



# KETTLER

## Montage- und Trainingsanleitung „Trophy“

Art.-Nr. 7940-970



Der Umwelt zuliebe: wir drucken auf 100% Altpapier!

- D
- GB
- F
- NL

Abb. ähnlich



FREIZEIT MARKE KETTLER



**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 Heimtrainers.**

**Bewahren Sie diese Anleitung zur Information bzw. für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.**

### Zu Ihrer Sicherheit

- Der Heimtrainer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Körpertraining erwachsener Personen.
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen können, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen.
- 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.
- Im Zweifelsfall und bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1 bis 2 Monate Kontrollen aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt insbesondere für die Sattel- und Griffbügelbefestigung.
- Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefährdungen während der Übungen hin.
- 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 Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- Eventuell auftretende Geräusche beim Rückwärtstreten der Pedalarms sind technisch bedingt und absolut unbedenklich.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns 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 Feuchträumen ist auf Dauer gesehen wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Der Heimtrainer ist als Trainingsgerät 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.
- Der Heimtrainer entspricht der DIN EN 957 - 1/5, Klasse B. Er ist dementsprechend nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner besonderen Wartung. Alle Lager sind mit einer Lebensdauerschmierung versehen bzw. wartungsfrei.
- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.
- Der Heimtrainer verfügt über ein magnetisches Bremssystem, das wartungsfrei ist und keiner Nachstellarbeit bedarf.
- Für die einwandfreie Funktion der Pulserfassung ist eine Spannung von mindestens 2,7 Volt am Batteriefach erforderlich.

### Montagehinweise

- 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.
- Das für einen Montageschritt notwendige Verschraubungsmaterial ist in der dazugehörigen Bildleiste dargestellt. Setzen Sie das Verschraubungsmaterial exakt entsprechend der Abbildungen ein. Alles erforderliche Werkzeug finden Sie im Kleinteilebeutel.
- Bitte verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und ziehen Sie die Schraubverbindungen erst nach Abschluß des Montageschrittes fest an.
- Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.
- Zum Abziehen der Pedalarms drehen Sie eine Schraube M12 (gehört nicht zum Lieferumfang) in die Gewindeöffnung, nachdem Sie Schutzkappe und Schraube entfernt haben.
- Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.



**Before assembling or using the exercise cycle, please read the following instructions carefully. They contain important information for use and maintenance of the equipment as well as for your personal safety. Keep these instructions in a safe place for maintenance purposes or for ordering spare parts.**

### For Your Safety

- Exercise should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult persons.
- Any other use of the equipment is prohibited and may be dangerous. The manufacturer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- Exercise has been designed in accordance with the latest standards of safety. Any features which may have been a possible cause of injury have been avoided or made as safe as possible.
- Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- Damaged components may endanger your safety or reduce the lifetime of the equipment. For this reason, worn or damaged parts should be replaced immediately and the equipment taken out of use until this has been done. Use only original Kettler spare parts.
- In case of enquiry, please contact your Kettler dealer.
- If the equipment is in regular use, check all its components thoroughly every 1-2 months. Pay particular attention to the tightness

### Handling the equipment

- Before using the equipment for exercise, check carefully to ensure that it has been correctly assembled.
- It is not recommended to use or store the apparatus in a damp room as this may cause it to rust.
- The Hometrainer is designed for use by adults and children should not be allowed to play with it. Children at play behave unpredictably and dangerous situations may occur for which the manufacturer cannot be held liable. If, in spite of this, children are allowed to use the equipment, ensure that they are instructed in its proper use and supervised accordingly.
- The exercise cycle complies with the DIN EN 957 - 1/5, class B. It is therefore unsuitable for therapeutic use.

### Instructions for Assembly

- Ensure that you have received all the parts required (see check list) and that they are undamaged. Should you have any cause for complaint, please contact your Kettler dealer.
- Before assembling the equipment, study the drawings carefully and carry out the operations in the order shown by the diagrams. The correct sequence is given in capital letters.
- The equipment must be assembled with due care by an adult person.
- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed. The required tools are supplied with the equipment.

### List of spare parts

When ordering spare parts, always state the full article number, spare-part number, the quantity required and the inspection number stamped on the back.

Example order: Art. no. 7940 - 970 / spare-part no. 10100030 / 2 pieces / inspection no.....

**Important:** spare part prices do not include fastening material; if fastening material (bolts, nuts, washers etc.) is required, this should

of bolts and nuts. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars. The brake tension should also be checked at regular intervals and adjusted as necessary. This applies especially to the securing bolts for saddle and handlebars.

- Instruct persons using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
- Before beginning your program of exercise, consult your doctor to ensure that you are fit enough to use the equipment. Base your program of exercise on the advice given by your doctor. Incorrect or excessive exercise may damage your health.
- Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
- Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical changes resulting therefrom.
- The apparatus requires no special servicing. All bearings have permanent lubrication or are maintenance-free.
- Do not use corrosive or abrasive materials to clean the equipment. Ensure that such materials are not allowed to pollute the environment.
- The exercise cycle has a brake system, which is maintenance-free and does not require any adjusting work.
- For an perfect functioning of the pulse detection, a minimum voltage of 2,7 volt at the battery compartment is required.

- Bolt all the parts together loosely at first. Do not tighten any of the bolts until the assembly operation has been fully completed.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).
- To pull off the pedal arms screw a bolt M 12 (it's not supplied by the manufacturer) into the threaded opening after removing the protective cap and bolt.
- Please keep original packaging of this article, so that it may be used for transport at a later date, if necessary

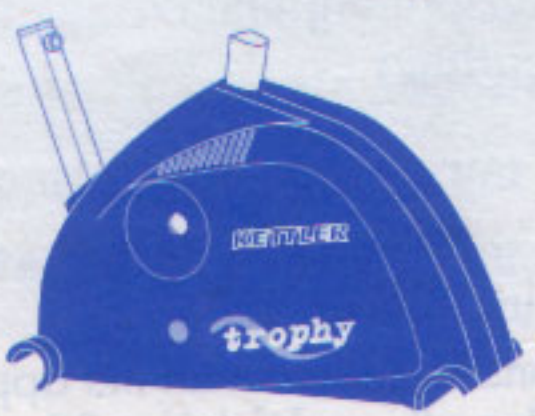
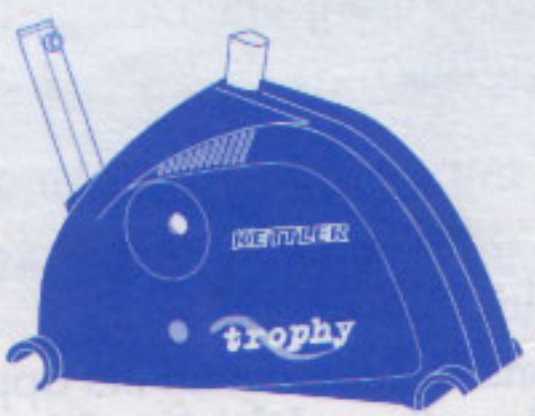
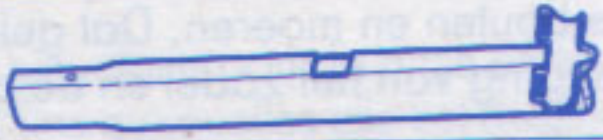


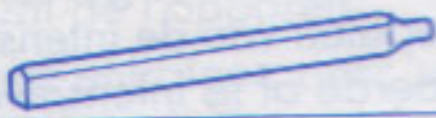



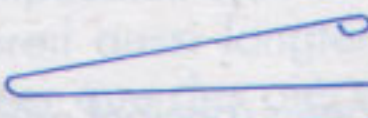

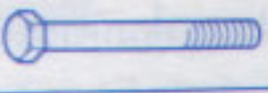

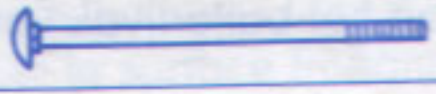









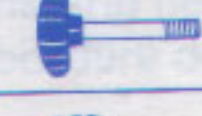



be clearly stated on the order by adding the words „with fastening material“.




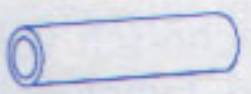
Kettler (GB) Ltd. · Kettler House, Merse Road · North Moons Moat · Redditch, Worcestershire · B98 9HL · Great Britain

Kettler International Inc. · 1355, London Bridge Road · USA-Virginia Beach, Virginia 234556



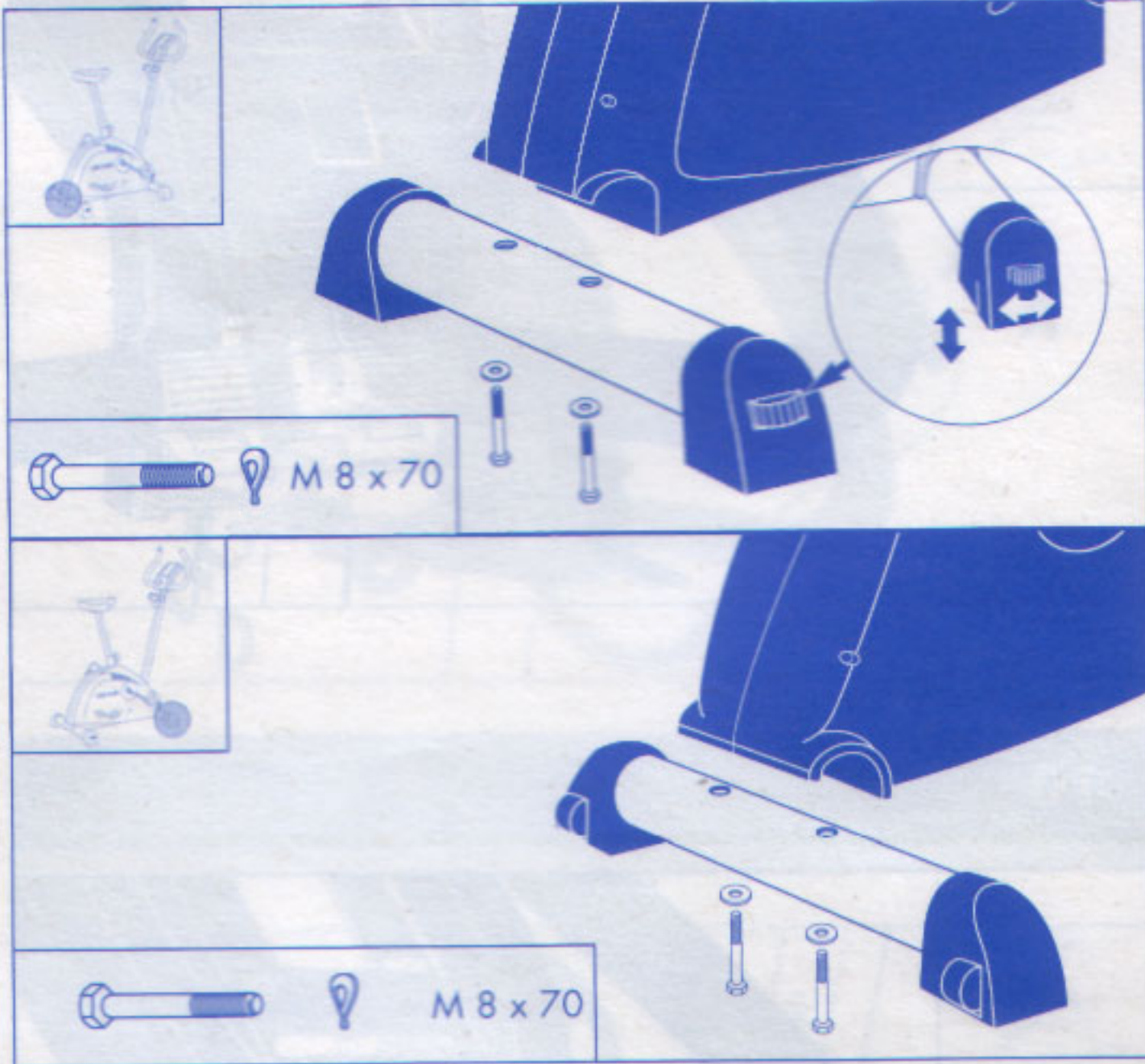
# Checkliste

		Stck	
		1	
		1	
 		1/1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
		1	
	M 8 x 70	4	
	M 8 x 16	2	
	M 5 x 90	1	
	ø 6	4	
	ø24/8	1	
	ø12/5	1	
	3,9 x 13	1	
	M 5	1	
		1	
		1	
		1	
		1	
	M 8	1	
	M 16	1	
		1	
		5	

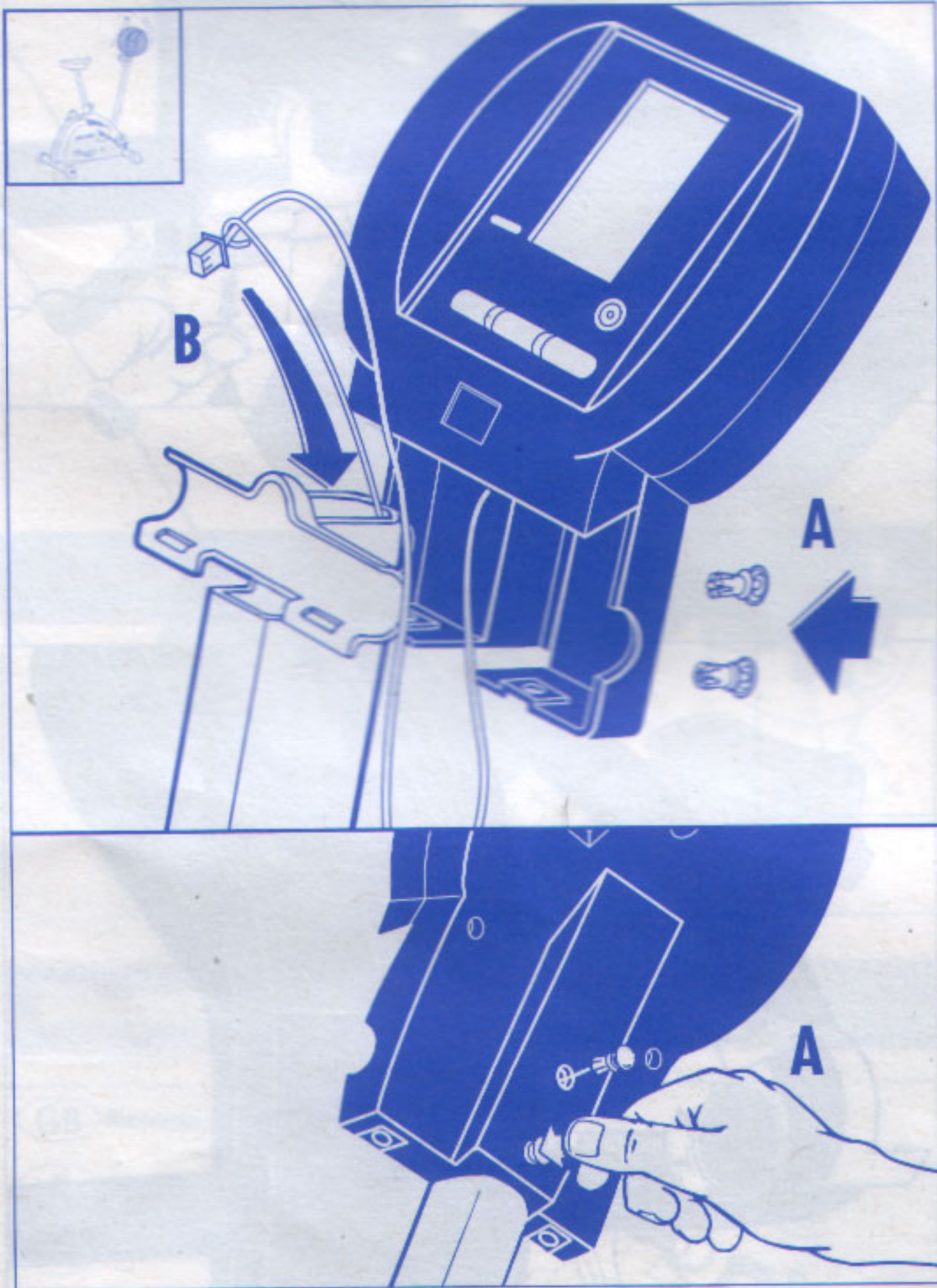
		Stck	
		1	
		1	
		1	



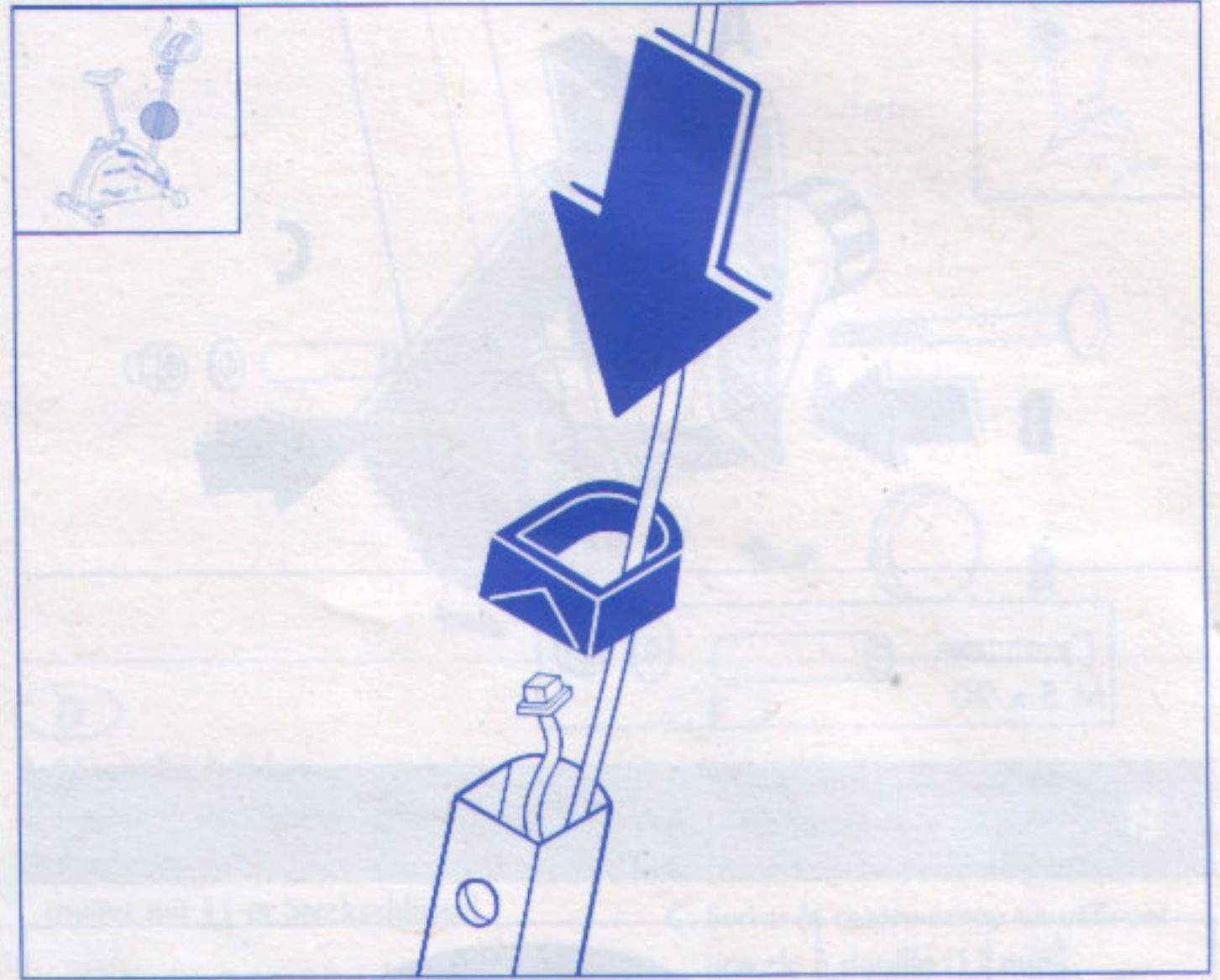
1



2



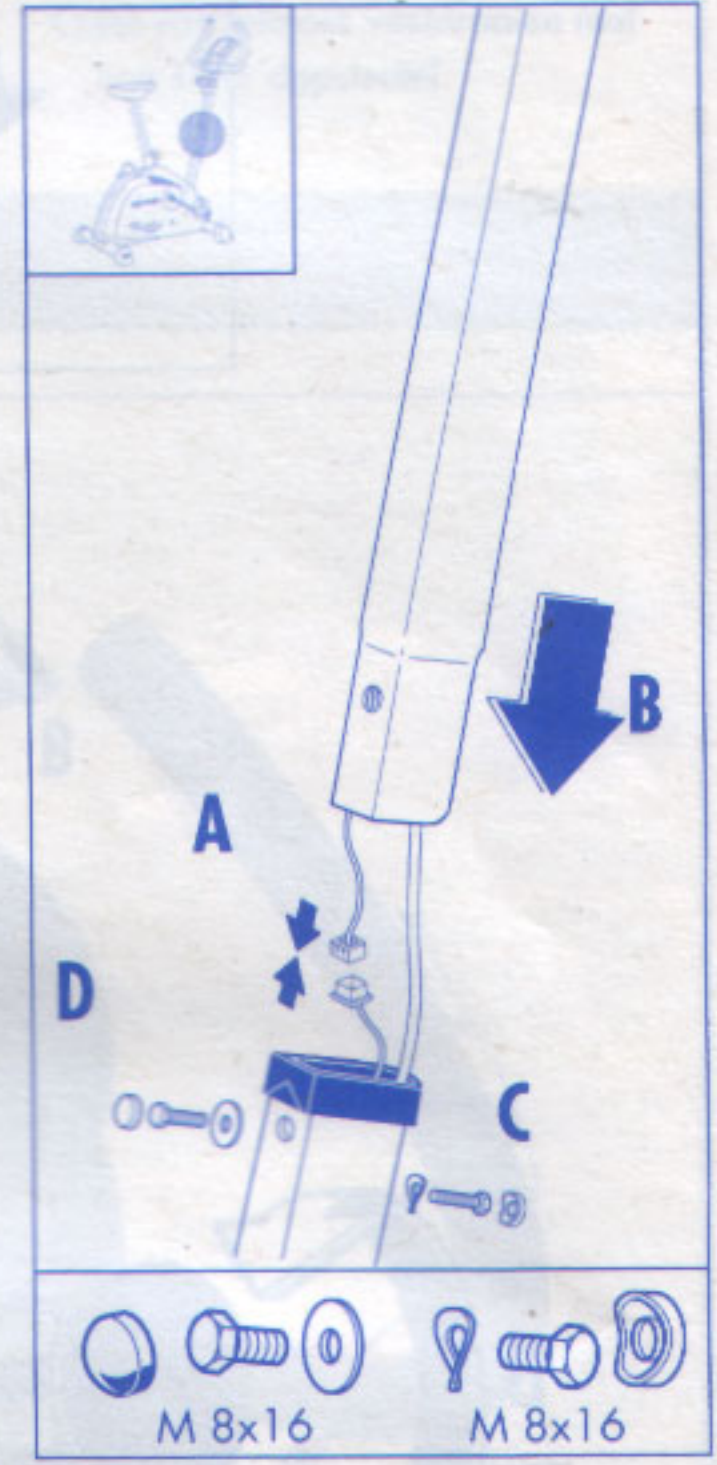
3



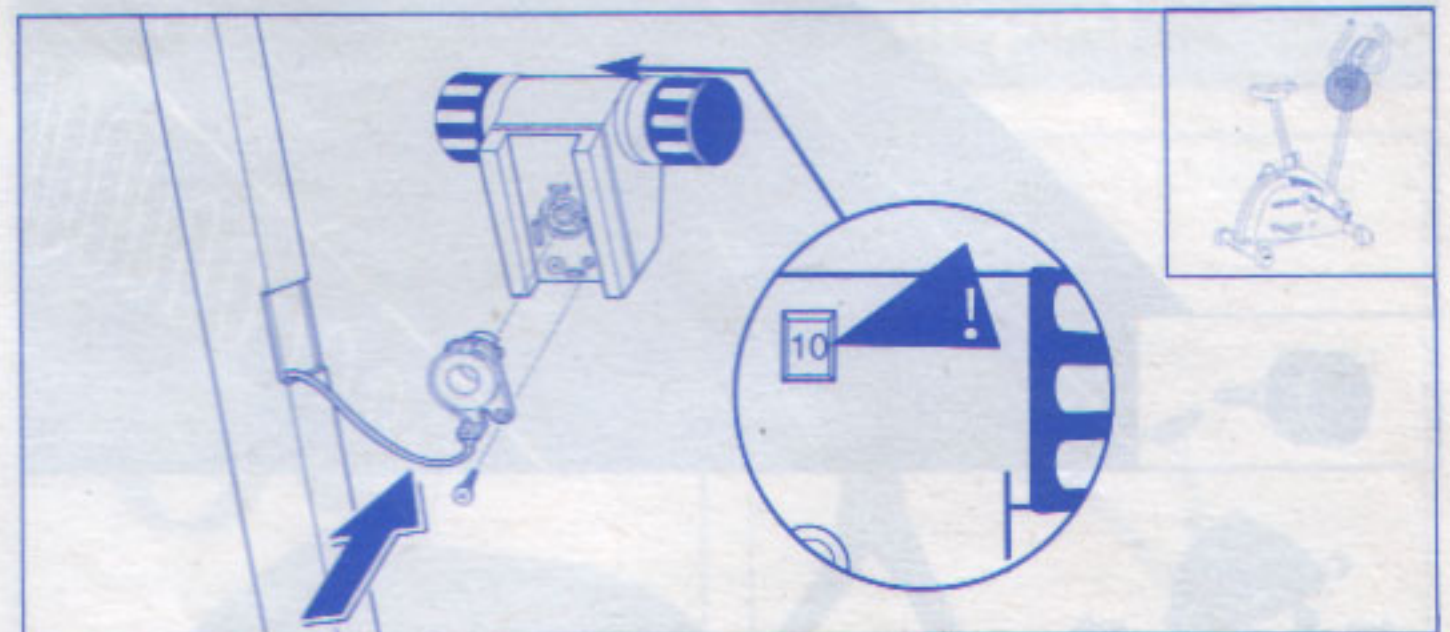
4



5

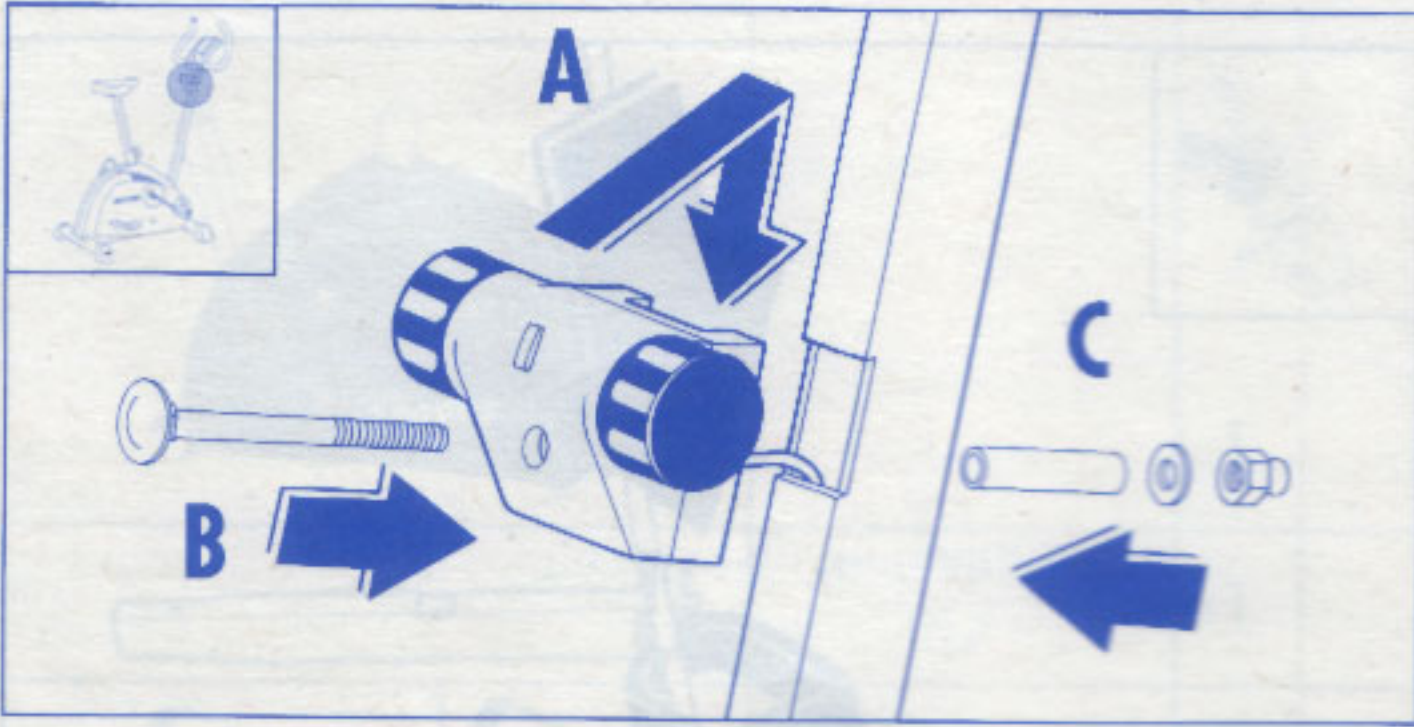


6

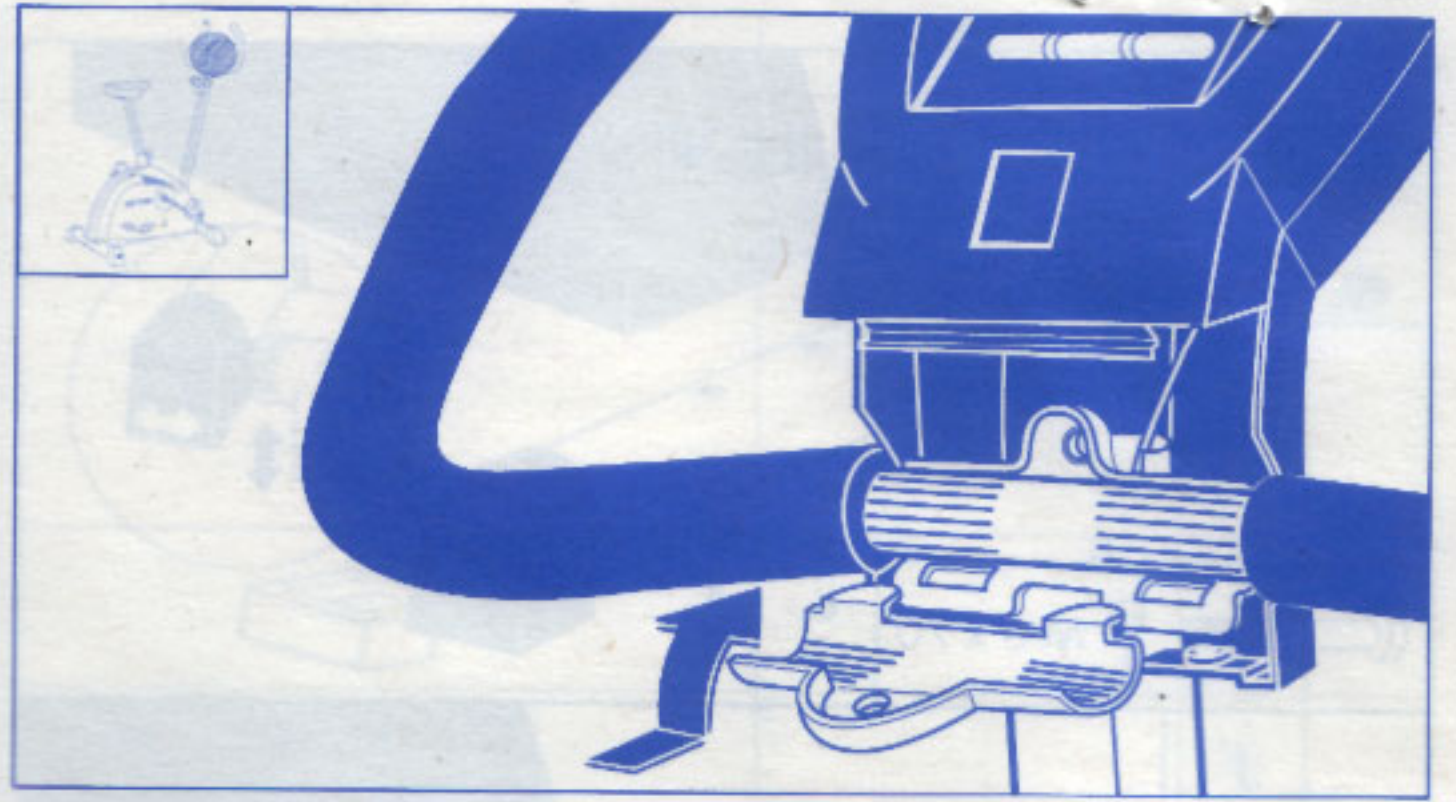




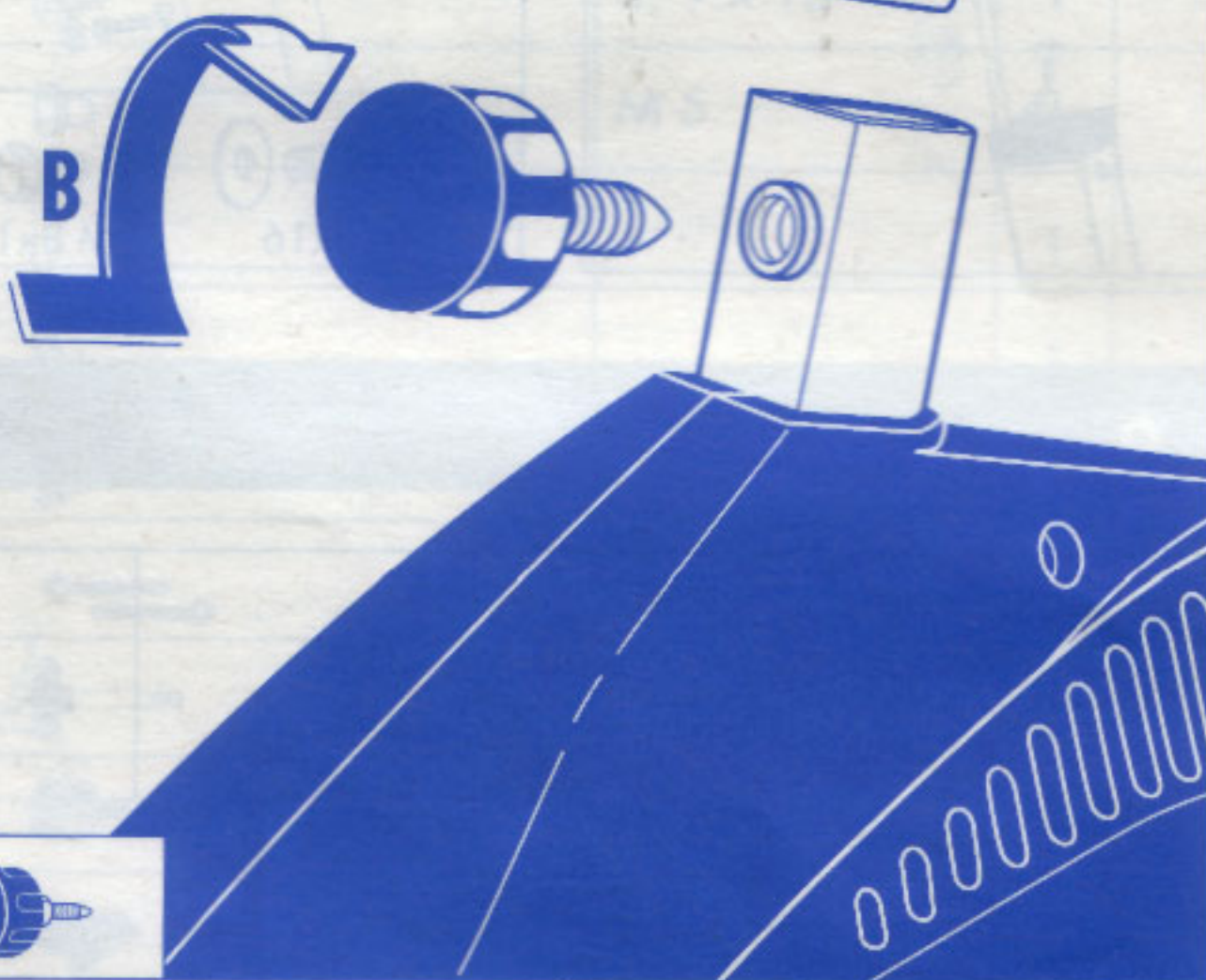
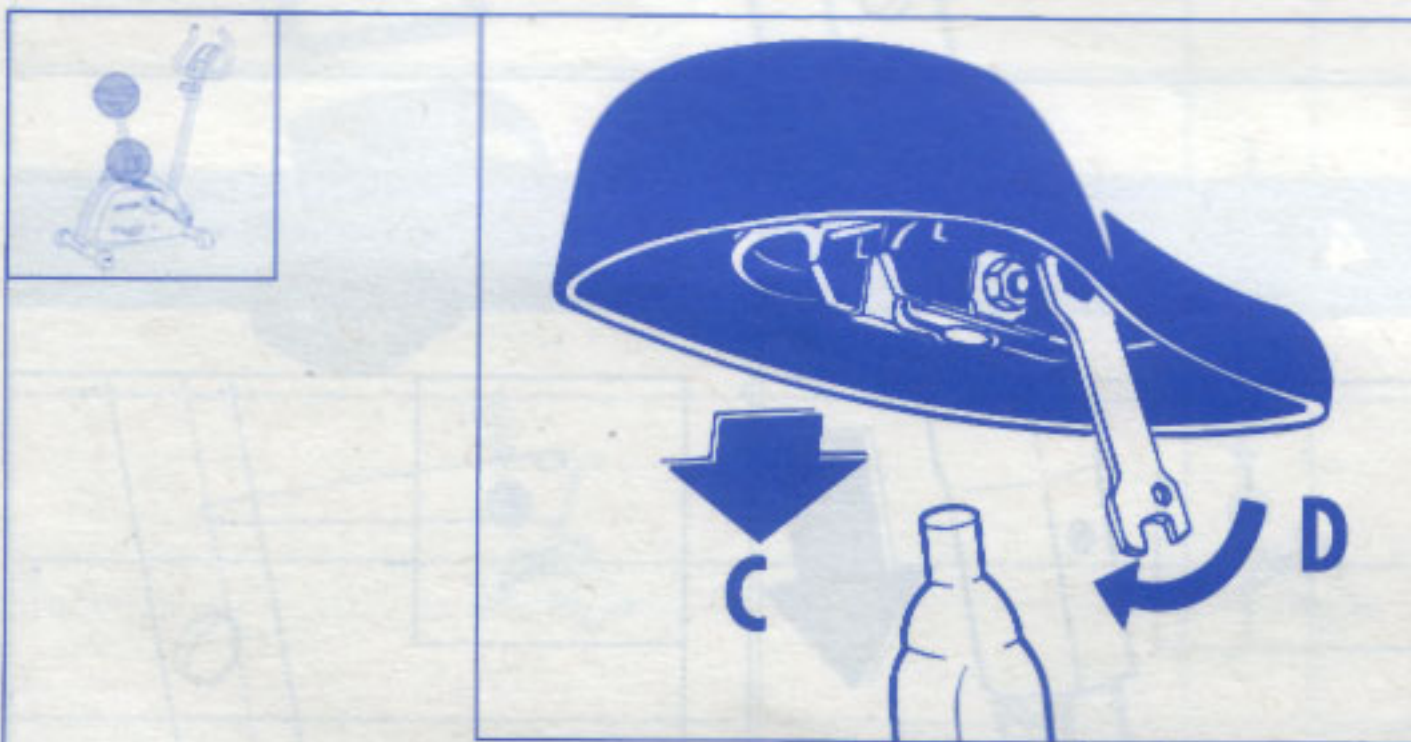
7



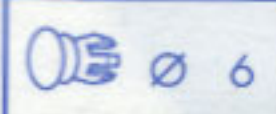
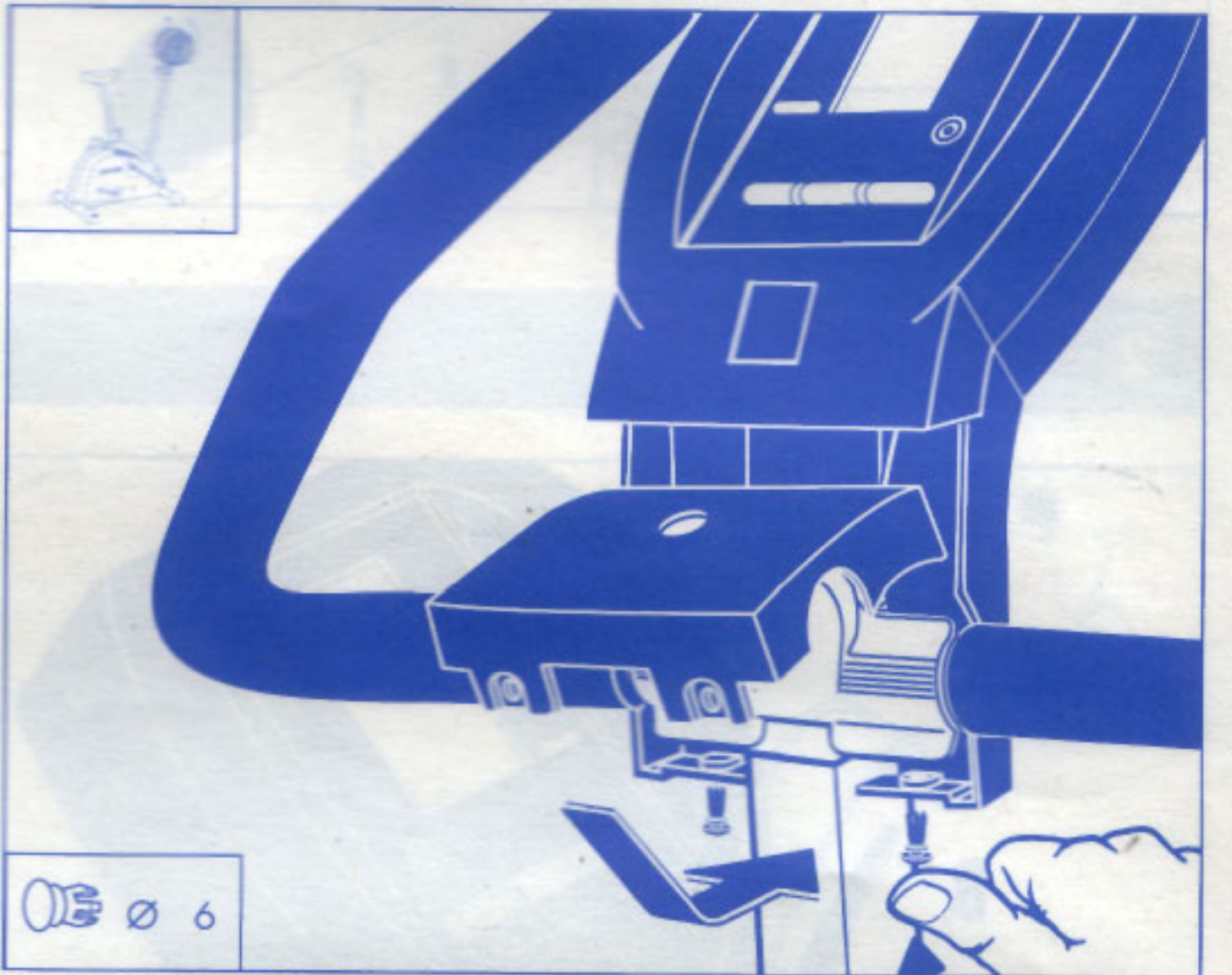
9



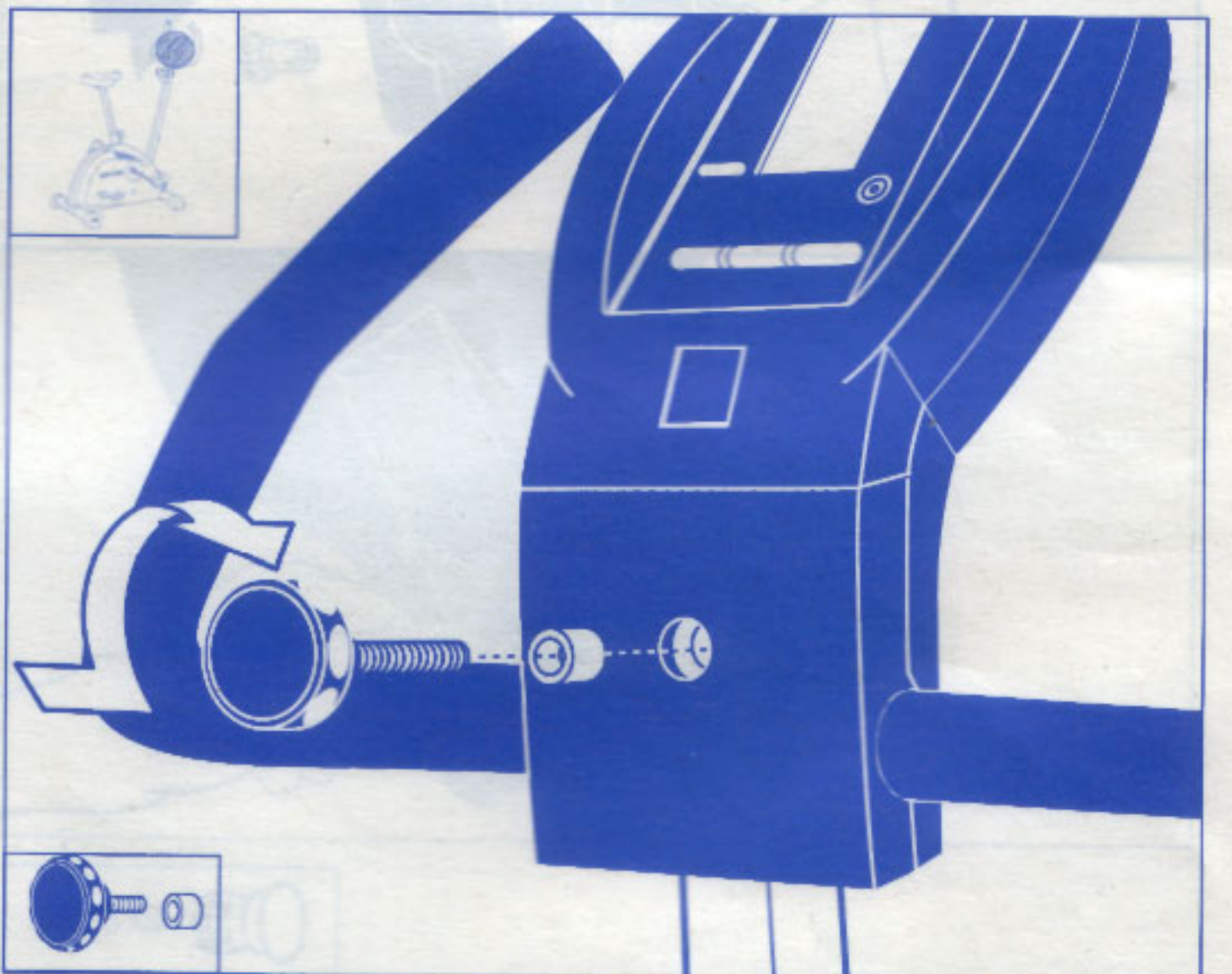
8



10

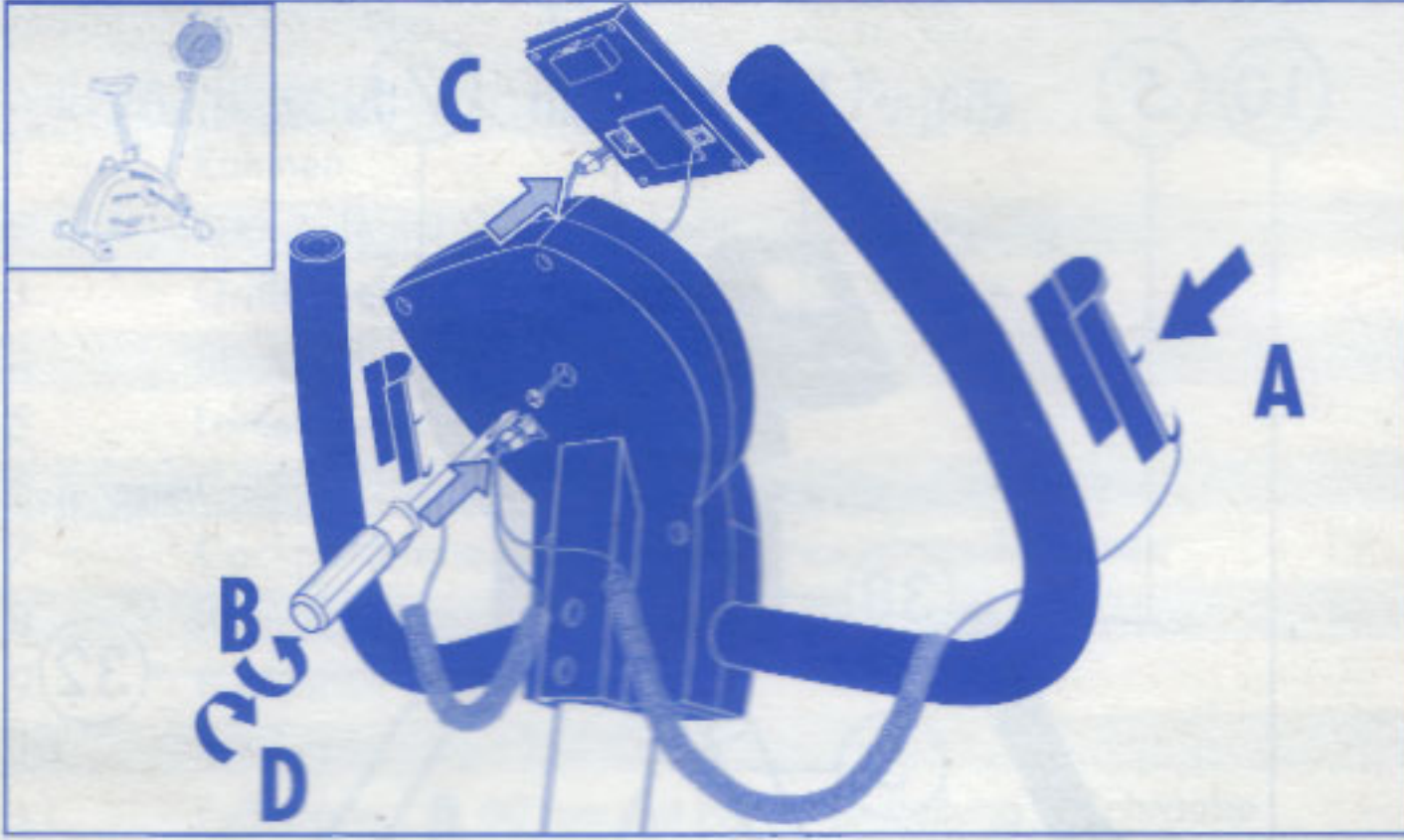


11

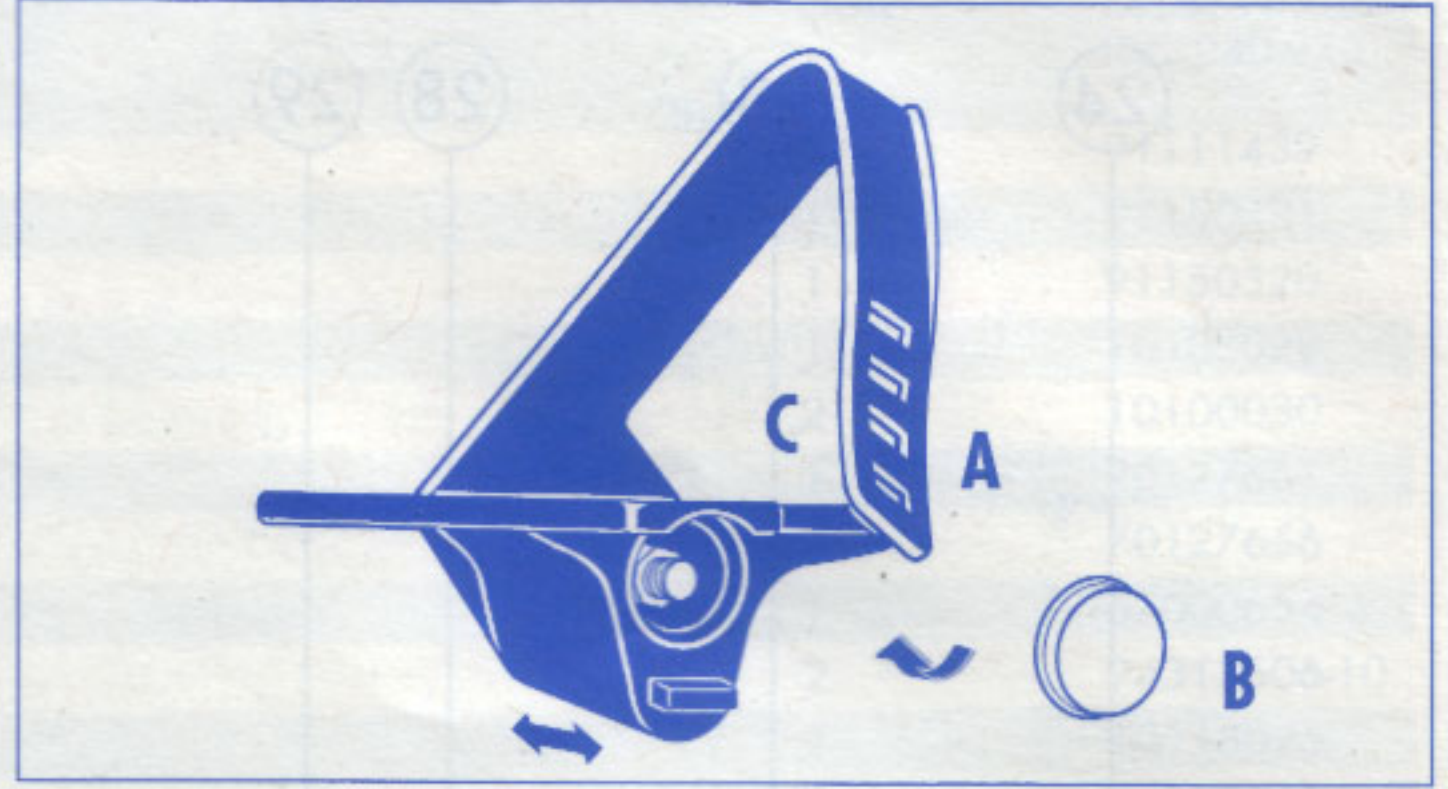




12



Axiale Pedalspieleinstellung



13



**D**

- A: Lösen des Fußriemens
- B: Entfernen der Staubkappe
- C: Anziehen der Sicherungsmutter mit 11-er Steckschlüssel

**F**

- Adjustement du jeu axial de la pédale**
- A: D'lier la ceinture du pied
  - B: Enlever le chapeau de poussière
  - C: Serrer le centre-écrou en utilisant une clé à douille (11 mm)

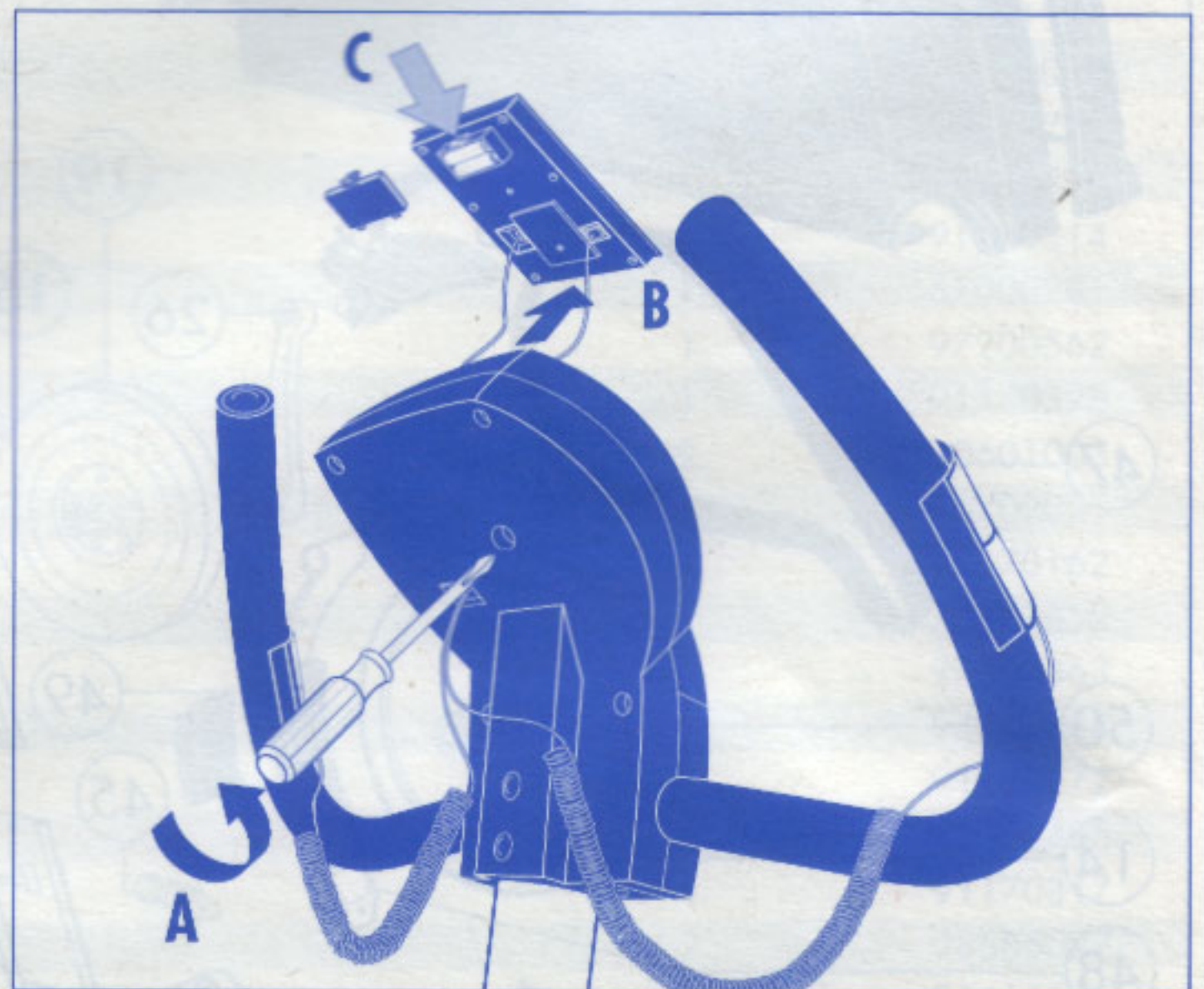
**GB**

- Adjusting the end play of the pedals**
- A: detach foot strap
  - B: take off dust cap
  - C: tighten pinch nut with socket spanner size 11

**NL**

- Axiale regeling van pedaal tolerantie**
- A: De voetriem losmaken
  - B: De stofkap verwijderen
  - C: De vastzetmoer vastdraaien met een 11 er dopsleutel

Batteriewechsel

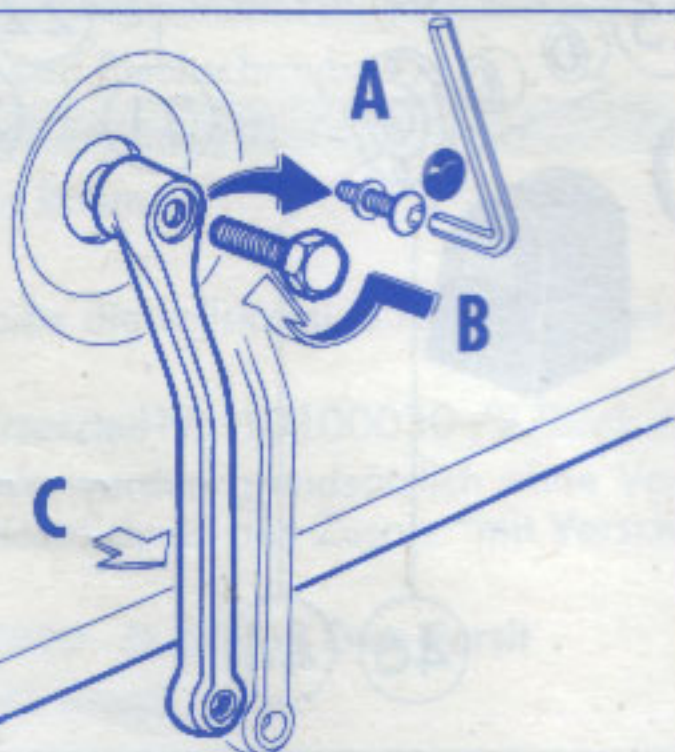


Demontage der Pedalarms

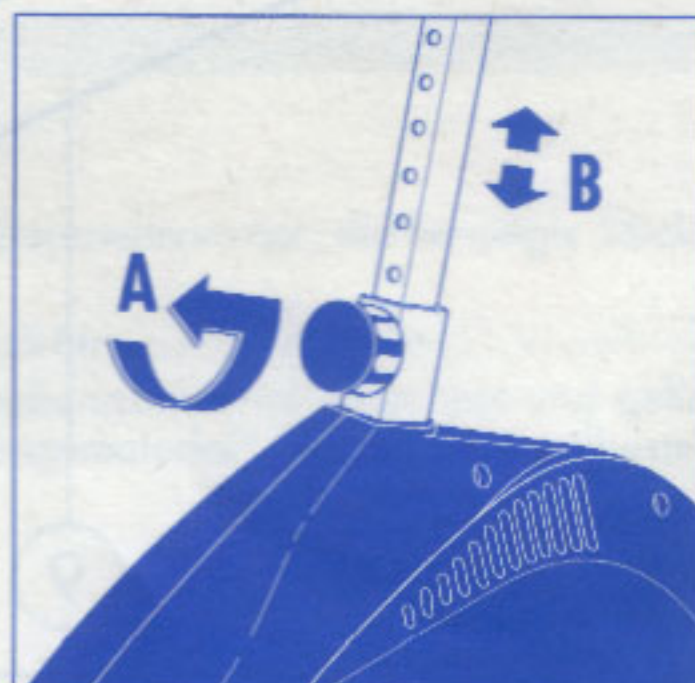
**GB** Removal of pedal arms

**F** Démontage de la manivelle

**NL** Demontage van de krenk



Höhenverstellung

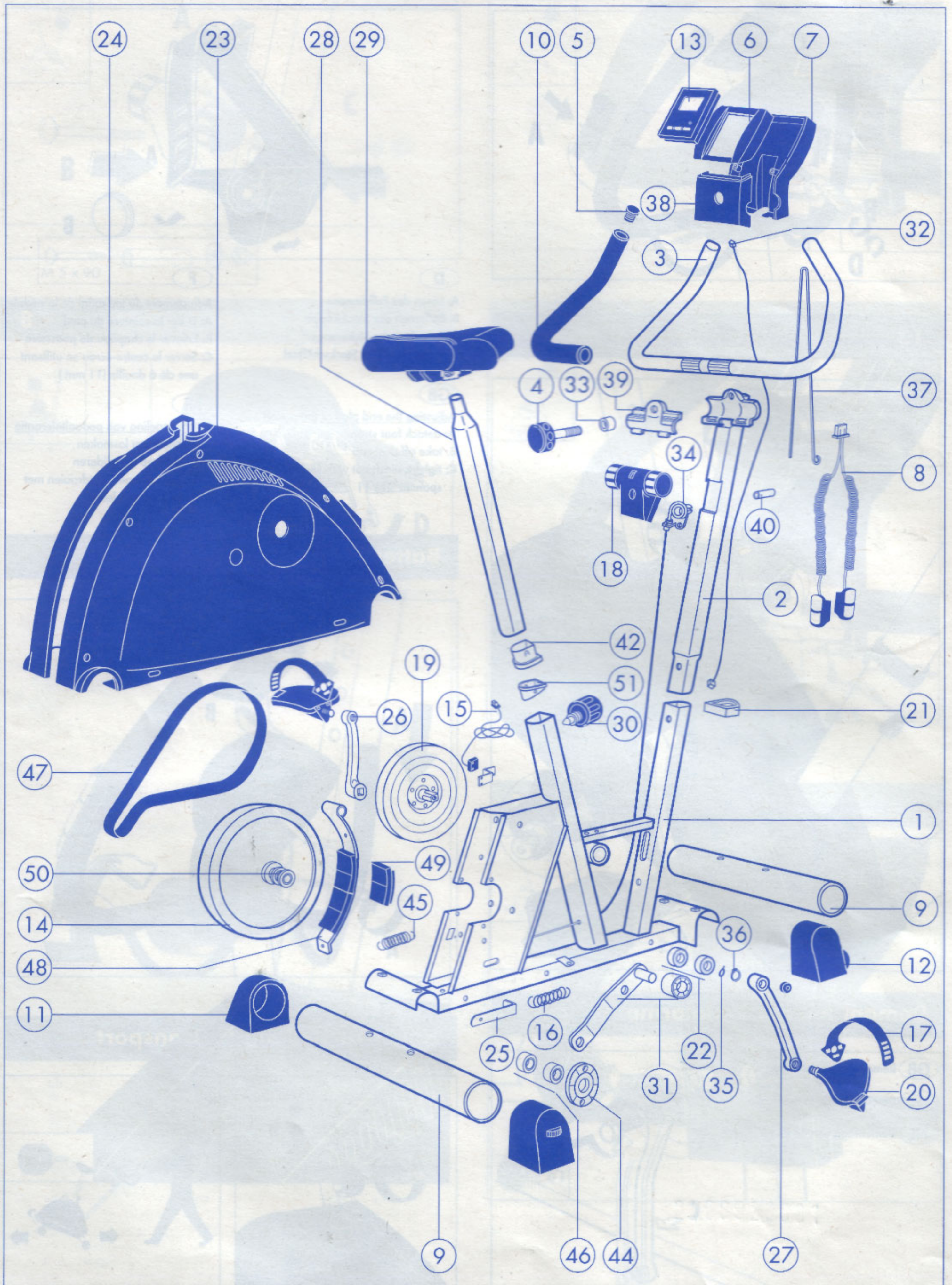


Transport





# Ersatzteilzeichnung





## Ersatzteilliste Heimtrainer „Trophy“

Teil-Nr.	Bezeichnung	Stück	Bestell-Nr. für 7940-970
1	Rahmen	1	91111439
2	Lenksäule mit Verschraubung und Schraubkappen	1	91150481
3	Griffbügel mit Griffschläuchen und Stopfen	1	91150320
4	Sterngriffschraube M8x53 mm	1	10103028
5	Lamellenstopfen ø25 mm	2	10100030
6	Cockpit-Oberteil (2920) mit Befestigungselementen	1	70127651
7	Cockpit-Unterteil (2922) mit Befestigungselementen	1	70127656
8	Handpulsaufnehmer WP 1007-7C	1	67000654
9	Bodenrohr ø60x2x450 mm	2	94313506-10
10	Griffschlauch ø25x480 mm	2	10118025
11	Fußkappe f. ø 60 mm mit Höhenverstellung + Schraube	2	94312961
12	Rollenschoner rechts, f. Rohr ø60mm	1	91170316
13	Computer ST 2301-7	1	91170429
14	Schwungrad mit Kupferring, Lagern und Befestigung	1	91140330
15	Geschwindigkeitsabn. mit Kabel(950mm) & Befestig.	1	91170385
16	Zugfeder D=1,6 mm für Spannrolle	1	25605891
17	Zehriemen rechts und links	1	94601568
18	Verstellgehäuse (Skalendruck in grau)	1	91140332
19	Antriebsrad D=240mm mit VKT-Achse	1	91130101
20	Pedale (Paar), rechts + links	1	33300010
21	Abdeckkappe (2925) für Lenksäule	1	70127646
22	Kugellager 6203 ZZ (paarweise je Achse wechseln)	2	33100023
23	Verkleidung rechts (2962)	1	70127682
24	Verkleidung links (2963)	1	70127687
25	Anschlagwinkel (BD 1432) mit Befestigung	1	97200261
26	Pedalarm links, für VKT-Achse	1	94601927
27	Pedalarm rechts, für VKT-Achse	1	94601928
28	Sattelrohr(Tunnel) gelocht, mit Führungsbuchse	1	91160032
29	Sattel Nr. 8317 kpl.	1	72002720
30	Drehgriffschraube mit Rasterstift	1	91170291
31	Umlenkhebel mit Spannrolle und Befestigung	1	91140314
32	Verbindungskabel 750 mm lg.	1	67000281
33	Distanzhülse 16x4x12 mm (zu Pos. 4)	1	97200562
34	Bowdenzug mit VKT-Führungshülse kpl., inkl. Montageeinheit	1	91140328
35	Federscheibe di=17,3 mm	2	10601003
36	Seegerring für D=17 mm	1	10709021
37	Montagedraht	1	91170162
38	Cockpit-Vorderteil (2921) mit Befestigungselementen	1	70127652
39	Lasche (Klemmschelle)	1	97200363
40	Befestigungs-Satz M5x90mm mit Distanzrohr 45mm, U-Scheibe und Muttermutter	1	94600988
41	Schraubenbeutel (ohne Abbildung)	1	91180272
42	Führungsbuchse (2995) für Sattelrohr	1	70128425
43	Rollenschoner links, f. Rohr ø60mm (ohne Abbildung)	1	91170317
44	Lageraufnahme (3141) mit Buchsen und Befestigung	2	98585027
45	Zugfeder D=1,25 mm für Magnetbügel	1	25616646
46	Kugellager 6202 ZZ (paarweise je Achse wechseln)	2	33100037
47	Keilrippenriemen 1016 PJ6	1	67005128
48	Magnetbügel mit zwei Magnetsegmenten kpl.	1	91140329
49	Magnetpaar mit Halterung und Blechschraube	2	67000170
50	Antriebshülse D=34,5mm mit Freilauf HFL 1426	1	91140331
51	Führungs-Stopfen (3320) für Rahmen	1	70128428

Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl sowie die unten aufgestempelte Kontrollnummer an.

Bestellbeispiel: Art.-Nr. 7940-970 /Ersatzteil-Nr. 10100030 /2 Stück /Kontroll-Nr: .....

**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.

Heinz Kettler GmbH & Co. · Postfach 1020 · D- 59463 Ense-Parsit  
 Kettler GmbH · Habach 221 · A - 5321 Koppl / Sbg.  
 Trisport AG · Im Hösch · CH-6331 Hünenberg



# KETTLER

## Computer- und Trainingsanleitung zu Heimtrainer „TROPHY“, Art.-Nr. 7940-970

The diagram shows the control panel of the KETTLER Cardio Fitness home trainer. It features a digital display with five rows of numbers. To the left of the display is the KETTLER logo and the text 'CARDIO FITNESS'. Below the display is a horizontal bar labeled 'Erholung Recovery'. At the bottom are three buttons: 'Minus', 'Vorgabe/Set', and 'Plus'.

<b>KETTLER</b>	0.0:0.0	Zeit / Time
<b>CARDIO FITNESS</b>	10.0	km/h / Speed
	00.0	Kalorien Calories
	0.000	km / Distance
	♥ 00.0	Puls / Pulse

**Erholung  
Recovery**

**Minus      Vorgabe/Set      Plus**

Der Umwelt zuliebe: Wir drucken auf 100% Altpapier!

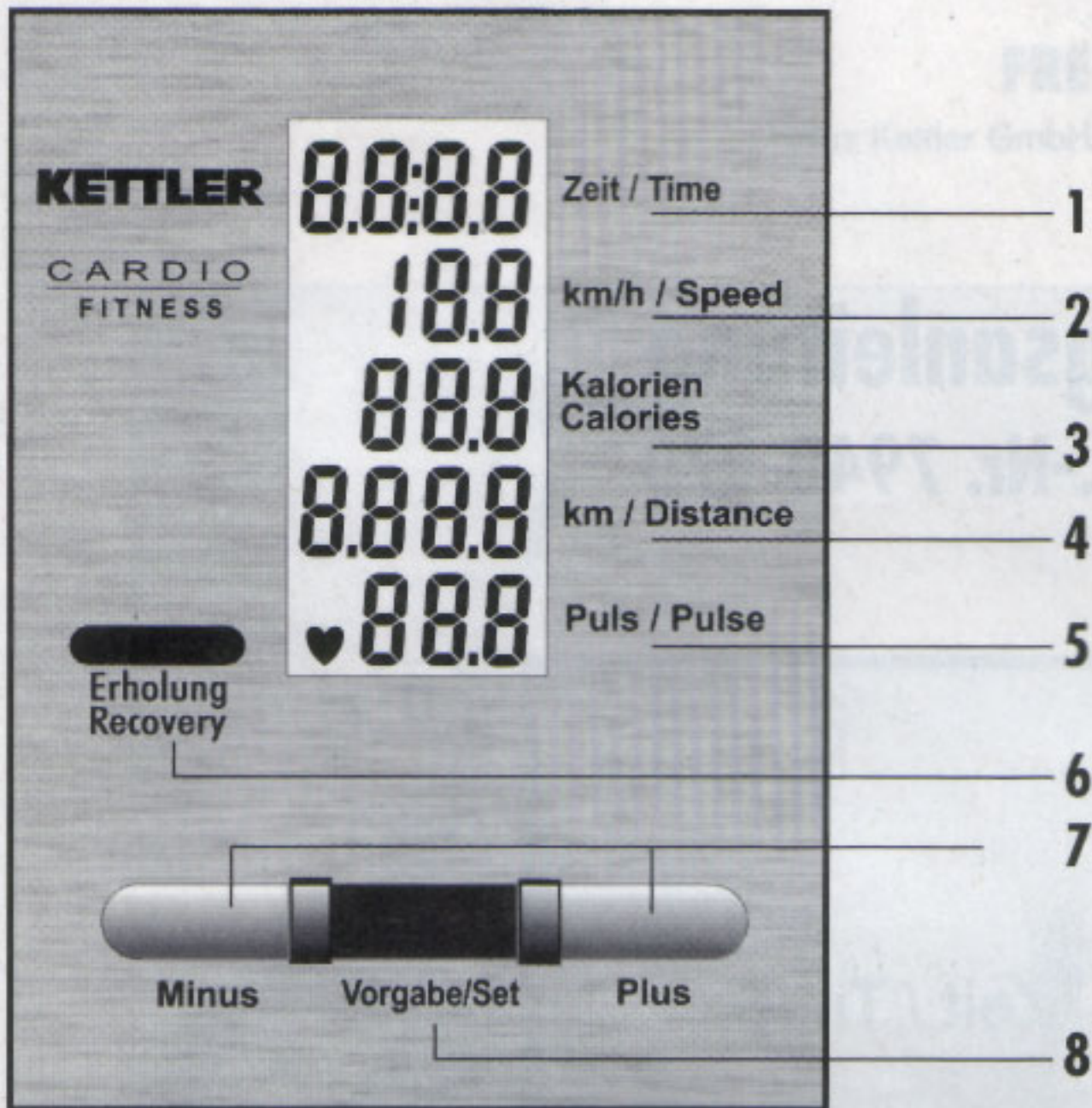
- D
- GB
- F
- NL



FREIZEIT MARKE KETTLER



## Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige (ST 21xx - 7)



- |   |  |                                     |
|---|--|-------------------------------------|
| 1 | Zeit - Time                              | Zeitmessung in Minuten und Sekunden |
| 2 | km/h - Speed                             | Geschwindigkeitsangabe in km / h    |
| 3 | Kalorien - Calories                      | Energieverbrauch in Kcal            |
| 4 | Entfernung - Distance                    | Entfernungsangabe in 100m-Schritten |
| 5 | Puls - Pulse                             | Pulsmessung / Erholungspuls         |
| 6 | Taste für Erholungspuls - Recovery Pulse |                                     |
| 7 | + und - Taste                            |                                     |
| 8 | Vorgabe / Set - Taste                    |                                     |

### Bedienungstasten und Funktionen

Der Heimtrainer ist mit einem sehr bedienungsfreundlichen Computer ausgestattet. Der Computer wird durch Druck auf eine beliebige Taste oder durch Pedaltreten aktiviert. Nach dem Einschalten des Computers erfolgt ein 1 sekündiger Segmenttest. Alle Ziffern erscheinen. Das Training kann sofort begonnen werden.

### Training mit Vorgabe von Trainingsdaten

Sie können vor Aufnahme des Trainings Trainingsdaten und -ziele setzen. Die Vorgabe der Trainingszeit, Entfernung, Energieverbrauch und Pulsobergrenze ist möglich. Aktivieren Sie den Computer mit Tastendruck auf die SET - Taste (8). Im Anschluß an den 1 - sekündigen Segmenttest ist nur noch das Anzeigefeld (1) aktiv. Durch Drücken der + oder - Tasten (7) können Sie die gewünschte Trainingszeit in Minuten vorgeben. Bei nochmaligem Drücken der SET - Taste (8) wechselt die Anzeige zu dem Feld "km/Distance" (4). Die Trainingsstrecke können Sie durch Drücken der + oder - Taste (8) in 500 m-Schritten bestimmen.

Weiteres Drücken der SET - Taste (8) aktiviert das Feld "Kilokalorien" (3). In 10 Kcal-Schritten definieren Sie den gewünschten Energieverbrauch.

Drücken Sie länger auf die +/- Taste. erfolgt ein schneller Vor- oder Rücklauf der Vorgabewerte.

Drücken Sie die +/- Tasten zusammen, springt der Wert auf Null zurück. Alle Vorgaben zählen beim Training auf Null zurück und blinken dann für 10 Sekunden.

Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf der Belastungsstufe 6 in Abhängigkeit von den Pedalumdrehungen. Der Energieverbrauch des Trainierenden wird in Kilokalorien angegeben. Die Berechnung ist nur ein Anhaltswert und erhebt keinen medizinischen Anspruch.

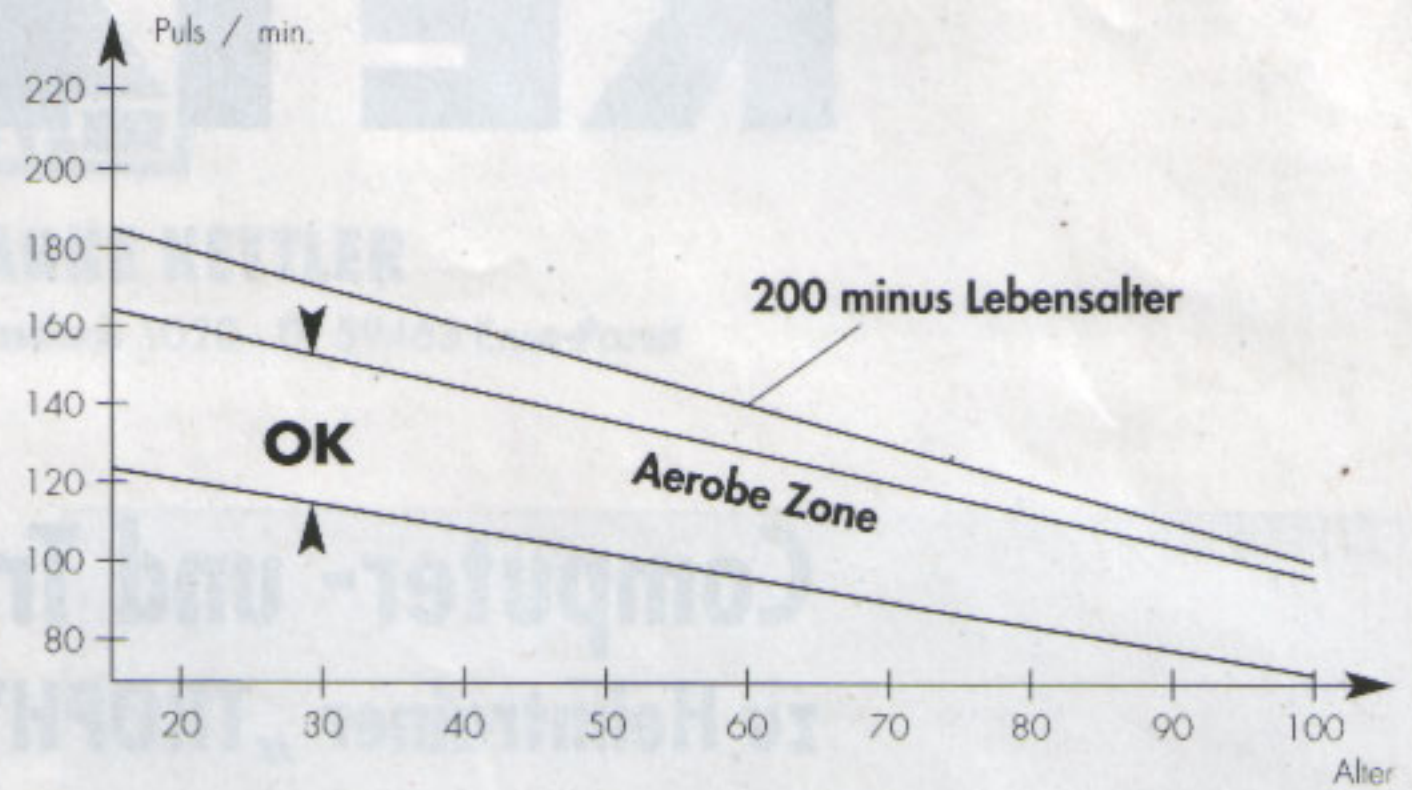
### Pulsmessung

Dieser Anzeigencomputer bietet neben seinen vielen Möglichkeiten zusätzlich eine Pulsmessung. Bestimmen Sie vor dem Training Ihren Trainingspuls, den Sie erreichen wollen.

Der Trainingspuls ist abhängig vom Alter. Es gibt für jedes Alter den "richtigen" sogenannten aeroben Trainingsbereich, der durch eine obere und eine untere Pulsgrenze gekennzeichnet ist. Die maximale Pulsfrequenz - 200 minus Lebensalter - sollte keinesfalls überschritten werden. Gesunde Personen können sich bei der Wahl des Trainingspulses an der nachstehenden Abbildung orientieren.

## Aerobe Zone

Der Trainingspuls sollte immer innerhalb der aeroben Zone liegen.



Zur Einstellung des Trainingspulses mit der SET - Taste (8) das Digitalfeld "Puls" (5) aktivieren und Pulsgrenze bestimmen. Der Computer informiert Sie, sobald Ihre Vorgabe um 10 Schläge unter- oder überschritten wird. Bei Unterschreitung erscheint das Symbol "LO" für "Low". Bei Überschreitung signalisiert der Computer "HI" für "High".

### Erholungspulsmessung

Der Trainingscomputer ist mit der Erholungspuls-Funktion ausgestattet. Diese ermöglicht es Ihnen, bei Trainingsende Ihren Erholungspuls zu messen. Drücken Sie bei Trainingsende die Erholungspulstaste (6). Der Computer mißt 1 Minute lang Ihren Puls. Die Zeit wird dabei rücklaufend angezeigt.

Vergleichen Sie Ihren Belastungspuls bei Trainingsende mit dem Erholungspuls eine Minute nach Trainingsende.

Der Computer berechnet und bewertet die Differenz und Ihre hieraus resultierende "Fitnessnote" nach folgender Formel:

$$\text{Note (F)} = 6 - \frac{P1 - P2}{10}$$

P1 = Belastungspuls

P2 = Erholungspuls nach einer Minute

Note 1 = sehr gut

Note 6 = ungenügend

Der Vergleich von Belastungs- und Erholungspuls ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, die körperliche Fitness zu kontrollieren. Die Fitnessnote ist ein Orientierungswert für Ihre Erholungsfähigkeit nach körperlichen Belastungen. Bevor Sie die Erholungspulstaste (6) drücken und Ihre Fitnessnote ermitteln, sollten Sie über einen längeren Zeitraum, d.h. mind. 10 Minuten, in Ihrem Belastungsbereich trainieren. Bei regelmäßigem Herz-Kreislauf-Training werden Sie feststellen, daß sich Ihre "Fitnessnote" verbessert.

### Handpulsensoren

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfaßt und durch die Elektronik ausgewertet.

- Umfassen Sie die Kontaktflächen immer mit beiden Händen.
- Vermeiden Sie ruckartiges Umfassen
- Halten Sie die Hände ruhig und vermeiden Sie Kontraktionen und Reiben auf den Kontaktflächen.

Falls es doch einmal zu Fehlanzeigen kommen sollte, überprüfen Sie nochmals obige Punkte.

Bei Fehlan schluß des Pulssensors wird im Anzeigefeld ein "P" dargestellt.

### Abschalten des Trainingscomputers

Die Abschaltung des Computers erfolgt selbständig nach 2 Minuten, wenn keine Pedalumdrehungen erfolgen.

## Trainingsanleitung

Dieser Heimtrainer ist speziell für den Freizeitsportler entwickelt worden. Er eignet sich hervorragend für das Herz-Kreislauf-Training.

### Trainingshinweise für das Training mit dem Kettler Heimtrainer

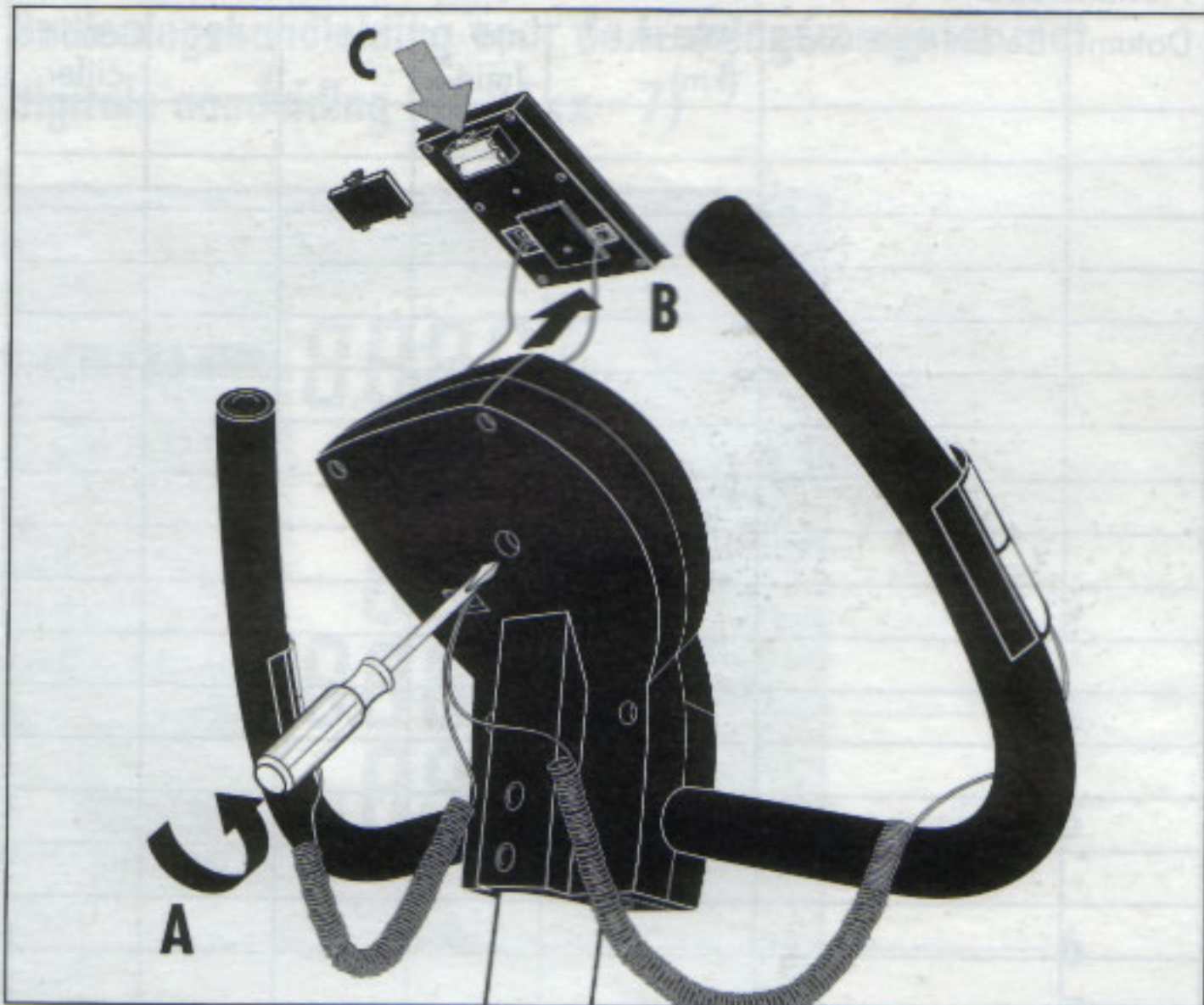
Das Training ist methodisch nach den Grundsätzen des Ausdauertrainings zu gestalten. Dadurch werden vornehmlich Veränderungen und Anpassungen am Herz-Kreislauf-System hervorgerufen. Hierzu zählen das Absinken der Ruhepulsfrequenz und des Belastungspulses.







## Batteriewechsel



## D Batteriewechsel

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

- Nehmen Sie den Batteriefachdeckel ab und ersetzen Sie die Batterien durch zwei neue vom Typ AA.
- Achten Sie beim Einsatz der Batterien auf die Kennzeichnung im Batteriefachboden.
- Sollte es nach dem Wiedereinschalten zu Fehlfunktionen kommen, klemmen Sie die Batterien noch einmal kurz ab und wieder an.

**Wichtig: Geben Sie die verbrauchten Batterien zum Sondermüll.**

Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

## GB Battery change

If the computer is too faint to read or disappears completely, the batteries must be changed. The computer requires two batteries. They are replaced as follows:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries with two fresh ones of type AA.
- Ensure that the batteries are inserted as indicated in the battery compartment.
- Should the wrong figures be indicated when the computer is switched on again, disconnect the battery and reconnect it immediately.

**Important: Do not dispose of used batteries along with household waste.**

Spent batteries are not covered by the guarantee.

## F Changement de piles

Remplacer les piles quand l'affichage de l'ordinateur est flou ou effacé. L'ordinateur est doté de deux piles que l'on remplacera en procédant comme suit:

- déposer le couvercle du compartiment pour piles et remplacer ces dernières par deux piles neuves du type AA.
- veiller à ce que la polarité soit correcte lors de la mise en place des piles
- en cas d'erreurs de fonctionnement après la remise en marche de l'ordinateur, retirer les piles un bref instant et les remettre en place

**Remarque importante: Ne pas jeter les piles vides à la poubelle ordinaire, mais à la poubelle spéciale.**

Les piles ne sont pas couvertes par la garantie.

## NL Vervanging van de batterijen

Een zwakke of verdwenen computerindicatie geeft aan dat de batterijen vervangen dienen te worden. De computer is met twee batterijen uitgerust. Vervang de batterijen als volgt:

- Verwijder het deksel van het batterijvakje af en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA.
- Let op de juiste stand van de batterijen overeenkomstig de H-aanduiding in de bodem van het batterijvak.
- Mochten zich na het apparaat te hebben ingeschakeld toch foutieve aanduidingen of een verkeerd functioneren voordoen, dienen de batterijen even losgemaakt en daarna weer vastgeklemd te worden.

**Belangrijk: Deponeer de oude batterijen altijd bij het chemisch afval.**

Lege batterijen vallen niet onder de garantiebepalingen.