



# KETTLER

## Montageanleitung Cross-Trainer „Comet“ Art.-Nr. 7857-570



Der Umwelt zuliebe: Wir drucken auf 100% Altpapier!

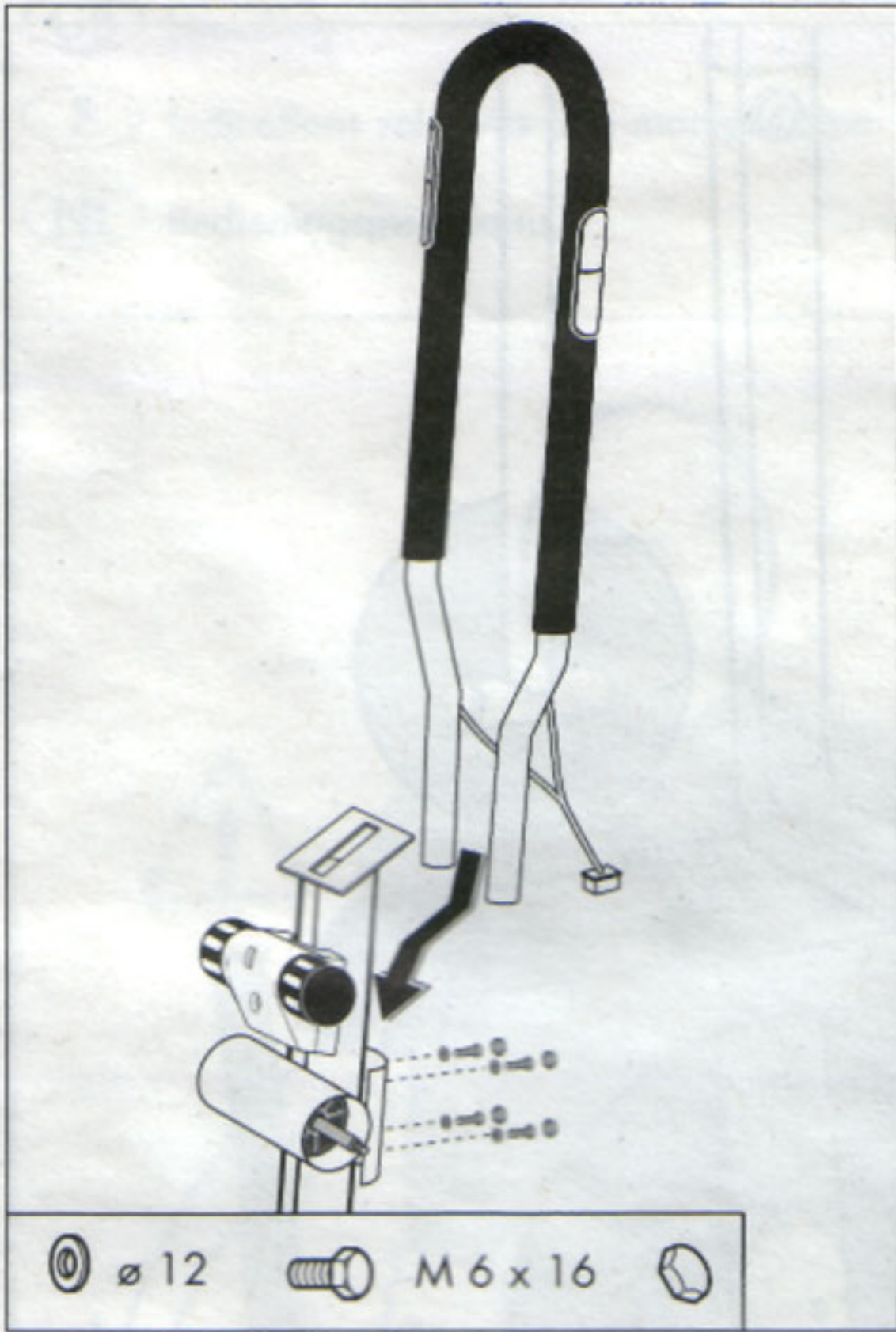
- D
- GB
- F
- NL
- S
- E
- I



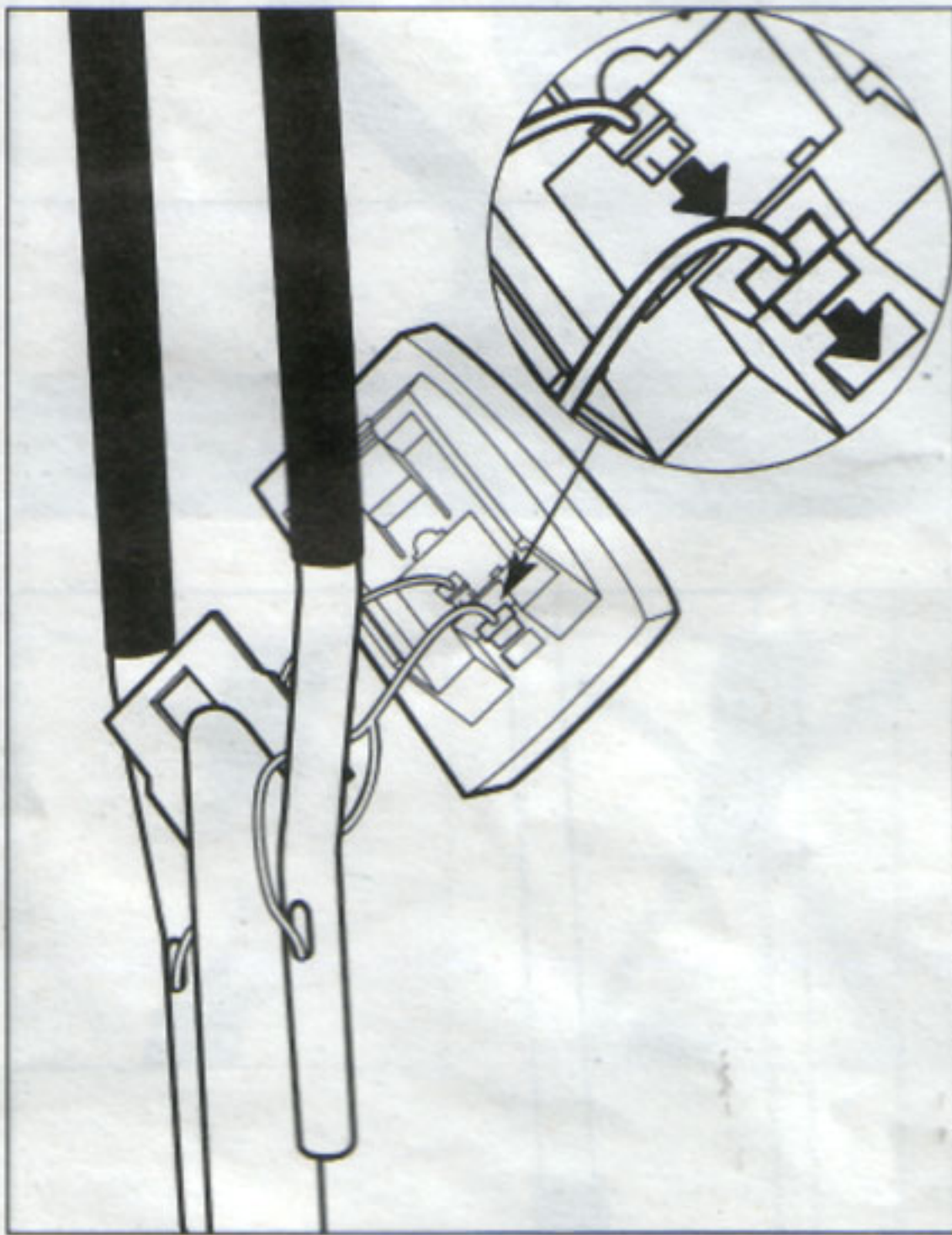
FREIZEIT MARKE KETTLER



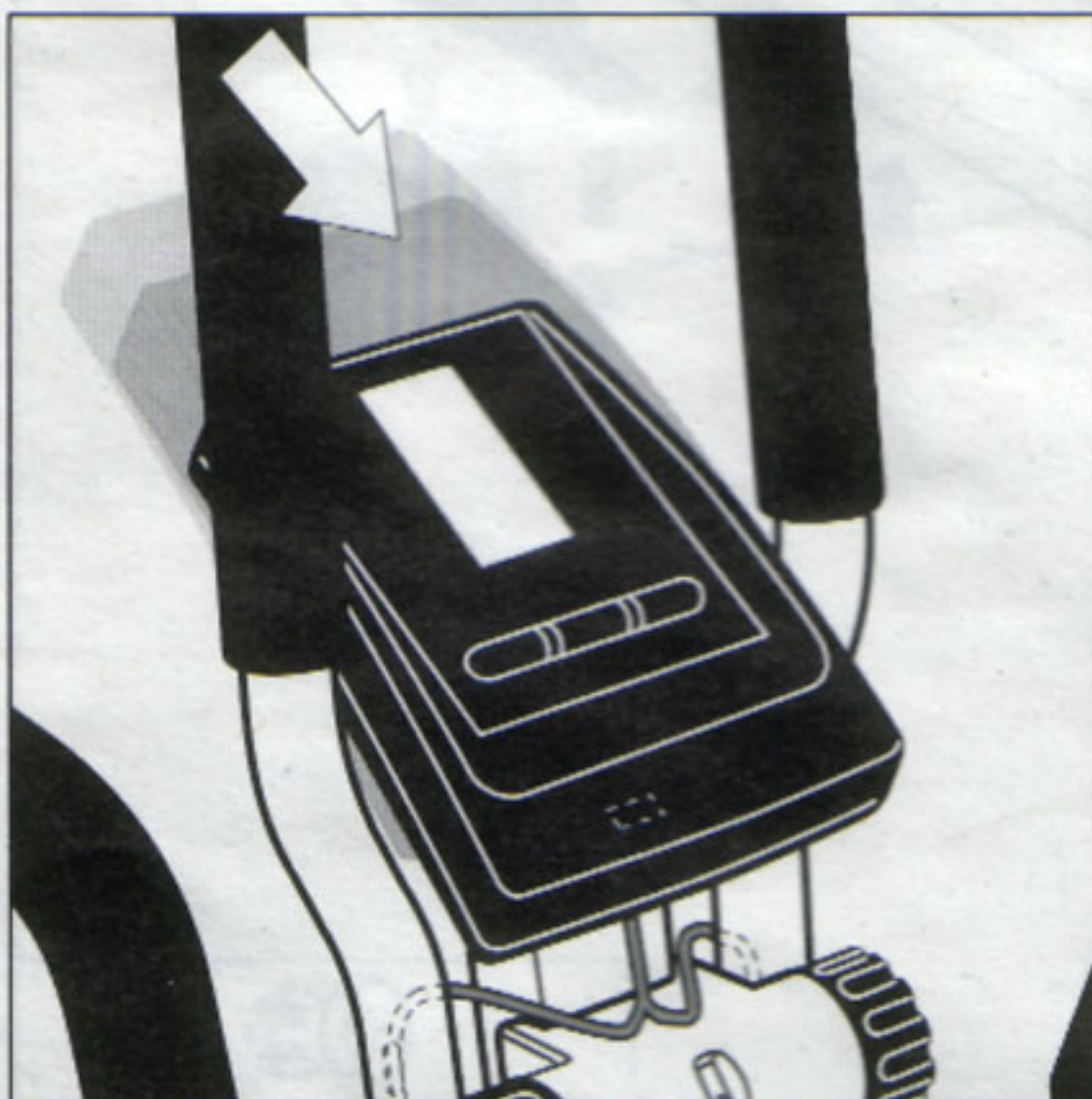
5



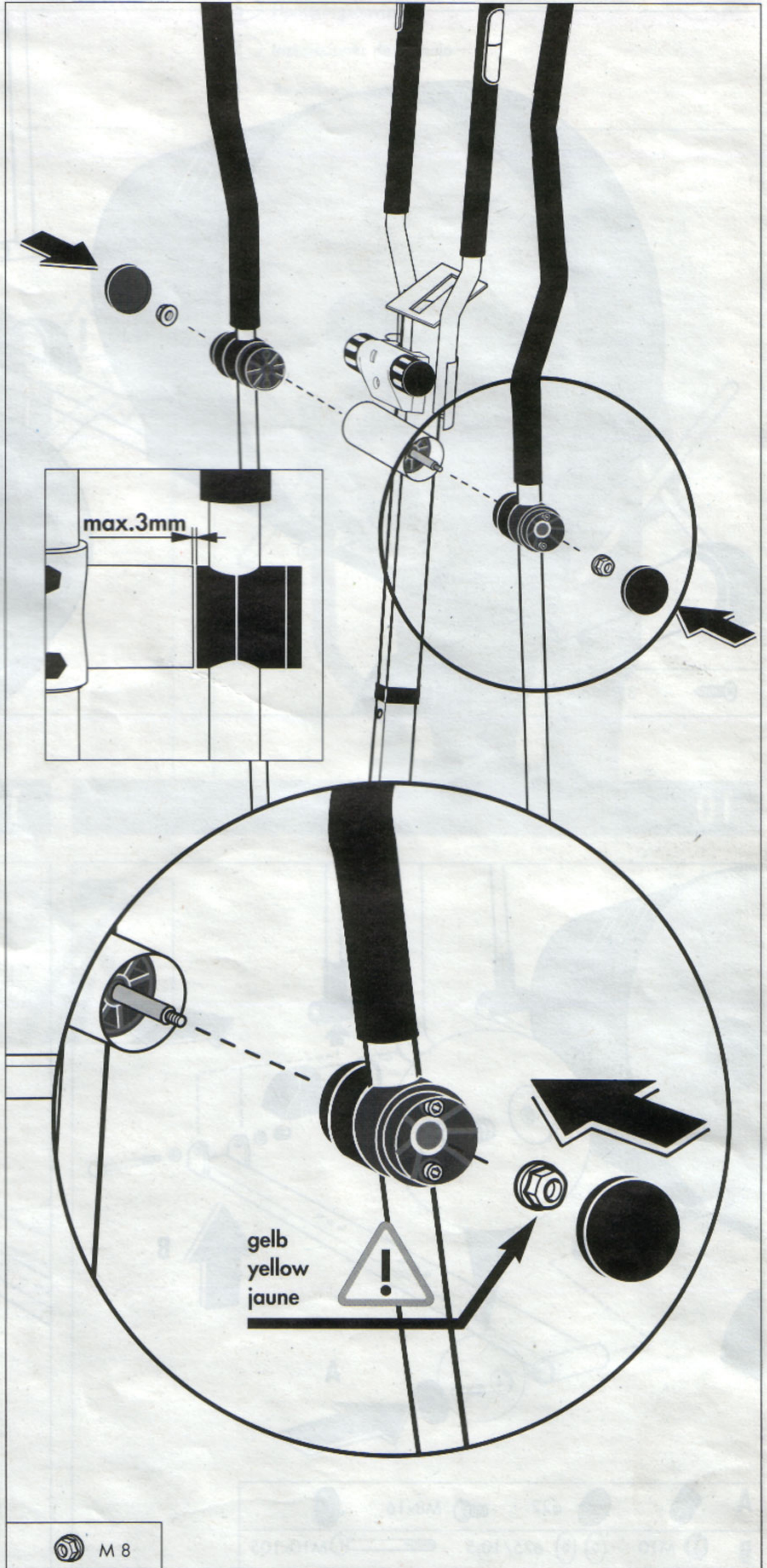
7



8



6

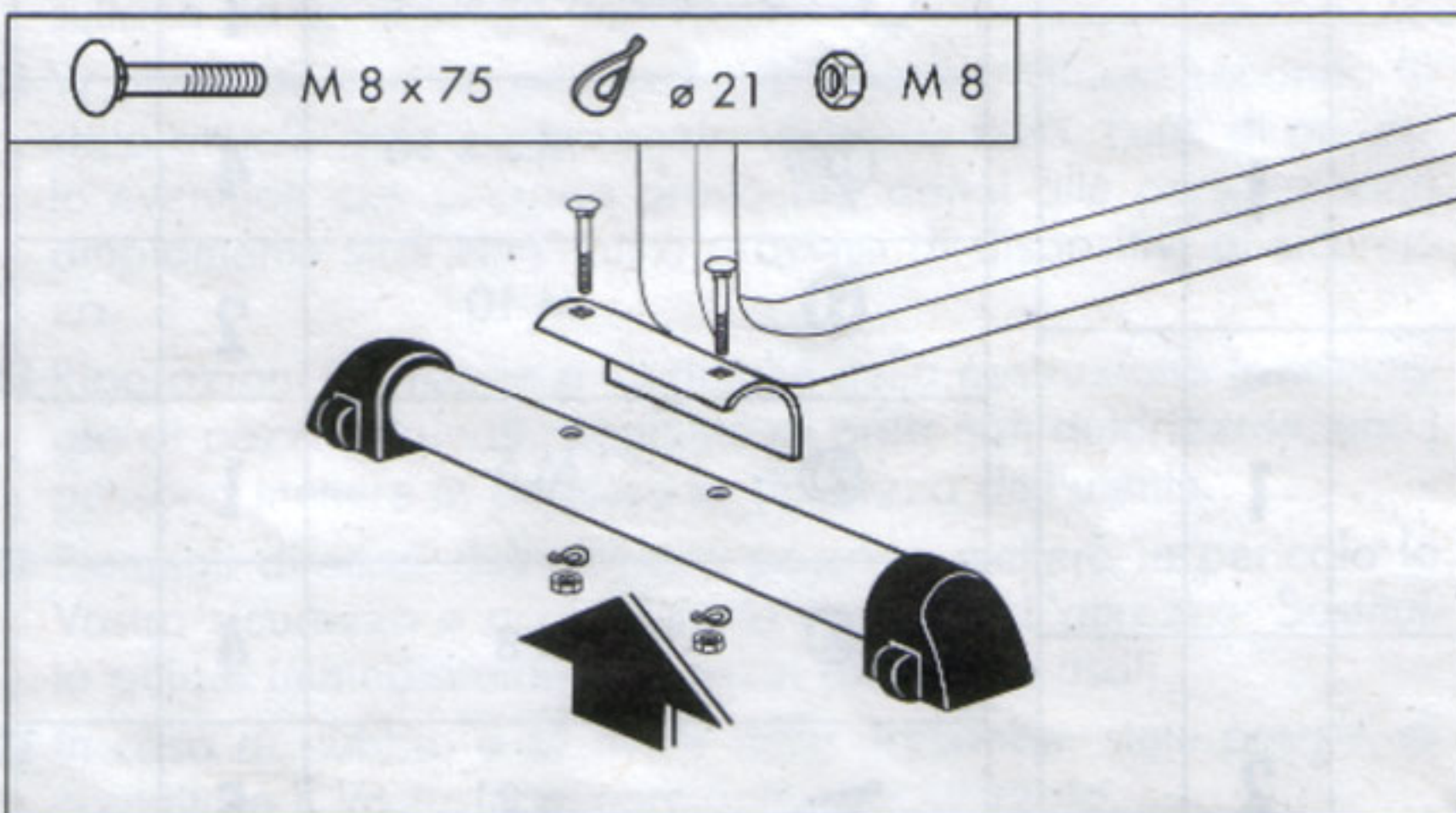
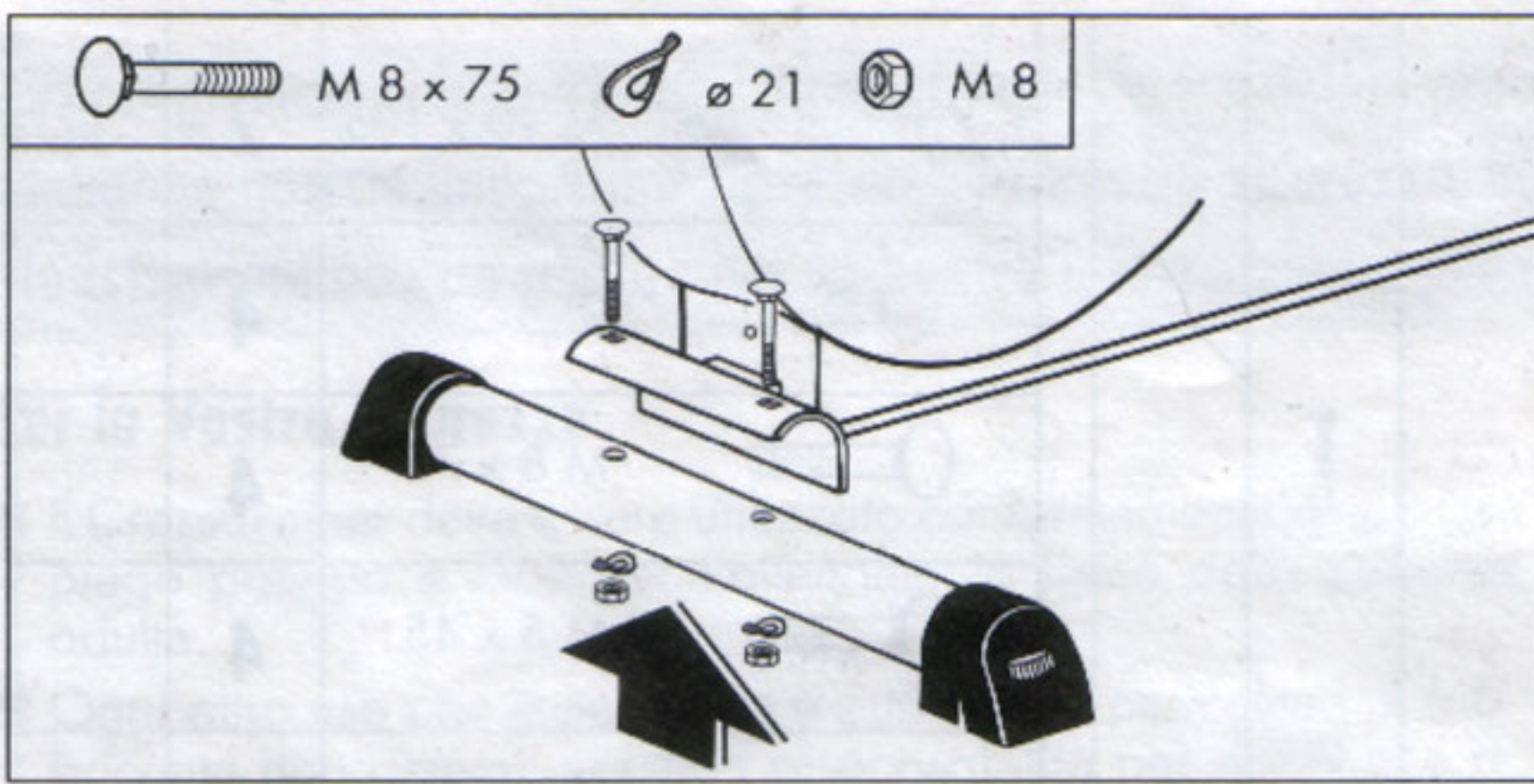




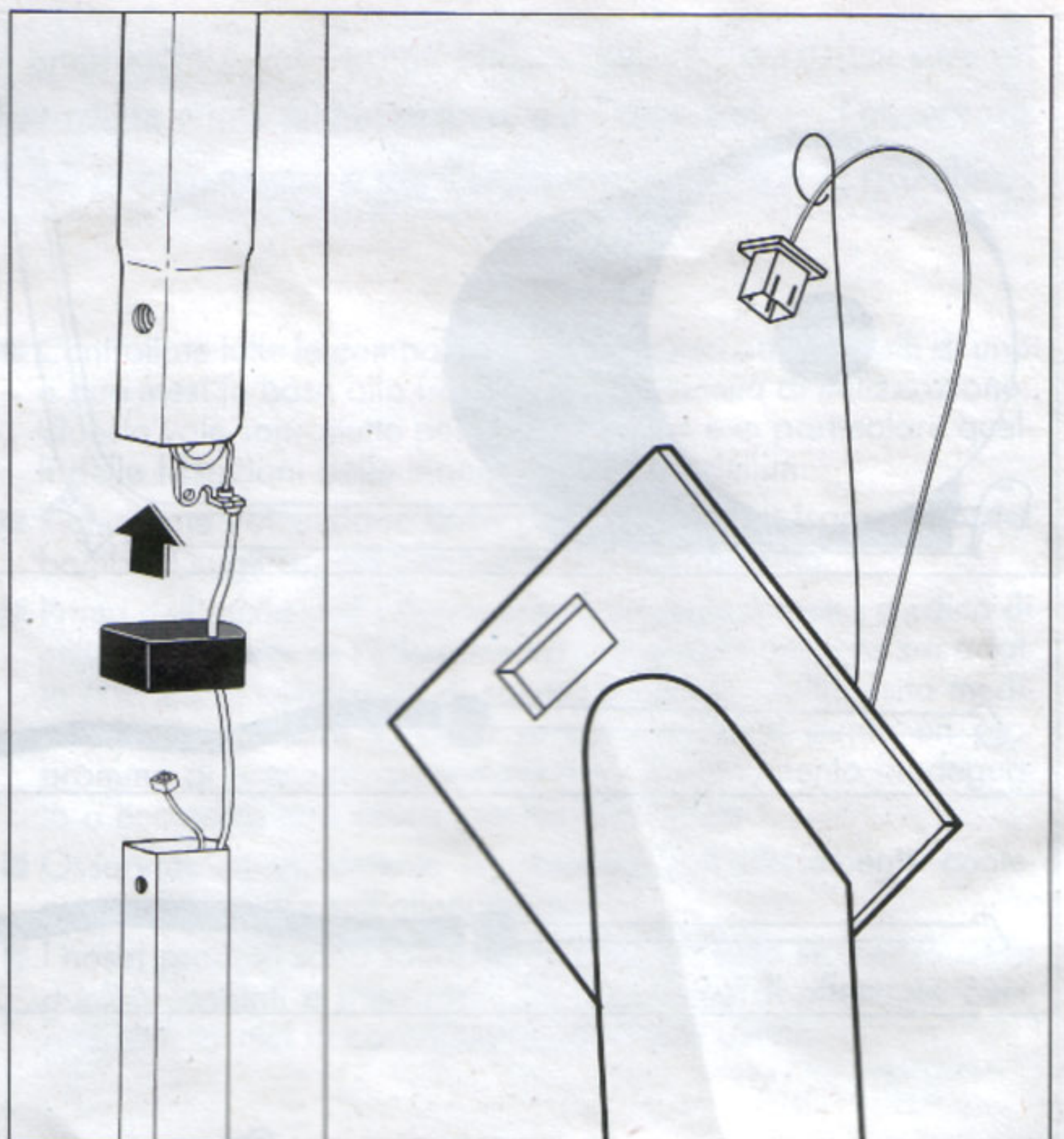




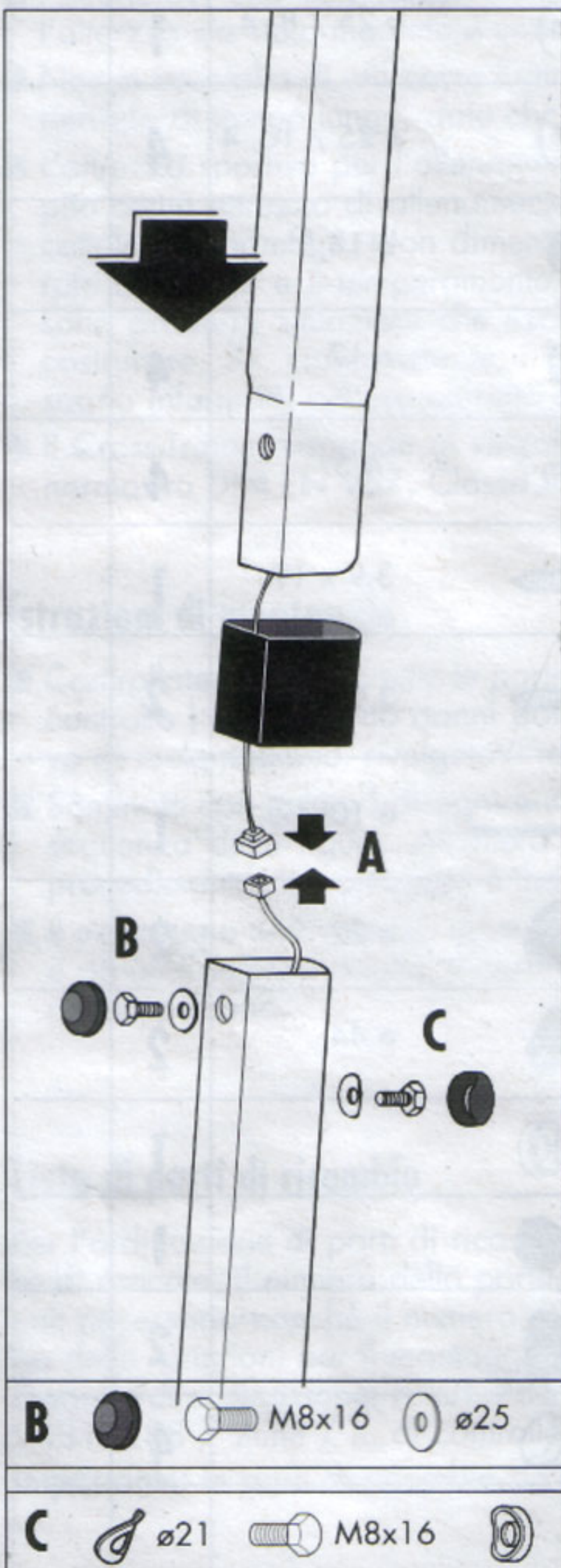
1



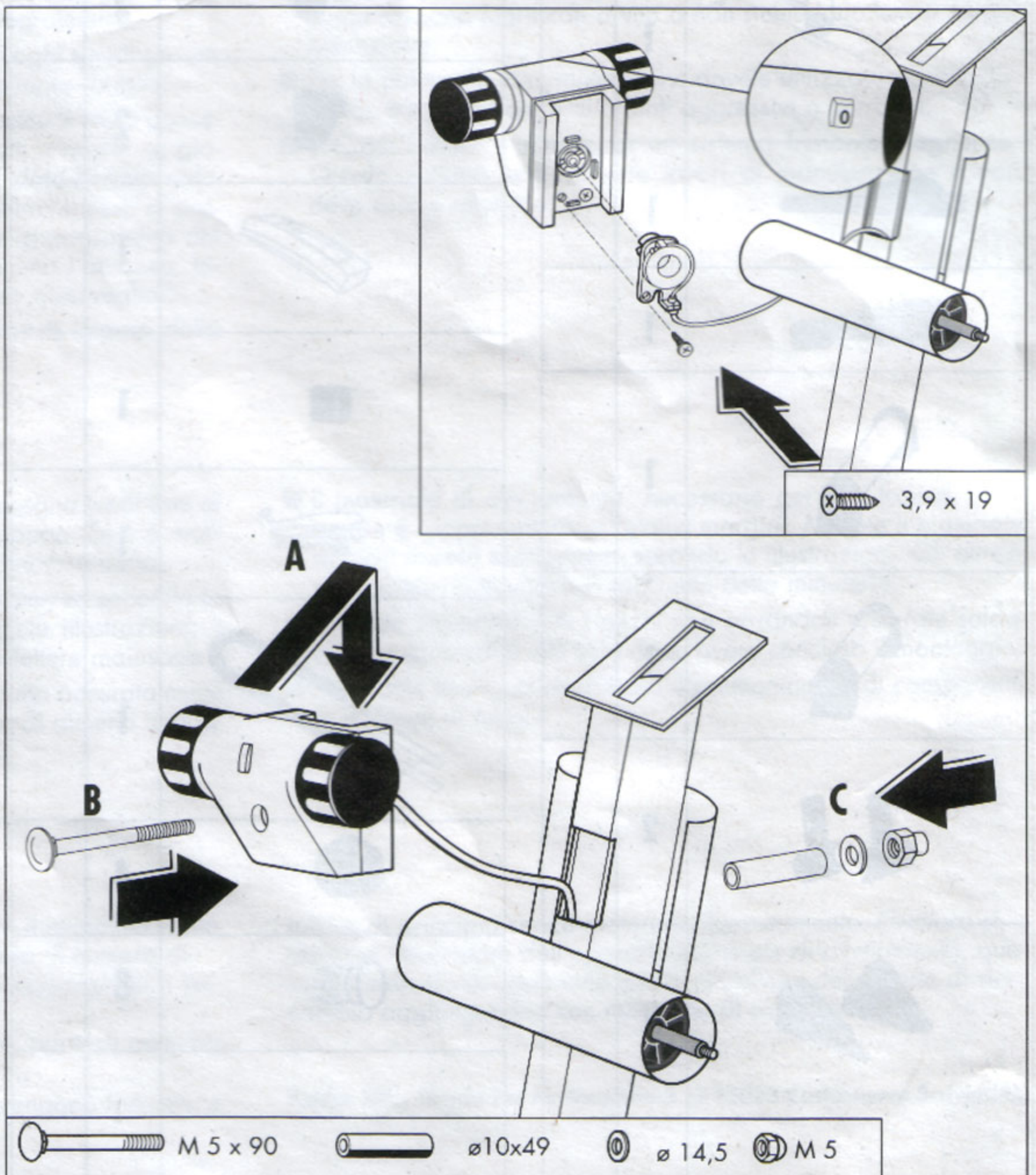
2



3



4





**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 Cross-Trainers.**

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

### Zu Ihrer Sicherheit

- Der Cross-Trainer 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 Griffbügel- und Trittplattenbefestigung.
- 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.
- Unsere Produkte unterliegen einer ständigen, innovativen Qualitätssicherung. Daraus resultierende, technische Änderungen behalten wir uns vor.

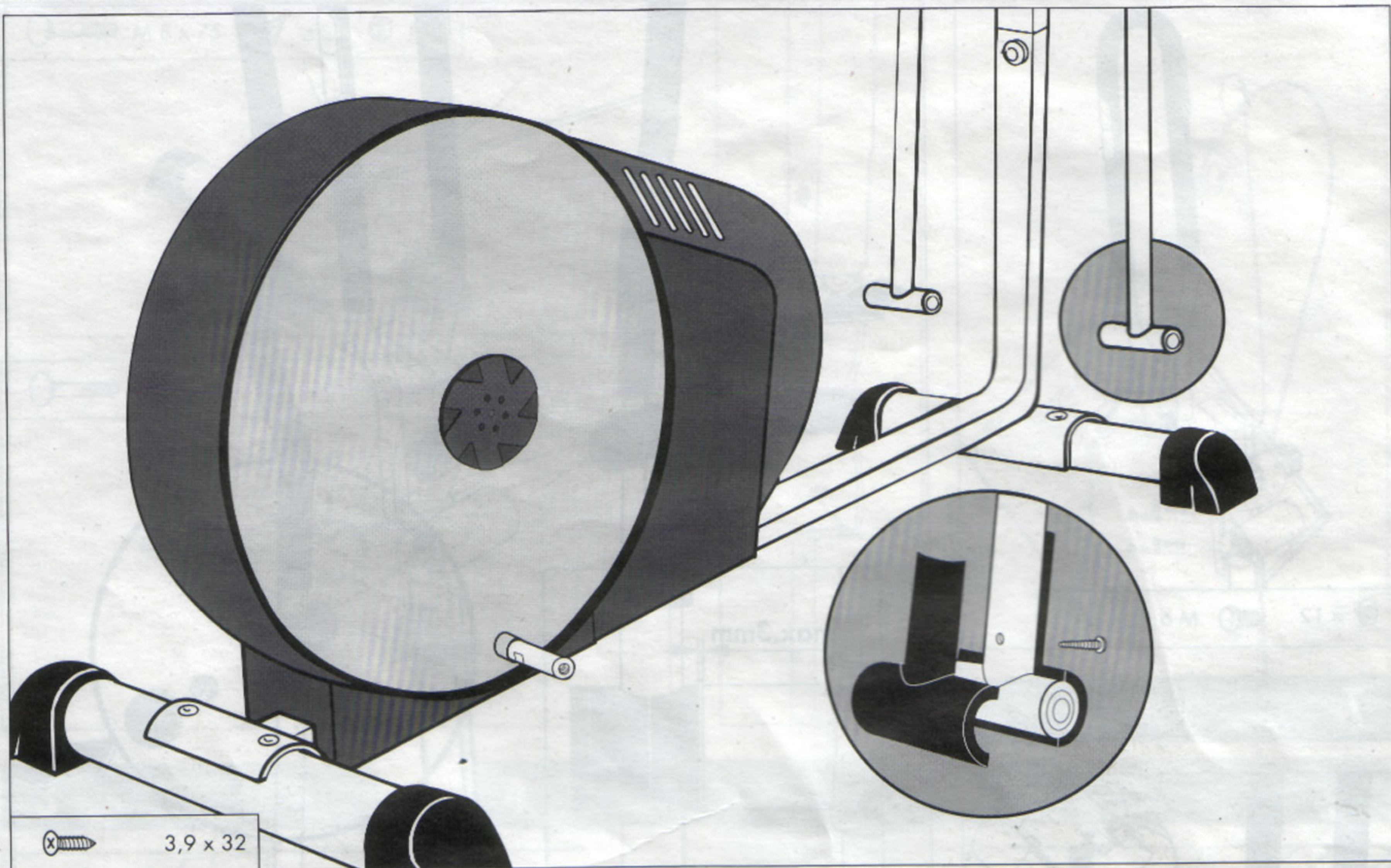
### Zur Handhabung

- 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 Cross-Trainer 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 Cross-Trainer entspricht den Sicherheitsanforderungen der Klasse H der DIN EN 957.
- 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 Cross-Trainer verfügt über ein magnetisches Bremssystem, das wartungsfrei ist und keiner Nachstellarbeit bedarf.

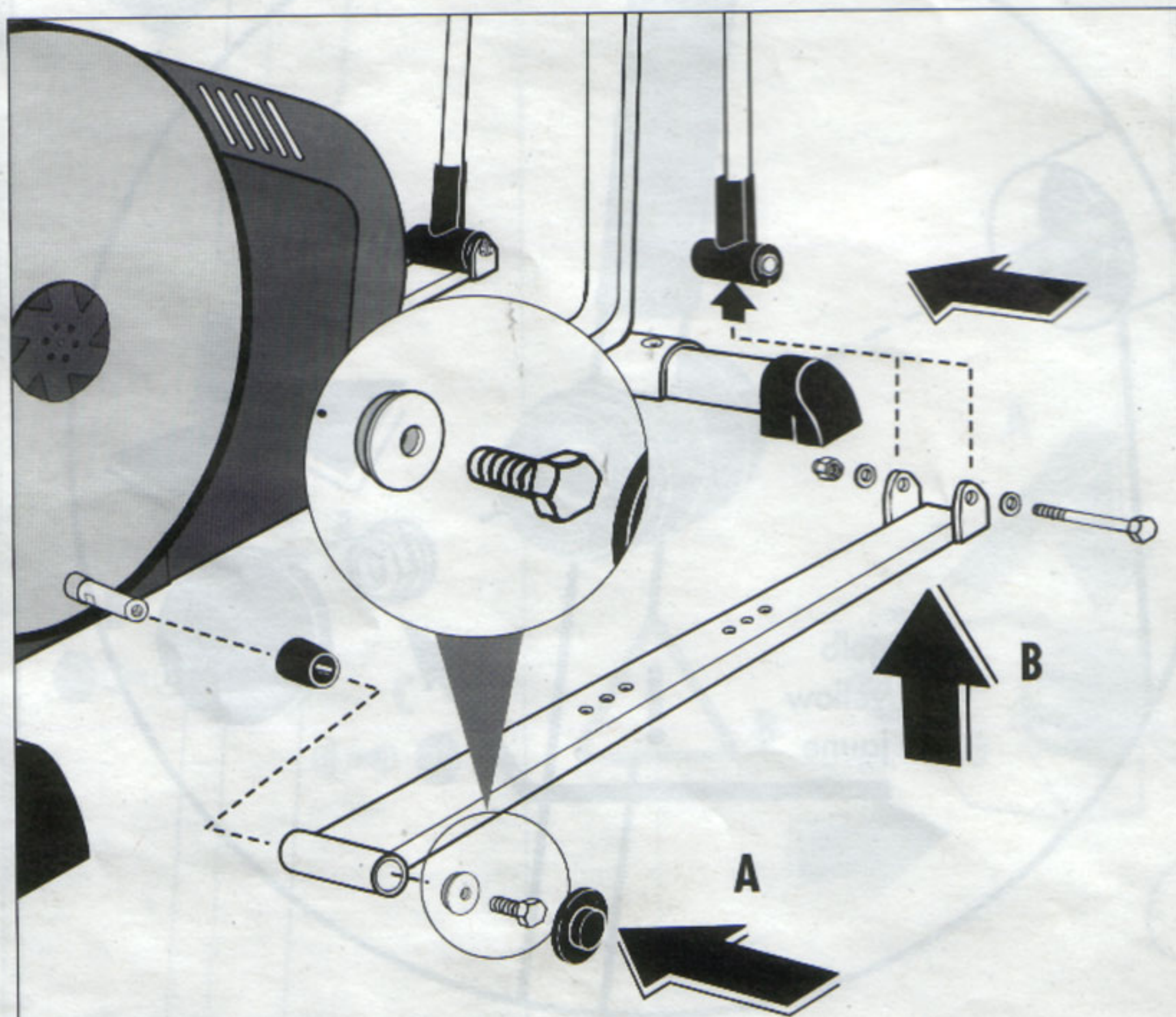
### Montagehinweise

- 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.



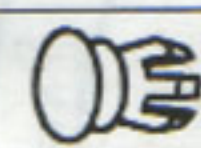
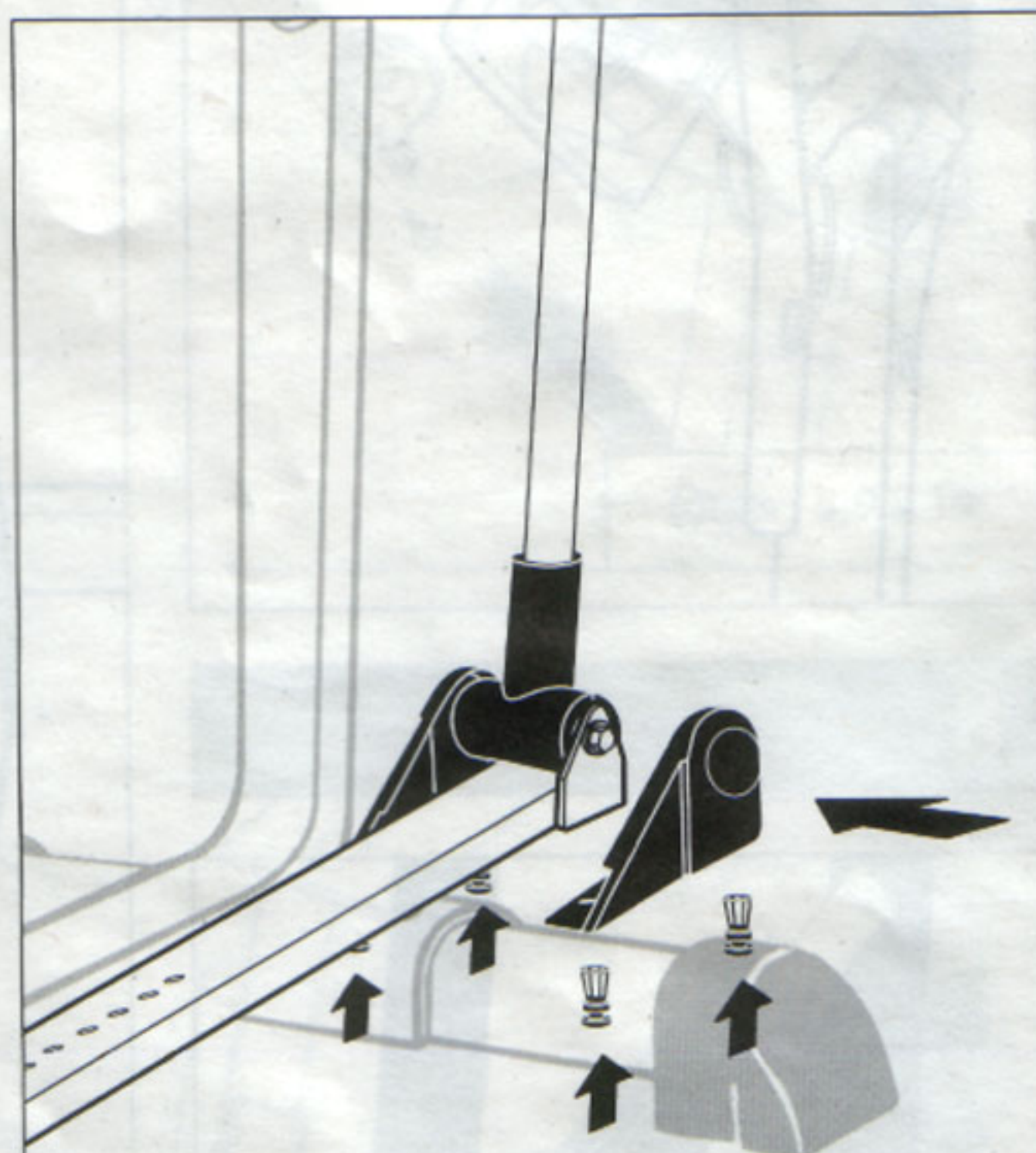


10



- |          |     |                       |       |         |
|----------|-----|-----------------------|-------|---------|
| <b>A</b> |     | $\varnothing 22$      | M8x16 |         |
| <b>B</b> | M10 | $\varnothing 25/10,5$ |       | M10x105 |

11





# Handhabungshinweise

**GB** Handling

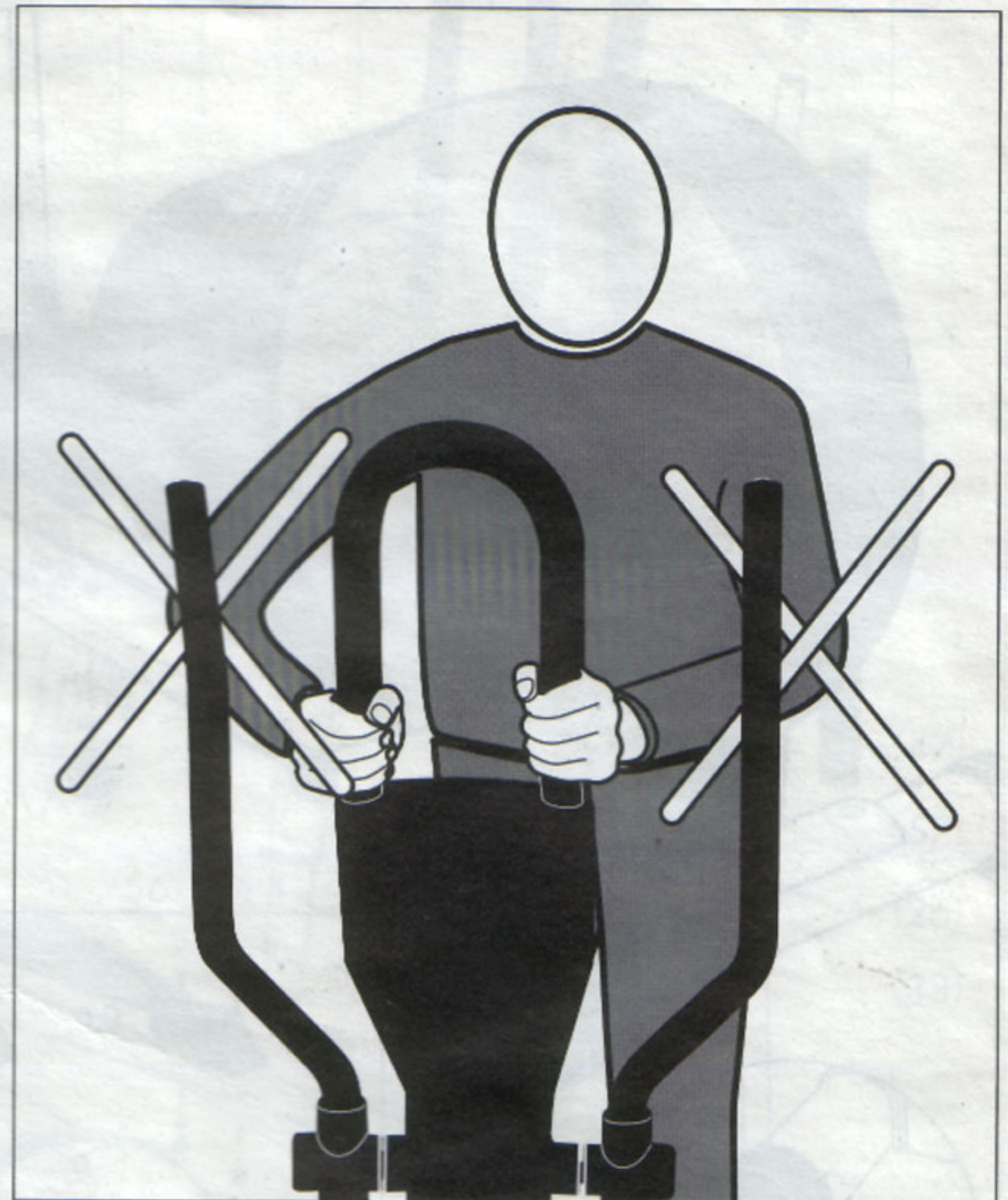
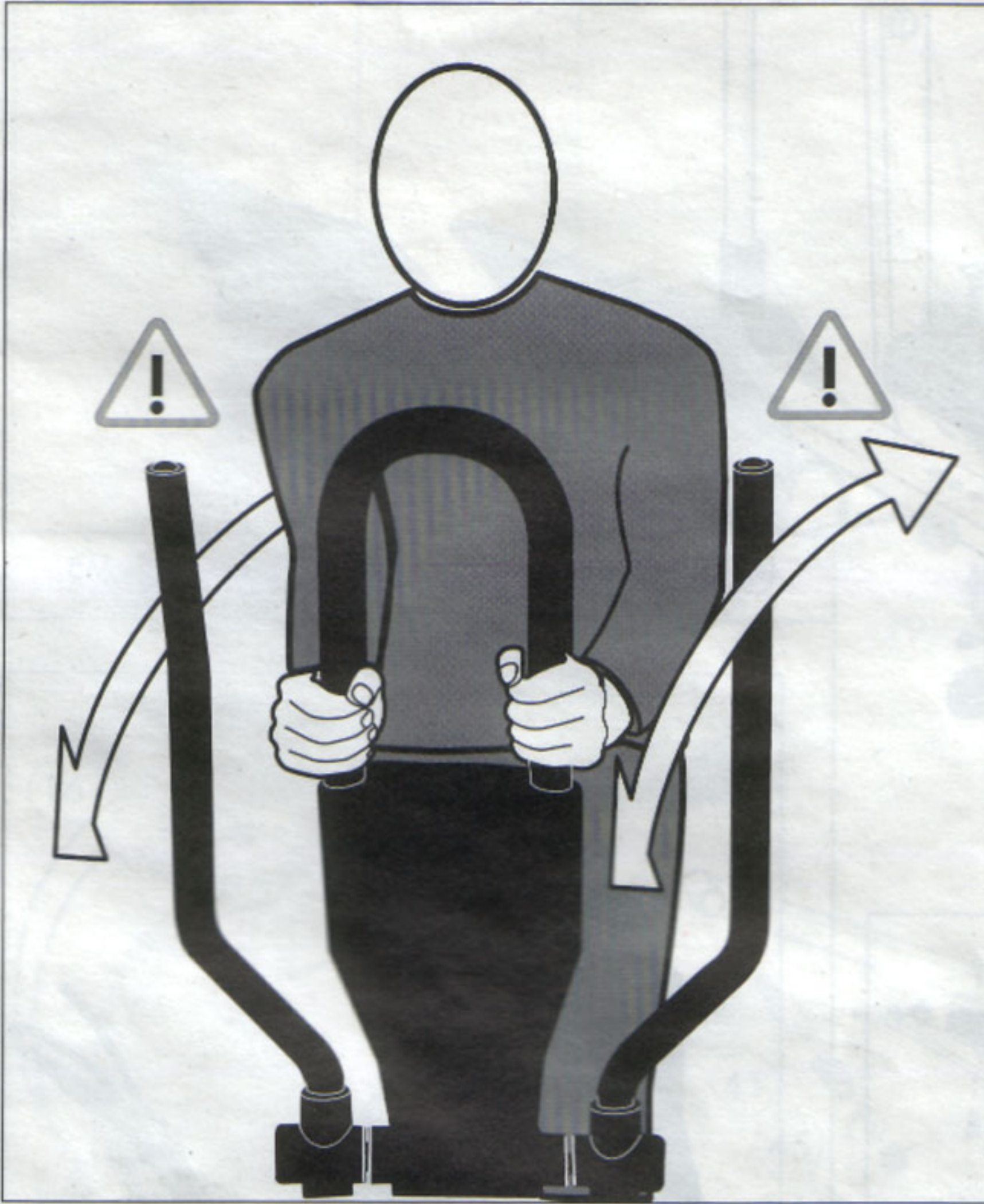
**F** Indications relatives à la manipulation

**NL** Bedieningsinstructies

**S** Hanteringsanvisning

**E** Instrucciones de manejo

**I** Avvertenze per il maneggio





# Handhabungshinweise

**GB** Handling

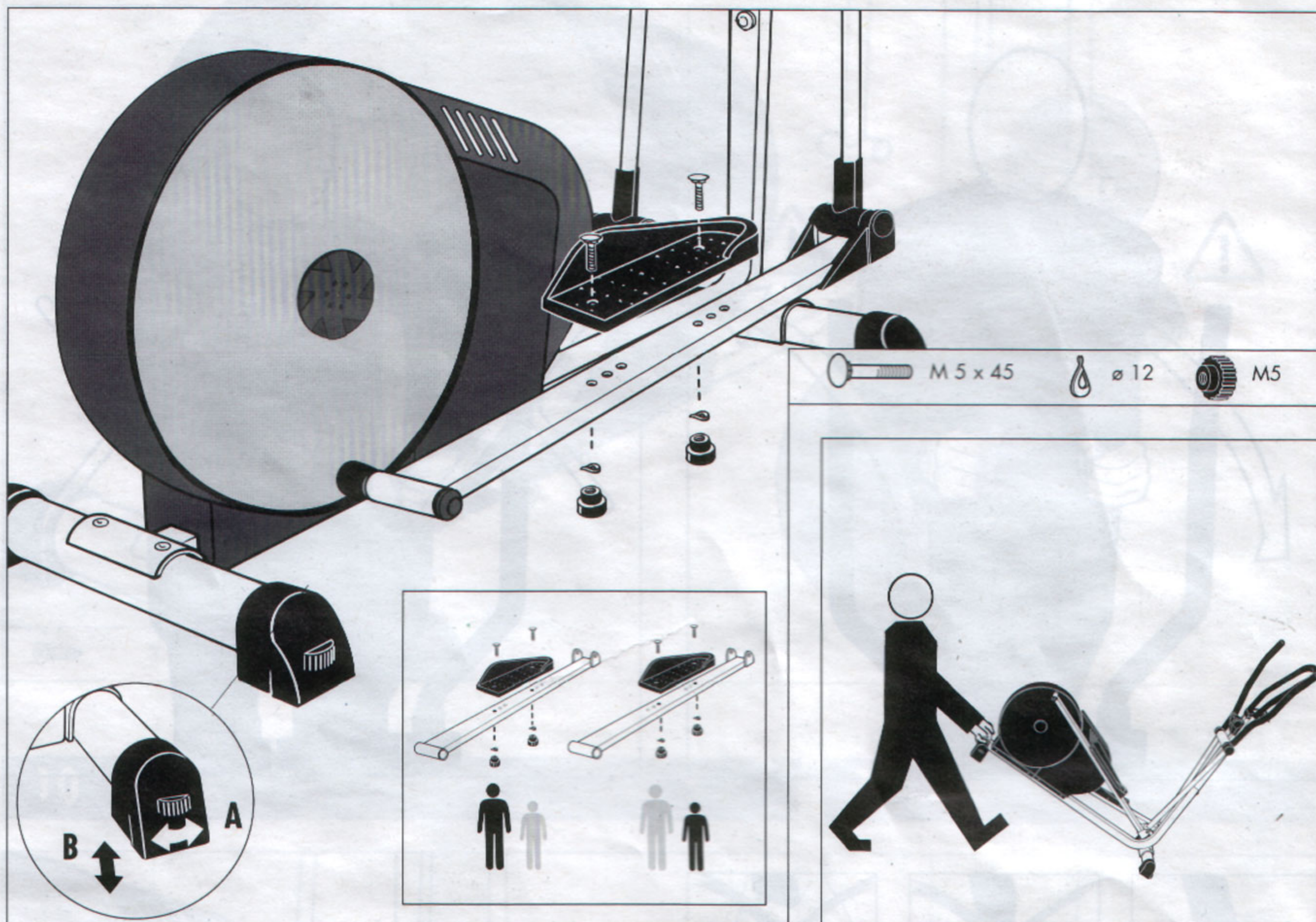
**F** Indications relatives à la manipulation

**NL** Bedieningsinstructies

**S** Hanteringsanvisning

**E** Instrucciones de manejo

**I** Avvertenze per il maneggio

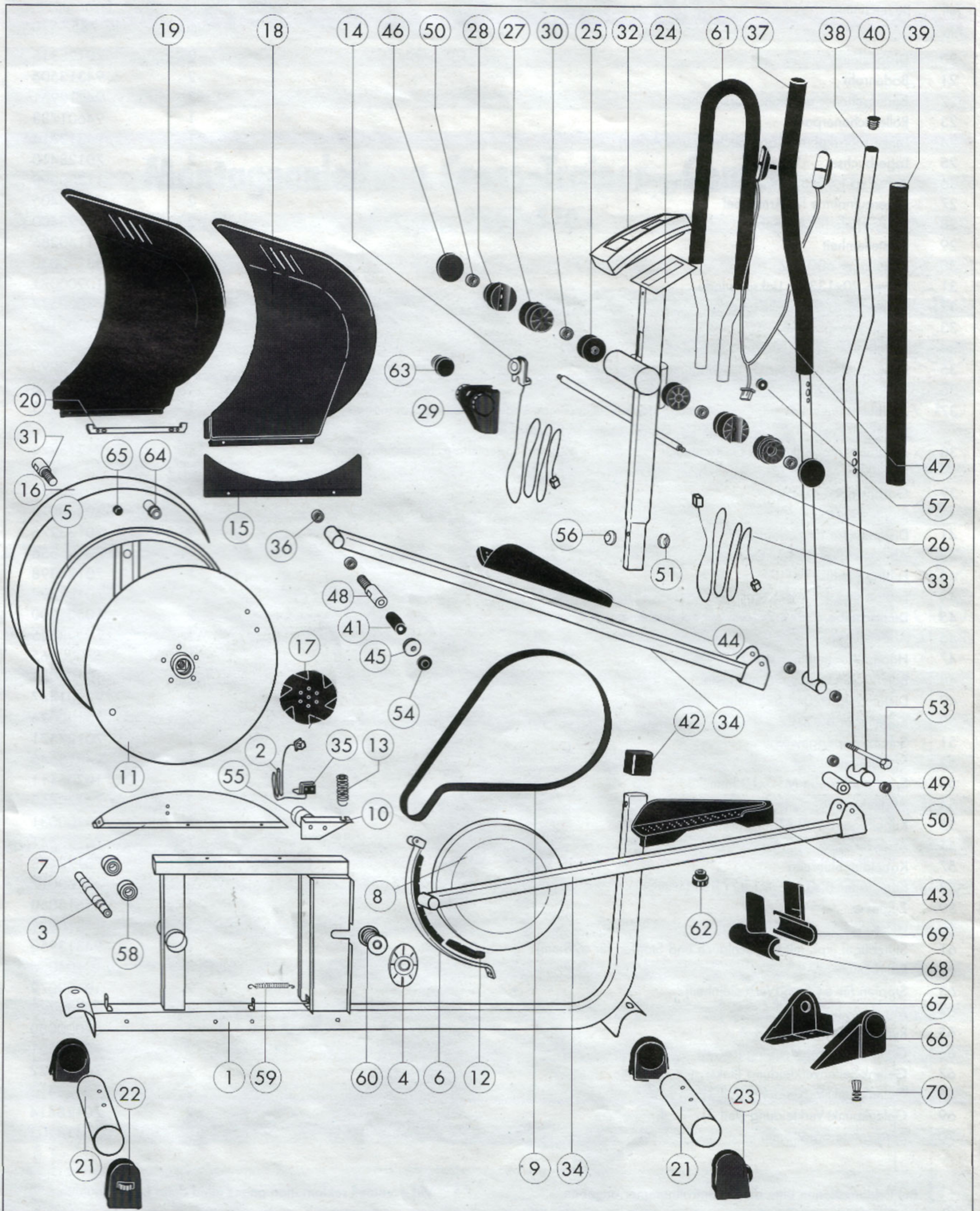


## Ersatzteilliste Cross-Trainer „Comet“

Teil Nr.	Bezeichnung	silber Stück	Ersatzteil-Nr. für 7857-570
1	Grundgestell	1	94313502
2	Geschwindigkeitsabnehmer	1	67000205
3	Welle mit Bef.-Mat.	1	11300042
4	Lageraufnahme mit Buchsen	2	98585027
5	Riemenscheibe	1	94313544
6	Magnetbügel mit 3 Magnetsegmentteilen	1	94313513
7	Stützblech	1	94313508
8	Schwungrad (montiert)	1	94313511
9	Poly-V-Riemen	1	67005127
10	Spannwinkel mit Kugellager (montiert)	1	94313541
11	Laufgrad (genietet) mit Adapter	1	94313542
12	Magnetsegmentteil	3	67000170
13	Zugfeder	1	25635052
14	Bowdenzug kpl.	1	94313551
15	Seitenblech	2	94310786
16	Abdeckblech	1	94313516
17	Abdeckkappe	2	70128360
18	Verkleidung (rechts)	1	70128290
19	Verkleidung (links)	1	70128291



# Ersatzteilzeichnung



Geben Sie bei Ersatzteilbestellungen bitte die vollständige Artikelnummer, die Ersatzteilnummer, die benötigte Stückzahl sowie die auf der Rückseite aufgestempelte Kontrollnummer und die Gerätenummer ( siehe Aufkleber Grundrahmen Bodenrohraufnahme hinten ) an.

**Bestellbeispiel:** Art.-Nr. 7857- 570/Ersatzteil-Nr. 94313288/ 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. KG · Postfach 1020 · D- 59463 Ense-Parsit  
 Kettler Austria GmbH · Elsenwang 119 · A-5322 Hof bei Salzburg · Trisport AG · Im Bösch · CH-6331 Hünenberg  
[www.kettler.net](http://www.kettler.net)



## Ersatzteilliste Cross-Trainer „Comet“

Teil Nr.	Bezeichnung	silber Stück	Ersatzteil-Nr. für 7857-570
20	Distanzleiste	2	70128315
21	Bodenrohr	2	94313506
22	Bodenschoner mit Höhenverstellung	2	94312961
23	Rollenschonerpaar	1	94601783
24	Lenkerrohr (kpl. mit Lagerbuchsen und Achse)	1	94313914
25	Lagerbuchse	2	70128410
26	Achse ø11,95x350mm für Lageraufnahme	1	11300090
27	Lageraufnahme für Armhebel	2	70128405
28	Lagerschale für Armhebel	2	70128400
29	Verstelleinheit	1	91140286
30	Kugellager 6001-ZZ	2	33100030
31	Bolzen 20x133 m. Linksgewinde	1	10900071
32	Computer ST 2114-7 Comet	1	67000677
33	Verlängerungskabel	1	67000105
34	Pedalarm mit Kugellagern 6203-ZZ	2	94315102
35	Kontaktgeberblech für Geschwindigkeitsabnehmer	1	17013990
36	Kugellager 6203-ZZ	4	33100038
37	Armhebel links (kpl. mit Griffschlauch, Stopfen für ø28mm, Lagerschale, Lageraufnahme, Kugellagern 6200-ZZ und 6001-ZZ, Distanzrohr und Bef.-Mat.) <sup>3</sup>	1	94313923
38	Armhebel rechts (kpl. mit Griffschlauch, Stopfen für ø28mm, Lagerschale, Lageraufnahme, Kugellagern 6200-ZZ und 6001-ZZ, Distanzrohr und Bef.-Mat.)	1	94313926
39	Griffschlauch 680mm	2	10118034
40	Stopfen für ø28mm	4	10100018
41	Distanzhülse für Pedalarm	2	70133275
42	Abdeckkappe für Lenkerrohr	1	70125636
43	Fußtritt (rechts)	1	70128398
44	Fußtritt (links)	1	70128399
45	Dichtscheibe ø22x9,2x1 mm mit Beschichtung	2	10505000
46	Abdeckkappe	2	70128335
47	Handpulsaufnehmer WP 1007-5C3	1	67000665
48	Bolzen 20x133 m. Rechtsgewinde	1	10900061
49	Distanzrohr ø20x4,5x59mm	2	97201447
50	Kugellager 6200-ZZ	6	33100036
51	Schutzkappe (gewölbt)	1	70127571
52	Schraubenbeutel	1	94313545
53	Spezialschraube M10x105mm	2	10206111
54	Abdeckkappe	2	70130860
55	Kugellager 6300-ZZ für Spannwinkel	2	33100031
56	Abdeckkappe	1	70127541
57	Kabeldurchführung	2	70128423
58	Kugellager 6203-ZZ C3 für Grundrahmen	2	33100017
59	Zugfeder	1	25615060
60	Hülse	1	11310021
61	Stützbügel (kpl. mit Griffschlauch und Stopfen für ø28mm)	1	94313958
62	Rändelmutter M5	4	10104000
63	Stopfen für ø42mm (Verstelleinheit)	2	10100079
64	Magnethalter	1	70132780
65	Rundblockmagnet	1	67000080
66	Gelenk-Seitenverkleidung (rechts)	2	70128421
67	Gelenk-Seitenverkleidung (links)	2	70128422
68	Gelenkpunkt-Verkleidung (Teil 1)	2	70128413
69	Gelenkpunkt-Verkleidung (Teil 2)	2	70128414
70	Spreizniete ø6x9,5mm	8	10418503

**(D)** Bei Reklamationen bitte diese Kontrollnummer angeben.

**(GB)** In case of complaint, please state this control number.

**(F)** En cas de réclamation, prière de mentionner ce numéro de contrôle.

**(NL)** Bij reclamaties dit controlenummer vermelden.

**(E)** En caso de reclamación le rogamos indicar este número de control.

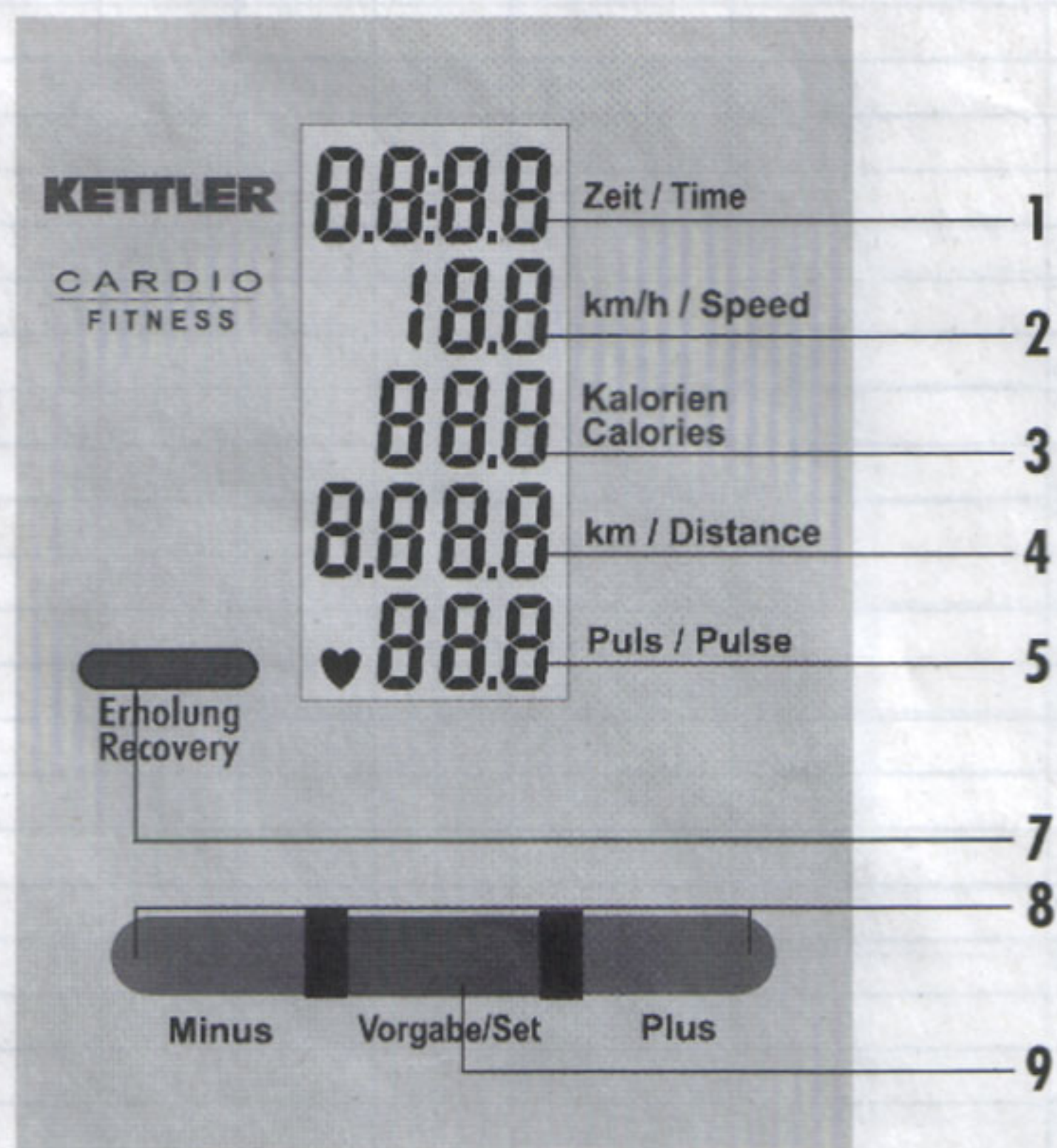
**(S)** Vid eventuell reklamation anges alltid detta kontrollnummer.

**(I)** In caso di reclamazione, si prega di indicare questo numero di controllo.

2316991001



## Bedienungsanleitung für den Trainingscomputer mit Digitalanzeige (ST 2114-7)



- |   |                                          |                                     |
|---|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Zeit - Time                              | Zeitmessung in Minuten und Sekunden |
| 2 | km/h - Speed [0-19,9]                    | Geschwindigkeitsangabe in km / h    |
| 3 | Kalorien - Calories                      | Energieverbrauch in Kcal            |
| 4 | Entfernung - Distance                    | Entfernungsangabe in 100m-Schritten |
| 5 | Puls - Pulse                             | Pulsmessung / Erholungspuls         |
| 7 | Taste für Erholungspuls - Recovery Pulse |                                     |
| 8 | - und + Taste                            |                                     |
| 9 | Vorgabe / Set - Taste                    |                                     |

### Bedienungstasten und Funktionen

Der Crosstrainer ist mit einem sehr bedienungsfreundlichen Computer ausgestattet. Der Computer wird durch Druck auf die SET - Taste (9) 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 Pulsbergrenze ist möglich. Aktivieren Sie den Computer mit Tastendruck auf die SET - Taste (9). Im Anschluß an den 1 - sekündigen Segmenttest ist nur noch das Anzeigefeld (1) aktiv. Durch Drücken der + oder - Tasten (8) können Sie die gewünschte Trainingszeit in Minuten vorgeben. Bei nochmaligem Drücken der SET - Taste (9) 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 (9) 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 Handpulsmessung. 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.

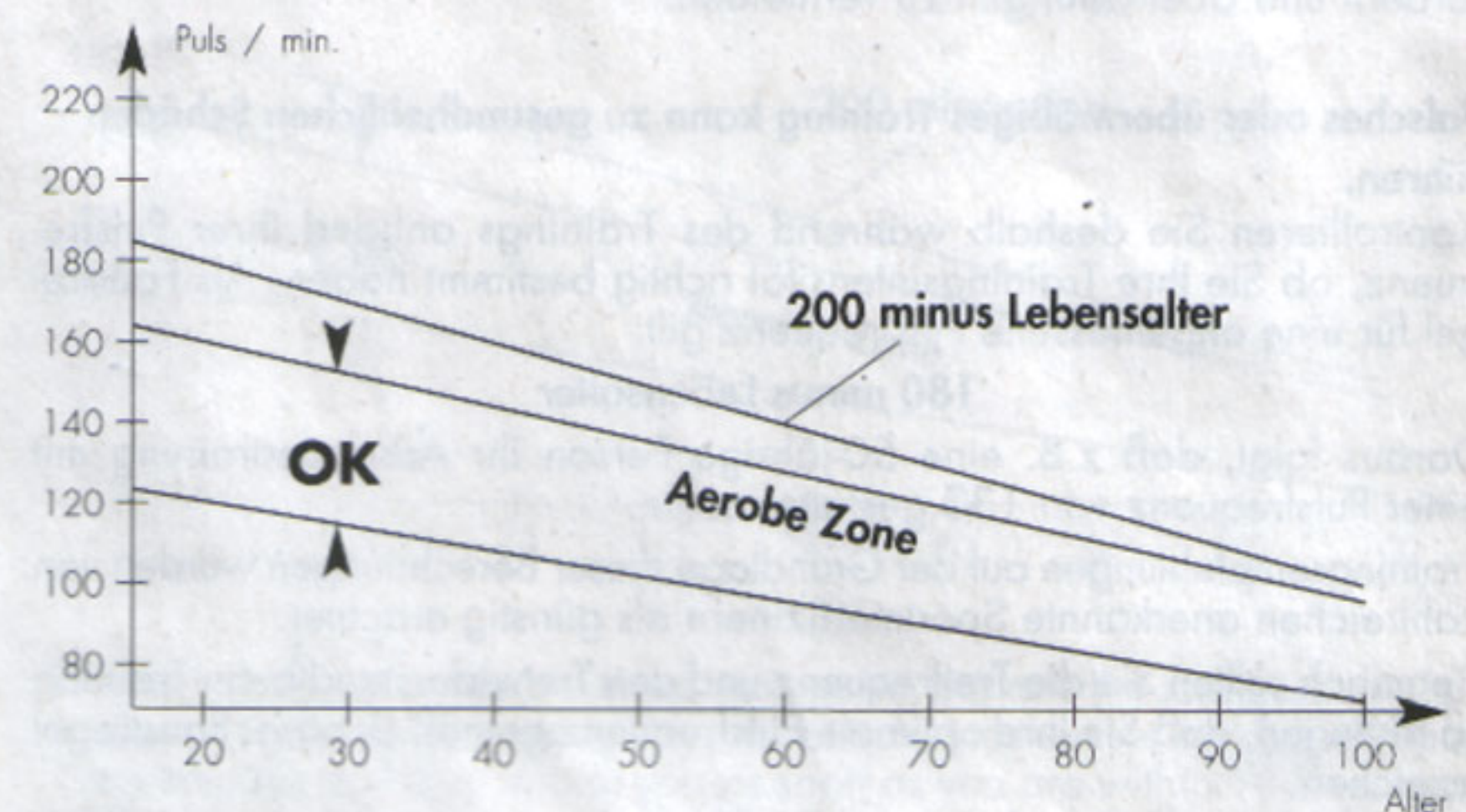
### Information zur Handpulsmessung

Eine durch die Kontraktion des Herzens erzeugte Kleinstspannung wird durch die Handsensoren erfaßt und durch die Elektronik ausgewertet. Durch die notwendige Verstärkung der Eingangsimpulse müssen Störimpulse unbedingt vermieden werden.

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

### Aerobe Zone

Der Trainingspuls sollte immer innerhalb der aeroben Zone liegen.



Zur Einstellung des Trainingspulses mit der SET - Taste (9) 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 (7). Der Computer mißt 1 Minute lang Ihren Puls. Die Zeit wird dabei rücklaufend angezeigt.

Der aktuelle Erholungspuls erscheint im Anzeigefeld 5 mit einem F. 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:

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

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 (7) 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.

### Abschalten des Trainingscomputers

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

### Trainingsanleitung

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

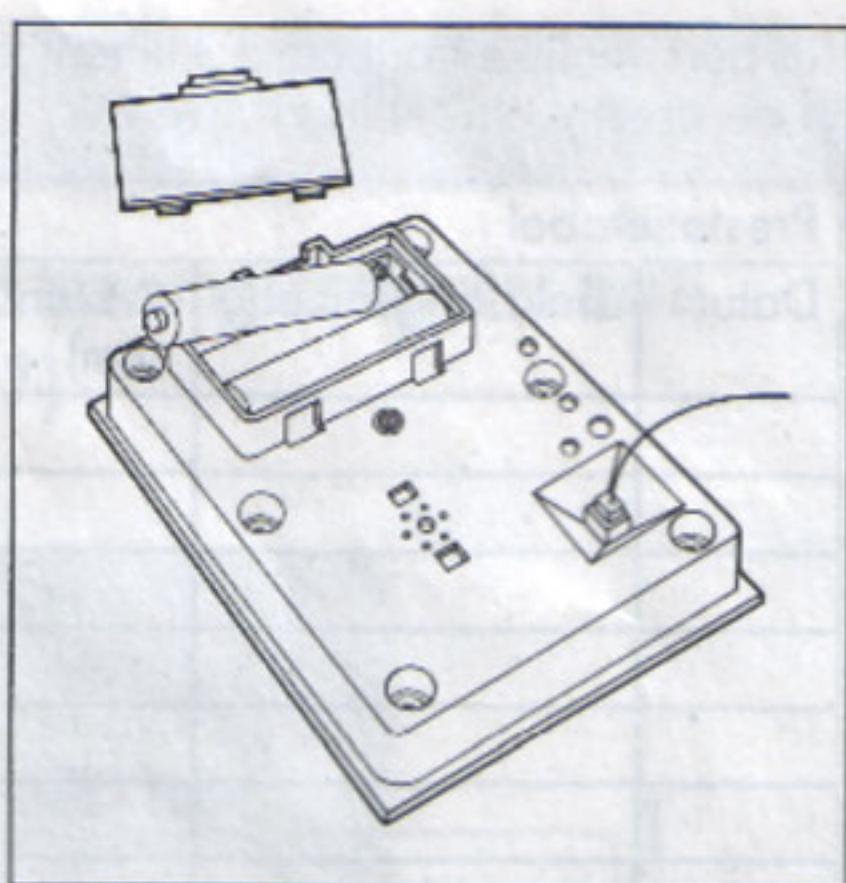
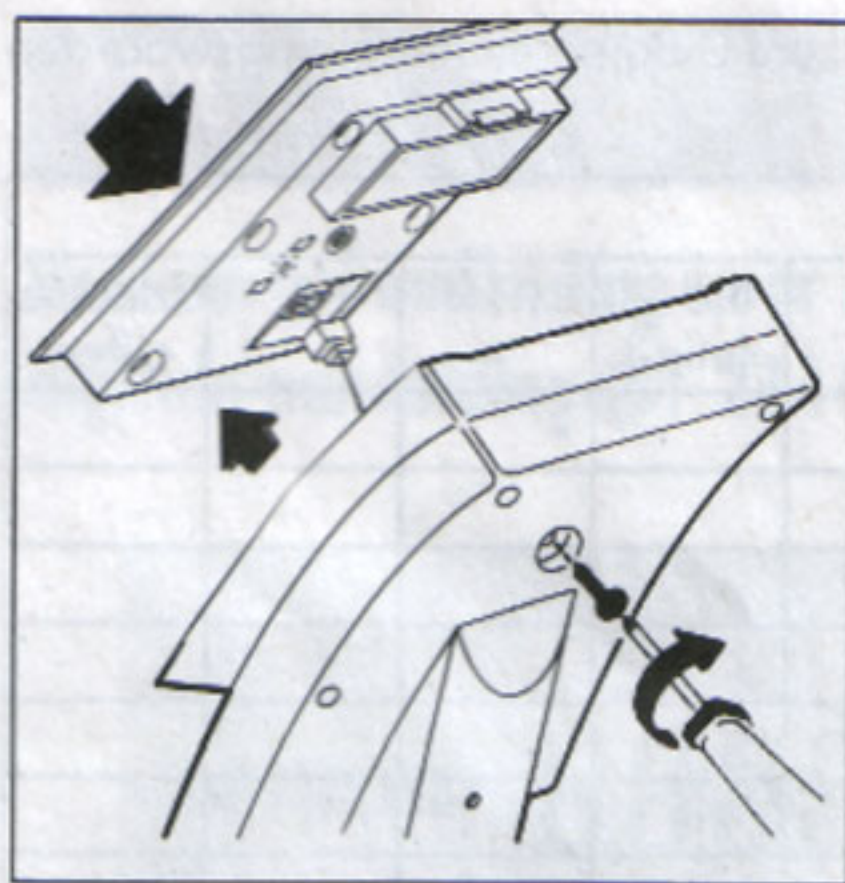
### Trainingshinweise für das Training mit dem Kettler Crosstrainer

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.









## 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: Aufgebrauchte Batterien fallen nicht unter die Garantiebestimmungen.

Verbrauchte Energiezellen dürfen nicht mehr in den Hausmüll. Bitte leisten Sie Ihren Beitrag zum Umweltschutz und geben Sie verbrauchte Batterie beim Handel oder bei den Rücknahmestellen der Kommunen ab, damit die gesammelten Batterien anschließend ordnungsgemäß beseitigt oder umweltverträglich recycelt werden können.

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

You should no longer put used batteries in domestic waste. Please do your bit for the environment and return your batteries to the trade or to the local authority pick-up point so that the collected batteries can be properly disposed of or recycled in an environment-friendly way.

## 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

### Important: les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Il est interdit de mettre les piles usées aux ordures ménagères. Merci de contribuer à la protection de l'environnement et de rendre les piles usées soit au magasin soit aux localités de reprise de la commune dans le but d'éliminer les piles collectées ou de les recycler de manière non polluante.

## 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: lege batterijen vallen niet onder de garantie.

Lege batterijen mogen niet bij het huisvuil. Draagt u a.u.b. uw steentje bij aan het milieu en geef uw batterijen met het chemisch afval mee (de groene box). Zodat de batterijen milieuvriendelijk gerecycled of vernietigd kunnen worden.

## Handhabungshinweis

### GB Handling

### F Indication relative à la manipulation

### NL Bedieningsinstructie

