

- DE -
 - EN -
 - FR -
 - NL -
 - ES -
 - IT -
 - PL -
 - CS -
 - PT -
 - DA -
 - RU -
 - AR -



Abb. ähnlich

UNIX 2



Abb. ähnlich

UNIX 4



Abb. ähnlich

UNIX 10

Auf 100% Altpapier gedruckt!

Montageanleitung für Crosstrainer

Art.-Nr. **UNIX 2**
07692-200

UNIX 4
07692-400

UNIX 10
07692-500



MADE IN GERMANY

– EN – Important Instructions

Please read these instructions carefully prior to carrying out assembly and using for the first time. They contain information which is important for your safety as well as for the use and maintenance of the appliance. Keep these instructions in a safe place for reference purposes, maintenance work and to assist you when ordering spare parts.

For Your Safety

- ⚠ **RISK!** While assembly of the product keep off children's reach (Choking hazard - contains small parts).
 - ⚠ **RISK!** The device requires a supply voltage of 230V, 50 Hz. – Connect the power cord with a grounded protective contact socket.
 - ⚠ **RISK!** 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.
 - ⚠ **RISK!** Instruct people using the equipment (in particular children) on possible sources of danger during exercising.
 - ⚠ **RISK!** Do not under any circumstances carry out electrical repairs or alterations yourself. Always ensure that such work is done by a properly qualified electrician.
 - ⚠ **RISK!** disconnect the apparatus from the mains before doing repair, maintenance or cleaning work.
 - ⚠ **RISK!** Incorrect repairs and structural modifications (e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
 - ⚠ **RISK!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
 - ⚠ **RISK!** All electric appliances emit electromagnetic radiation when in operation. Please do not leave especially radiation-intensive appliances (e.g. mobile telephones) directly next to the cockpit or the electronic controls system as otherwise values displayed might be distorted (e.g. pulse measurement).
 - ⚠ **RISK!** Ensure that the power cable is not pinched and that no one can trip over it.
 - ⚠ **WARNING!** The training device should be used only for its intended purpose, i.e. for physical exercise by adult people.
 - ⚠ **WARNING!** Before beginning your program of training, study the instructions for training carefully.
 - ⚠ **WARNING!** Any interference with parts of the product that are not described within the manual may cause damage, or endanger the person using this machine. Extensive repairs must only be carried out by KETTLER service staff or qualified personnel trained by KETTLER.
 - ⚠ **WARNING!** This training device is for home use only.
 - The training device 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.
 - 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 of bolts and nuts. This is particularly true for the attachment of grip strap, running plate and fastening of the handlebar and front tube.
 - 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 use, always check all screws and plug-in connections as well as respective safety devices fit correctly.
 - Always wear suitable shoes when using.
 - Our products are subject to a constant innovative quality assurance. We reserve the right to perform technical modifications.
 - The location for the device must be selected such that a sufficient and safe distance from any obstacles is maintained. In the immediate vicinity of the main operational directions, nothing else should be placed. There should be at least one meter of free space surrounding the exercise space.
Make sure that no one, other than the person who is training, is in the device space when the device is in motion.
 - Always observe the general safety rules and precautions for working with electrical equipment.
 - Do not use a multiple power socket for the running belt. If an extension cable is being used, ensure that it complies with the VDE regulations.
 - Unplug the power cord of the device from the socket if not used for a longer period.
 - Nobody may be in the moving range of a training person during training
 - This exercise machine may only be used for exercises indicated in the training instructions.
 - This training device has to be set up on a horizontal surface under all circumstances. Place rubber or straw mats under it to deaden any noise or impacts. Only for appliances with weights. Avoid powerful oscillations of the dumbbells!
 - When mounting the product please take the recommended torque information into account ($\vec{M} = xx \text{ Nm}$).
- 07692-200 UNIX 2 / 07692-400 UNIX 4**
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, class HB. It is therefore unsuitable for therapeutic use.
- 07692-500 UNIX 10**
- The training device corresponds with DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, class HA. It is therefore suitable for therapeutic use.
- 07692-400 UNIX 4 / 07692-500 UNIX 10**
- ⚠ **WARNING!** If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards. Please check your pulse measuring system (ear clip, hand pulse or chest belt) so that the pulse signal of the electronics can be entered again.

Instructions for Assembly

- ⚠ **RISK!** Ensure that your working area is free of possible sources of danger, for example don't leave any tools lying around. Al-

ways dispose packaging material in such a way that it may not cause any danger. There is always a risk of suffocation if children play with plastic bags!

⚠ WARNING! Please note that there is always a danger of injury when working with tools or doing manual work. Therefore please be careful when assembling this machine.

- 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. If in doubt call upon the help of a second person, if possible technically talented.

- The fastening material required for each assembly step is shown in the diagram inset. Use the fastening material exactly as instructed.
- Bolt all the parts together loosely at first, and check that they have been assembled correctly. Tighten the locknuts by hand until resistance is felt, then use spanner to finally tighten nuts completely against resistance (locking device). Then check that all screw connections have been tightened firmly. Attention: once locknuts have been unscrewed they no longer function correctly (the locking device is destroyed), and must be replaced.
- For technical reasons, we reserve the right to carry out preliminary assembly work (e.g. addition of tubing plugs).

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. Please ensure that no part of the machine comes in contact with liquids (drinks, perspiration etc.). This may cause corrosion.
- The machine 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 equipment is independent of revolutions per minute.

- A slight production of noise at the bearing of the centrifugal mass is due to the construction and has no negative effect upon operation. Possibly occurring noise during reverse pedalling result from engineering and are absolutely safe.
- The training device has a electromagnetic brake system.
- To operate correctly, the pulse function requires a minimum voltage of 2,7 volts (only for computers working with batteries).
- Before beginning your first training session, familiarize yourself thoroughly with all the functions and settings of the unit.
- Calibration of the device can only be carried out by the manufacturer. Note: a calibration diagram is included.

Maintenance – Service – Spare Parts

- 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.
- To ensure that the safety level is kept to the highest possible standard, determined by its construction, this product should be serviced regularly (once a year) by specialist retailers.
- Please ensure that liquids or perspiration never enter the machine or the electronics.

Spare parts order

- When ordering spare parts, always state the full article number, spare-partnumber, the quantity required and the S/N of the product (see handling).

Example order: Art. no. 07692-200 / spare-part no. 943192085 / 2 pieces / S/N

Waste Disposal



KETTLER products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

GB KETTLER GB Ltd.

Kettler House, Merse Road
North Moons Moat

Redditch, Worcestershire B98 9HL

www.kettler.co.uk

☎ +44 1527 591901

☎ +44 1527 62423

e-mail: sales@kettler.co.uk

USA KETTLER International Inc.

1355 London Bridge Road
Virginia Beach, VA 23453

www.kettlerusa.com

☎ +1 888 253 8853

☎ +1 888 222 9333

e-mail: info@kettlerusa.com

– FR – Instructions de montage

Lire attentivement les présentes instructions avant le montage et la première utilisation de l'appareil. Elles contiennent des renseignements importants relatifs à la sécurité des personnes ainsi qu'à l'emploi et à l'entretien de la bicyclette d'appartement. Conserver soigneusement lesdites instructions pour d'éventuels renseignements ainsi que pour effectuer l'entretien de l'appareil ou commander des pièces de rechange.

Pour votre sécurité

- ⚠ **DANGER!** Pendant le montage du produit, maintenir les enfants à l'écart (petites pièces risquant d'être avalées).
 - ⚠ **DANGER!** L'appareil nécessite une tension de secteur de 230 V, 50 Hz. – Raccordez le cordon d'alimentation à une prise de terre.
 - ⚠ **DANGER!** Tout autre emploi est interdit, voire dangereux. Le fabricant ne pourra être rendu responsable de dommages causés par l'emploi inadéquat de l'appareil.
 - ⚠ **DANGER!** Attirer l'attention des personnes présentes, surtout des enfants, sur les dangers qu'ils courent pendant les exercices.
 - ⚠ **DANGER!** N'intervenez jamais vous-même dans votre secteur mais engagez le cas échéant du personnel qualifié!
 - ⚠ **DANGER!** Coupez la partie réseau de la prise lorsque vous réparez, entretenez ou nettoyez l'appareil.
 - ⚠ **DANGER!** Les réparations inadéquates et les modifications apportées à la construction de l'appareil (démontage des pièces d'origine, montage de pièces non autorisées, etc.) peuvent entraîner des risques imprévus pour l'utilisateur.
 - ⚠ **DANGER!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent s'avérer imprécis. Un entraînement excessif risque de nuire sérieusement à la santé ou d'entraîner la mort. En cas d'étourdissement ou de sensation de faiblesse, arrêtez immédiatement l'entraînement.
 - ⚠ **DANGER!** Tous les vélos branchés sur secteur produisent un champ magnétique. Veillez à ne pas laisser des appareils produisant également des ondes magnétiques (par ex. téléphone portable) à proximité du compteur ou du freinage électromagnétique ce qui pourrait fausser les indications (pulsations cardiaques).
 - ⚠ **DANGER!** Veillez absolument à ce que le câble électrique ne soit pas coincé ou ne se transforme pas en.
 - ⚠ **AVERTISSEMENT!** La bicyclette pour la mise en forme, ne doit être utilisée que pour les fins auxquelles elle est destinée, c'est-à-dire pour l'entraînement des adultes.
 - ⚠ **AVERTISSEMENT!** Observez absolument, de même, les indications concernant le déroulement de l'entraînement mentionnées dans les instructions relatives à l'entraînement!
 - ⚠ **AVERTISSEMENT!** Toute manipulation/modification à l'appareil peut provoquer des dommages ou représenter un danger de la personne. Des modifications ne peuvent être apportées que par du personnel qualifié formé par la Ste. KETTLER.
 - ⚠ **AVERTISSEMENT!** Utilisez l'appareil d'entraînement uniquement pour l'usage domestique.
 - Vous vous entraînez avec un appareil dont la technique et la sécurité correspondent aux exigences modernes. Les sources possibles de danger qui pourraient entraîner des blessures ont été soit supprimées, soit sécurisées.
 - On cas de doute, on est prié de s'adresser à son concessionnaire KETTLER.
 - En cas d'entraînement régulier et intensif, il y a lieu de contrôler, tous les mois ou tous les 2 mois, toutes les pièces de l'appareil et en particulier les vis et les écrous. Cela vaut particulièrement pour la fixation des poignées et du marchepied et des tubes.
 - Avant de commencer, consulter son médecin traitant pour s'assurer que l'entraînement avec l'appareil n'est pas nuisible à la santé. Son diagnostic devrait servir de base pour la composition de son programme de travail. Un entraînement exagéré ou mal organisé peut être nuisible à la santé.
 - Avant chaque utilisation, vérifier toujours les vis et les parties emboîtables, afin que les éléments correspondent et soient sécurisés.
 - Portez des chaussures adéquates lors de l'utilisation (chaussures de sport).
 - Nos produits sont constamment soumis à une assurance qualité innovatrice. Nous nous réservons le droit de changements techniques qui en résultent.
 - Choisir l'emplacement de l'appareil de manière à assurer des distances de sécurité suffisantes par rapport aux obstacles. Éviter toute mise en place à proximité immédiate de sens de passage principaux. La zone libre doit comporter tout autour au moins 1 mètre de plus que la zone d'exercice. Veillez à ce que personne ne se trouve dans la zone libre en dehors de la personne qui s'entraîne tant que l'appareil est en mouvement.
 - Observez également les stipulations et dispositions de sécurité générales relatives à la manipulation d'appareils électriques.
 - Pour le branchement, n'utilisez pas de prise de courant multiple. En cas d'utilisation d'un câble de rallonge, il faut veiller à ce qu'il soit conforme aux directives de VDE.
 - Débranchez la fiche de l'appareil de la prise en cas de non utilisation prolongée.
 - Pendant l'entraînement, personne ne doit se trouver dans la zone d'évolution de la personne s'entraînant.
 - N'exécutez sur cet appareil d'entraînement que les exercices indiqués dans les instructions s'y rapportant.
 - Placer l'appareil d'entraînement sur une surface plane Pour amortir les chocs poser sous l'appareil soit (un tapis de caoutchouc, de raphia ou autre semblable). Uniquement pour les appareils dotés de poids : Évitez la retombée brutale des poids.
 - Lors du montage du produit, veillez aux indications relatives au moment de couple conseillé ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$).
- #### 07692-200 UNIX 2 / 07692-400 UNIX 4
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, classe HB et convient donc pour soins thérapeutiques
- #### 07692-500 UNIX 10
- L'appareil d'entraînement répond à la norme DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, classe HA et donc adapté à des fins thérapeutiques.
- #### 07692-400 UNIX 4 / 07692-500 UNIX 10
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** En cas de perte du signal du poul, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement. Veuillez vérifier votre système de mesure de poul (capteur oreille, main ou ceinture thoracique) de manière à ce que le signal puisse de nouveau être saisi par le système électronique.

Consignes de montage

- ⚠ **DANGER!** Assurez que la zone de travail ne présente aucun risque. Ne laissez pas traîner par exemple des outils et rangez p. ex. le matériau d'emballage de manière à ce qu'il ne constitue pas de dangers. Des feuilles / sacs plastiques présentent un risque d'étouffement pour les enfants!
- ⚠ **AVERTISSEMENT!** N'oubliez pas que toute utilisation d'outils et toute activité artisanale présente toujours des risques de blessure. Travaillez avec soin et soyez prudents lors du montage de l'appareil!
- S'assurer que toutes les pièces (liste récapitulative) ont été fournies et que l'envoi n'a subi aucun dommage pendant le transport. En cas de réclamation, on est prié de s'adresser à son concessionnaire.
- Étudier les illustrations et procéder au montage dans l'ordre prévu par les différentes figures. Dans chacune d'elles l'ordre de montage est marqué par des majuscules.
- L'appareil doit être monté soigneusement par une personne adulte. Dans le doute, demandez de l'aide à une personne techniquement versée.
- La visserie nécessaire à chacune des opérations est représentée en bordure de chacune des figures. Observer strictement l'ordre d'utilisation des vis et écrous.
- D'abord, assemblez toutes les parties sans serrer les vis et contrôlez leur bonne mise en place. Serrez à la main les écrous indesserrables jusqu'à perception de la résistance. Ensuite, serrez-les à fond contre la résistance (sûreté de serrage) à l'aide d'une clé. Après cet étape de montage, contrôlez le serrage de tous les assemblages à vis. Attention: des écrous de sûreté desserrés ne peuvent pas être réutilisés (destruction de la sûreté de serrage) et sont à remplacer.
- Nous nous réservons le droit de monter certains composants (tels que les bouchons des tubes), et ce, pour des raisons techniques.

Utilisation

- Veiller à ce que l'on ne commence pas à s'entraîner avant que le montage n'ait été effectué complètement et contrôlé.
- Il n'est pas recommandable d'utiliser cet appareil dans des endroits humides, car à la longue, la rouille attaquerait en particulier la surface frottante du volant d'inertie. Veillez à ce qu'aucun liquide (boisson, sueur etc.) n'entre en contact avec des parties de l'appareil. Cela pourrait entraîner de la corrosion.
- L'appareil a été conçu pour l'entraînement des adultes et ne doit pas servir de jouet aux enfants. On ne doit jamais perdre de vue que de par leur tempérament et leurs besoins naturels de jouer, les enfants peuvent être confrontés subitement à des situations imprévues, lesquelles excluent toute responsabilité de la part du constructeur de l'appareil. Si, cependant, on autorise les enfants à se servir de l'appareil, il y a lieu de leur donner tous les renseignements nécessaires et de les surveiller.
- Le réglage de l'intensité de cet appareil fonctionne indépendamment des rotations.
- Un niveau de bruit insignifiant venant du logement de la masse mobile dépend de la construction et n'a pas des conséquences négatives sur la fonction. Des bruits éventuellement perceptibles lors du rétro-pédalage sont dus à la technique et absolument sans conséquence.
- L'appareil est équipé d'un système de freinage électromagnétique.
- Pour le bon fonctionnement du capteur du pouls, la tension de la caisse de batterie doit être 2, 7 V au moins (appareilles sans fiche de contact).
- Avant le premier entraînement de course, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil.
- Un calibrage de l'appareil ne peut être effectué que par le fabricant. À titre d'information : un diagramme de calibrage est fourni avec le produit.

Maintenance – Service – Pièces de rechange

- Les composants endommagés peuvent affecter votre sécurité et la durée de vie de l'appareil. On remplacera donc sans tarder les composants usés ou endommagés et on interdira l'emploi de l'appareil aussi longtemps qu'ils n'auront pas été remplacés. N'utiliser que des pièces de rechange KETTLER d'origine.
- Afin de garantir de sécurité indiqué par la construction à long terme, l'appareil devrait être contrôlé et révisé régulièrement (une fois par ans) par un spécialiste (revendeur spécialisé).
- Veillez à ce qu'aucun liquide ne pénètre à l'intérieur de l'appareil ou dans les dispositifs électroniques de l'appareil. Cela est également valable pour de la sueur!

Commande de pièces de rechange

- 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 (voir mode d'emploi).

Exemple de commande: no. d'art. 07692-200 / no. de pièce de rechange 943192087/ 2 pièces / no. de contrôle/no. de série

Remarque relative à la gestion des déchets



Les produits KETTLER sont recyclables. A la fin de sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

(F) KETTLER france

(B) 46, rue du Faubourg de Saverne
F-67000 Strasbourg

www.kettler.fr



+33 388 475 580



+33 388 473 283

e-mail: comm@kettler-france.fr

(CH) Trisport AG

Im Bösch 67
CH – 6331 Hümenberg

www.kettler.ch



Servicehotline Schweiz:
0900 785 111

– ES – Indicaciones importantes

Le rogamos leer atentamente estas instrucciones antes del montaje y del primer uso. Obtendrá indicaciones importantes respecto a su seguridad así como al uso y al mantenimiento del aparato. Guarde cuidadosamente estas instrucciones como información, para los trabajos de mantenimiento o para los pedidos de piezas de recambio.

Para su seguridad

- ⚠ **¡PELIGRO!** Durante el montaje del producto mantener alejados a niños (contiene piezas pequeñas que se pueden tragar).
- ⚠ **¡PELIGRO!** Para el aparato se necesita una tensión de alimentación de 230 V, 50 Hz. – Conecte el cable a la red con una caja de enchufe con tomatierra y protección de puesta a tierra.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Cualquier otro uso está prohibido y podría ser peligroso. El fabricante no responde por daños debidos al uso inadecuado del aparato.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Instruya a las personas presentes (en especial a los niños), respecto a los posibles peligros durante el entrenamiento.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Nunca efectúe manipulaciones en la red de alimentación, si fuera necesario encargue a profesionales técnicos.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Quite siempre la clavija antes de efectuar trabajos de reparación, mantenimiento o limpieza.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Las reparaciones inadecuadas o modificaciones estructurales (desmontaje de piezas originales, montaje de piezas no autorizadas etc.) pueden provocar peligro para el usuario.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Sistemas de supervisión de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Un entrenamiento excesivo puede causar daños de salud o provocar la muerte. Termine inmediatamente con el entrenamiento cuando sienta vértigo o debilidad.
- ⚠ **¡PELIGRO!** Todos los aparatos eléctricos emiten una radiación electromagnética durante la operación. No deposite aparatos con una radiación especialmente intensa (p.e. móviles) cerca del cockpit o de los mandos de control, ya que en este caso se podrían falsificar los valores indicados (p.e. la medición del pulso).
- ⚠ **¡PELIGRO!** Es importante que se asegure de que el cable eléctrico no esté agarrotado ni provoque peligro de caer.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato sólo debe ser usado para la aplicación prevista, es decir para el entrenamiento corporal de personas mayores.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Es muy importante que observe también las indicaciones para la organización del entrenamiento en las instrucciones.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Todos los cambios y todas las manipulaciones del aparato que no se hayan descrito aquí pueden provocar daños y originar peligro para la persona. Las manipulaciones del aparato sólo se permiten al servicio técnico de KETTLER y a personas instruidas por KETTLER.
- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** El aparato de fitness está diseñado exclusivamente para el uso doméstico
- Usted entrena con un aparato que ha sido fabricado según los últimos avances tecnológicos en cuanto a seguridad. Han sido evitados y asegurados de la mejor forma posible todos los puntos peligrosos que podrían causar lesiones.
- En casos de duda o posibles preguntas, diríjase a su vendedor especializado.
- Controle cada mes o cada 2 meses todas las piezas, en especial los tornillos y las tuercas. Esto vale especialmente para la

fijación del asidero y del estribo y la fijación de los tubos).

- Antes de iniciar el entrenamiento consulte a su médico de cabecera para saber ciertamente si el entrenamiento con este aparato es conveniente para su salud. Organice su programa de entrenamiento ateniéndose a los resultados de su reconocimiento médico. Un entrenamiento falso o exagerado puede provocar daños a su salud.
- Antes de usar el aparato asegúrese siempre de que todas las conexiones de tornillos y de tipo macho-hembra y todos los mecanismos de seguridad estén puestos correctamente.
- Al usar el aparato lleve siempre zapatos adecuados (zapatos de deporte).
- La calidad de nuestros productos se controla y mejora permanentemente. Por este motivo nos reservamos el derecho de efectuar cambios técnicos.
- La ubicación de la máquina debe elegirse de tal manera que se pueda garantizar la distancia de seguridad de los obstáculos. No debe instalarse nunca en proximidad inmediata a las direcciones principales. El espacio libre alrededor debe ser como mínimo de 1 metro mayor que el área de funcionamiento. Procure que nadie más que el personal formado esté en el espacio libre alrededor mientras la máquina esté en movimiento.
- Observe las normas y medidas generales de seguridad para el uso de aparatos eléctricos.
- No use ningún alargador con caja de enchufes múltiples para la conexión. Si usa un cable de prolongación, éste tiene que cumplir las normas del VDE (normas de los electricistas alemanes).
- Tire el cable del aparato de la clavija si no lo utiliza durante un tiempo más largo.
- Durante el entrenamiento nadie debe encontrarse dentro de la zona de acción de la persona que está entrenando.
- En este aparato de entrenamiento solamente se deben realizar ejercicios comprendidos en el Manual de entrenamiento.
- El aparato de fitness debe colocarse sobre una superficie horizontal. Para amortiguar los golpes, utilice un material apropiado (láminas de goma, alfombrillas de fibra etc.). Solamente para equipos con pesas: evite impactos bruscos de las pesas.
- A la hora de montar el producto, tenga en cuenta los valores del par de apriete recomendados ($\bar{M} = xx \text{ Nm}$)

07692-200 UNIX 2 / 07692-400 UNIX 4

- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, clase HB. Por lo tanto no es adecuado para el uso terapéutico.

07692-500 UNIX 10

- El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1/DIN EN 957-9, clase HA. Por lo tanto es adecuado para el uso terapéutico.

07692-400 UNIX 4 / 07692-500 UNIX 10

- ⚠ **¡ADVERTENCIA!** Al perderse la señal de pulso la potencia del aparato permanecerá constante durante unos 60 segundos y luego será reducida paulatinamente. Por favor verifique su sistema de medición de pulso (clip de oreja, pulso de mano, correa de pecho), para que la señal de pulso pueda ser captada de nuevo electrónicamente.

Instrucciones para el montaje

⚠ ¡PELIGRO! Asegúrese de que no haya peligros en el lugar del montaje, por ejemplo que no haya herramientas en el suelo. Hay que depositar el material de embalaje de forma de que no provoque ningún peligro. ¡Las láminas y las bolsas de plástico pueden suponer peligro de asfixia para los niños!

⚠ ¡ADVERTENCIA! Observe que el uso de herramientas y los trabajos de bricolaje siempre traen consigo cierto peligro de lesionarse. Por eso hay que efectuar el montaje del aparato esmeradamente.

- Le rogamos constatar si se encuentran todas las piezas pertenecientes al volumen de suministro (véase la lista de verificación) y si hay daños de transporte. En el caso de haber motivos de reclamación, diríjase al vendedor de su establecimiento especializado.
- Observe los dibujos con tranquilidad y monte el aparato de acuerdo a la secuencia de las figuras. En cada una de las figuras la secuencia está indicada con letras mayúsculas.
- El montaje del aparato tiene que ser efectuado esmeradamente

por una persona adulta. En caso de duda hágase ayudar por otra persona de capacidad técnica.

- El material de atornillamiento necesario para un paso de montaje está expuesto en la tabla correspondiente. Use el material de atornillamiento de forma exactamente correspondiente a la expuesta en la tabla.
- Al principio atornille todas las piezas de forma floja y controle si todas están en su posición correcta. Primero atornille las tuercas autofijadores con la mano hasta la resistencia perceptible, después atorníllelas bien contra la resistencia (frenado de tuerca) con una llave. Después de este paso de montaje controle si todas las uniones por tornillos tienen una posición fija. Atención: Las tuercas que se han destornillado son inutilizables (destrucción del frenado de tuerca) y tienen que ser sustituidas.
- Por motivos de fabricación nos permitimos efectuar el premontaje de ciertas piezas (p.ej. los tapones de los tubos).

Para el manejo

- Asegúrese de no comenzar el entrenamiento antes de haber ejecutado y controlado adecuadamente el montaje.
- El aparato no debería ser usado cerca de recintos húmedos porque esto podría causar oxidación. Asegúrese que ningún líquido (bebidas, sudor, etc.) llegue a partes del aparato. Esto podría causar corrosión.
- El aparato está concebido como aparato de entrenamiento para adultos y por ningún motivo ha de ser usado como aparato de juego para niños. Tenga en consideración que el deseo natural de juego y el temperamento de los niños pueden causar con frecuencia situaciones imprevisibles que excluyen toda responsabilidad por parte del fabricante. Si de todas formas les permite usar el aparato, tendrá que indicarles el uso correcto y deberá vigilarlos.
- En el Ergometro se trata de un aparato de entrenamiento que trabaja en independiente de las revoluciones por minuto.

- Podría producirse un pequeño ruido cuando la masa móvil reduce gradualmente la marcha es debido simplemente a la construcción del aparato y no afecta a sus funciones. Los ruidos que puedan producirse al pedalear hacia atrás también tienen motivos técnicos y son absolutamente inofensivos.
- El aparato dispone de un sistema de frenos electromagnéticos.
- Se necesita una tensión de por lo menos 2,7 voltios en los terminales para una correcta medición del pulso (aparatos sin clavija de red).
- Estudie todas las funciones y posibilidades de ajuste del aparato antes de comenzar el entrenamiento por primera vez.
- El calibrado del aparato solo puede ser llevado a cabo por el fabricante. Para información: Un diagrama de calibración incluido.

Mantenimiento – Servicio – Piezas de repuesto

- Las piezas dañadas pueden influir sobre su seguridad y la vida útil del aparato. Por lo tanto, cambie inmediatamente las piezas dañadas o desgastadas y ponga el aparato fuera de servicio hasta haber efectuado la correspondiente reparación. En caso de necesidad sólo use piezas de recambio originales de la marca KETTLER.
- Para poder garantizar a largo plazo el nivel de seguridad logrado en la construcción, el aparato deberá ser controlado y cuidado con regularidad (una vez al año) por un especialista (tienda especializada).
- Asegúrese de que ningún líquido llegue al interior del aparato o a las partes electrónicas. ¡Esto vale también para el sudor del cuerpo!

Pedido de recambios

- Indicar con los pedidos de piezas de repuesto el número com-

pleto del artículo, el número de la pieza de repuesto, las unidades solicitadas y el número de serie del aparato (ver manejo)

Ejemplo de como efectuar un pedido: Art.Nº. 07692-200 / Recambio N°. 9431920811 / 2 piezas / N° de control / N° de serie

Informaciones para la evacuación



Los productos de KETTLER son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entéguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

BM Sportech S.A.
C/Terracina, 12 PLA-ZA
E-50197 Zaragoza
www.bmsportech.es

 +34 976 460 909
 +34 976 322 453
e-mail: info@bmsportech.es

Messhilfe für Verschraubungsmaterial

- EN - Measuring help for screw connections
- FR - Gabarit pour système de serrae
- NL - Meethulp voor schroefmateriaal
- ES - Ayuda para la medición del material de atornilladura
- IT - Misura per materiale di avvitamento
- PL - Wzornik do połączeń śrubowych

- CS - Měřicí pomůcka pro materiál k přišroubování
- PT - Auxiliar de medição para materiais de aparafusamento
- DA - Hjælp til måling af skruer
- RU - Размеры крепёжных материалов
- AR - قياسات مساعدة للبراغي

Beispiel

Exemples

Exemples

Voorbeeld

Ejemplos

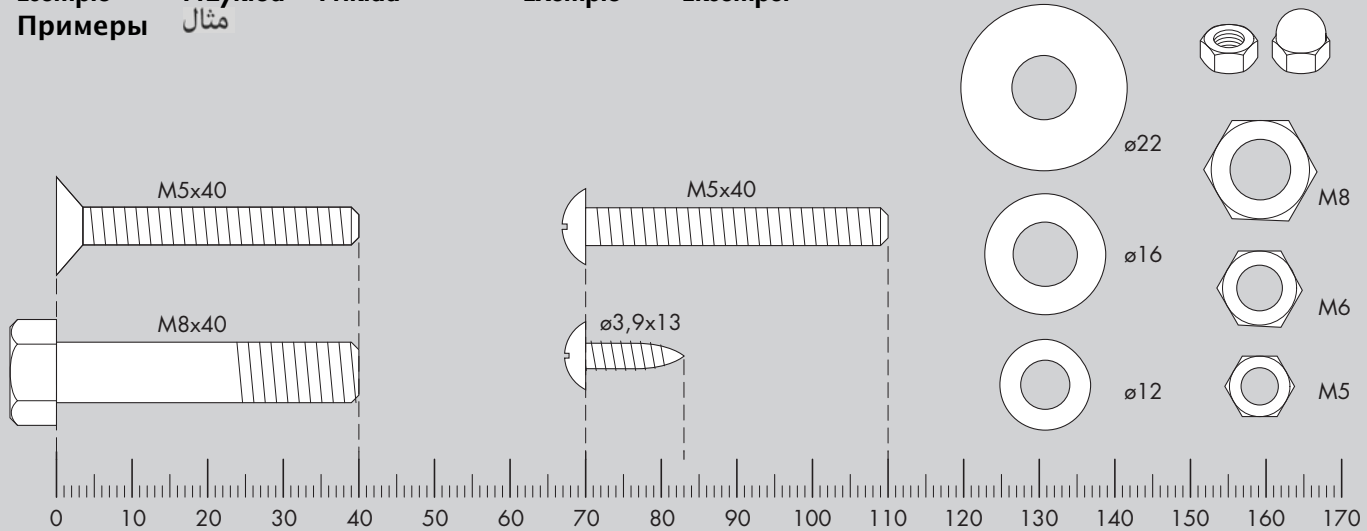
Esempio
Примеры

Przykład
مثال

Příklad

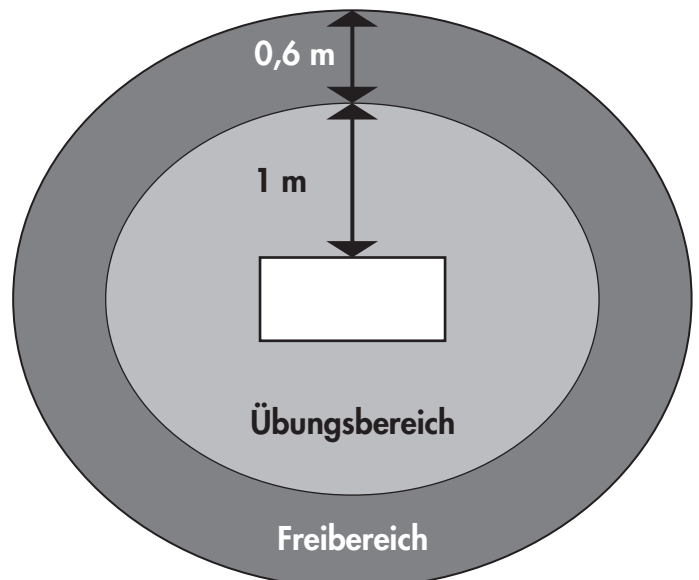
Exemplo

Eksempel



Übungsbereich / Freibereich

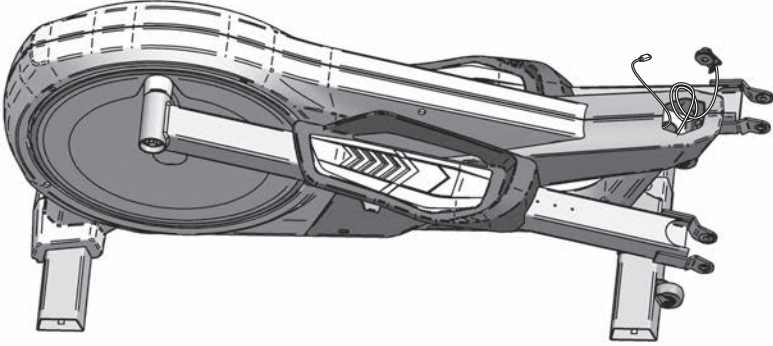
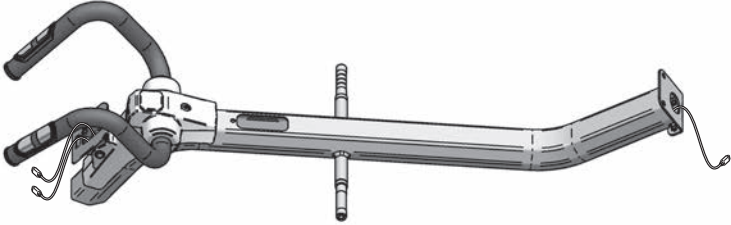
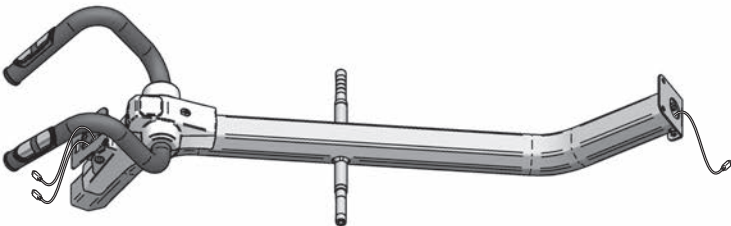
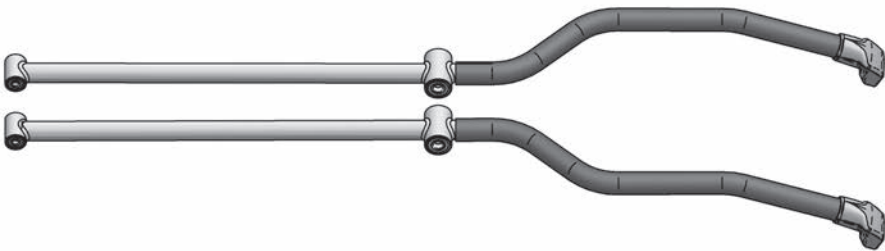
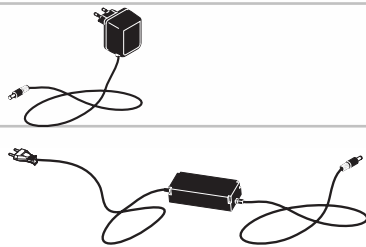
- EN - Exercise area / clearance area.
- FR - Zone pour exercices / Zone libre.
- NL - Oefengedeelte / Vrije gedeelte.
- ES - Espacio para ejercicios / espacio libre.
- IT - Area di allenamento / area libera
- PL - Obszar ćwiczeń / obszar wolny
- CS - Cvičební prostor / volný prostor
- PT - Área de exercício / área livre.
- DA - Øvelsesareal / friareal
- RU - Пространство для тренировки / свободное пространство.
- AR - مكان ممارسة التمارين / المنطقة الخالية



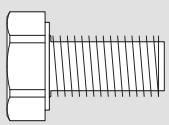
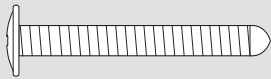
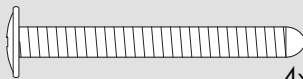
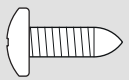
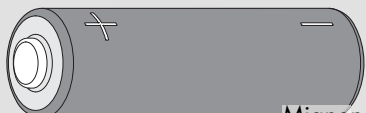
Checkliste (Packungsinhalt)

- EN - Checklist (contents of packaging)
- FR - Liste de vérification (contenu de l'emballage)
- NL - Checklijst (verpakking inhoud)
- ES - Lista de control (contenido del paquete)
- IT - Lista di controllo (contenuto del pacco)
- PL - Lista kontrolna (zawartość opakowania)

- CS - Kontrolní seznam (obsah balení)
- PT - Lista de verificação (conteúdo da embalagem)
- DA - Checkliste (pakkens indhold)
- RU - Контрольный список
- AR - قائمة التدقيق (محتوى الطرد)

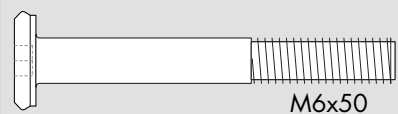
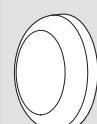
			1x	
			1x	
07692-200 – Unix 2 07692-500 – Unix 10				
			1x	
07692-400 – Unix 4				
			1x	
			1x	
			1x	
	2x		1x	
			1x	
	1x		1x	
07692-200 – Unix 2 07692-500 – Unix 10				
	1x		1x	
07692-400 – Unix 4				
			1x	
07692-500 – Unix 10				

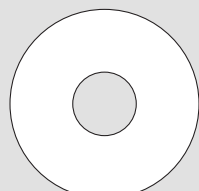
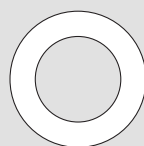
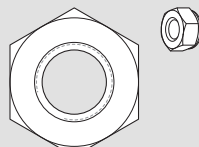
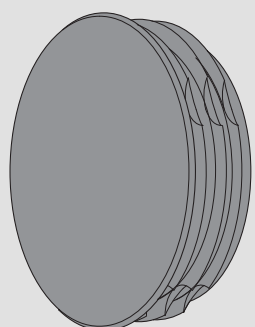
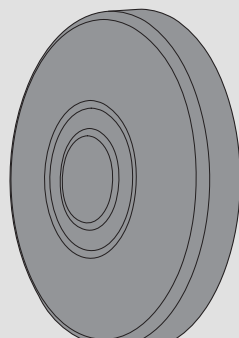
Checkliste (Packungsinhalt)

2x		M10x80
6x		M8x16
2x		4x35
1x		4x40
1x		3,9x13
2x		Mignon AA

07692-200 – Unix 2

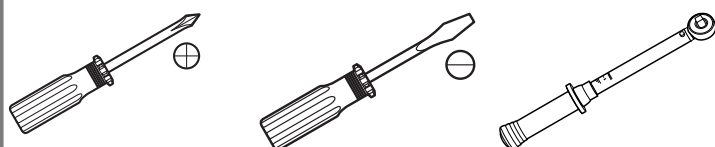
07692-200 – Unix 2 / 07692-500 – Unix 10

1x		M6x50
1x		ø10x40
1x		1092

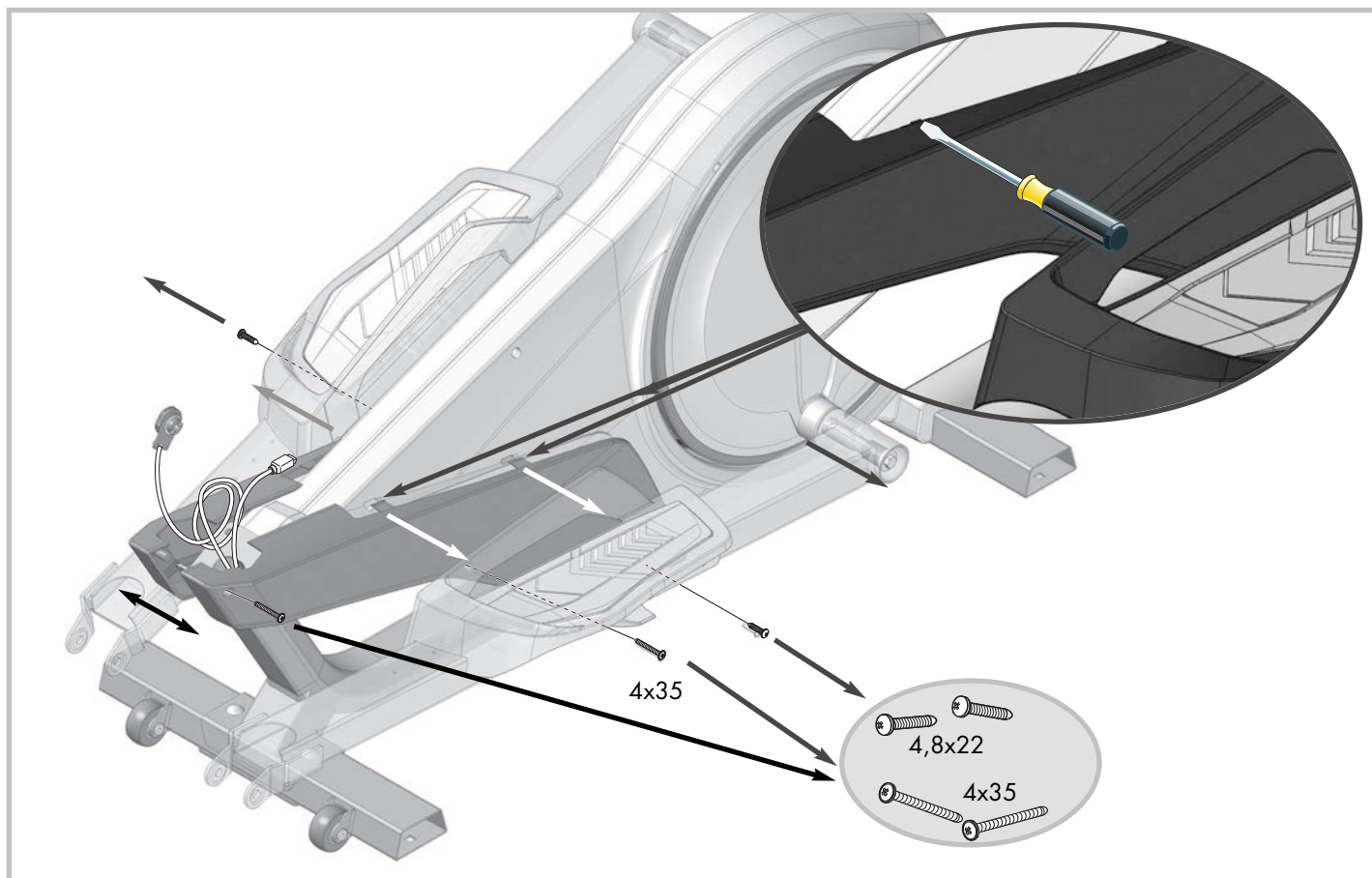
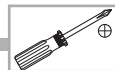
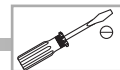
2x		ø25x8,4
4x		ø18x11,3
4x		ø16x8,3
2x		M10
2x		ø 42
2x		4871

- DE – Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN – Tools required – Not included.
- FR – Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL – Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES – Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
- IT – Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
- PL – Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
- CS – Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
- PT – Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
- DA – Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU – Необходимый инструмент – не входит в комплект поставки.

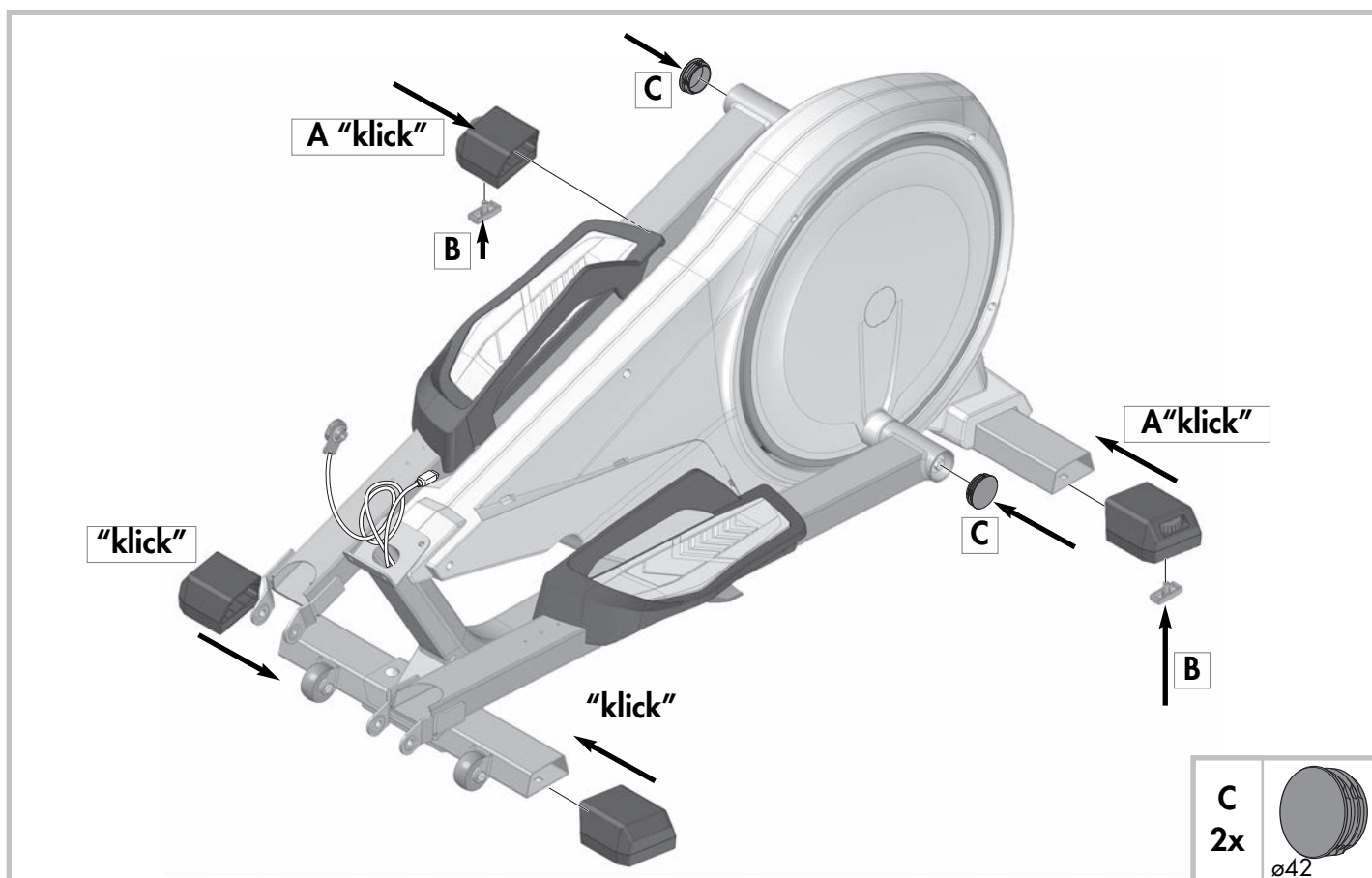
AR – الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المشمولة

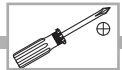
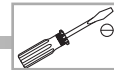


1



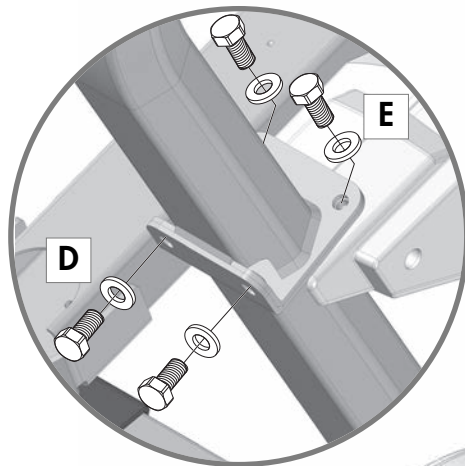
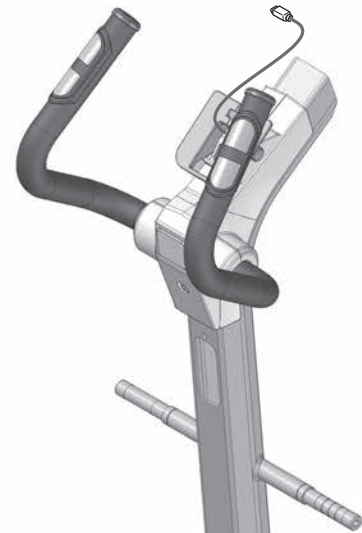
2



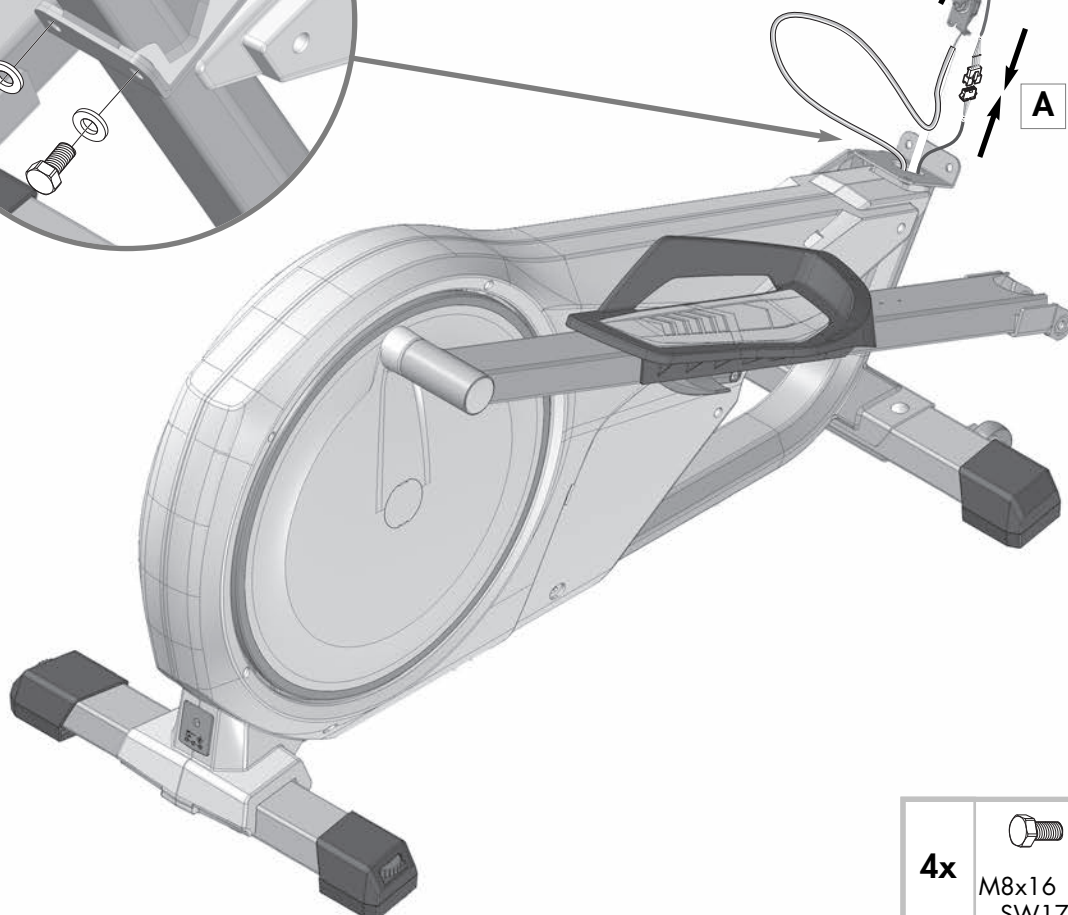


- DE - Schraubverbindung regelmäßig kontrollieren.
- EN - The screwed connections must be controled at regular intervals.
- FR - Resserrer le raccord à vis à intervalles réguliers.
- NL - Schroefverbinding moet regelmatig opnieuw vastgedraaid worden.
- ES - La atornilladura debe ser apretada con regularidad.
- IT - Il collegamento a vite va riserrato ad intervalli regolari.
- PL - Połączenie śrubowe musi być regularnie dokręcane.
- CS - Šroubové spojení pravidelně kontrolujte.
- PT - Verifique regularmente as uniões roscadas.
- DA - Kontrollér skrueforbindelsen regelmæssigt.
- RU - Регулярно проверяйте Винтовые соединения.

راجع الوصلات المسامرية بانتظام. - AR -



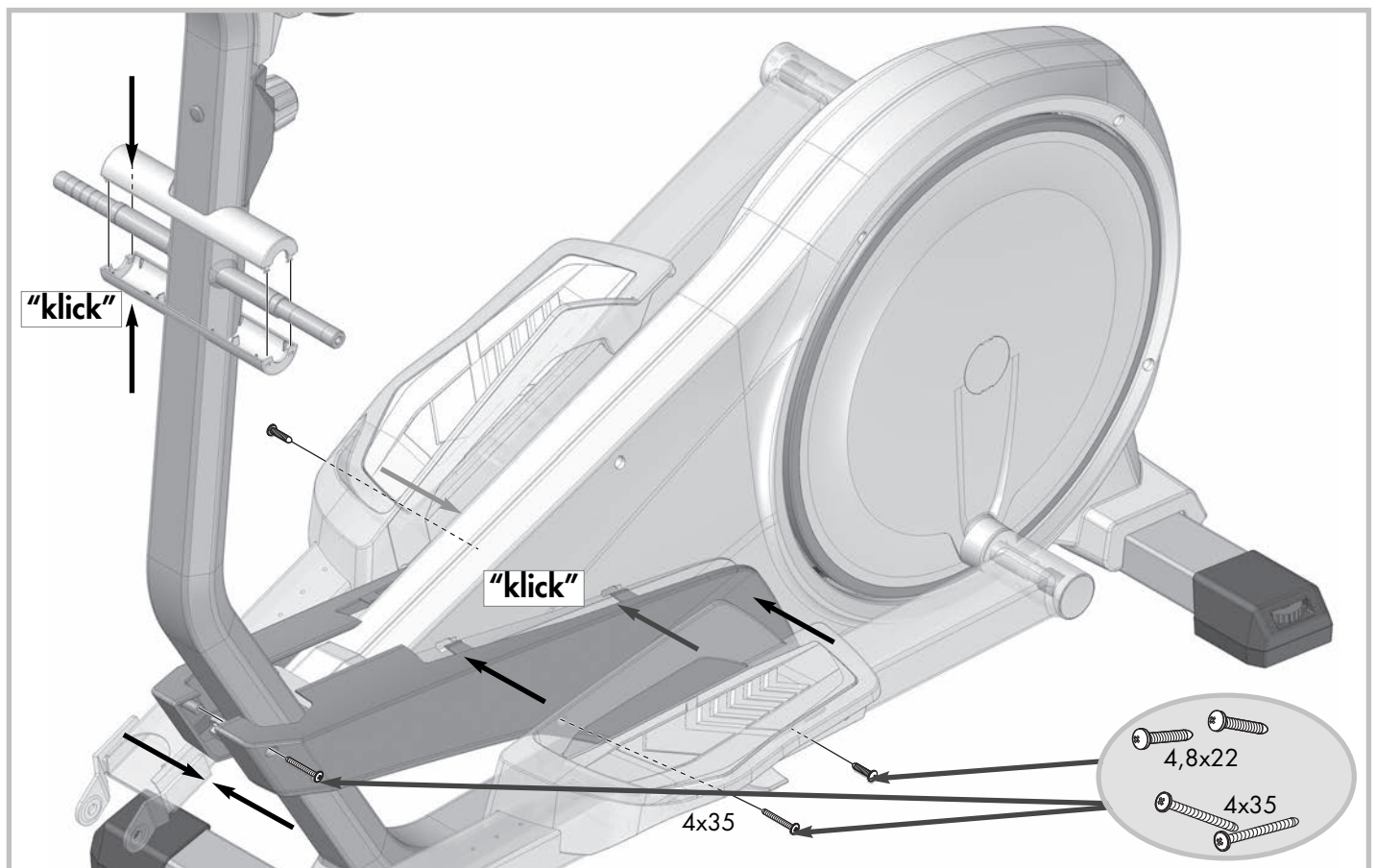
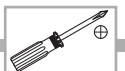
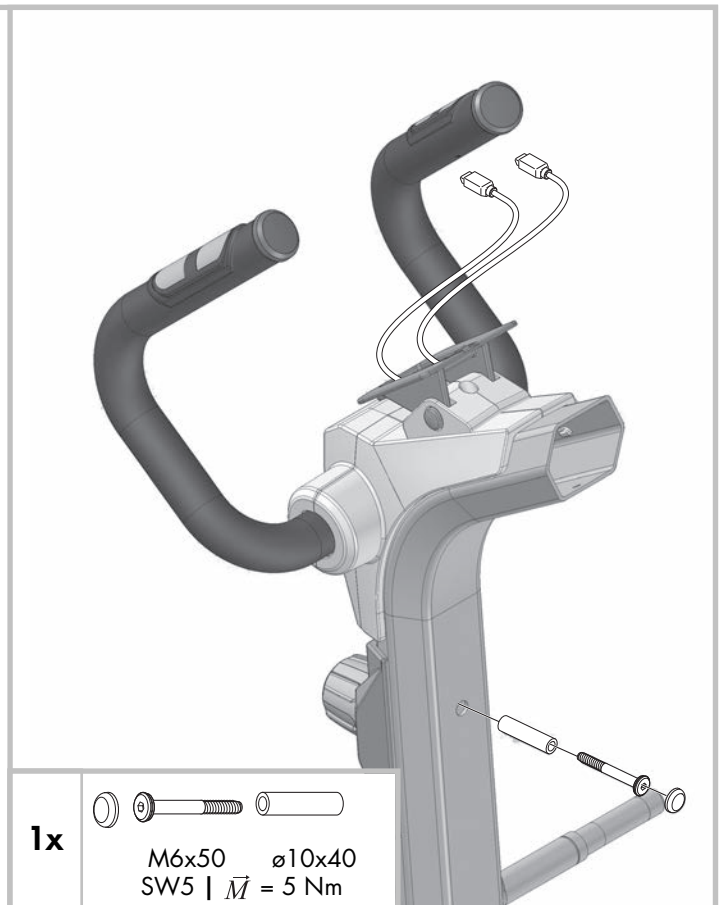
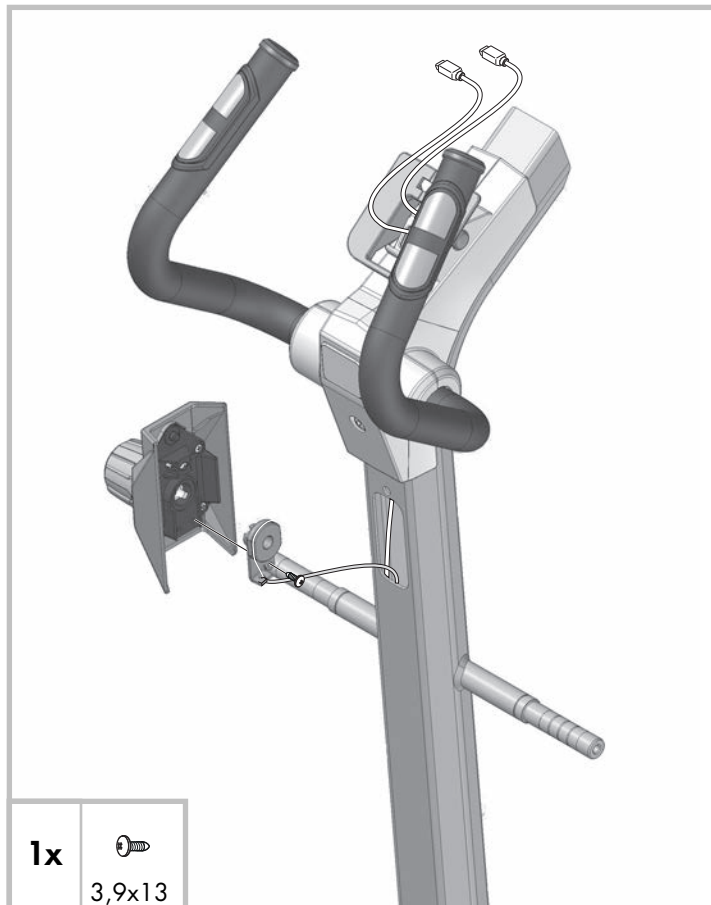
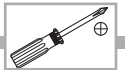
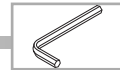
B - 07692-200
07692-500



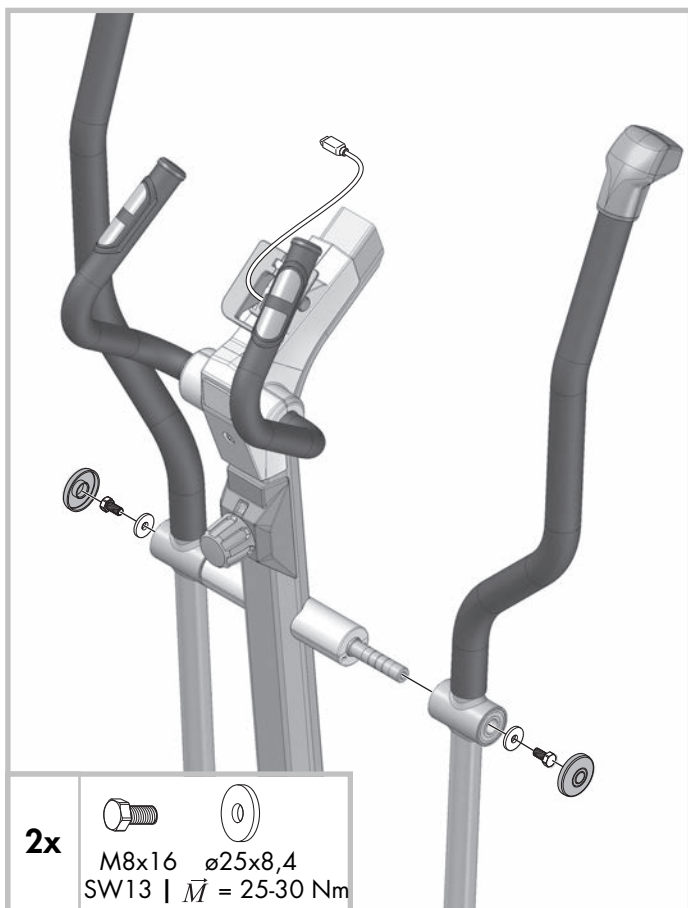
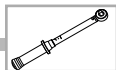
4x



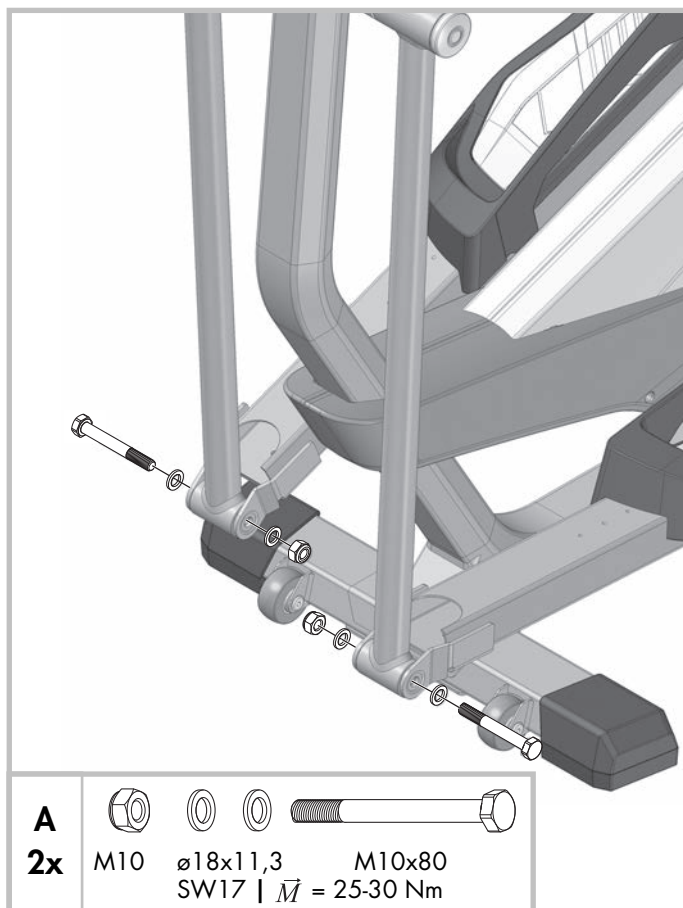
M8x16 ø16x8,3
SW17 | $\vec{M} = 25 \text{ Nm}$



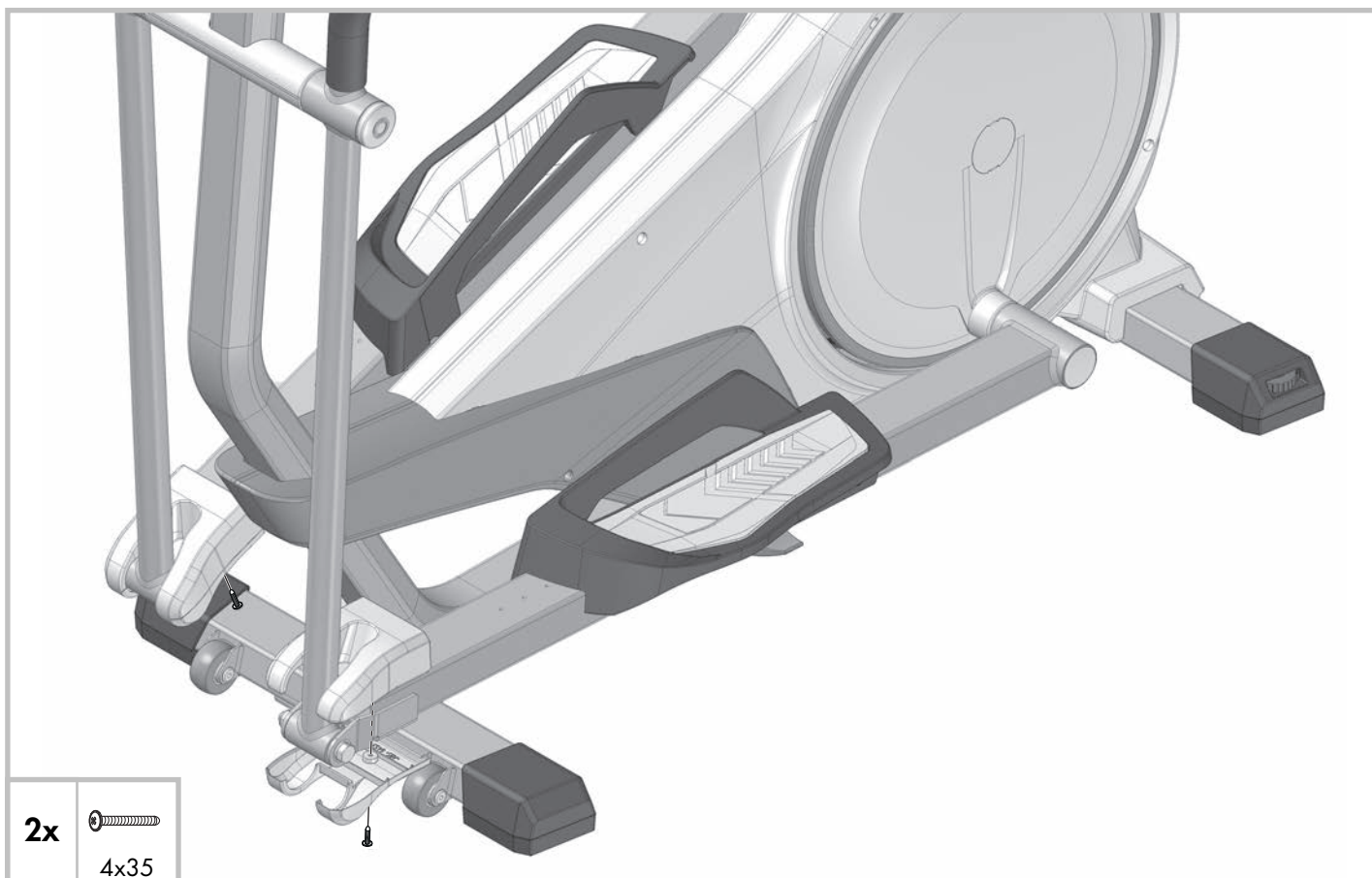
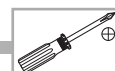
6

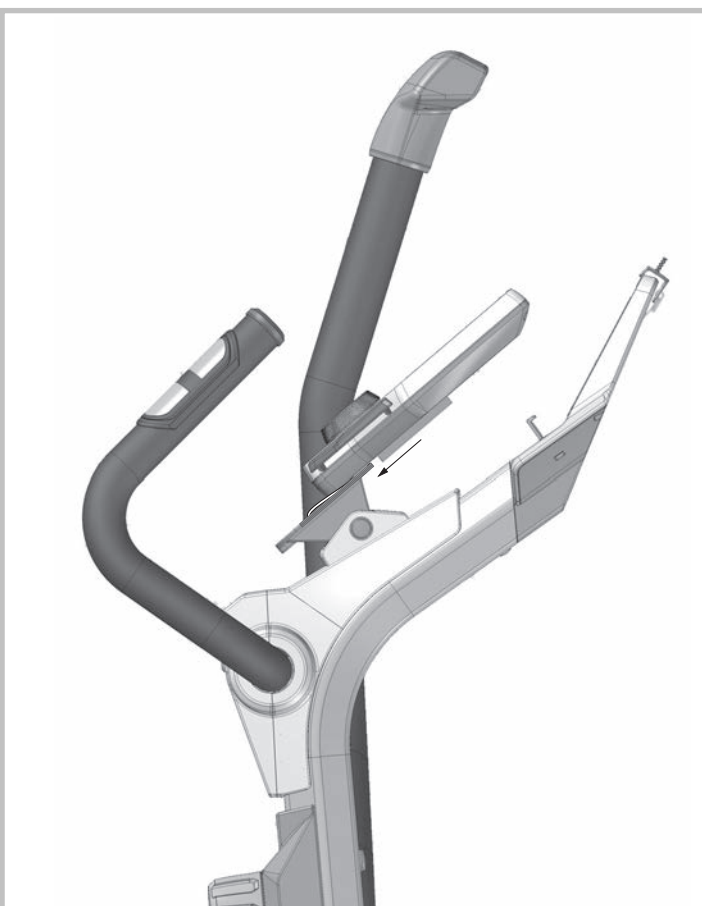
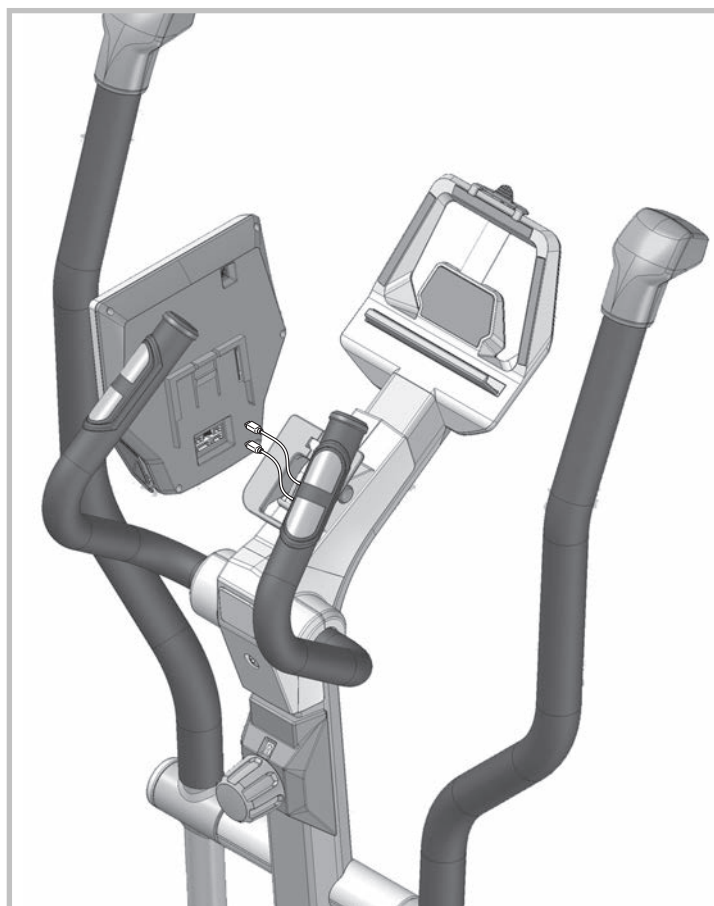
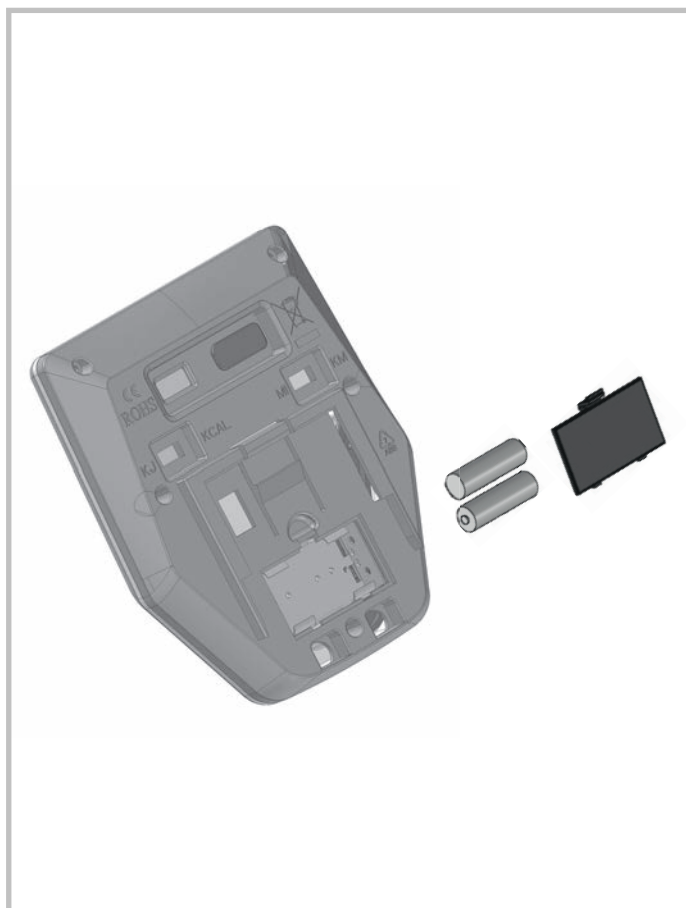
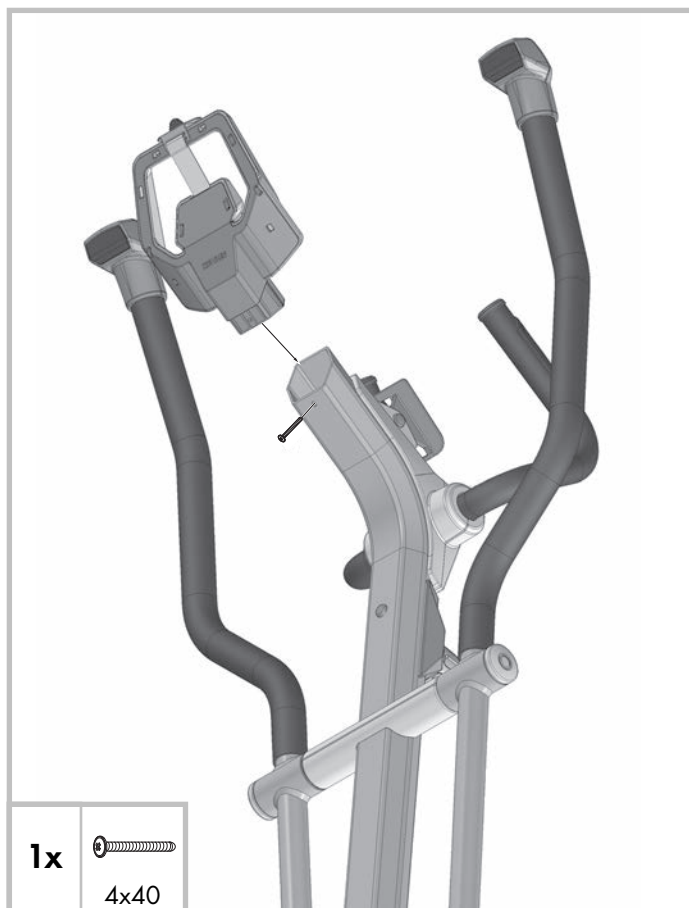
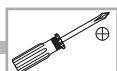


7



8



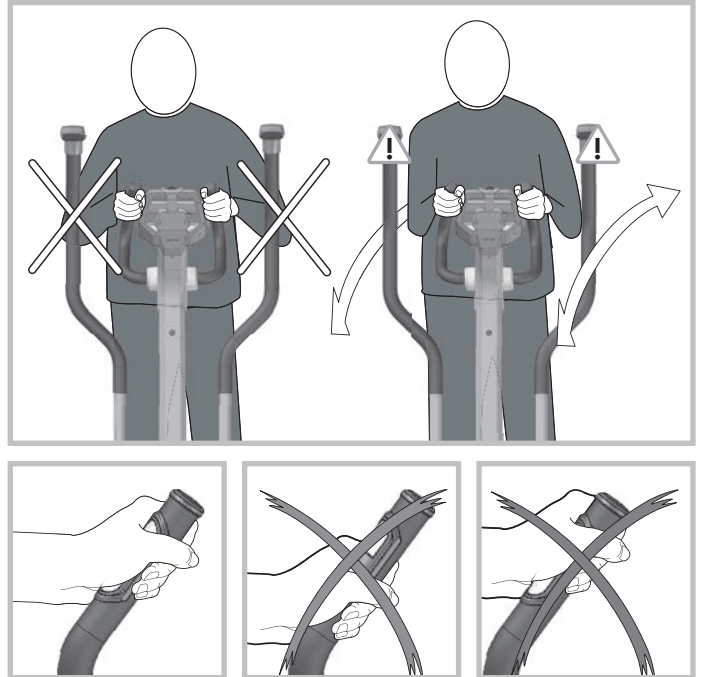
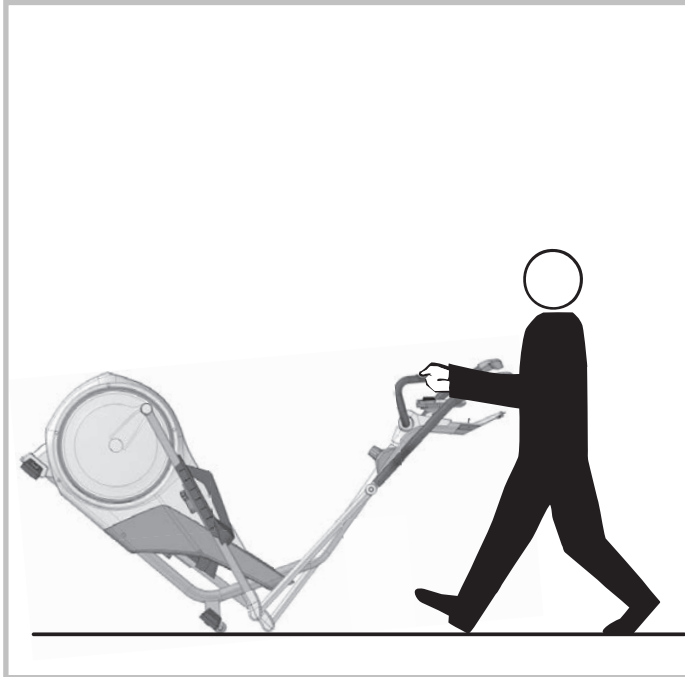


Handhabungshinweise

- EN - Handling
- FR - Utilisation
- NL - Handleiding
- ES - Aplicación

- IT - Utilizzo
- PL - Zastosowanie
- CS - Pokyny k manipulaci
- PT - Notas sobre o manuseamento

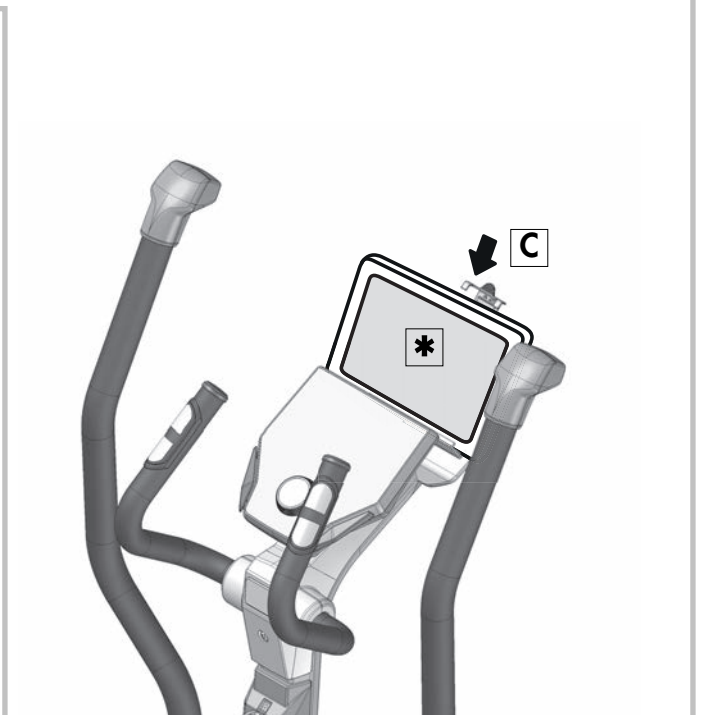
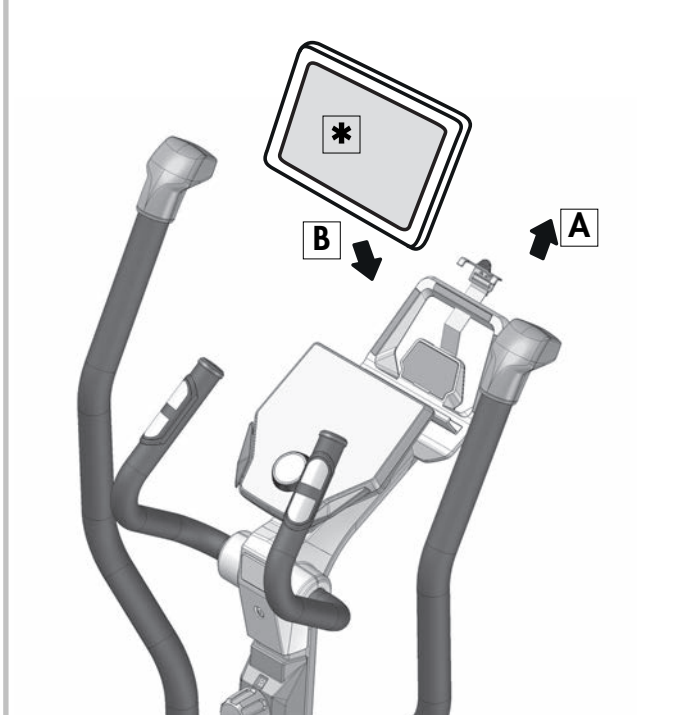
- DA - Håndtering
- RU - Указания по обращению
- AR - المطلوب تسليمها

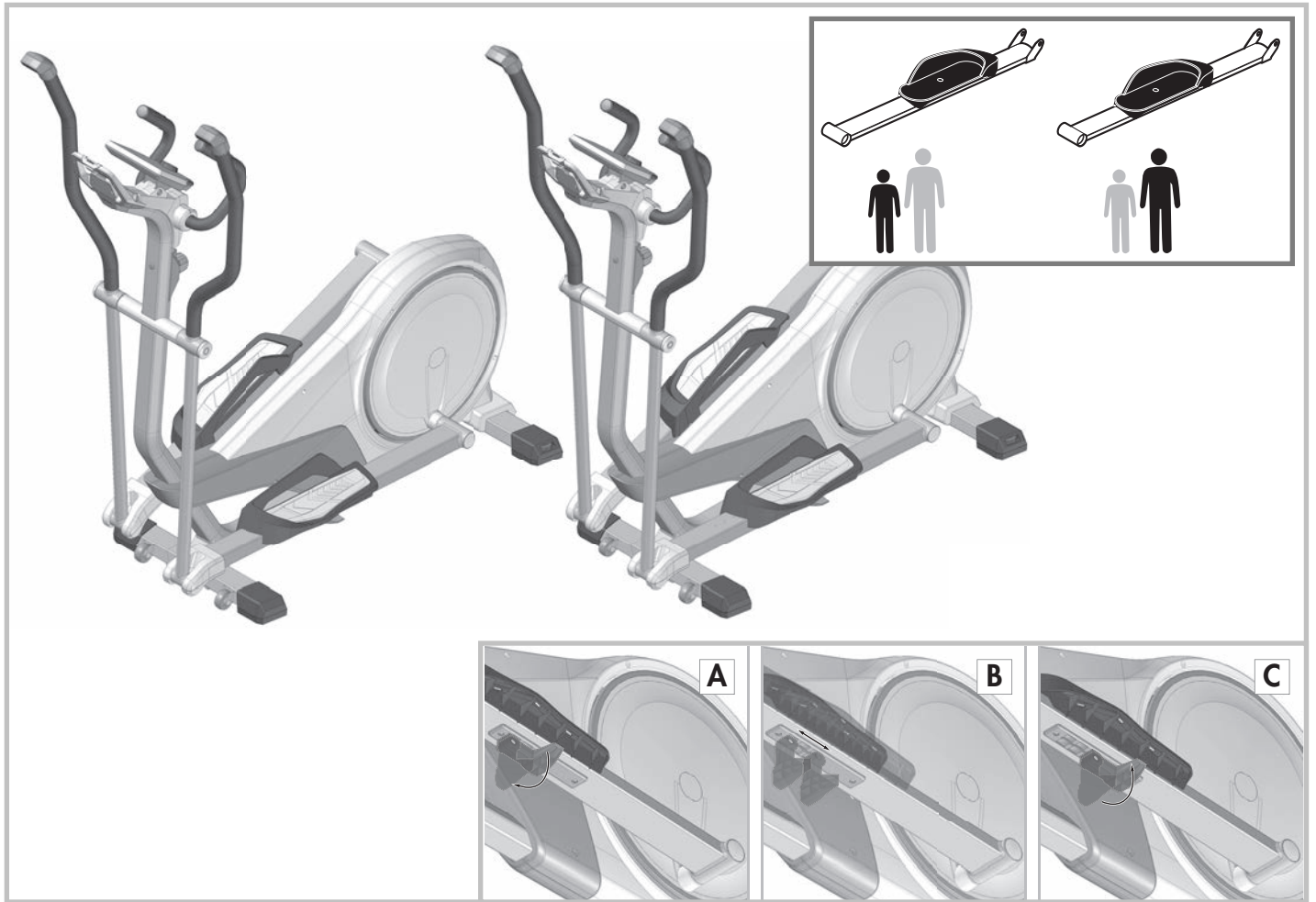


*

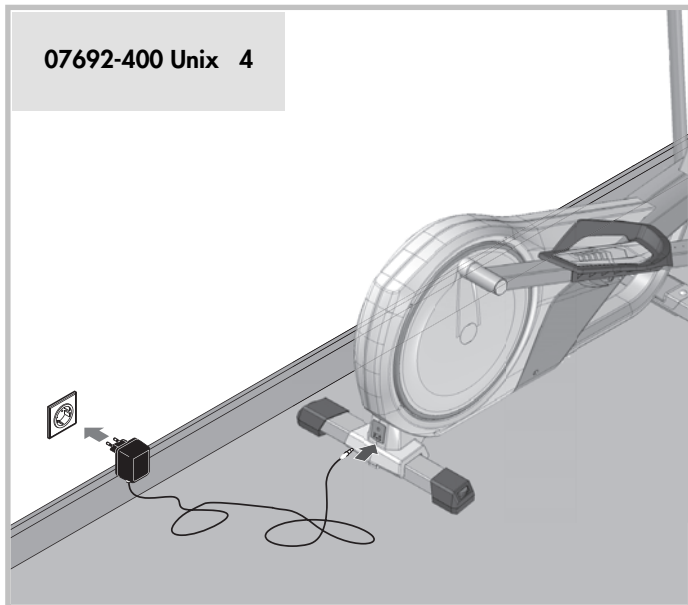
- DE - Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN - Not included.
- FR - Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL - Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES - No forma parte del volumen de entrega.

- IT - Non in dotazione alla fornitura.
- PL - Nie należy do zakresu dostawy.
- CS - Nepatří do rozsahu dodávky
- PT - Não está incluído nas peças fornecidas
- DA - Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU - не входит в комплект поставки.
- AR - ليست ضمن: حزمة الأشياء المضافة



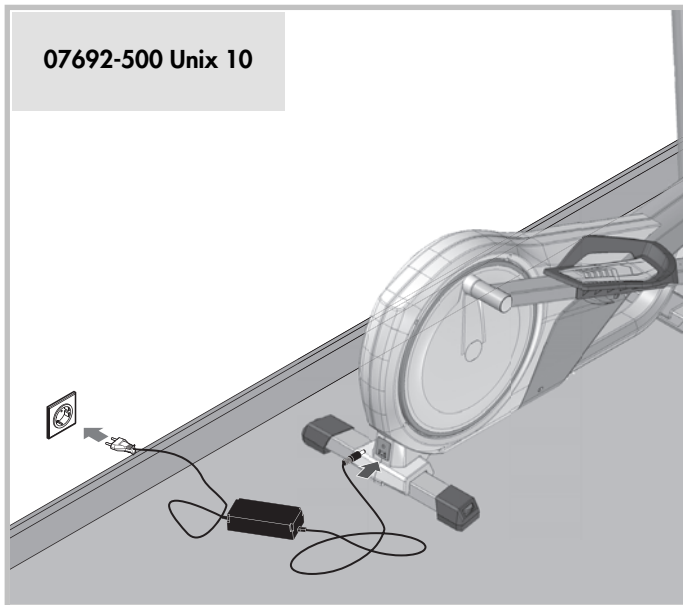


07692-400 Unix 4



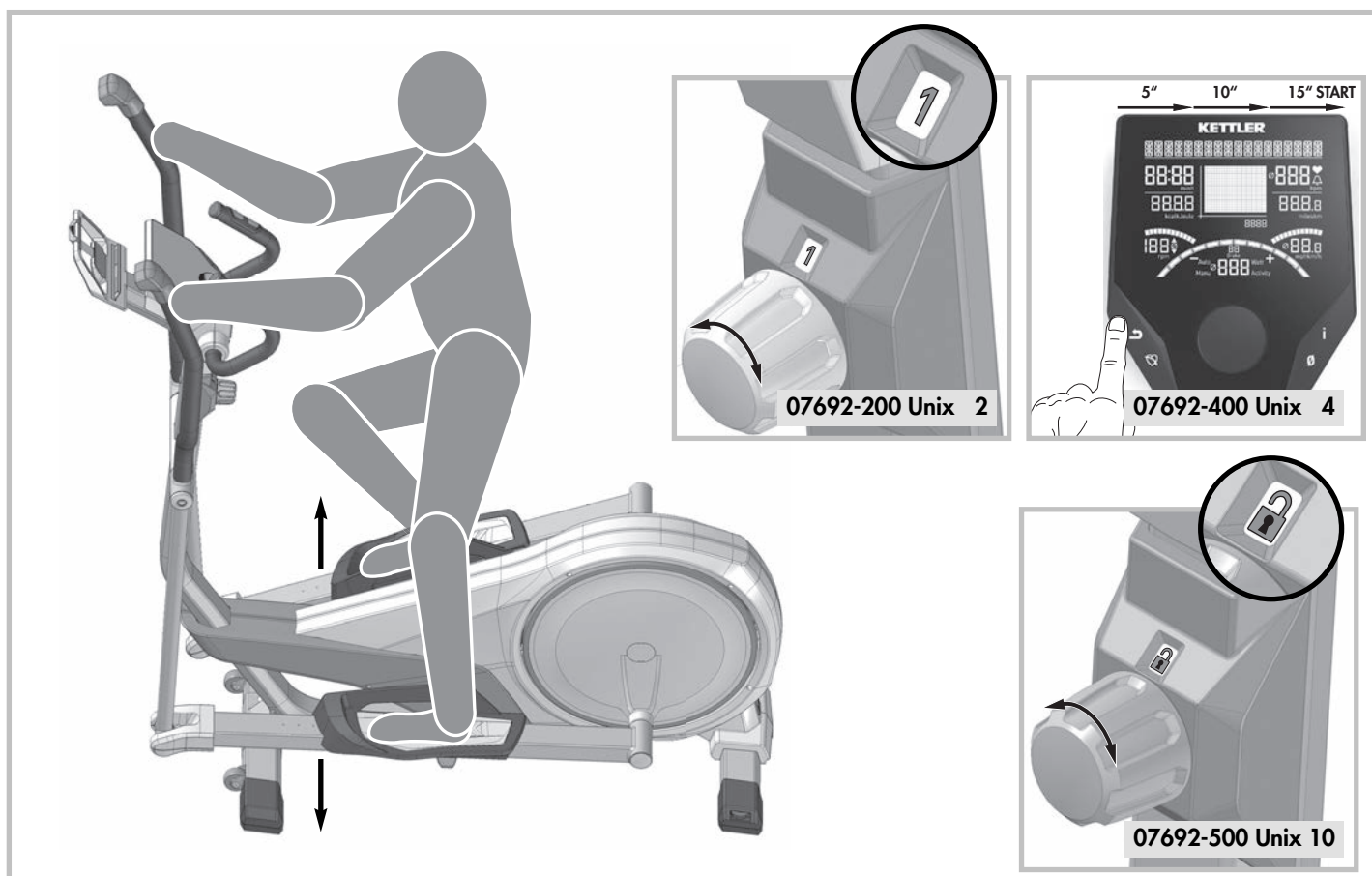
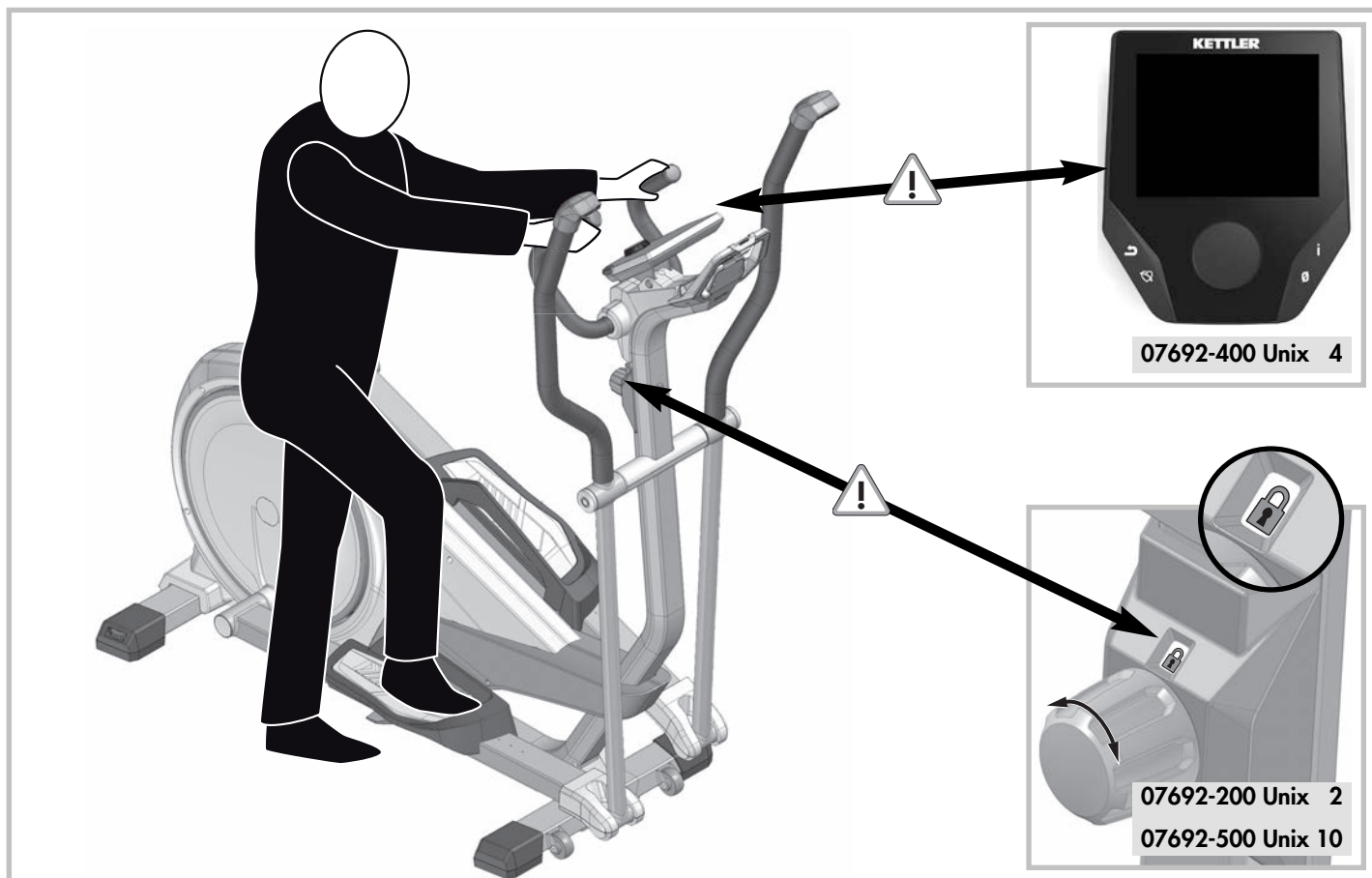
- DE - Bei Geräten mit Netzteil: **Achtung!** Betrieb nur mit mitgeliefertem Original-Netzteil der Original-KETTLER-Ersatzteil (siehe Ersatzteilliste) zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN - For products with power supply: **Attention!** Only use with original power unit as supplied, or with original KETTLER spare part (see spare part list). **Otherwise this may result in damage.**
- FR - 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.**
- ES - 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.**
- IT - 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.**

07692-500 Unix 10



- CS - 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.**
- PT - 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.**
- DA - 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.**
- RU - 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.**

- AR - مع الأجهزة المزودة بمهاتن: تنبيه! لا يسمح بالتشغيل إلا باستخدام المهاتن الأصلي المورد مع الجهاز المتوفر ضمن قطع الغيار الأصلية لشركة KETTLER (انظر قائمة قطع الغيار). وإلا فسوف يكون هناك خطر وقوع أضرار.



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 bent 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.

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 golpearse 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.

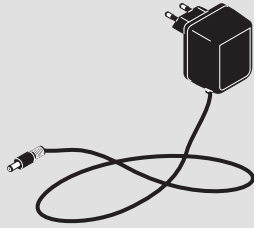
Per intensificare l'allenamento del busto, invece è necessario muovere con maggiore dinamicità le barre di impugnatura con le braccia.

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.

Handhabungshinweise

07692-400 Unix 4

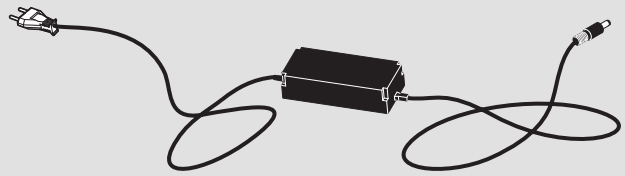


PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 0,6A
SEC: DC9V 1000mA



- DE - **Achtung!** Betrieb nur mit Original 9V/24V Netzteil zulässig. **Ansonsten Gefahr der Beschädigung.**
- EN - **Attention!** Only use with 6/9V original power supply. **Otherwise this may result in damage.**
- FR - **Attention!** Exploiter uniquement l'appareil avec son 9V/24V bloc secteur original. **Sinon risque de détérioration.**
- NL - **Let op!** Gebruik alleen toegestaan met de originele 9V/24V transformator. **Anders gevaar voor beschadiging.**
- ES - **¡Atención!** Funcionamiento solamente autorizado con la fuente de alimentación 9V/24V original. **De lo contrario podría ocasionar daños.**
- IT - **Attenzione!** L'utilizzo è consentito soltanto con l'alimentatore originale 9V/24V. **Altrimenti sussiste il rischio di danneggiamenti.**

07692-500 Unix 10



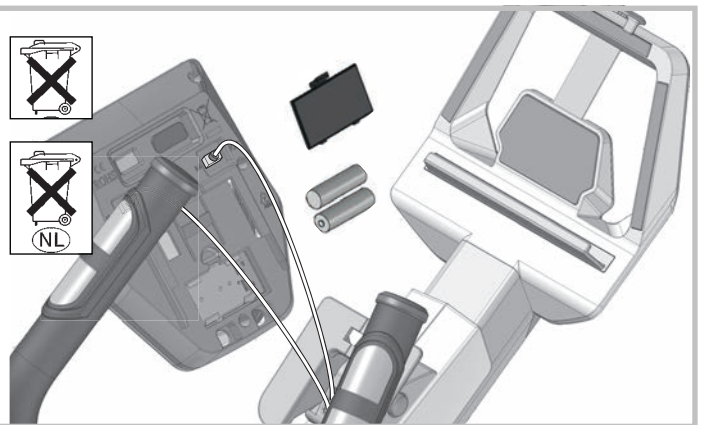
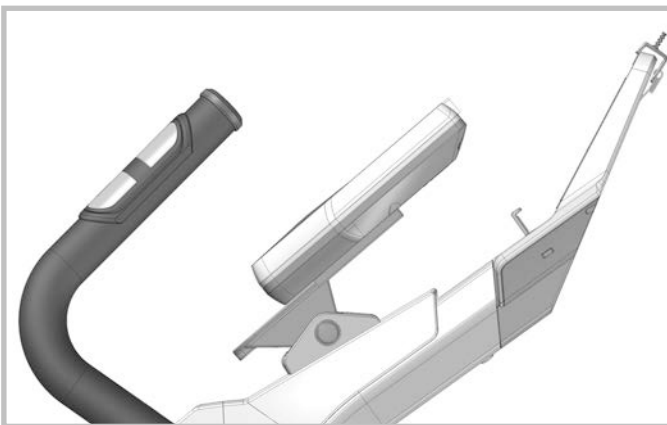
PRI: 100-240 V ~ 50-60Hz 1,3 - 0,6A
SEC: DC24V 2500mA



- PL - **Uwaga!** Eksploatacja jest możliwa tylko z dostarczonym oryginalnym zasilaczem 9V/24V. **W przeciwnym razie istnieje ryzyko uszkodzenia.**
- CS - **Pozor!** Provoz je přípustný pouze s originálním síťovým zdrojem na 9V/24V. **Jinak vzniká nebezpečí poškození.**
- PT - **Atenção!** O funcionamento só é permitido com o cabo original de 9V/24V. **Caso contrário, perigo de danos.**
- DA - **OBS!** Det er kun tilladt at bruge en original 9V/24V net-del. **I modsat fald kan maskinen beskadiges.**
- RU - **ВНИМАНИЕ!** Разрешается эксплуатация только с использованием оригинального блока питания 6В/9В. **В противном случае существует опасность повреждения.**

- AR - تنبيه! لا يسمح بالتشغيل إلا باستخدام مهاتف أصلي بقوة ٦ فلت / ٩ فلت. وإلا فسوف يكون هناك خطر وقوع أضرار.

Batteriewechsel 07692-200 UNIX 2



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.

Entsorgung von gebrauchten Batterien und Akkus.



Dieses Symbol weist darauf hin, dass Batterien und Akkus nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Die Buchstaben Hg (Quecksilber) und Pb (Blei) unter der durchgestrichenen Mülltonne weisen zusätzlich darauf hin, dass in der Batterie/dem Akku ein Anteil von mehr als 0,0005% Quecksilber oder 0,004% Blei enthalten ist.

Falsches Entsorgen schädigt Umwelt und Gesundheit, Materialrecycling schont kostbare Rohstoffe.

Entfernen Sie bei der Stilllegung dieses Produktes alle Batterien/Akkus und geben Sie sie an einer Annahmestelle für das

Batteriewechsel

Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.

Informationen über entsprechende Annahmestellen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Kommunalbehörde, Entsorgungsbetrieb oder der Verkaufsstelle dieses Gerätes.

Nahezu alle Batterien enthalten Chemikalien, die ungefährlich für die Haut sind, aber sie sollten dennoch wie jede andere Chemikalie behandelt werden. Treffen Sie immer Vorsichtsmaßnahmen, wenn Batterien ausgelaufen sind und säubern Sie den Gerätebereich gründlich. Die ausgelaufene Batterie muss fachgerecht entsorgt werden. Schützen Sie Ihre Hände mit Handschuhen und waschen Sie sie anschließend gründlich. Wird Batteriesäure verschluckt oder gelangt in die Augen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

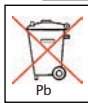
– EN – Battery change

A weak or an extinguished computer display makes a battery change necessary. The computer is equipped with two batteries. Perform the battery change as described below:

- Remove the lid of the battery compartment and replace the batteries by two new batteries of type AA 1,5V.
- When inserting the batteries pay attention to the designation on the bottom of the battery compartment.
- Should there be any misoperation after switching on the computer again, shortly disconnect the batteries once again and re-insert them.

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

Disposal of used batteries and storage batteries



This symbol tells you that batteries and storage batteries must not be disposed of with the normal household waste. The symbols Hg (mercury) and Pb (lead) underneath the crossed-out rubbish bin also tell you that the battery or storage battery contains more than 0.0005% mercury or more than 0.004% lead.

Improper disposal damages the environment and can damage people's health. Recycling of materials conserves precious raw materials.

When disposing of the appliance, remove all batteries and storage batteries from the product and hand them over to the collection point for the recycling of batteries or electrical or electronic appliances.

Information about the appropriate collection points can be obtained from your local authorities, your waste disposal team or in the outlet where this appliance was sold.

Almost all batteries contain chemicals which are harmless for the skin, but they should nevertheless be treated like any other chemical. Always take precautions in case of batteries have leaked and thoroughly clean the device area. The leaked battery has to be disposed of properly. Protect your hands with gloves and afterwards wash them properly. If battery acid has been swallowed or comes into contact with the eyes, please visit a doctor immediately.

– FR – Changement de piles

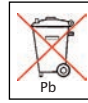
Un affichage de l'ordinateur faible ou éteint impose un changement des piles. L'ordinateur est équipé de deux piles. Effectuez le changement comme suit:

- Enlevez le couvercle du logement des piles et remplacez-les par deux piles neuves du type AA 1,5V.
- Veillez au marquage au fond du logement lors de la mise en place des piles.
- En cas de dysfonctionnement après la remise en marche, enle-

vez brièvement les piles et remettez-les ensuite.

Important: Les piles usées sont exclues des dispositions de garantie.

Elimination des piles et des accumulateurs usagés.



Ce symbole indique que les piles et les accumulateurs ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires.

Les lettres Hg (mercure) et Pb (plomb) situées sous la poubelle barrée indiquent en outre que la pile/l'accumulateur contient une part de plus de 0,0005 % de mercure ou de 0,004% de plomb.

Une mauvaise élimination nuit à l'environnement et à la santé ; le recyclage des matériaux épargne de précieuses matières premières.

Enlevez toutes les piles/accumulateurs lorsque ce produit est mis hors service et remettez-les dans un dépôt afin de recycler les piles ou les appareils électriques et électroniques.

Vous trouverez des informations concernant les dépôts correspondants auprès de votre commune, d'une entreprise de traitement ou dans le point de vente où l'appareil a été acheté.

Presque toutes les piles contiennent des produits chimiques, qui sont inoffensifs pour la peau. Néanmoins, ils doivent être traités de la même manière que les autres produits chimiques. Prenez toujours des précautions lorsque des piles ont coulé et nettoyez soigneusement la partie de l'appareil souillée. La pile ayant coulé doit être mise au rebut de manière appropriée. Portez des gants pour protéger vos mains et lavez-les ensuite soigneusement. Si l'acide de la pile est avalé ou entre en contact avec les yeux, consultez immédiatement un médecin.

– NL – Verwisselen van de batterijen

Een zwakke of weggefallen computerweergave maakt een batterijwisseling noodzakelijk. De computer werkt op 2 batterijen. Verwisselen van de batterijen gaat als volgt:

- Verwijder het deksel van het batterijenvak en vervang de batterijen door twee nieuwe van het type AA 1,5V.
- Let bij het verwisselen van de batterijen op de tekens in het batterijenvak.
- Treden er na het verwisselen nog foutieve functies op, haalt u dan de batterijen nogmaals uit het vak en duw ze weer terug.

Belangrijk: batterijen vallen niet onder de garantie.

Verwijderen van gebruikte batterijen en accu's.



Dit symbool attendeert erop dat batterijen en accu's niet met het normale huisvuil verwijderd mogen worden.

De letters Hg (kwikzilver) en Pb (lood) onder de doorgestreepte vuilcontainer geven tevens aan dat de batterij / accu een aandeel van meer dan 0,0005% kwikzilver of 0,004% lood bevat.

Foutieve verwijdering schaadt het milieu en de gezondheid, materiaalrecycling ontziet kostbare grondstoffen.

Verwijder na het stilleggen van het product alle batterijen / accu's en geef ze bij het afgeefpunt voor recycling van batterijen en elektrische en elektronische apparaten af.

Informatie over genoemde afgeefpunten kunt u bij uw plaatselijke gemeente-instanties, het recyclingbedrijf of het verkooppunt van dit apparaat verkrijgen.

Bijna alle batterijen bevatten chemicaliën die ongevaarlijk zijn voor de huid, maar dient toch als elke andere chemicalie behandeld te worden. Tref altijd veiligheidsmaatregelen als batterijenchemicaliën uitgelopen zijn en reinig het apparaat en de standplaats grondig. De leeggelopen batterij dient via het chemisch afval weggegooid te worden. Bescherm uw handen met handschoenen en was uw

Batteriewechsel

handen grondig na contact met een leeggelopen batterij. Neem direct contact op met uw huisarts als u batterijzuur ingeslikt heeft of als het in de ogen komt

– ES – Cambio de la pilas

Una indicación débil o inexistente en el monitor hace necesario un cambio de pilas. El ordenador dispone de dos pilas. Efectúe el cambio de pilas de la siguiente forma:

- Retire la tapa de la caja de pilas y cambie las pilas usadas por nuevas del tipo AA, 1,5V
- Al poner las pilas observe la caracterización en el fondo de la caja de las pilas.
- Si después de ser puesto de nuevo en funcionamiento se produjeran errores, desconecte brevemente las pilas y vuelva a conectarlas.

Importante: Las pilas gastadas no están incluidas en la garantía.

Eliminación de baterías y pilas usadas



Este símbolo indica que las baterías y pilas no se deben eliminar con los residuos domésticos normales.

Las letras Hg (mercurio) y Pb (plomo) debajo de un cubo de basura tachado indican adicionalmente que las baterías y pilas tienen un contenido de más de 0,0005% de mercurio o de 0,004% de plomo.

Una eliminación incorrecta perjudica al medio ambiente y a la salud; el reciclaje de materiales ahorra valiosas materias primas.

En la puesta fuera de servicio de este producto, saque todas las baterías y pilas y deséchelas en un punto de recogida para el reciclaje de pilas o aparatos eléctricos y electrónicos.

Puede obtener más información sobre los puntos de recogida correspondientes a través de los servicios municipales, la empresa de eliminación de residuos o el punto de venta de este aparato.

Prácticamente todas las pilas contienen sustancias químicas que, aunque no son nocivas para la piel, deben tratarse como cualquier otra sustancia química. Tome siempre medidas de precaución cuando se agoten las pilas y limpie a fondo el área correspondiente. Se debe disponer de las baterías sin carga de forma profesional. Protéjase las manos con guantes y lávelas concienzudamente. En caso de ingerir ácido de batería o de que este entre en contacto con los ojos, consulte inmediatamente a un médico.

– IT – Cambio delle batteria

Una visualizzazione debole o spenta del computer richiede il cambio della batteria. Il computer è munito di due batterie. Procedete al cambio delle batterie nel modo seguente:

- Togliete il coperchio della batteria e sostituite le batterie con 2 nuove del tipo AA, 1,5V
- Fate attenzione nel montaggio al contrassegno nel suolo del vano batteria.
- Se dopo l'inserimento ci dovessero essere funzioni sbagliate, staccate di nuovo le batterie per poco e attaccatele di nuovo.

Importante: Le batterie usate non rientrano nelle condizioni di garanzia.

Smaltimento di pile e batterie usate.



Il presente simbolo avverte che le batterie e le pile non devono essere gettate via insieme ai normali rifiuti domestici.

Le lettere "Hg" (mercurio) e "Pb" (piombo), sotto il simbolo barrato del "bidone della spazzatura con rotelle", indicano inoltre che nelle batterie/pile è presente una concentrazione di mercurio maggiore del 0,0005% oppure di piombo, superiore al 0,004%.

Uno smaltimento errato di tali prodotti danneggia l'ambiente e la salute delle persone, mentre il riciclaggio dei rifiuti risparmia delle materie prime preziose!

Con la cessazione d'uso di questo prodotto, rimuovere tutte le batterie/pile e consegnarle in un centro di ritiro apposito per il riciclaggio di batterie o di apparecchi elettrici ed elettronici.

Maggiori informazioni in merito al riciclaggio di rifiuti sono disponibili presso le autorità comunali, le aziende di smaltimento e presso il punto-vendita di questo apparecchio.

Quasi tutte le batterie contengono sostanze chimiche che non sono pericolose per la pelle, ma che tuttavia vanno trattate come ogni altra sostanza chimica. Nel caso di una fuoriuscita di acido dalle batterie, adottare sempre misure precauzionali e pulire accuratamente l'apparecchiatura. Le batterie che hanno subito una perdita di acido devono essere smaltite correttamente. Proteggere le mani indossando dei guanti e in seguito lavarle accuratamente. In caso di ingestione dell'acido delle batterie o di contatto dell'acido con gli occhi, consultare immediatamente un medico.

– PL – Wymiana baterii

Słaby lub gasnący wyświetlacz komputera oznacza konieczność wymiany baterii. Komputer wyposażony jest w dwie baterie. Baterie wymienia się w sposób następujący:

- Zdjąć osłonę baterii i wymienić baterie na dwie nowe typu AA 1,5 V.
- Wkładając baterie należy przestrzegać oznakowania na dnie zagłębienia na baterie.
- Jeżeli po ponownym włączeniu stwierdzi się niewłaściwe działanie, to baterie należy na chwilę wyjąć i potem ponownie włożyć.

UWAGA! Zużyte baterie nie podlegają pod warunki gwarancyjne.

Utylizacja zużytych baterii i akumulatorów



Ten symbol oznacza, że baterii i akumulatorów nie wolno utylizować razem z normalnymi odpadami domowymi.

Litery Hg (rtęć) i Pb (ołów) umieszczone poniżej pojemnika na śmieci dodatkowo oznaczają, że w baterii/akumulatorze zawartość rtęci przekracza 0,0005% lub zawartość ołowiu przekracza 0,004%.

Nieprawidłowa utylizacja szkodzi środowisku i zdrowiu, poprzez recykling materiału odzyskiwane są wartościowe surowce!

Jeśli produkt nie działa należy wyjąć wszystkie baterie/akumulatory i oddać je do punktu recyklingu baterii lub urządzeń elektrycznych i elektronicznych.

Informacje na temat odpowiednich punktów przyjęć otrzymają Państwo w lokalnym urzędzie, zakładzie gospodarki odpadami lub w punkcie sprzedaży tego urządzenia.

Niemal wszystkie baterie zawierają substancje chemiczne, które są nieszkodliwe dla skóry, ale które mimo to należy traktować jak każdą inną substancję chemiczną. W przypadku rozlania się baterii należy przedsięwziąć środki ostrożności i dokładnie oczyścić zanieczyszczone elementy urządzenia. Rozlaną baterię należy utylizować we właściwy sposób. Należy chronić dłonie, używając rękawic ochronnych. Po zakończeniu czynności dokładnie umyć ręce. Jeżeli dojdzie do połknięcia kwasu z baterii lub dostanie się on do oczu, należy niezwłocznie udać się do lekarza.

– CS – Výměna baterií

Slabé nebo vůbec žádné zobrazení údajů na displeji počítače poukazuje na potřebu výměny baterií. Počítač je vybaven dvěma bateriemi. Při výměně baterií postupujte následovně:

- Odeberte kryt přihrádky na baterie a zaměňte baterie za dvě

Zubehörbestellung

- DE - Passendes Zubehör finden Sie unter www.kettler.net
- EN - You can find the matching accessories by going to www.kettler.net
- FR - Vous trouverez des accessoires compatibles sur www.kettler.net
- NL - Passende accessoires vindt u op www.kettler.net
- ES - Puede encontrar el accesorio adecuado en www.kettler.net
- IT - Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito www.kettler.net
- PL - Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie www.kettler.net
- CS - Odpovídající příslušenství naleznete na www.kettler.net
- PT - Pode encontrar os acessórios adequados em www.kettler.net
- DA - Passende tilbehør finder du under www.kettler.net
- RU - Подходящие принадлежности можно найти на www.kettler.net
- AR - يمكن إيجاد الملحقات المناسبة على www.kettler.net

Ersatzteilbestellung

- | | | |
|---|--|--------------------------------------|
| - EN - Spare parts order | - PL - Zamówienie części zamiennych | - RU - Заказ запчастей |
| - FR - Commande de pièces de rechange | - CS - Objednání náhradních dílů | - BG - Резервни части за |
| - NL - Bestelling van reserveonderdelen | - PT - Encomenda de peças sobressalentes | - EL - Ανταλλακτικά για ανταλλακτικά |
| - ES - Pedido de recambios | - DA - Bestilling af reservedele | - AR - لطلب قطع الغيار |
| - IT - Ordine di pezzi di ricambio | | |



KETTLER GmbH
Hauptstrasse 28
D 59469 Ense Parsit

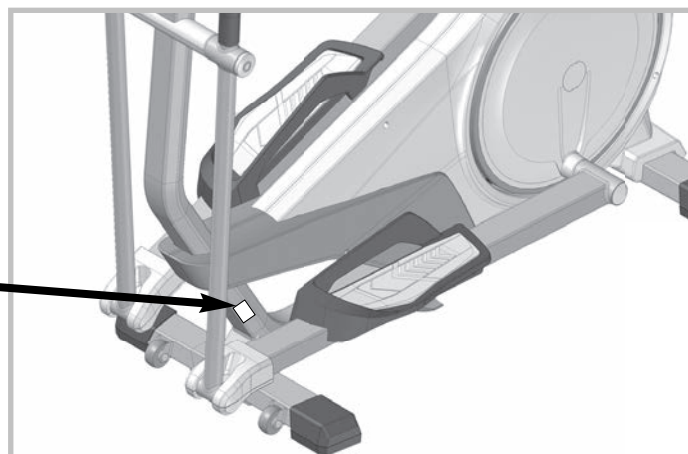
A/N 88655-858
S/N 3395035 X55Q2 0001

DIN ISO 20957-1,
DIN EN 957-2/-3, X1



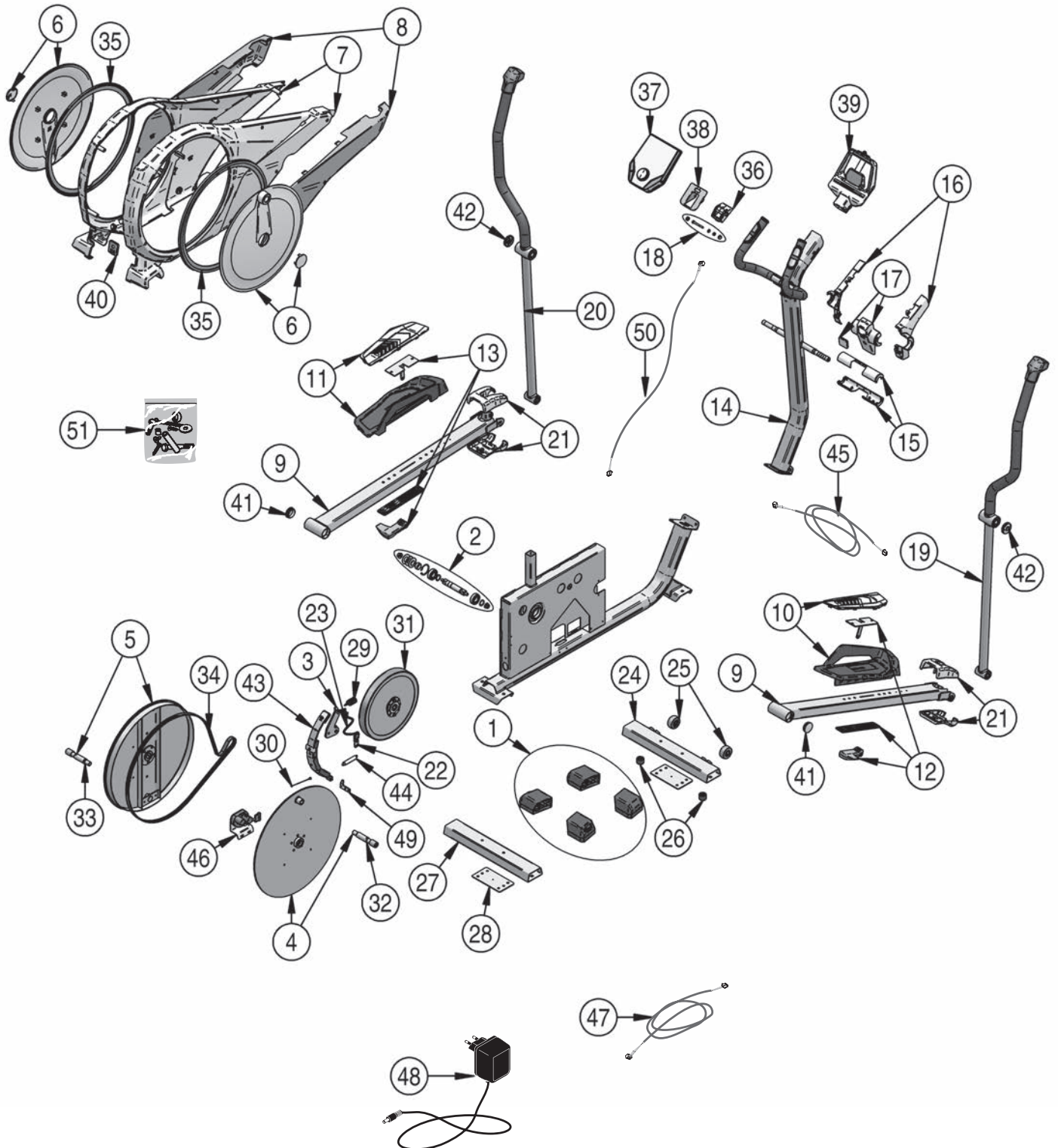
Max. ### kg

Made in Germany



		07692-400 CROSSTRAINER UNIX 4
1	1x	94604730
2	1x	94600750
3	1x	94600461
4	1x	94604588
5	1x	94604587
6	2x	94601106
7	1x	94604731
8	1x	94604732
9	2x	94604733
10	1x	94604734
11	1x	94604735
12	1x	94601165
13	1x	94601166
14	1x	94604742
15	1x	94604682
16	1x	94604632
17	1x	94604737
18	1x	94604639
19	1x	94604738
20	1x	94604739
21	2x	94604740
22	1x	97200127
23	1x	67001431
24	1x	94319192
25	2x	40814050
26	2x	10121025

		07692-400 CROSSTRAINER UNIX 4
27	1x	91112225
28	2x	97200256
29	1x	25635052
30	1x	43004125
31	1x	91140379-10
32	1x	10900091
33	1x	10900092
34	1x	67005127
35	2x	70102087
36	1x	70101331
37	1x	67001429
38	1x	67001404
39	1x	91170787
40	1x	70127879
41	2x	10100079
42	2x	70120622
43	1x	94604741
44	1x	25616646
45	1x	67001411
46	1x	67001432
47	1x	67001421
48	1x	67001406
49	1x	97202743
50	1x	67001409
51	1x	94319209





docu 4108a/06.17

KETTLER GmbH · Hauptstraße 28 · D-59469 Ense-Parsit
www.kettler.net