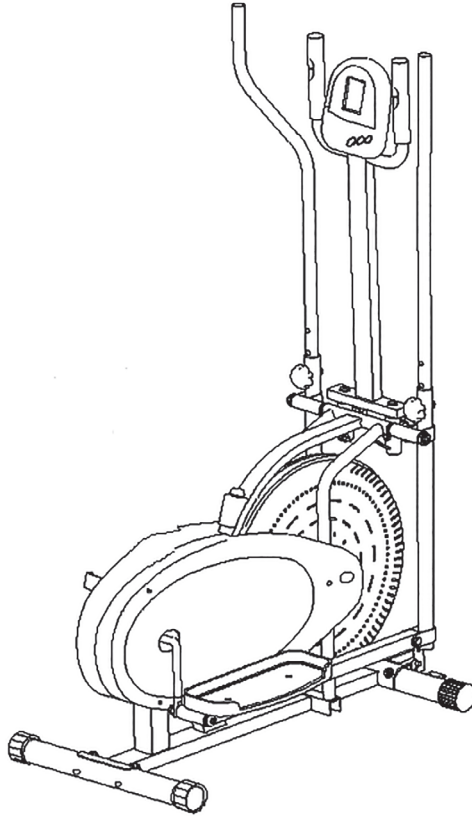


# Crosstrainer »Go«

Art.-Nr. 134048431

## BEDIENUNGSANLEITUNG

*Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.*



# Inhalt

1. Wichtige Sicherheitshinweise.....	02
2. Explosionsansicht und Liste der Einzelteile .....	04
3. Montage.....	06
3.1 Vorbereitung .....	06
3.2 Montageanweisungen .....	06
4. Der Trainingscomputer .....	10
4.1 Messbereich .....	10
4.2 Tastenfunktionen .....	10
5. Fehlersuche .....	11

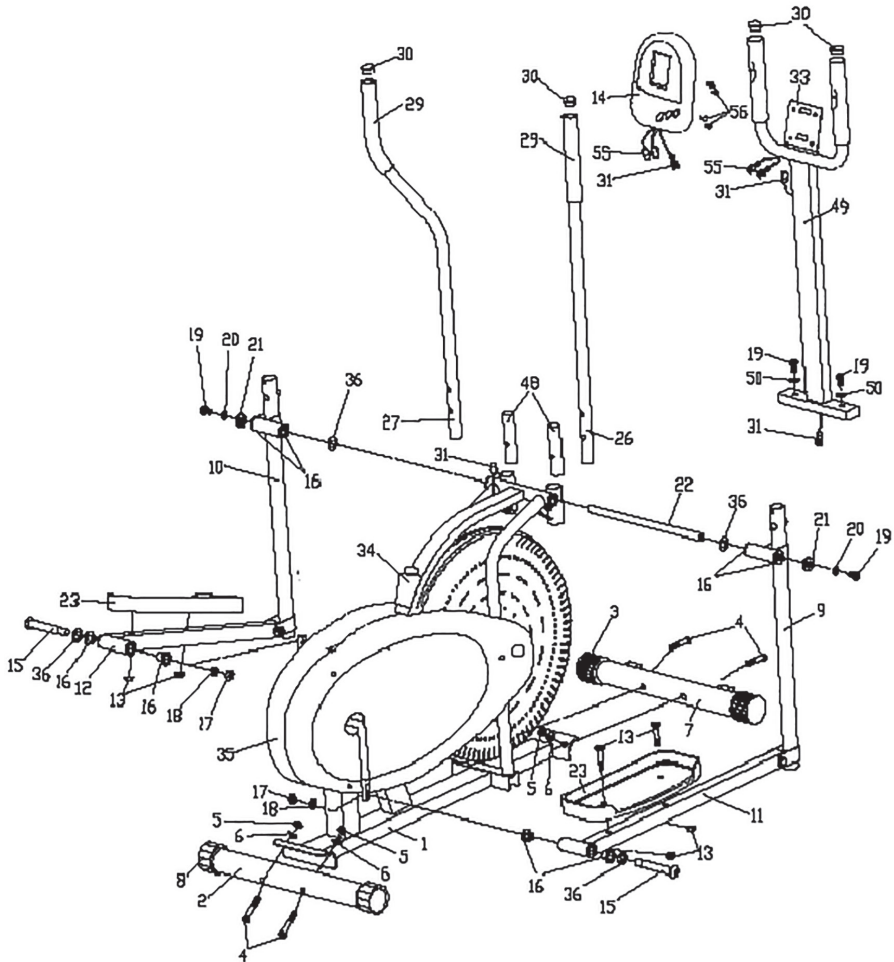
## 1. Wichtige Sicherheitshinweise

Lesen Sie bitte folgende Sicherheitsanweisungen aufmerksam und vollständig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

- Bitte bauen Sie das Gerät exakt wie in dieser Anleitung beschrieben zusammen.
- Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und anderen Verbindungen, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden, und stellen Sie sicher, dass sich der Crosstrainer in einem sicheren, voll funktionsfähigen Zustand befindet.
- Legen Sie im Montagebereich eine geeignete Unterlage aus (z.B. Gummimatte, Holzbrett o.ä.), auf die das Gerät gestellt wird, um eine Verschmutzung des Bodens zu vermeiden.
- Entfernen Sie vor dem Training alle Gegenstände im Umkreis von 2 Metern vom Crosstrainer.
- Dieses Gerät eignet sich nur zur Verwendung im trockenen Innenbereich.
- Benutzen Sie das Gerät immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens 1 Meter seitlich, hinter und vor dem Gerät ein.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reiniger oder Lösungen zum Reinigen des Crosstrainers. Verwenden Sie nur die mitgelieferten Werkzeuge oder geeignete eigene Werkzeuge, um den Crosstrainer zusammenzubauen oder Geräteteile zu reparieren. Wischen Sie sofort nach Beendigung des Trainings Schweiß und Schmutz vom Gerät ab.
- Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten usw. stimmen Sie Ihr Training unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden und Schäden und Verletzungen hervorrufen.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot oder Schmerzen in der Brust.
- Dieses Gerät ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Trainieren Sie nur mit dem Crosstrainer, wenn das Gerät ordnungsgemäß funktioniert. Die Benutzung von Zubehör- oder Ersatzteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Dieses Gerät kann für das Training nur von jeweils einer Person verwendet werden.
- Tragen Sie Trainingskleidung und -schuhe, die für das Fitnessstraining mit dem Gerät geeignet sind. Ihre Sportschuhe sollten für das Training mit dem Crosstrainer geeignet sein.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Die Leistung des Crosstrainers steigt mit zunehmender Geschwindigkeit und nimmt folgerichtig mit abnehmender Geschwindigkeit ab. Das Gerät ist mit einem Einstellknopf ausgestattet, mit dem Sie den Widerstand (die Spannung) einstellen können.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Gerät beträgt 110 kg. Personen, deren Körpergewicht diese Grenze überschreitet, sollten den Crosstrainer nicht benutzen.

## 2. Explosionsansicht und Liste der Einzelteile



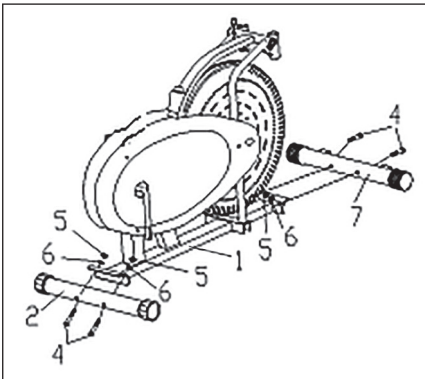
Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1	21	D-förmige Scheibe	2
2	Stabilisatorrohr hinten	1	22	Spindelstange	1
3	Endkappe	2	23	Pedal	2
4	Kopfschraube M10 x 60	4	24	Schraube M10 x 45	4
5	Gewölbte Mutter M10	4	25	Kurbelwelle (links/rechts)	2
6	Bogenscheibe	4	26	rechte obere Griffstange	1
7	Stabilisatorrohr vorn	1	27	linke obere Griffstange	1
8	einstellbare Kappe	2	28	Verriegelungsknopf	4
9	rechte untere Griffstange	1	29	Schaumstoffgriff	2
10	linke untere Griffstange	1	30	Lenkstangen-Endkappe	4
11	Pedalstange rechts	1	31	Computerkabel	4
12	Pedalstange links	1	33	Computerhalterung	1
13	Mutter M10	4	34	Spannungseinstellknopf	1
14	Trainingscomputer	1	35	Kettenschutz	2
15	Pedal Scharnierbolzen	2	36	Beilagscheibe	4
16	Kappe	8	48	Verbindungsrohr	2
17	Mutter M12	2	49	Hauptstange	1
18	Federscheibe	2	50	Beilagscheibe M10	2
19	Schraube M10 x 18	4	55	Sensorkabel	4
20	Federscheibe	2	56	Kreuzschlitzschraube M4 x 12	4

## 3. Montage

### 3.1 Vorbereitung

- Stellen Sie sicher, dass sie einen ausreichend freien Arbeitsbereich um das Gerät haben, bevor Sie mit der Montage beginnen.
- Verwenden Sie zur Montage die mitgelieferten Werkzeuge.
- Bitte prüfen Sie den Verpackungsinhalt auf Vollständigkeit, bevor Sie das Gerät zusammenbauen. Vergleichen Sie hierzu den Lieferumfang mit der Explosionsansicht und der Liste der Einzelteile.

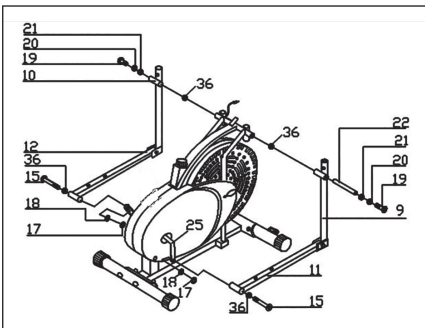
### 3.2 Montageanweisungen



#### Schritt 1:

Schrauben Sie das vordere Stabilisatorrohr (7) und das hintere Stabilisatorrohr (2) mit je zwei Kopfschrauben (4), Bogenscheiben (6) und Muttern (5) am Hauptrahmen (1) nicht in der Abbildung zu sehen, fest.

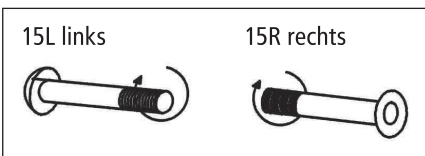
**Hinweis:** Das vordere Stabilisatorrohr hat integrierte Transporträder.

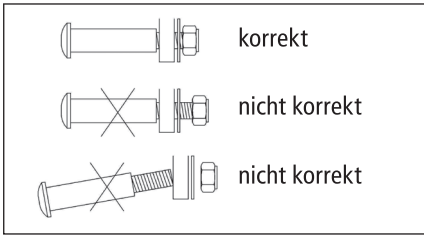


#### Schritt 2:

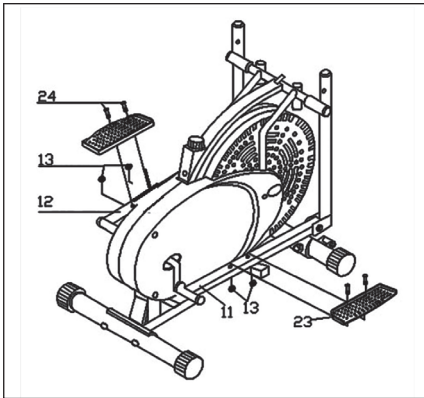
Stecken Sie die Spindelstange (22) durch die rechte Lenkstange (9) und durch den Hauptrahmen (1) und danach durch eine Beilagscheibe (36) und die linke untere Griffstange (10). Stecken Sie je eine D-förmige Scheibe (21) eine Beilagscheibe (20) auf beiden Enden der Spindelstange und schrauben Sie die Enden mit je einer Schraube (19) fest.

Dann stecken Sie je einen Pedal-Scharnierbolzen (15) auf und drücken die Beilagscheibe (36) durch die Pedalstange (rechts 11 und links 12). Stecken Sie eine Federscheibe (18) auf den Bolzen, stecken diesen auf die Kurbelwelle (25) und schrauben den Bolzen mit einer Mutter M12 (17) fest. Wiederholen Sie diesen Schritt auf der linken Seite.



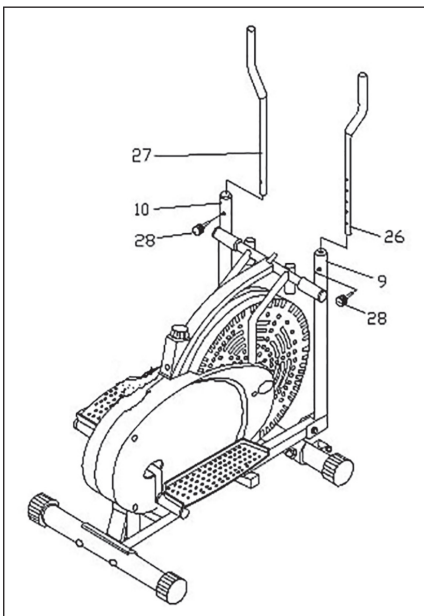


Um den Scharnierbolzen (15) korrekt anbringen zu können, müssen Sie ihn absolut gerade durch die Pedalstange und die Kurbelwelle stecken. Falls der Scharnierbolzen angewinkelt an der Kurbelwelle angeschraubt wird, werden sowohl das Bolzengewinde und unter Umständen auch die Kurbelwelle beschädigt.



### Schritt 3:

Befestigen Sie die Pedale (23) mit je einer Schraube M10x45 (24) und Mutter M10 (13) an der rechten und linken Pedalstange (11 & 12).



### Schritt 4:

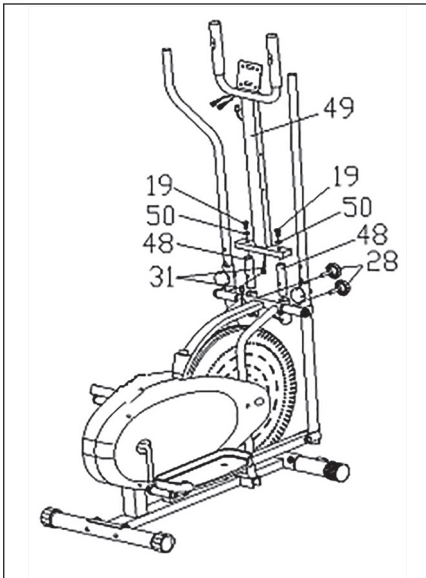
Bei der Montage der oberen Griffstangen (26 & 27) können Sie entweder den Dual-Modus oder den Mono-Modus einstellen.

#### Dual-Modus (Griffstangen beweglich):

Damit die oberen Griffstangen sich synchron mit den Pedalen bewegen, befestigen Sie diese auf die unteren Griffstangen (9 & 10). Wählen Sie eine für Sie bequeme Höheneinstellung und achten Sie darauf, dass beide Griffstangen gleich hoch eingestellt sind. Zur Fixierung muss der Verriegelungsknopf (28) an der Griffstange einrasten.

#### Mono-Modus (Griffstangen fixiert):

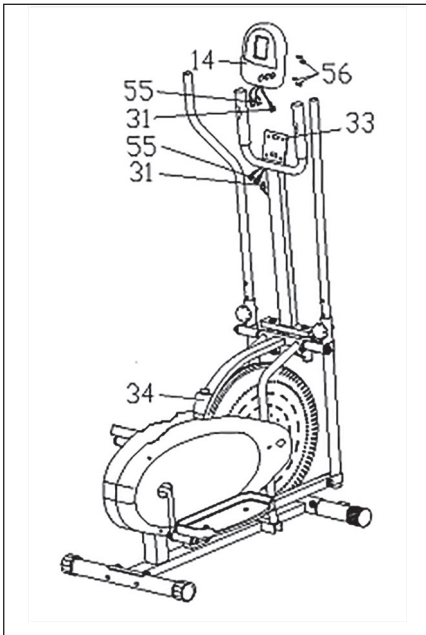
Damit die Griffstangen festgesetzt sind, befestigen Sie diese direkt an den Rohren des Hauptrahmens zwischen den unteren Griffstangen. Achten Sie wie beim Dual-Modus darauf, dass beide Griffstangen gleich hoch eingestellt sind und lassen Sie den Verriegelungsknopf (28) zur Fixierung ganz einrasten.



### Schritt 5:

Schließen Sie beide Enden des Computerkabels (31) an. Stecken Sie das Verbindungsrohr (48) in den Haupttrahmen und fixieren Sie es mit dem Verriegelungsknopf (28).

Stecken Sie die Hauptstange (49) in das Verbindungsrohr und schrauben Sie mit je zwei Beilagscheiben (50) und Schrauben M10x18 (19) fest.



### Schritt 6:

Schließen Sie die Sensorkabel (55) und die Computerkabel (31) auf beiden Seiten an.

Stecken Sie den Trainingscomputer (14) auf die Computerhalterung (33) und schrauben ihn mit den vier Kreuzschlitzschrauben M4x12 (56).

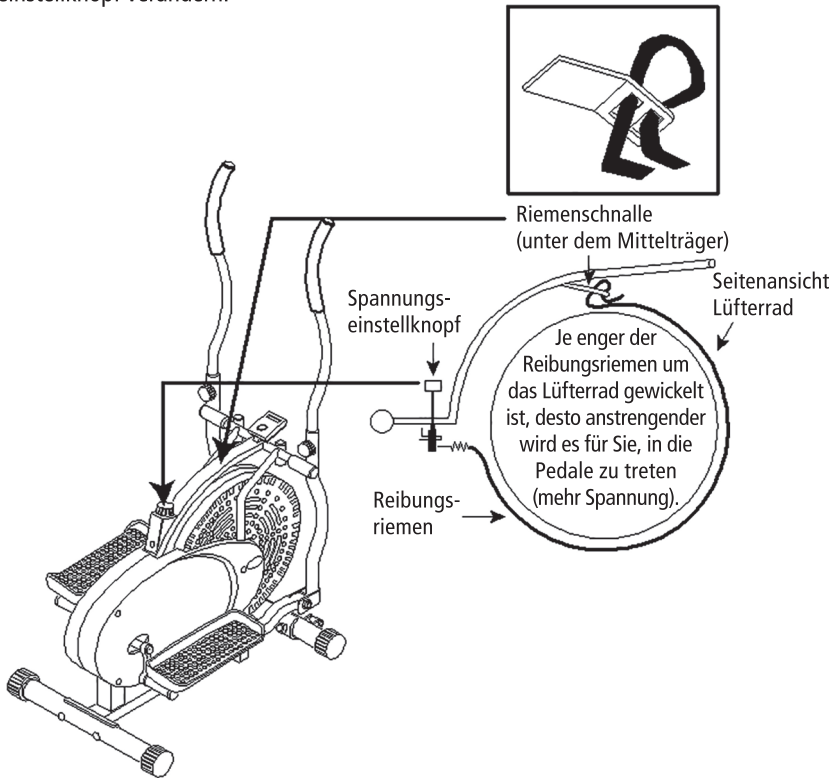
Ihr Crosstrainer ist nun fertig aufgebaut. Beim ersten Training mit dem Gerät sollten Sie die Spannung auf ein für Sie angenehmes Niveau einstellen, bevor Sie mit dem kompletten Training beginnen.

Die Spannung können Sie ganz einfach mit dem Spannungseinstellknopf (34) einstellen. Drehen Sie am Spannungseinstellknopf, um die Spannung zu erhöhen oder zu verringern. Auf diese Weise können Sie die Trainingsintensität im Laufe des Workouts verändern.



Um die Spannung noch mehr zu verändern, können Sie den Reibungsriemen stärker spannen oder lockern, indem Sie ihn enger oder weiter schnallen. Hierzu müssen Sie zuerst den Spannungseinstellknopf auf die lockerste Einstellung drehen. Dann verändern Sie den Riemen an der Schnalle oben am Lüfterrad direkt unter dem Mittelträger.

Je länger der Riemen wird, desto weniger Reibung wird durch ihn erzeugt (weniger Spannung). Wenn Sie den Riemen neu eingestellt haben, können Sie die Spannung wieder mit dem Spannungseinstellknopf verändern.



### Bewegung in beide Richtungen

Bitte beachten Sie, dass Sie den Crosstrainer in beide Richtungen bewegen können. Das Vorwärtstreten trainiert Ihren Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel), wohingegen das Rückwärtstreten den hinteren Oberschenkelmuskel trainiert. Nützen Sie diese Möglichkeit, um das Training für Sie weniger ermüdend zu gestalten und mehr Spaß am Training zu haben.

**Vorsicht:** Stellen Sie sicher, dass Sie alle Schrauben und Muttern fest angezogen haben, bevor Sie mit dem Training beginnen.

**Hinweis:** Die Endkappe am vorderen Stabilisatorrohr ist beweglich, sodass Sie Ihren Crosstrainer leicht bewegen können. Mit der Endkappe am hinteren Stabilisatorrohr können Sie die Parallelität einstellen (für optimale Standfestigkeit).

## 4. Der Trainingscomputer

### 4.1 Messbereich

- Zeit: 00:00 bis 59:59 Min.
- Geschwindigkeit: 0,00 bis 99,99 km/h
- Distanz: 0,000 bis 99,99 km
- Kalorien: 0,00 bis 9999 kcal
- Puls (optional): 60 bis 200

### 4.2 Tastenfunktionen

#### MODUS-Taste

Mit dieser Taste können Sie eine Funktion auswählen und ansehen. Das Display wird bei einem Batteriewechsel auf null zurückgesetzt.

#### Funktionen

- a) **Zeit:** Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis der Pfeil auf „Zeit“ zeigt. Im Display wird die Trainingszeit angezeigt, sobald Sie das Training beginnen.
- b) **Geschwindigkeit:** Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis der Pfeil auf „Geschwindigkeit“ zeigt. Im Display wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
- c) **Distanz:** Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis der Pfeil auf „Distanz“ zeigt. Im Display wird die im Training zurückgelegte Distanz angezeigt.
- d) **Kalorien:** Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis der Pfeil auf „Kalorien“ zeigt. Im Display werden die im Training verbrannten Kalorien angezeigt.
- e) **Puls (optional):** Drücken Sie die Modus-Taste mehrmals, bis der Pfeil auf „Puls“ zeigt. Legen Sie den Ohrclip an oder legen Sie Ihre Hand 2 Sekunden lang auf den Sensor, dann wird Ihr aktueller Puls angezeigt.

**SCAN:** Das Display ändert die Anzeige automatisch im 4-Sekunden-Intervall in folgender Reihenfolge:

Scan – Geschwindigkeit – Zeit – Kalorien – Distanz – Scan

#### Hinweise:

- Wenn der Sensor 4 - 5 Minuten lang kein Signal empfängt, wird das Display automatisch abgeschaltet.
- Sobald der Sensor ein Signal empfängt (Bewegung), schaltet sich das Display automatisch ein.
- Falls das Display nur noch schwach lesbar ist oder Fehlfunktionen zeigt, sind die Batterien schwach und müssen ersetzt werden, um ein genaues Trainingsergebnis sicherzustellen. Bitte ersetzen Sie alle Batterien auf einmal und verwenden Sie nur Batterien des gleichen Typs.
- Der Trainingscomputer wird mit 2 x AA-Batterien betrieben.

## 5. Fehlersuche

### a) Batterien wechseln:

Um die Batterien des Trainingscomputers zu wechseln, nehmen Sie den Batteriefachdeckel auf der Rückseite des Trainingscomputers ab. Entnehmen Sie die verbrauchten Batterien und legen Sie zwei neue AA-Batterien im Batteriefach ein. Bitte beachten Sie dabei die +/- Polarität, wie im Fach markiert. Dann schließen den Deckel, schieben den Trainingscomputer auf die Halterung und schrauben ihn wieder fest.

### b) Computer zeigt Fehlfunktionen:

Wenn Ihr Computer nicht richtig funktioniert, überprüfen Sie bitte, ob das Computer-Sensorkabel korrekt angeschlossen ist. Wenn Sie dies überprüft haben und der Computer immer noch nicht richtig funktioniert, prüfen Sie bitte, ob die Batterien schwach sind und ob diese korrekt im Batteriefach installiert sind.

### c) Keine Spannung am Riemen:

Wenn kein Spannungswiderstand vorhanden ist, drehen Sie zunächst den Spannungseinstellknopf auf die niedrigste Stufe. Dann lokalisieren Sie das Reibungsgurtschloss, das sich oben auf dem Lüfterrad direkt unter dem Mittelträger befindet. Lösen Sie den Reibungsriemen, ziehen Sie ihn durch die Schnalle, bis Sie einen gewissen Widerstand am Riemen spüren, und verriegeln Sie ihn dann wieder um die Schnalle. Stellen Sie sich nun auf den Crosstrainer und treten Sie in die Pedale. Wenn der Widerstand jetzt zu hoch für Sie sein sollte, müssen Sie den Gurt an der Reibungsgurtschnalle wieder leicht lösen.

## Altgeräte-Entsorgung

Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



### Kundenservice:

# Weltbild

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice: Weltbild GmbH & Co. KG, Werner-von-Siemens-Str.1, 86159 Augsburg

**Deutschland** **Telefon:** 0821/90 069 959 **E-Mail:** info@weltbild.de  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)

**Schweiz** **Telefon:** 0848/810 810 **E-Mail:** kundendienst@weltbild.ch  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Fr. 0.08 pro Minute, Mobil- und Festnetz)

**Österreich** **Telefon:** 0662/939 0 939 **E-Mail:** kundenservice@weltbild.at  
(Mo. – Fr. 8:00 – 18:00 Uhr, Ortstarif)