

# BODYSHAPE

## MONTAGEANLEITUNG / COMPUTERANLEITUNG

4719.181 Bodyshape Crosstrainer CT-10



---

### 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 150 Kg



2 JAHRE GARANTIE  
2 ANS DE GARANTIE  
2 ANNI DI GARANZIA



M-INFOLINE  
0848 84 0848  
[www.migros.ch](http://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 150 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.

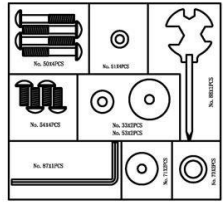
● **Es ist darauf zu achten, dass niemals Flüssigkeit in das Geräteinnere oder in die Elektronik des Gerätes gelangt. Dies gilt auch für Körperschweiss!**

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


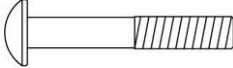






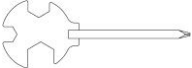
● Aus fertigungstechnischen Gründen behalten wir uns die Vormontage von Bauteilen (z.B. Rohrstopfen) vor.

● 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. 27 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>	

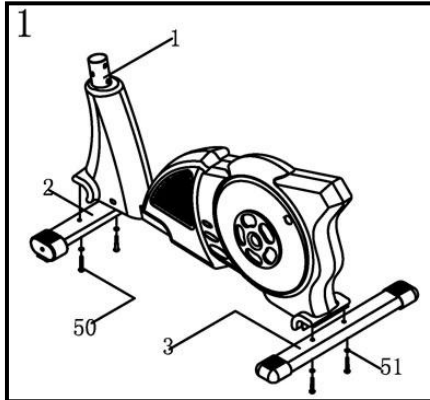
## Werkzeug und Schraubenset

Nr.	Bezeichnung	Stück	Beschreibung	Bild
33	Scheibe für Griffbügel	2	Ø8x38 mm	
50	Schlossschraube	4	M8x50 mm	
51	Unterlegscheiben	4	Ø 8x16x1.5 mm	
53	Unterlegscheiben	2	Ø 8x21x2 mm	
54	Schraube	4	M8x18 mm	
70	Unterlegscheibe	2	Ø 16x25x0.5 mm	
71	Unterlegscheibe	2	Ø 8.5x30x2 mm	
87	Inbusschlüssel	1	5 mm	
88	Schraubenzieher	1	10.14.17 mm	

## MONTAGE DES CROSSTRAINERS

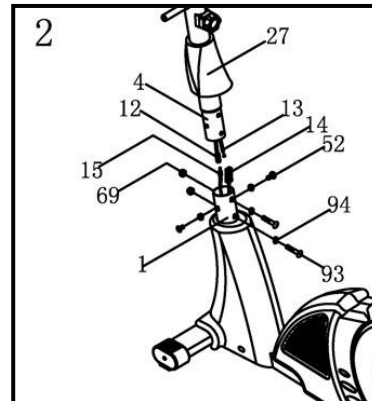
Wählen Sie einen freien, sauberen Bereich für den Zusammenbau des Crosstrainers. Sie müssen ausreichend Bewegungsfreiheit um das Gerät herum haben. Auf diese Weise beugen Sie Verletzungen beim Zusammenbauen vor. Halten Sie Kinder während des Zusammenbaus fern.

### SCHRITT 1



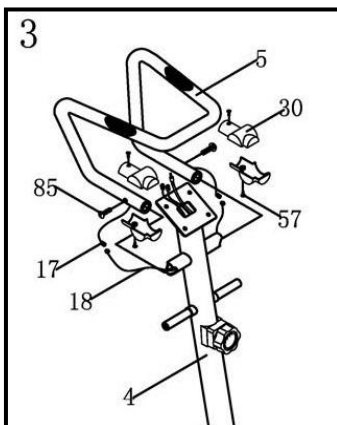
1. Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren Stabilisator (3) mit den Schlossschrauben (50) Unterlegscheiben (51) von unten am Hauptrahmen (1).

### SCHRITT 2



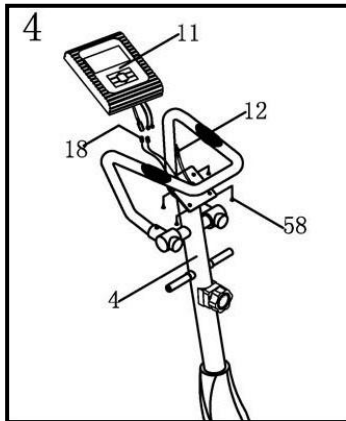
1. Nehmen Sie den Schutz (27) vom Hauptrahmen (1) und stülpen Sie ihn über die Lenkerstütze (4).
2. Entfernen Sie die Schrauben (52 + 93), Muttern sowie die Unterlegscheiben (94) vom Hauptrahmen (1).
3. Stecken Sie das Spannungskontrollkabel (13) in den Spannungskontrollstecker (14).
4. Verbinden Sie das obere Computerkabel (12) mit dem unteren Computerkabel (15).
5. Befestigen Sie die Lenkerstütze (4) in den Rahmen (1). Befestigen Sie dies wieder mit den Schrauben (52+93) und Unterlegscheiben (94).
6. Montieren Sie den Schutz (27) wieder am Hauptrahmen.

### SCHRITT 3



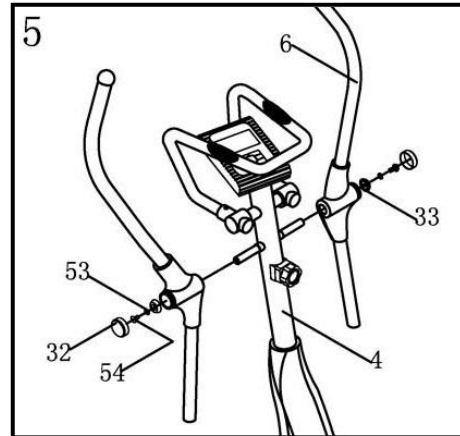
1. Fixieren Sie den Griffbügel (5) an der Metallhalterung an der Lenkerstütze(4) beidseitig mit je einer Schraube (85)
2. Verbinden Sie die beiden Handpuls kabel (17+18) auf beiden Seiten und verbergen Sie diese im Griffbügel.
3. Decken Sie die Enden des Griffbügels mit der Plastikabdeckung (30). Befestigen Sie die Abdeckungen mit je einer Schraube (57).

#### SCHRITT 4



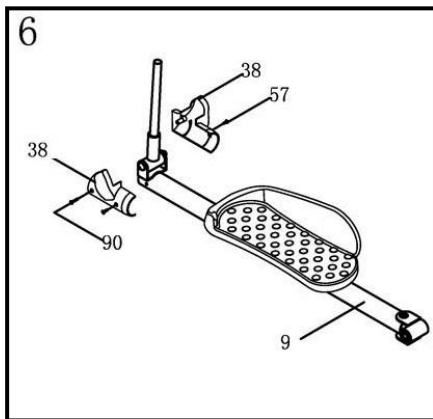
1. Ziehen Sie das Computer Kabel (12) hoch um dieses am Computer (11) anzuschliessen. Stecken Sie das Handpuls-Kabel (18) ebenfalls an den Computer.
2. Schieben Sie den Computer auf das vorgesehene Metallteil an der Lenkerstange (4). Befestigen Sie den Computer mit 4 Schrauben (58).

#### SCHRITT 5



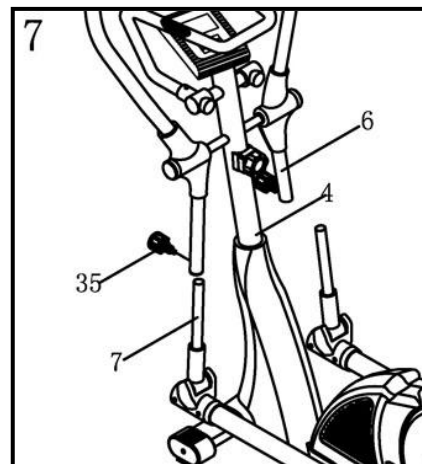
1. Montieren Sie den rechten Griffbügel (6) an der Achse der Lenkerstütze (4) mit Hilfe einer Zwischenscheibe (33), Unterlegscheibe (53), Schraube (54) und der Abdeckung (32).
2. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite.

#### SCHRITT 6



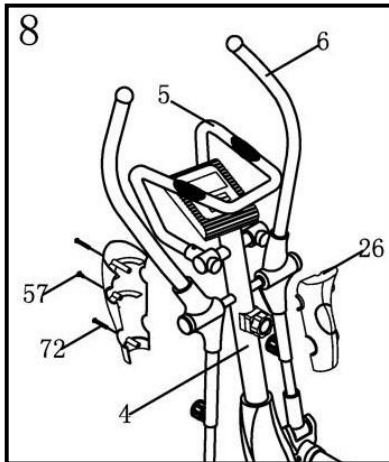
1. Fixieren Sie die Plastikabdeckungen (38) an die Pedalstangen (9). Benutzen Sie dafür die Schrauben 57+90.

#### SCHRITT 7



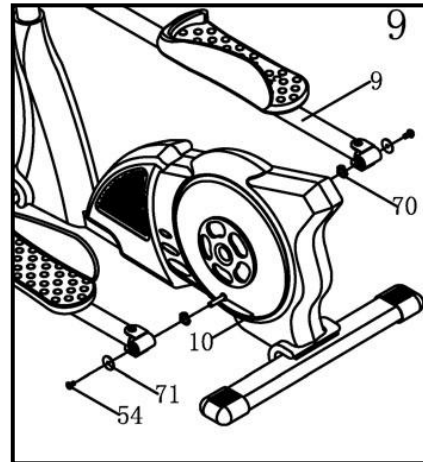
1. Lösen Sie den schwarzen Knopf (35) am rechten Griffbügel (6). Befestigen Sie dann den Griffbügel an der Pedalstange (7). Wählen Sie die gewünschte Höhe mit Hilfe des Knopfs.
2. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite.

## SCHRITT 8



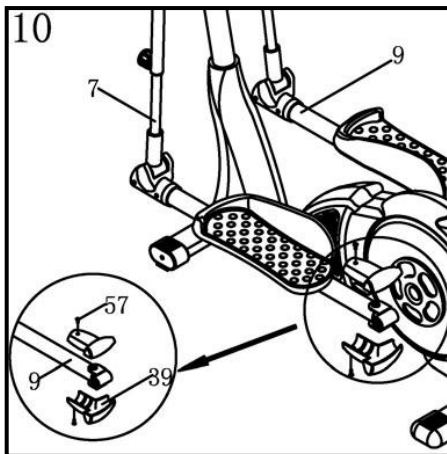
1. Befestigen Sie die Plastikabdeckung (26) an der Lenkerstütze (4). Benutzen Sie dafür die Schrauben 72 + 57.

## SCHRITT 9



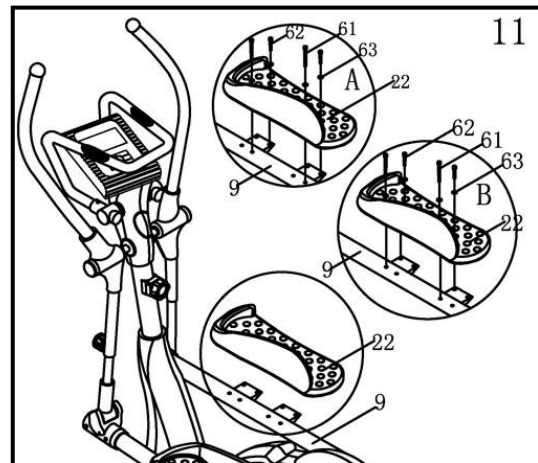
1. Bringen Sie das Ende der rechten Pedalstange (9) mit einer Unterlegscheibe (70) an die Achse beim Schwungrad (10) an. Fixieren Sie dies mit einer Unterlegscheibe (71) und einer Schraube (54).
2. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der linken Seite.

## SCHRITT 10



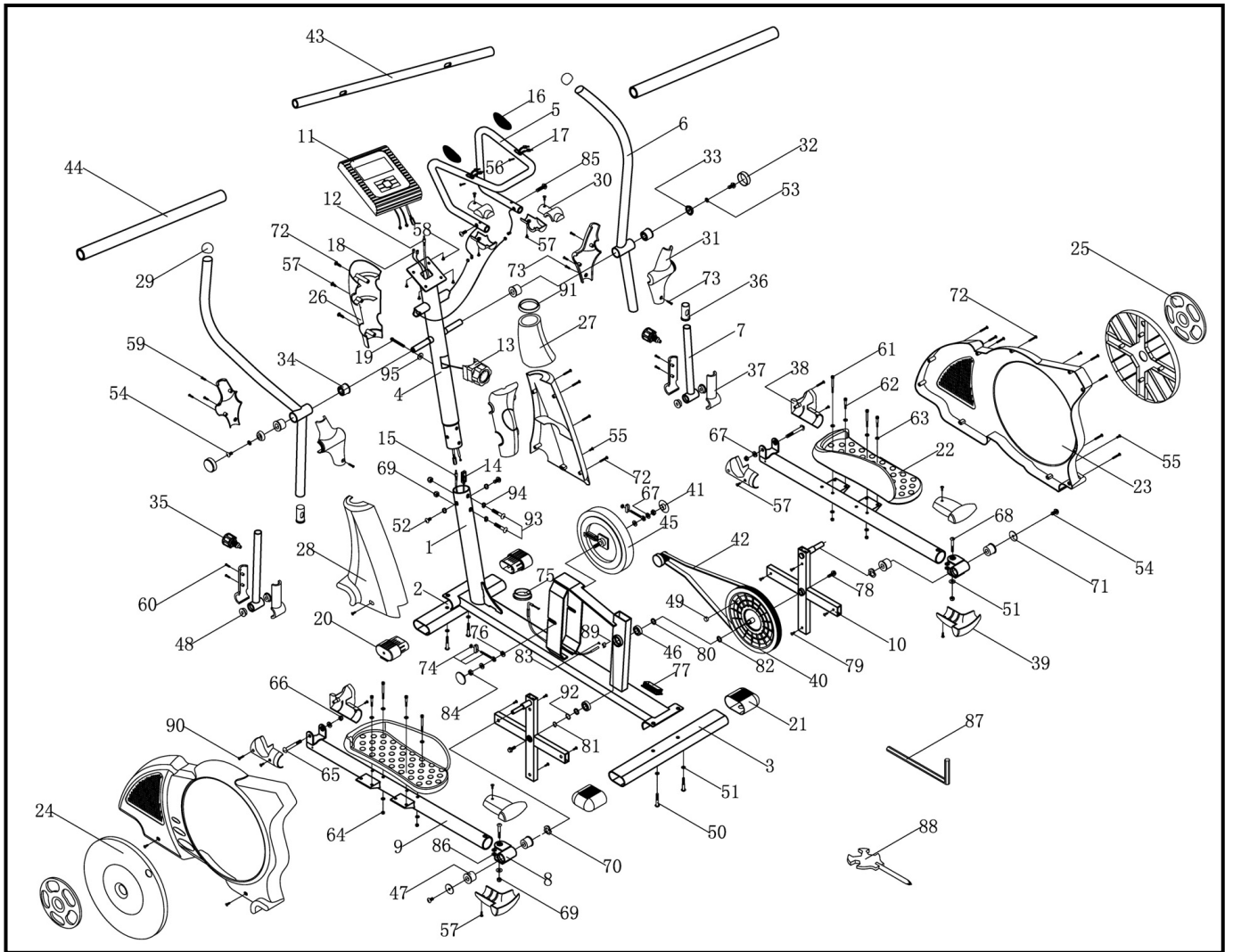
1. Decken Sie die Enden der beiden Pedalstangen links und rechts mit einer Plastikabdeckung (39) und fixieren Sie diese mit einer Schraube (57).
2. Das Gerät ist nun betriebsbereit.

## Anpassung der Position der Fusspedalen



1. Der Benutzer kann die Position der Fusspedalen (22) individuell nach hinten oder vorne verschieben. Benutzen Sie dazu die Schrauben 61 und 62.

# ERSATZTEILZEICHUNG





## ERSATZTEILLISTE

Teil Nr.	Beschreibung	Stück
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Lenkerstütze	1
5	Griffbügel fix	1
6	Griffbügel links / rechts	1
7	Unterer Griffbügel links/rechts	1
8	Platte für Pedalstangen	2
9	Pedalstangen links / rechts	1
10	Kreuzstange links/rechts	1
11	Computer	1
12	Oberes Computerkabel	1
13	Spannungskontrolle	1
14	Spannungskontrollkabel	1
15	Sensorkabel	1
16	Handpulsensor	2
17	Oberes Handpulsensorkabel (Paar)	1
18	Unteres Handpuls kabel	2
19	Schraube (für Spannungskontrolle)	1
20	Deckel für vorderer Stabilisator (Paar)	1
21	Deckel für hinterer Stabilisator (Paar)	1
22	Pedale rechts / links	1
23	Kettenabdeckung rechts/links (Paar)	1
24	Scheibe links / rechts	1
25	Scheibenabdeckung links/rechts	2
26	Abdeckung für Lenkerstütze	1
27	Abdeckung für Lenkerstütze	1
28	Abdeckung für Frontstütze	1
29	Kappe Griffbügel	2
30	Abdeckung für Griffbügel	2
31	Abdeckung für Griffbügel	2
32	Kappe für Griffbügel	2
33	Scheibe für Griffbügel	2
34	Befestigung für Griffbügel	4
35	Rundknopf (gedert)	2
36	Befestigung für unterer Griffbügel	2
37	Abdeckung für unterer Griffbügel	2
38	Abdeckung zwischen Griffbügel und Pedalstange	2
39	Abdeckung für Pedalstange	2
40	Riemenrad	1
41	Schutz für Schwungrad	2
42	Riemen	1
43	Schaumstoffgriff für Griffbügel fix	1
44	Schaumstoffgriffe für Griffbügel	2

Teil Nr.	Beschreibung	Stück
45	Schwungrad	1
46	Stahllager für Kurbel	2
47	Befestigung für Pedalstange	4
48	Befestigung für untere Pedalstange	4
49	Magnet	1
50	Schlossschraube für Stabilisator	4
51	Unterlegscheiben	6
52	Schrauben für Lenkerstütze	2
53	Unterlegscheiben für Griffbügel	2
54	Schrauben für Griffbügl	4
55	Schraube für Abdeckung	6
56	Schraube für Handpulsensor	2
57	Schraube für Abdeckungen No. 30 , 38 , 39 & 26)	13
58	Schraube für Computer	4
59	Schraube für Abdeckung No. 31	4
60	Schraube für Abdeckung No. 37	4
61	Schlossschraube für Pedal	4
62	Schlossschraube für Pedal	4
63	Unterlegscheibe für Pedal	12
64	Mutter für Pedal	4
65	Schlossschraube für Pedalstange	2
66	Mutter für Pedalstange	2
67	Unterlegscheibe für Pedalstange	4
68	Schlossschraube	2
69	Mutter	4
70	Distanzscheibe	2
71	Unterlegscheibe	2
72	Schraube für Abdeckungen No.26 & 28)	14
73	Schraube für Abdeckung No. 28 & 31	4
74	Versteller für Riemen	2
75	Kappe	1
76	Unterlegscheibe für Schwungrad	2
77	Kappe für Stütze	1
78	Bolzen(für Kreuzstange)	2
79	Schraube(Kreuzstange)	8
80	Unterlegscheibe (für Kurbel)	2
81	C-Ring	1
82	Unterlegscheibe für Riemen	2
83	Schraube (für Sensorhalterung)	1
84	Mutter (für Schwungrad)	2
85	Schraube (für Griffbügel)	2
86	Unterlegscheibe (für Griffbügel)	4
87	Inbusschlüssel	1
88	Schraubenzieher	1
89	Sensor Halterung	1

<b>Teil Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stück</b>
90	Schraube (für Abdeckung38)	2
91	Ring (für Lenkerstütze)	1
92	Unterlegscheibe (für Riemen)	1
93	Schraube (für Lenkerstütze)	2
94	Unterlegscheibe (für Lenkerstütze)	4
95	Unterlegscheibe (für Spannungskontrolle)	1

# COMPUTERANLEITUNG

## Funktionen und Eigenschaften

### SCAN

Halten Sie im Trainingsmodus die MODE-Taste gedrückt bis auf der LCD-Anzeige der SCAN erscheint. Sie sehen in der Anzeige nun während je 6 Sekunden die folgenden Funktionen: TIME- SPEED – DISTANCE – CALORIES – RPM - PULSE

### TIME

Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden.

### DISTANCE

Zeigt die kumulierte Distanz während jedes Trainings bis max. 168 km oder 99 Meilen.

### SPEED

Zeigt Ihre Trainingsgeschwindigkeit in km/h von 0.00 bis 168 oder Meilen/h von 0.00 bis 99.9.

### CALORIES

Ihr Computer schätzt den Kalorienverbrauch während Ihres Trainings.

### PULSE

Der Computer zeigt Ihren aktuellen Trainingspuls in Schlägen pro Minute an. Wird kein Pulssignal empfangen, zeigt der Computer 0 an.

### RPM

Zeigt Ihre Tretkadenz an

### MODE-TASTE

Drücken Sie die Taste und übernehmen Sie die Einstellungen für TIME, DISTANCE und CALORIES. Wenn Sie die Taste im Stillstand während mehr als zwei Sekunden gedrückt halten, startet der Computer neu.

Während des Trainings können Sie durch Drücken der MODE-Taste die verschiedenen Funktionen abfragen. (TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, RPM, PULSE.)

### SCHLUMMERMODUS

Gerät schaltet ca. 4 Minuten nach Trainingsende in den Schlummermodus

## 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 Garantiebestimmungen.**

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](http://www.sportxx.ch).