

CROSSTRAINER (CSXH)

MONTAGEANLEITUNG

M051-00K62-022\$



Herzlichen Glückwunsch...

und willkommen bei



Die folgende Teileliste und schrittweise Montageanleitung dienen dazu, den Aufbau dieses Cross-Trainers so einfach wie möglich zu gestalten.

Lesen Sie bitte die nachfolgenden Informationen gut durch, bevor Sie einen Standort für den Cross-Trainer wählen und mit der Montage beginnen.

GERÄTEABMESSUNGEN UND GEWICHT	
Basis allein	Konsole allein
Länge: 211 cm	36.20 cm
Breite: 79 cm	9.5 cm
Höhe: 153 cm	38.7 cm
Gewicht: 133 kg	1.8 kg
VERSANDABMESSUNGEN UND -GEWICHT	
Länge: 220 cm	41 cm
Breite: 80 cm	14 cm
Höhe: 130 cm	65.3 cm
Gewicht: 157 kg	3 kg

INHALTSVERZEICHNIS

Abschnitt	Beschreibung
1.	Sicherheitsinformationen
2.	Aufbau
3.	Tipps zur Wartung und Pflege
4.	Liste der Komponenten & Befestigungsteile

1. WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Lesen Sie vor der Verwendung des Life Fitness Crosstrainers alle Anweisungen.

SICHERHEITSHINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

- **ACHTUNG:** Herzfrequenz-Überwachungssysteme sind evtl. ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
- **VORSICHT:** Lassen Sie vor dem Life Fitness Crosstrainer mindestens 30 Zentimeter und an der Seite mindestens 60 Zentimeter Platz.
- **VORSICHT:** Der Crosstrainer besitzt keine Freilauffunktion. Er kann daher nicht sofort angehalten werden.
- **VORSICHT:** Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf der Konsole angezeigt wird.
- Wenn dieses Life Fitness Gerät nicht richtig funktioniert, nachdem es fallen gelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Gerätes unter Wasser standen, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst.
- Befolgen Sie die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Life Fitness Produkte dürfen nicht benutzt werden, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Achten Sie darauf, dass keine Flusen, Haare oder anderes Material die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte einmal ein Gegenstand hineinfallen, ziehen Sie ihn vorsichtig heraus. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness Kundendienst.
- Stellen Sie keine Flüssigkeiten jedweder Art auf dem Gerät ab, außer im dafür vorgesehenen Getränkehalter. Wir empfehlen Behälter mit Deckel.
- Tragen Sie Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Schuhnägeln oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden. Trainieren Sie auf keinen Fall barfuß.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Der Life Fitness Crosstrainer darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um zu verhindern, dass sie mit dem Life Fitness Crosstrainer spielen.
- Kippen Sie das Gerät während des Betriebs nicht auf die Seite.
- Seien Sie beim Auf- und Absteigen vorsichtig. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie die Ihnen am nächsten stehende Pedale mithilfe der Trainingsstange in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie niemals mit dem Rücken zur Konsole.
- Behindern Sie den Benutzer oder das Gerät während des Trainings nicht.
- Sie dürfen nicht auf der Pedalabdeckung oder der hinteren Kunststoffverkleidung stehen oder sitzen.

BITTE BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN GUT AUF.

2. AUFBAU

Lesen Sie vor dem Aufbau des Life Fitness Crosstrainers das Benutzerhandbuch sorgfältig durch.

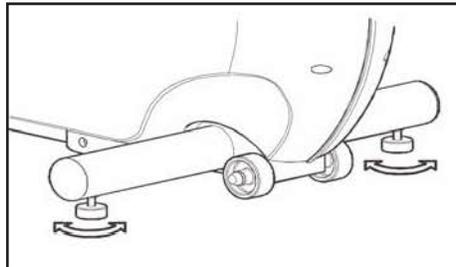
AUFSTELLEN DES LIFE FITNESS CROSSTRAINERS

Bringen Sie den Life Fitness Crosstrainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort. Die erforderliche Stellfläche entnehmen Sie den technischen Daten auf Seite 1. Lassen Sie vor dem Life Fitness Crosstrainer mindestens 30 Zentimeter Freiraum, damit die Bewegung der Trainingsstangen nicht behindert wird. Das Aufsteigen auf den Life Fitness Crosstrainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.

STABILISIERUNG DES LIFE FITNESS CROSSTRAINERS

Bewegen Sie den Life Fitness Crosstrainer nach dem Aufbau in allen Richtungen hin- und her, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Prüfen Sie die Einstellfüße, um festzustellen, welcher Fuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Senken Sie diesen Fuß durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn auf den Boden ab. Prüfen Sie die Stabilität erneut und wiederholen Sie die Einstellung ggf., bis das Wackeln aufhört. Fixieren Sie die endgültige Einstellung durch Festziehen der Kontermutter gegen die Stabilisatorstange mit Hilfe eines 17-mm-Maulschlüssels.

Hinweis: Stabilisieren Sie den Crosstrainer jedes Mal, wenn er an einen anderen Ort gebracht wird.



PRÜFUNG DER STROMVERSORGUNG

Steigen Sie auf den Life Fitness Crosstrainer und bewegen Sie die Pedale. Die Konsole muss aufleuchten, und das TEXTFENSTER muss eine Aufforderung zur Programmierung eines Trainingsprogramms anzeigen. Treten Sie zum Aufladen der Batterie die Pedale während eines Trainings 10 bis 20 Minuten lang mit mindestens 0,8 km/h. Anschließend bleibt der Akku durch die Pedalumdrehungen während des Trainings geladen. Wenn die Konsole nicht aufleuchtet, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Kundendienst.

3. TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Crosstrainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness.

Hinweis: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Achten Sie besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe unten).

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit des Life Fitness Crosstrainers sicher:

- Stellen Sie den Life Fitness Crosstrainer an einem kühlen, trockenen Standort auf.
- Reinigen Sie die Pedaloberflächen regelmäßig.
- Wischen Sie Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole ab.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe „Von Life Fitness zugelassene Reinigungsmittel“) und einem weichen Baumwolltuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Bedienen Sie die Tasten daher mit den Fingerkuppen.
- Reinigen Sie das Gehäuse und Trainingsstangen regelmäßig.

VORBEUGENDER WARTUNGSPLAN

Komponente	Wöchentlich	Monatlich	Zweimal jährlich
Konsole	Reinigung		Reinigung
Zubehörablagen	Reinigung	Kontrolle	
Frame	Reinigung		Kontrolle
Kunststoffabdeckungen	Reinigung	Kontrolle	Kontrolle
Lifepulse Sensoren	Reinigung / Kontrolle		

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL (NUR IN DEN USA ERHÄLTlich)

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von den Life Fitness-Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reinigungsmittel entfernen Schmutz, Ablagerungen und Schweiß sicher und wirksam vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1. PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Reiben Sie zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten und zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang am Gerät ein. Gym Wipes sind große, reißfeste Feuchttücher, mit denen das Gerät vor und nach dem Training gereinigt werden kann. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

Wenden Sie sich an den Kundendienst, um diese Reiniger zu bestellen (1-800-351-3737 oder E-Mail: customersupport@lifefitness.com).

VON LIFE FITNESS ZUGELASSENE REINIGUNGSMITTEL (NUR IN DEN USA ERHÄLTlich)

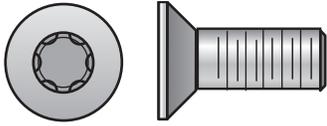
Milde Seife und Wasser oder ein milder, nicht scheuernder Haushaltsreiniger können ebenfalls zur Reinigung von Display und Oberflächen verwendet werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Baumwolltuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Baumwolltuch auf. KEINE ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. Verwenden Sie KEINE Scheuermittel. KEINE Papierhandtücher verwenden. Tragen Sie die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auf.

4. LISTE DER KOMPONENTEN & BEFESTIGUNGSTEILE

#	Abbildung der teile	Menge	#	Abbildung der teile	Menge
1	Torx Innensechskantschraube M8 X 22	6	2	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4.2 X 19	14
3	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4.2 X 10	2	4	Display-Konsole (<i>separat geliefert</i>)	1
5	Vordere innere Abdeckung des Verbindungsbolzens	2	6	Linke innere Abdeckung des Verbindungsbolzens	1
7	Konsolengestell	1	8	Verkleidung der Konsolenhalterung	1
9	Vordere äußere Abdeckung des Verbindungsbolzens	2	10	Hintere äußere Abdeckung des Verbindungsbolzens	2
11	Linke Trainingsstange-Montage	1	12	Rechte Trainingsstange-Montage	1
13	Linker Horngriff-Montage (An-Einheit)	1	14	Rechter Horngriff-Montage (An-Einheit)	1
15	Linke Horngriffabdeckung	1	16	Rechte Horngriffabdeckung	1
17	Ablage	1	18	Rechte innere Abdeckung des Verbindungsbolzens	1
19	Kappe der Frontrahmen	1	20	Kappe der Stabilisatorstange	4
21	Kappe der Konsolenhalterung	1	22	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4.2 X 44	2
23	Torx Innensechskantschraube M8 X 16	6	24	Torx Innensechskantschraube M8 X 25 (An-Einheit)	4

Für die Montage benötigtes Werkzeug

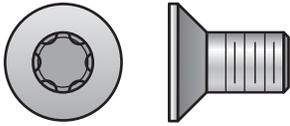
- Magnetischer Kreuzschlitzschraubendreher #2
- T-45 Sechskantschlüssel
- 17-mm-Maulschlüssel



Torx Innensechskantschraube M8 X 22 (#1)



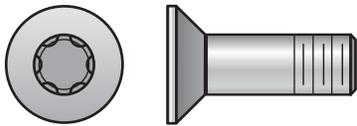
**Kreuzschlitz-Flachkopfschraube
M4.2 X 19 (#2)**



Torx Innensechskantschraube M8 X 16 (#23)



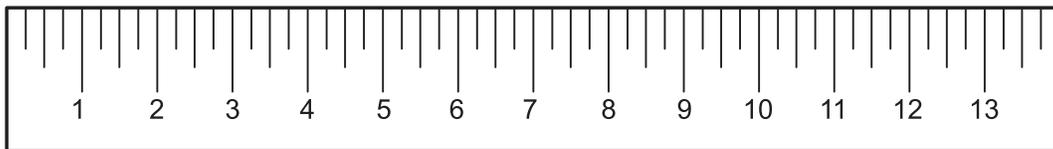
**Kreuzschlitz-Flachkopfschraube
M4.2 X 10 (#3)**



**Torx Innensechskantschraube M8 X 25 (#24)
(An-Einheit)**



**Kreuzschlitz-Flachkopfschraube
M4.2 x 44 (#22)**



WICHTIG!

DAS VERSANDKIT (OBEN AUF DEN PEDALHEBELN) NICHT ENTSORGEN. DIESES KIT ENTHÄLT ALLE FÜR DIE INSTALLATION BENÖTIGTEN KOMPONENTEN.

1. Den BAUSATZ FÜR DEN LINKEN HORNGRIFF (13) suchen, der an der BASIS vormontiert ist. **Hinweis:** Der BAUSATZ FÜR DEN HORNGRIFF wurde für die Lieferung umgedreht.

Den BAUSATZ FÜR DEN HORNGRIFF von der BASIS lösen, indem die beiden M8 X 25 TORX-INNENSECHKANTSCHRAUBEN (24) gelöst werden.

2. Die LINKE TRAININGSSTANGE-MONTAGE (11) bereitlegen. Den GRIFF über dem LINKEN GELENKARM (A) positionieren.

Bei Ausstattung mit Lifepulse Sensoren den 2-POLIGEN HERZFREQUENZ-STECKVERBINDER (B), der aus dem HALTEGRIFF herausgeführt ist, an den 2-POLIGEN STECKVERBINDER (C) anschließen, der oben aus dem LINKEN GELENKARM herausgeführt ist. Die restliche Länge des HERZFREQUENZKABELS vorsichtig oben in den LINKEN GELENKARM einführen.

Die Befestigungsbohrungen des LINKEN TRAININGSSTANGEN-BAUSATZES (11) mit den Befestigungsbohrungen oben am LINKEN GELENKARM (A) ausrichten. Die Teile mit drei SCHRAUBEN (23) verbinden.

HINWEIS: VORSICHTIG VORGEHEN, DAMIT DAS HERZFREQUENZKABEL BEIM ANBRINGEN DES LINKEN TRAININGSSTANGEN-BAUSATZES AM LINKEN GELENKARM NICHT EINGEKLEMMT WIRD.

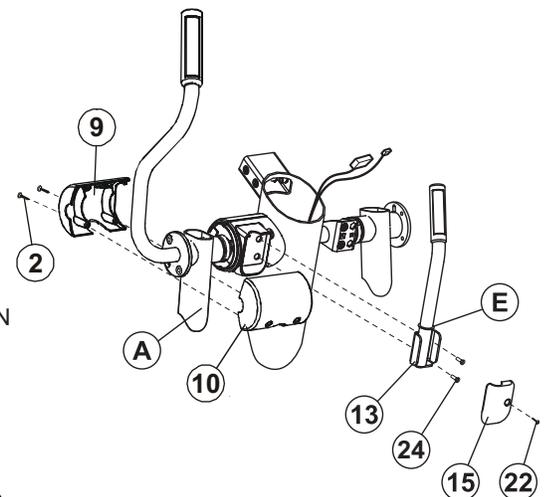
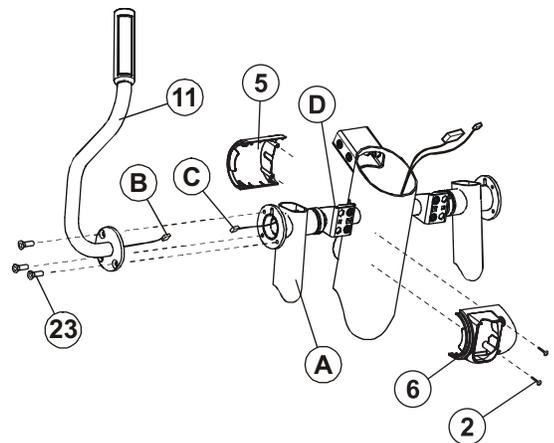
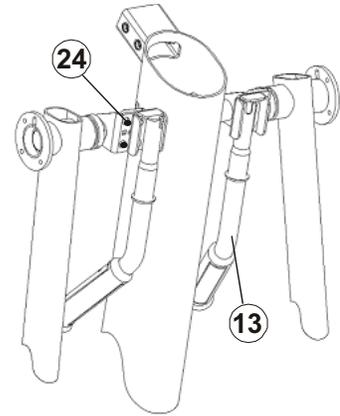
3. Die VORDERE INNERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (5) und die LINKE INNERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (6) bereitlegen. Die LINKE INNERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (6) über der Benutzerseite des VERBINDUNGSBOLZENS positionieren und sicherstellen, dass sie die HORNGRIFF-BEFESTIGUNGSHALTERUNG (D) vollständig abdeckt. Die VORDERE INNERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (5) auf gleiche Weise über der gegenüberliegenden Seite des SCHWINGSTANGENARMS positionieren. Die ABDECKUNGEN mit zwei KREUZSCHLITZ-FLACHKOPFSCHRAUBEN (2) befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

4. Die VORDERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (9) und die HINTERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (10) bereitlegen. Die HINTERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (10) über der Benutzerseite des SCHWINGSTANGENARMS positionieren und sicherstellen, dass sie in der SCHWINGSTANGENABDECKUNG einrastet. Die VORDERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (9) auf gleiche Weise über der gegenüberliegenden Seite des GELENKARMS positionieren. Die ABDECKUNGEN mit zwei KREUZSCHLITZ-FLACHKOPFSCHRAUBEN (2) befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

5. Den Bausatz des Horngriffs in eine aufrechte Position bringen. Den HORNGRIFF mit den beiden zuvor entfernten M8 X 25TORX INNENSECHKANTSCHRAUBEN (24) an der HORNGRIFF-BEFESTIGUNGSHALTERUNG (D) anbringen. Die SCHRAUBEN fest anziehen. Die LINKE HORNGRIFFABDECKUNG (15) bereitlegen und mit einer SCHRAUBE (2) am Unterteil des HORNGRIFFS anbringen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen. Die DICHTUNG (E) bis an die HORNGRIFFABDECKUNG nach unten schieben.

6. Die Schritte Eins bis Fünf wiederholen, um DEN RECHTEN HALTEGRIFF (12), DIE VORDERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS(5), die RECHTE INNERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (18), die VORDERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (9), die HINTERE ÄUßERE ABDECKUNG DES VERBINDUNGSBOLZENS (10), den RECHTEN BAUSATZ DES HORNGRIFFS (14) und die RECHTE ABDECKUNG DES HORNGRIFFS (16) zu montieren.

Hinweis: Die RECHTEN ABDECKUNGEN DES VERBINDUNGSBOLZENS werden vorn und hinten umgekehrt installiert. Die Schrauben werden von der anderen Seite aus montiert.



7. HAUPTKABELBÄUME und HERZFREQUENZ-KABELBAUM (F und G), die aus der EINZELSÄULE (H) herausgeführt sind, auslegen. Die HAUPTKABELBÄUME an der oberen Vorderseite der EINZELSÄULE durch das KONSOLENGESTELLROHR (I) verlegen. Das KONSOLENGESTELL (7) über der EINZELSÄULE positionieren. Die KABELBÄUME wie abgebildet durch das KONSOLENGESTELL verlegen. Die unteren Befestigungsbohrungen des KONSOLENGESTELLS mit denen im KONSOLENGESTELLROHR ausrichten. Die Teile mit sechs SCHRAUBEN (1) verbinden. Die SCHRAUBEN fest anziehen.

HINWEIS: VORSICHTIG VORGEHEN, DAMIT DIE KABELBÄUME (F UND G) BEIM VERLEGEN DURCH DAS KONSOLENGESTELL ODER BEIM BEFESTIGEN DES KONSOLENGESTELLS AM KONSOLENGESTELLROHR NICHT BESCHÄDIGT WERDEN.

8. Die ABLAGE (17) bereitlegen und wie abgebildet oben in die EINZELSÄULE (H) schieben. Sicherstellen, dass die ABLAGE bis zum Anschlag aufgedrückt ist.

HINWEIS: VORSICHTIG VORGEHEN, DAMIT DER HAUPTKABELBAUM BEIM POSITIONIEREN DER ABLAGE IN DER EINZELSÄULE NICHT BESCHÄDIGT WIRD.

Die ABLAGE mit zwei SCHRAUBEN (3) am KONSOLENGESTELL befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

9. Die DISPLAY-KONSOLE (4) bereitlegen. Die KONSOLE über dem KONSOLENGESTELL positionieren. Alle STECKVERBINDER (F und G), die aus dem KONSOLENGESTELL herausgeführt werden, an die entsprechenden BUCHSEN an der Rückseite der DISPLAY-KONSOLE anschließen. Die restliche Länge des KABELBAUMS ggf. in das KONSOLENGESTELL schieben, die Befestigungsbohrungen miteinander ausrichten und die DISPLAY-KONSOLE auf dem KONSOLENGESTELL positionieren. Die DISPLAY-KONSOLE mit vier SCHRAUBEN (2) befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

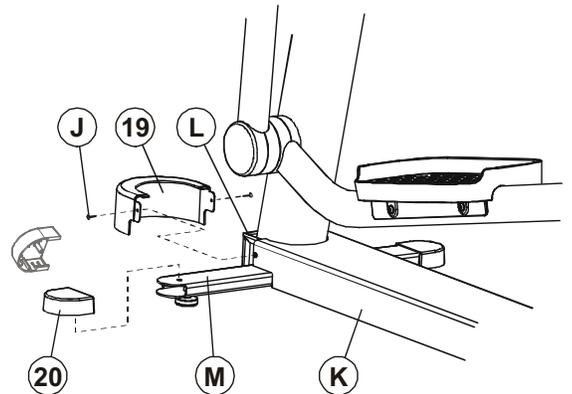
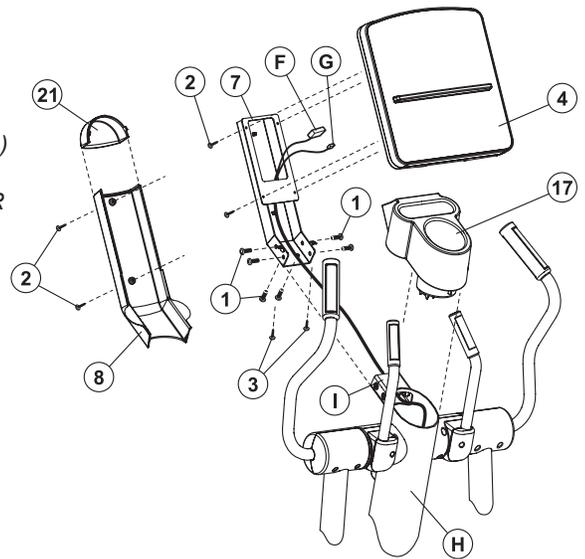
10. Die VERKLEIDUNG DER KONSOLENHALTERUNG (8) bereitlegen. Die KONSOLENHALTERUNG wie abgebildet über der Unterseite des KONSOLENGESTELLS (7) positionieren und mit zwei SCHRAUBEN (2) befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

11. Die KAPPE DER KONSOLENHALTERUNG (21) bereitlegen. Die KAPPE auf der Oberseite der VERKLEIDUNG DER KONSOLENHALTERUNG einrasten.

12. Die KAPPE DES FRONTRAHMENS (19) bereitlegen. Die beiden SCHRAUBEN (J) entfernen, mit denen das vordere Ende der UNTERTEILABDECKUNG (K) am UNTERTEILRAHMEN (L) befestigt ist. Die KAPPE wie abgebildet über dem vorderen Ende des UNTERTEILRAHMENS positionieren und die Befestigungszungen in die UNTERTEILABDECKUNG schieben. Die KAPPE mit den zwei vorher entfernten SCHRAUBEN (J) befestigen. Die SCHRAUBEN fest anziehen, aber nicht überdrehen.

13. Die vier KAPPEN DER STABILISATORSTANGE (20) bereitlegen. Die ABDECKUNGEN mit zwei KREUZSCHLITZ-FLACHKOPFSCHRAUBEN (2) befestigen. Die Spindel an der Unterseite der KAPPEN DER STABILISATORSTANGE in die Befestigungsbohrungen jeder STABILISATORSTANGE einführen. Die KAPPEN DER STABILISATORSTANGE fest einrasten.

14. Das Gerät am gewünschten Aufstellungsort positionieren und entsprechend den Anweisungen im Benutzerhandbuch ausrichten.



CHECKLISTE VOR INBETRIEBNAHME

- ✓ Sicherstellen, dass alle Befestigungselemente fest angezogen sind.
- ✓ Sicherstellen, dass der Crosstrainer waagrecht und stabil aufgestellt ist. *(Siehe CSXH Crosstrainer Bedienungsanleitung)*
- ✓ Sicherstellen, dass die Kontermuttern der Einstellfüße fest angezogen sind. *(Siehe CSXH Crosstrainer Bedienungsanleitung)*
- ✓ Die CSHX Bedienungsanleitung vor Verwendung des Crosstrainers gut durchlesen.

Lesen Sie vor Verwendung des Crosstrainers das Benutzerhandbuch gründlich durch. Wenn Ihr Crosstrainer nicht wie im BENUTZERHANDBUCH beschrieben funktioniert, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness Kundendienst unter der Telefonnummer 800.351.3737 *(gebührenfrei in den USA und Kanada)*. Im CSHX-BENUTZERHANDBUCH finden Sie Kontaktinformationen für internationale Kundendienstzentren. Halten Sie beim Anruf immer die **MODELL- UND SERIENNUMMER** bereit. Diese befindet sich auf der vorderen Stabilisatorstange.