

BODYSHAPE

MONTAGEANLEITUNG / COMPUTERANLEITUNG

4719.345 Bodyshape Crosstrainer CT-12



SICHERHEITSHINWEIS

Bitte lesen Sie diese Anweisungen 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.

Maximale Gewichtsbelastung 120 Kg



2 JAHRE GARANTIE
2 ANS DE GARANTIE
2 ANNI DI GARANZIA



MIGFOLINE
0848 84 0848
www.migros.ch

SICHERHEITSHINWEIS

Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen oder mit Ihrem ersten Training beginnen.

Zu Ihrer Sicherheit

- Das Gerät 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 Ersatzteile.
- Führen Sie ca. alle 1 bis 2 Monate eine Kontrolle aller Geräteteile, insbesondere der Schrauben und Muttern durch. Dies gilt vor allem für die Griffbügelbefestigung.
- 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.
- Das Produkt ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 120 kg geeignet.

Zur Handhabung

- Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemässen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut.
- 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.
- 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.

Montagehinweise

- Bitte prüfen Sie, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind (s. Checkliste) und ob Transportschäden vorliegen.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von zwei erwachsenen Personen vorgenommen werden.
- 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!
- 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!**
- Verwenden Sie zur Säuberung und Pflege umweltfreundliche, keinesfalls aggressive oder ätzende Mittel.

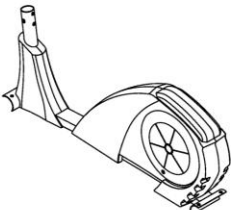
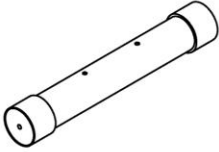
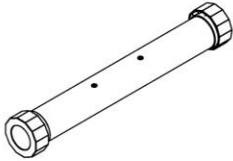


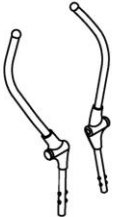
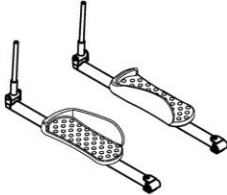


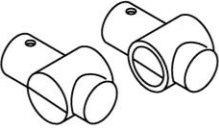

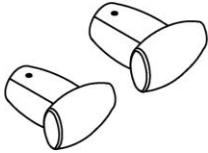

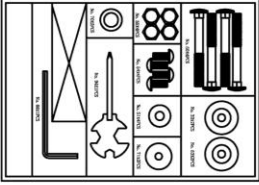
● Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiss!

● Kontrollieren Sie vor jeder Benutzung immer alle Schraub- und Steckverbindungen sowie die jeweiligen Sicherungseinrichtungen auf ihren korrekten Sitz.


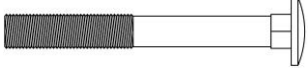


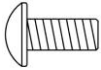




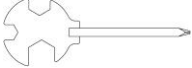
● Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

● Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später u. U. als Transportverpackung verwendet werden kann.

LIEFERUMFANG

 <p>Nr. 1 Hauptrahmen</p>	 <p>Nr. 2 Vorderer Stabilisator</p>	 <p>Nr. 3 Hinterer Stabilisator</p>	 <p>Nr. 4 Lenkerstütze</p>
 <p>Nr. 5 Griffbügel fix</p>	 <p>Nr. 6 Griffbügel links/rechts</p>	 <p>Nr. 9 Pedalstangen l/r</p>	 <p>Nr. 11 Computer</p>
 <p>Nr. 26 Plastikabdeckung (für Lenkerstütze)</p>	 <p>Nr. 30 Plastikabdeckung (für Griffbügel)</p>	 <p>Nr. 38 Plastikabdeckung (für Pedalstangen)</p>	 <p>Nr. 39 Plastikabdeckung (für Pedalstangen)</p>
 <p>Anleitung</p>	 <p>Werkzeugpaket</p>		

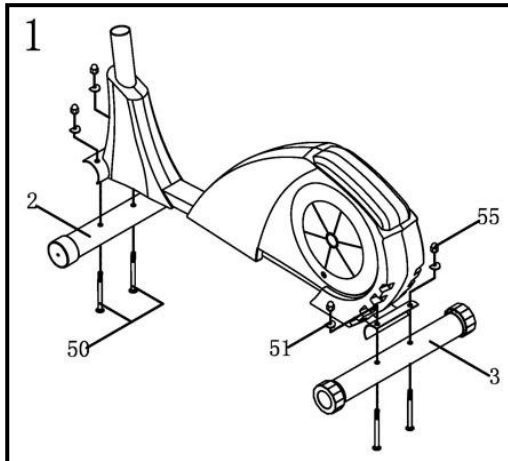
Werkzeug und Schraubenset

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
33	Scheibe für Griffbügel	2	Ø8x38 mm	
50	Schlossschraube	4	M10x85 mm	
51	Unterlegscheiben	4	Ø 10x26x2 mm	
53	Unterlegscheiben	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Schraube	4	M8x18 mm	
55	Schraubenmutter	4	M10	
70	Unterlegscheibe	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Unterlegscheibe	2	Ø 8.5x30x2 mm	
88	Inbusschlüssel	1	5 mm	
94	Schraubenzieher	1	10.14.17 mm	

MONTAGE DES CROSSTRAINERS

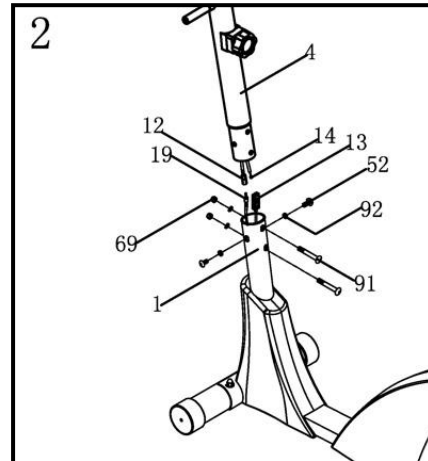
Wählen Sie einen freien, sauberen Bereich für den Zusammenbau des Crosstrainers. Sie müssen ausreichend Bewegungsfreiheit um das Gerät herum haben. Auf diese Weise beugen Sie Verletzungen beim Zusammenbau vor. Halten Sie Kinder während des Zusammenbaus fern.

SCHRITT 1



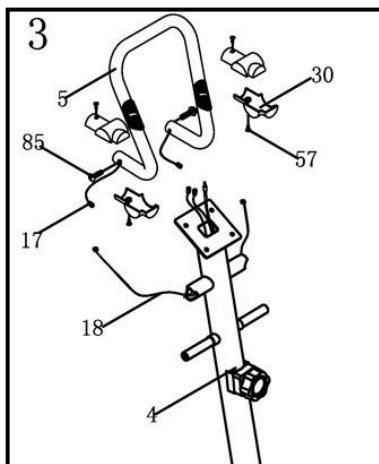
1. Vordere (2) & hintere Stütze (3) mit 4 Schlossschrauben (50), 4 Unterlagscheiben (51) & 4 Verschlussmutter (55) von der Unterseite der Stützen am Haupttrahmen befestigen (1).

SCHRITT 2



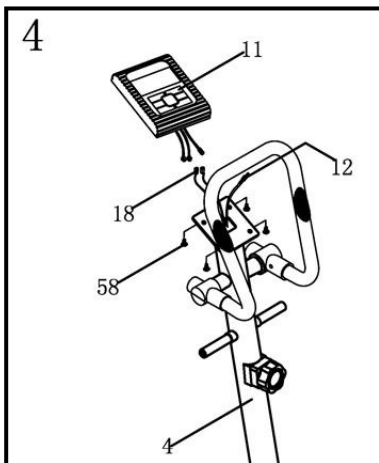
1. Die 2x2 Bolzen (52) und (91), 2 Muttern (69) & 4 Unterlagscheiben (92) von der Handgriff-Halterung lösen (4).
2. Stromkabel (13) mit Spannungsregler (14) zusammenstecken. Oberes Computerkabel (12) mit unterem Computerkabel (19) verbinden.
3. Handgriff-Halterung (4) in Haupttrahmen stecken (1). Mit den 2x2 Bolzen (52) und (91), 2 Muttern (69) & 4 Unterlagscheiben (92) fixieren.

SCHRITT 3



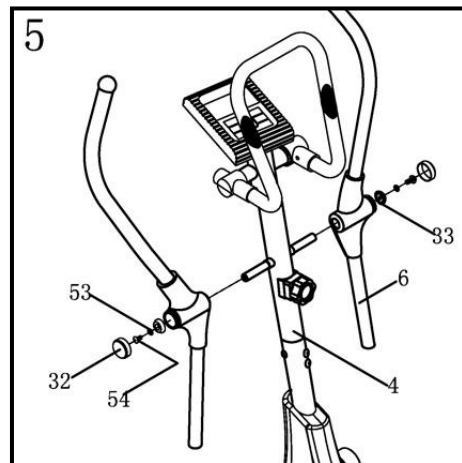
1. Handgriff (5) auf Metallteile (unterhalb des Computerbereichs) an der Handgriff-Halterung (4) platzieren und beidseitig mit 1 Bolzen (85) befestigen.
2. Oberes Handpuls-Sensorkabel (17) auf beiden Seiten mit unterem Handpuls-Sensorkabel verbinden (18). Kabelverbindung in Handgriff (5) verstecken.
3. Ende des Handgriffes (5) beidseitig mit oberem und unterem Plastikschutz abdecken (30) und beidseitig mit 1 Bolzen (57) (Ober- und Unterseite) befestigen.

SCHRITT 4



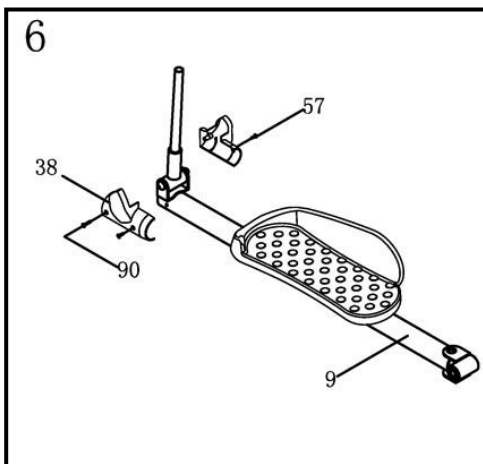
1. Oberes Computerkabel (12) in Buchse auf der Computerrückseite (11) stecken. Unteres Handpuls-Sensorkabel (18) mit Kabel auf der Rückseite des Computers (11) verbinden.
2. Computer (11) mit 4 Bolzen (58) auf Platte am oberen Ende der Handgriff-Halterung (4) festschrauben.

SCHRITT 5



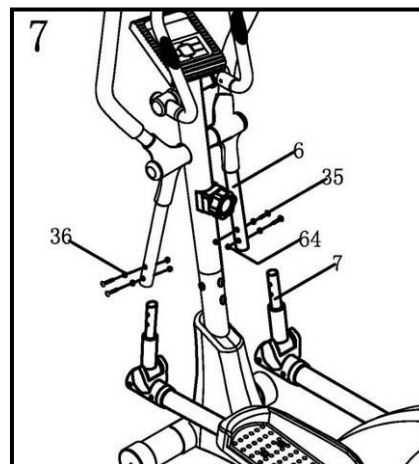
1. Rechte obere Armstange (6) mit 1 Abdeckung (33), 1 Unterlagscheibe (53), 1 Bolzen (54) & 1 Deckel (32) an Achse der Handgriff-Halterung (4) befestigen.
2. Vorgang mit linkerer oberer Armstange (6) wiederholen.

SCHRITT 6



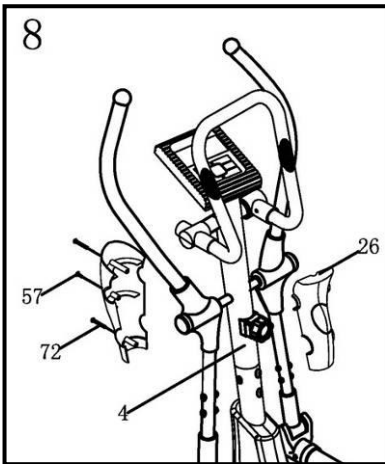
1. Pedalhalterung (9) beidseitig mit Plastikschutz (38) schützen und mit 2 Schrauben (57) & 1 Bolzen (90) festschrauben.

SCHRITT 7



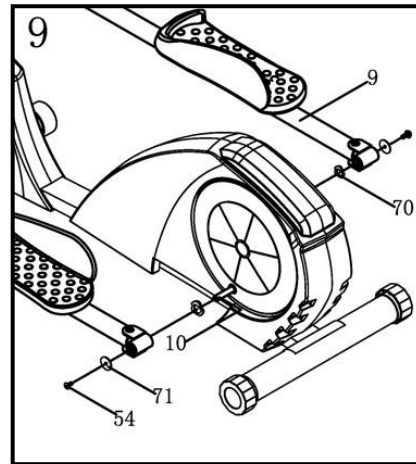
1. Rechte untere Armstange (7) in rechte obere Armstange (6) einführen und mit 2 Bolzensets (35), Unterlagscheiben (36) & Muttern (64) festschrauben.
2. Vorgang links wiederholen (Schritte 6+7).

SCHRITT 8



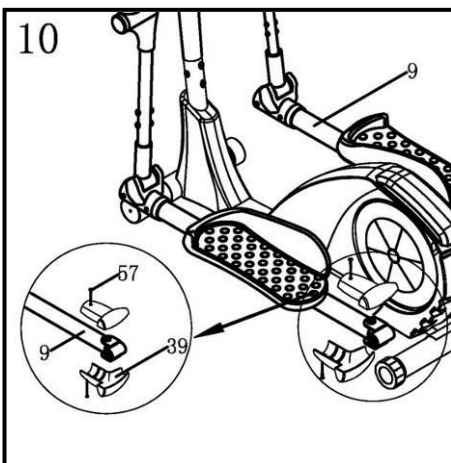
1. Plastikschutz (26) (vorne & hinten) an Handgriff-Halterung (4) mit 2 Schrauben (72) und 1 Bolzen (57) befestigen.

SCHRITT 9



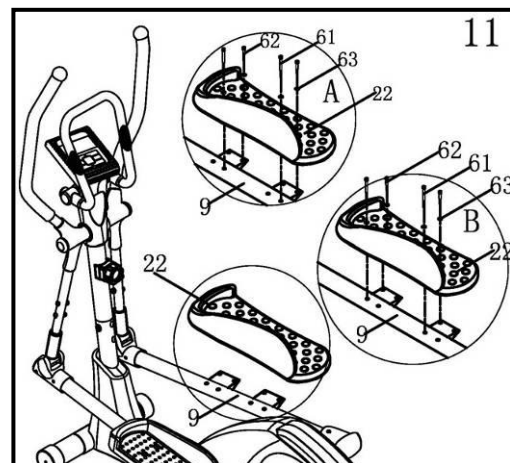
1. Ende der rechten Pedalhalterung (9) mit Federring (70) an Scheibenachse (10) der Kettenabdeckung befestigen und mit 1 Bolzen (54) & Unterlagscheibe (71) fixieren.
2. Vorgang mit linker Pedalhalterung wiederholen (9).

SCHRITT 10



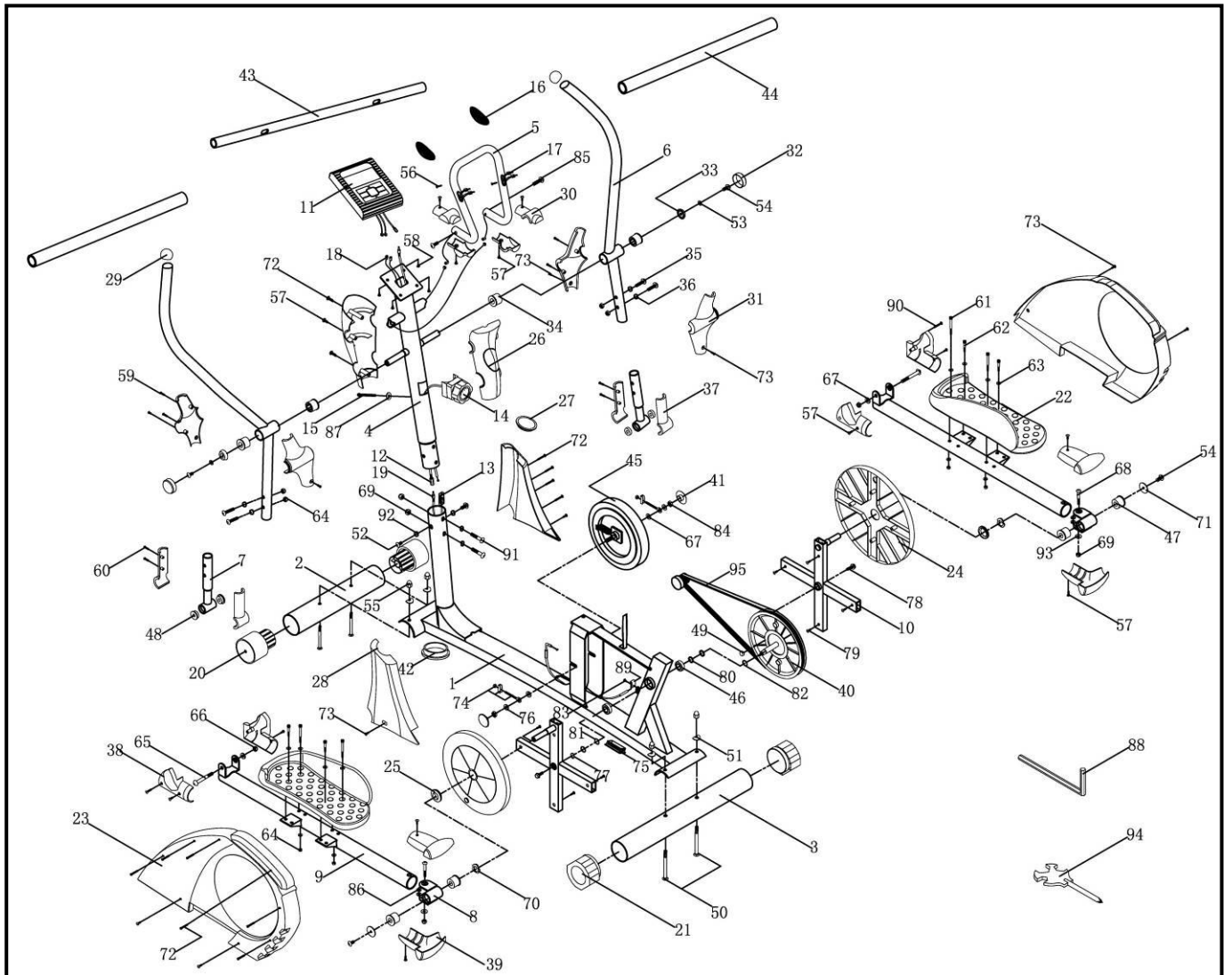
1. Plastikschutz (oberer und unterer) (39) an linker Pedalhalterung (9) anbringen und jeweils mit 1 Bolzen (57) festmachen.
2. Vorgang mit der rechten Pedalhalterung wiederholen (9).

Anpassung der Position der Fusspedalen



1. Die Pedalposition (22) kann je nach Körpergröße verstellt werden (A+B).
Nun ist ihr Gerät bereit zur Benutzung.

ERSATZTEILZEICHNUNG



ERSATZTEILLISTE

Nr	Beschreibung	Anz
1	Hauptrahmen	1
2	Vordere Stütze	1
3	Hintere Stütze	1
4	Handgriff-Halterung	1
5	Handgriff	1
6	Armstange – oben (rechts und links)	1
7	Armstange – unten (rechts und links)	1
8	U-Platte (für Pedalhalterung)	2
9	Pedalhalterung (links und rechts)	1
10	Querstange – (links und rechts)	1
11	Computer	1
12	Computerkabel (oberes)	1
13	Stromkabel	1
14	Spannungsregler	1
15	Bolzen (für Spannungsregler)	1
16	Handpuls-Sensor	2
17	Oberes Handpuls-Sensorkabel	1
18	Unteres Handpuls-Sensorkabel	2
19	Computerkabel (unteres)	1
20	Deckel für vorderer Stütze	2
21	Deckel für hinterer Stütze	2
22	Pedal (rechts und links)	1
23	Hauptkettenabdeckung (rechts und links) (Paar)	1
24	Scheibe	2
25	Abdeckung	2
26	Plastikschutz (für Handgriff-Halterung) (Paar)	1
27	Ring (für vordere Stange)	1
28	Plastikschutz (für vordere Stange) (Paar)	1
29	Deckel (für obere Armstange)	2
30	Plastikschutz (für Handgriff) (Set)	2
31	Plastikschutz (für Armstange) (Set)	2
32	Abdeckung (für Armstange)	2
33	Deckel (für Armstange)	2
34	Befestigung (für Armstange)	4
35	Bolzen (für untere Armstange)	4
36	Unterlagscheibe (für untere Schiene)	4
37	Plastikschutz (für untere Armstange) (Set)	2
38	Plastikschutz (zwischen Armstange & Pedalhalterung) (Set)	2
39	Plastikschutz (für Pedalhalterung) (Set)	2
40	Riemenrad	1
41	Schutz (für Schwungrad)	2
42	Deckel (für vordere Stange)	1
43	Schaumgriffe (für Handgriff)	1
44	Schaumgriffe (für Armstange)	2
45	Schwungrad	1

Nr	Beschreibung	Anz
46	Stahllager (für Kurbelwelle)	2
47	Befestigung (für Pedalhalterung)	4
48	Befestigung (für untere Armstange)	4
49	Magnet	1
50	Schlossschraube (für Stütze)	4
51	Unterlagscheiben (für Stütze)	4
52	Bolzen (für Handgriff-Halterung)	2
53	Unterlagscheiben (für Armstange)	2
54	Bolzen (für Schwungrad & U-Platte)	4
55	Verschlussmutter (für Stütze)	4
56	Schrauben (für Handpuls-Sensor)	2
57	Bolzen (für Plastikschutz #30,38,39,26 & Motor)	17
58	Bolzen (für Computer)	4
59	Schraube (für Plastikschutz #31)	4
60	Schraube (für Plastikschutz #37)	4
61	Schlossschrauben (für Pedal)	4
62	Schlossschrauben (für Pedal)	4
63	Unterlagscheibe (für Pedal)	12
64	Mutter (für Pedal und untere Armstange)	8
65	Schlossschrauben (für Pedalhalterung)	2
66	Mutter (für Pedalhalterung)	2
67	Unterlagscheibe (für Pedalhalterung & Schwungrad)	4
68	Schlossschrauben (für U-Platte)	2
69	Mutter (für U-Platte & Handgriff-Halterung)	4
70	Federring (für U-Platte)	2
71	Unterlagscheibe (für U-Platte)	2
72	Schrauben (Hauptkettenabdeckung & Plastikschutz #26 & 28)	12
73	Schrauben (für Hauptkettenschutz und Plastikschutz #28 & 31)	10
74	Riemenverstellung (Set)	2
75	Deckel (für Mittelstange)	1
76	Unterlagscheibe (für Schwungrad)	2
77	Unterlagscheibe (für Riemenrad)	1
78	Bolzen (für Querstange)	2
79	Schrauben (für Querstange)	8
80	Unterlagscheibe (für Riemenrad)	2
81	Unterlagscheibe (für Riemenrad)	1
82	Unterlagscheibe (für Riemenrad)	1
83	Bolzen (für Sensorhalterung)	1
84	Mutter (für Schwungrad)	2
85	Bolzen (für Handgriff)	2
86	Unterlagscheibe (für U-Platte)	4
87	Unterlagscheibe (für Spannungsregler)	1
88	Inbusschlüssel	1
89	Sensorhalterung	1

90	Schraube (für Plastikschatz #38)	2
91	Bolzen (für Handgriff-Halterung)	2
92	Unterlagscheibe (für Handgriff-Halterung)	4
93	Unterlagscheibe (für U-Platte)	2
94	Schraubenzieher	1
95	Riemen	1

COMPUTERANLEITUNG

Funktionen und Eigenschaften

Hinweise vor der Benutzung

SCHLAFMODUS

Wenn während 4 Minuten kein Signal eingeht und keine Taste gedrückt wird, versetzt sich der Monitor automatisch in den SCHLAFMODUS (LCD aus).

SCAN

Drücken Sie die MODUS-Taste im Trainingsmodus und es erscheint die Anzeige SCAN. Der Monitor zeigt dann nachfolgende Funktionen an, wobei jede während 6 Sekunden auf dem Monitor erscheint. TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-RPM-PULSE

TIME

Zeigt die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Ihr Computer zählt in Sekundenschritten automatisch von 0:00 bis 99:59 hoch. Ist die Zeit um, gibt der Computer ein akustisches Signal und beginnt mit Zählen wieder bei 0:00.

SPEED

Gibt die Trainingsgeschwindigkeit in KM/MILE pro Stunde an (von 0.0 bis 99.9).

DISTANCE

Zeigt die zurückgelegte Distanz pro Trainingseinheit bis 99.99 KM/MILE an.

KALORIEN

Ihr Computer berechnet die ungefähre Anzahl Kalorien, die während des Trainings verbrannt werden.

PULSE

Während des Trainings zeigt der Computer den Puls in Schlägen pro Minute an. Wird kein Pulssignal empfangen, erscheint in der Anzeige 0.

RPM

Ihre Pedalkadenz.

TASTENFUNKTIONEN

Es gibt drei Tasten mit nachfolgenden Funktionen:

SET-Taste

Durch Drücken dieser Taste im STOP-Modus können Zeit, Distanz und Kalorienwerte angepasst werden.

RESET-Taste

Durch Drücken dieser Taste im STOP-Modus können die Trainingswerte und Einstellungen auf Null gesetzt werden.

MODE-Taste

- Durch Drücken dieser Taste können die Funktionen TIME, DISTANCE und CALORIE gewählt werden.
- Wird diese Taste im STOP-Modus während mehr als zwei Sekunden gehalten, fährt der Computer von neuem hoch.
- Durch Drücken dieser Taste im Trainingsmodus können folgende Funktionen für die aktuelle Trainingseinheit überprüft werden: SCAN-TIME-SPEED-DIST-CAL-RPM-PULSE.

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 1,5V.
- 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 Garantieb Bestimmungen.

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

Weitere Bodyshape Produkte finden Sie auf www.sportxx.ch.