts order
- E - Pedido de recambios
- CZ - Objednání náhradních dílů
- RUS - Заказ запчастей
- HR - Nacrt rezervnih dijelova
- S - Reservdelar för
- F - Commande de pièces de rechange
- I - Ordine di pezzi di ricambio
- P - Encomenda de peças sobressalentes
- RO - Comandarea pieselor de schimb
- SLO - Načrt nadomestnih delov
- TR - Yedek parça siparişi
- NL - Bestelling van reserveonderdelen
- PL - Zamówienie części zamiennych
- DK - Bestilling af reservedele
- H - Pótalkatrész rajz
- SRB - Naručivanje rezervnih delova



Heinz Kettler GmbH & Co. KG  
Hauptstrasse 28  
D 59463 Ense Parsit

**A/N 88654-658**  
**S/N 3395936 X3922 0002**

**DIN EN 847-2/-3, A5**



Max. ### kg

Made in Germany



- D - Beispiel Typenschild – Seriennummer
- GB - Example Type label – Serial number
- F - Example Plaque signalétique – Numéro de série
- NL - Bij voorbeeld Typeplaatje – Seriennummer
- E - Ejemplo Placa identificativa – Número de serie
- I - Esempio Targhetta tecnica – Numero di serie
- PL - Przykłady 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
- RO - Exemplu plăcuța de fabricație – seria
- H - Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
- HR - Primjer tipske pločice – serijskog broja
- SLO - Primer tipske ploščice – serijske številke
- SRB - Primer tipske pločice – serijski broj
- S - Exempel typskylt-serienummer
- TR - Etiket – Seri numarası örneği

- 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 the S/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 nonché il numero di serie dell'apparecchio.
- PL - Przy zamawianiu części zamiennych proszę podawać kompletny numer artykułu, numer części zamiennych 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.
- RO - La comandarea pieselor de schimb indicați numărul complet al articolului, numărul piesei de schimb, numărul de bucăți necesare și seria aparatului.
- H - Amikor pótalkatrészt rendel meg, adja meg a teljes cikkszámot, a pótalkatrész számot, a szükséges darabszámot és a gép sorszámát.
- HR - Navedite kod narudžbi rezervnih dijelova potpuno broj artikla, broj rezervnog dijela, potreban broj komada i serijski broj sprave (vidi rukovanje)
- 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.
- S - Ange alltid hela artikelnumret, respektive reservdelsnummer, antalet du behöver samt produktens serienummer.
- TR - Münferit siparişlerinizde lütfen ürün numarasını, yedek parça numarasını, ihtiyaç duyduğunuz adedi ve aletin seri numarasını eksiksiz belirtiniz.

## 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 objednávání
- P - Acessórios ordenação
- DK - Tilbehør bestilling
- RUS - Заказ аксессуаров
- RO - Accesorii de comanda
- H - Tartozékok rendelési
- HR - Pribor naručivanje
- SLO - Dodatki naročanje
- SRB - Narudžbina dodatnog pribora
- S - Beställa tillbehör
- TR - Aksesuar siparişi

	<b>07937-600</b>
	<b>07937-650</b>
	<b>07937-700</b>
	140x80 cm <b>07929-200</b>
	220x110 cm <b>07929-400</b>

## Ersatzteilbestellung

- 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 odchytky 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.
- RO - Pentru comenzile ulterioare sunt posibile variații de culoare, iar aceasta nu constituie un motiv de reclamație.
- H - Utánrendelés esetén előfordulhatnak színbeli eltérések, amelyek nem képeznek alapot reklamációra.
- HR - Odstupanja kasnije naručenih dijelova u boji su moguća i nisu razlog za reklamaciju.
- 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.
- TR - Yeniden siparişlerde renk değişiklikleri olasıdır ve bir itiraz sebebi oluşturmamaktadırlar.

# Ersatzteilbestellung

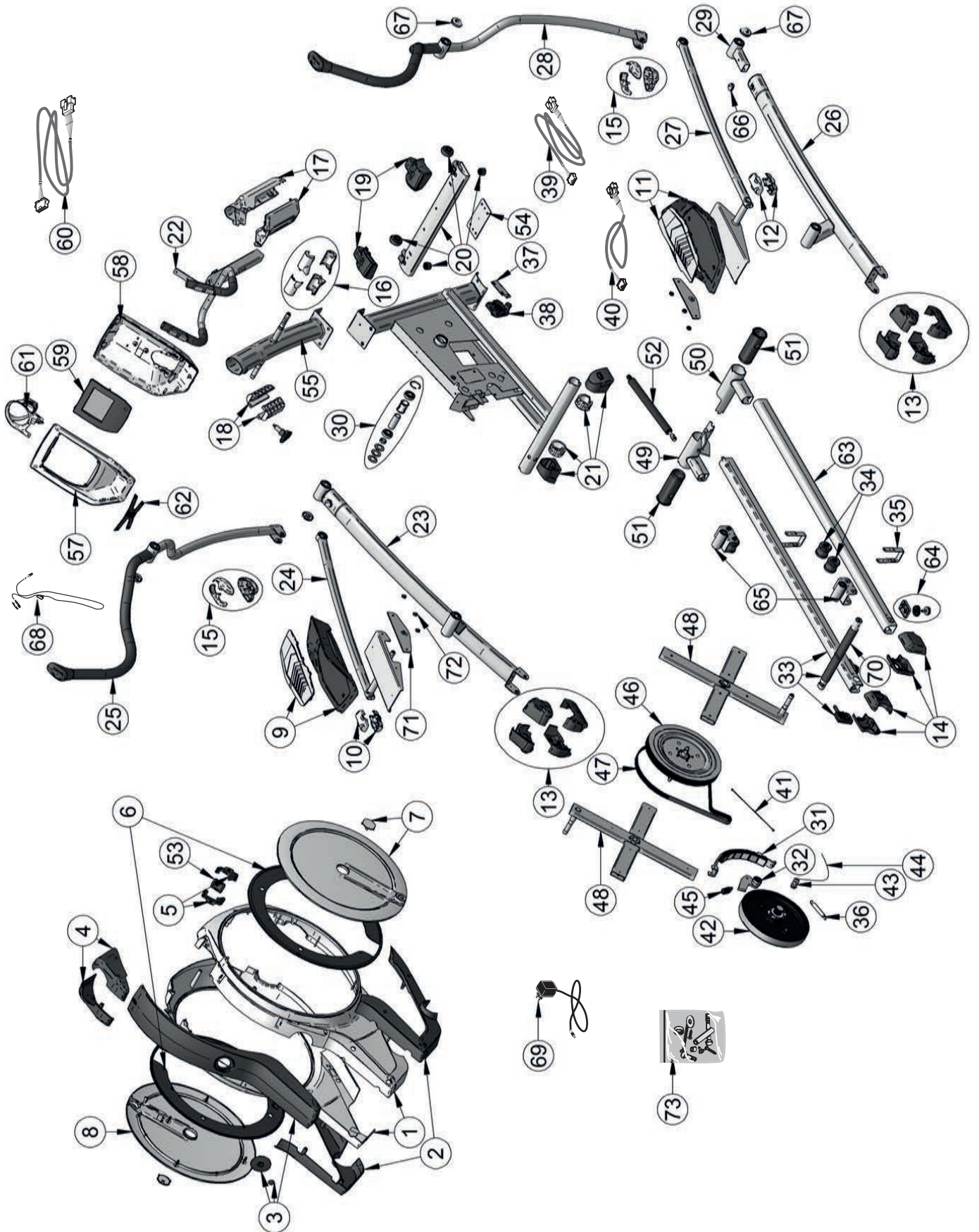
## 07654-650 CROSSTRAINER SKYLON 3

1	1x	94601205
2	1x	94601206
3	1x	94601226
4	1x	94601227
5	1x	94600620
6	1x	70129575
7	1x	94601247
8	1x	94601259
9	1x	94601265
10	1x	94600687
11	1x	94601272
12	1x	94600686
13	2x	94601275
14	1x	94601295
15	2x	94600682
16	2x	94600670
17	1x	94604287
18	1x	94601341
19	1x	94601342
20	1x	94600638
21	1x	94601343
22	1x	94604273
23	1x	94601424
24	1x	94600679
25	1x	94601430
26	1x	94603794
27	1x	94600678
28	1x	94601432
29	2x	94600675
30	1x	94600572
31	1x	94313567
32	1x	94313101
33	1x	94601433
34	1x	94600781
35	2x	94318830
36	1x	25605891

## 07654-650 CROSSTRAINER SKYLON 3

37	1x	97202749
38	1x	67000976
39	1x	67000974
40	1x	67000978
41	1x	43004071
42	1x	91140153
43	1x	97200127
44	1x	67000670
45	1x	25635052
46	1x	91130138
47	1x	67000046
48	2x	94318328
49	1x	94318687
50	1x	94318689
51	2x	70133867
52	1x	67000000
53	1x	70128319
54	1x	97200256
55	1x	94318695
56	1x	91170714
57	1x	70129590
58	1x	70129591
59	1x	67000968
60	1x	67000975
61	1x	70129583
62	1x	70129592
63	1x	97100677
64	2x	94604527
65	2x	94318344
66	2x	70127573
67	4x	70130112
68	1x	67000988
69	1x	67000977
70	1x	94604288
71	2x	94318356
72	6x	70132309
73	1x	94318691







docu 3461e/07.14

HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG · Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)