

# Atmos-Crosstrainer

Bedienungsanleitung / Montageanleitung





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)  
Globale Website: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Internationale Niederlassungen

### NORD- UND SÜDAMERIKA

#### Nordamerika

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefon: +1 (847) 288 3300  
Service-E-Mail:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brasilien

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282 Option 2  
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2  
E-Mail Kundendienst:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### Lateinamerika und Karibik\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefon: +1 (847) 288 3300  
Service-E-Mail:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

#### Belgien, Niederlande und Luxemburg

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
E-Mail Kundendienst:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Vereinigtes Königreich

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Telefon: Büro (+44) 1353.666017  
Kundendienst (+44) 1353.665507  
E-Mail Kundendienst:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Deutschland, Österreich, Schweiz

##### Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telefon:  
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland  
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich  
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz  
E-Mail Kundendienst:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Spanien

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefon: (+34) 93.672.4660  
E-Mail Kundendienst:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA\*

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Niederlande  
+31 88 646 6666  
Service-E-Mail:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### ASIEN-PAZIFIK (AP)

#### Japan

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Japan  
Telefon: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
E-Mail Kundendienst:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hongkong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hongkong  
Telefon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-Mail Kundendienst:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen des asiatisch-pazifischen Raums\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hongkong  
Telefon: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
E-Mail Kundendienst:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
E-Mail Vertrieb/Marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Benutzer- und Servicedokumente - Link

---

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/PartStore>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Inhaltsverzeichnis

## Zusätzliche Informationen

<a href="#">Link zu zusätzlichen Online-Informationen</a> .....	6
---	---

## Erste Schritte

<a href="#">Sicherheitsanweisungen</a> .....	7
<a href="#">Wahl des Standorts / Stabilisierung des Crosstrainers</a> .....	9
<a href="#">Anforderungen an die elektrische Stromversorgung (anwendbar für Geräte mit externer Stromversorgung)</a> .....	10
<a href="#">Prüfen der Stromversorgung für die Konsole</a> .....	10
<a href="#">Optionale Hilfsantriebsfunktion / Externe Stromversorgung</a> .....	10

## Produktüberblick

<a href="#">Produkteigenschaften</a> .....	11
<a href="#">Produktkennzeichnung</a> .....	12
<a href="#">Etikettenpositionen</a> .....	12
<a href="#">Anschlüsse</a> .....	12
<a href="#">Benutzen des Crosstrainers</a> .....	13
<a href="#">Auf- und Absteigen</a> .....	13

## Aufbau

<a href="#">Link zu zusätzlichen Online-Informationen</a> .....	14
<a href="#">Befestigungselemente</a> .....	15
<a href="#">Benötigtes Werkzeug</a> .....	16
<a href="#">Montageverfahren</a> .....	16

## Spezifikationen

<a href="#">Produktspezifikationen</a> .....	29
--	----

## Reparatur und technische Daten

<a href="#">Vorbeugende Wartungshinweise</a> .....	30
<a href="#">Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel</a> .....	30
<a href="#">Vorbeugender Wartungsplan</a> .....	31
<a href="#">Fehlerbehebung beim Polar® Herzfrequenz-Brustgurt</a> .....	31
<a href="#">Recyceln des Akkus - SL-Konsole</a> .....	31
<a href="#">Know-how</a> .....	32
<a href="#">Software-Updates</a> .....	32

## Garantie

<a href="#">Garantieinformationen</a> .....	33
---	----

## Versionshinweise

<a href="#">Aktualisierungen des Benutzerhandbuchs</a> .....	34
--	----

Life Fitness® ist ein eingetragenes Warenzeichen

Gym Wipes® ist eine eingetragene Marke der The 2XL Corporation. PureGreen 24 ist eine Marke von Pure Green. Polar® ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Inc.

© Copyright 2026, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300

[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) • 1028281-0007 AB • 2026

# 1. Zusätzliche Informationen

## Link zu zusätzlichen Online-Informationen

Neben dem Inhalt dieses Handbuchs scannen Sie bitte den QR-Code, um weitere und aktualisierte Informationen zu erhalten.

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://fn.fit/AtmosXinstall>

# 2. Erste Schritte

## Sicherheitsanweisungen

Der Eigentümer der Ausrüstung ist dafür verantwortlich, den Benutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen zur Verfügung zu stellen.

📖 Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen.

- ⚠️ **VORSICHT:** Wenn Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät vorgenommen werden, erlischt ggf. die Produktgarantie.
- ⚠️ **WARNUNG:** Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Life Fitness Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt es sich NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Sollte es während des Trainings zu Schwindelanfällen, Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot kommen, muss das Training sofort beendet werden.
- ⚠️ **WARNUNG:** Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge und Verletzungen zu verhindern.
- ⚠️ **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig wird, brechen Sie das Training sofort ab.
- ⚠️ **WARNUNG:** Nicht zum Dehnen verwenden und keine Riemen oder anderen Geräte befestigen.
- ⚠️ **WARNUNG:** Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

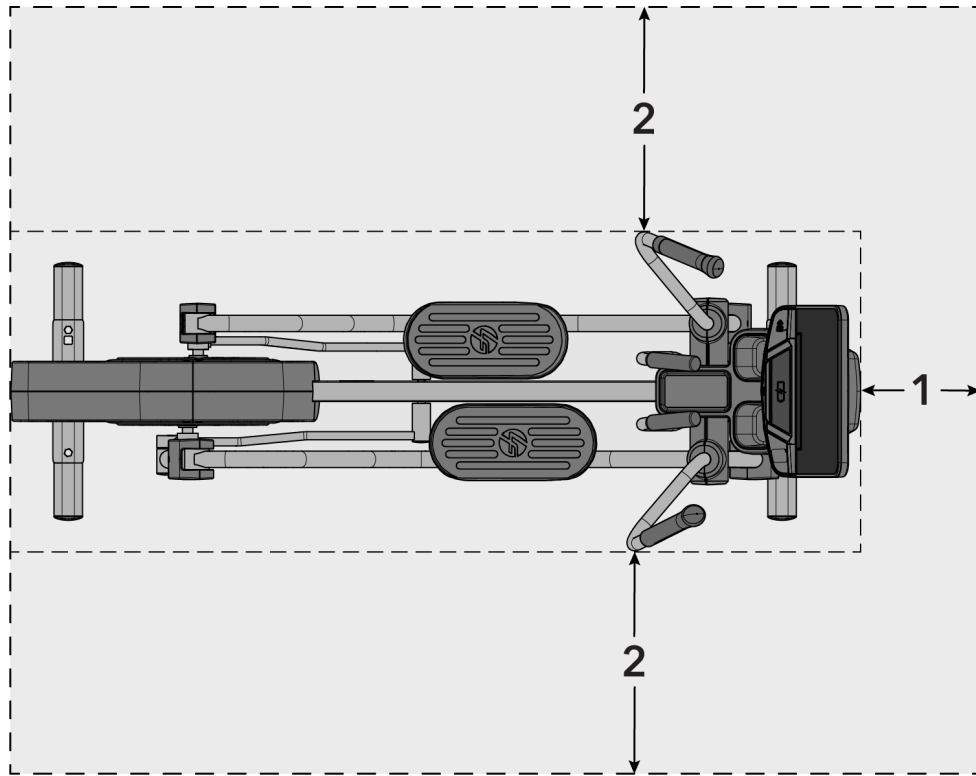
Einige Brustgurte können eine austauschbare Batterie enthalten.

- Das Verschlucken kann durch Verätzungen und einer möglichen Perforation der Speiseröhre innerhalb von nur zwei Stunden zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen.
- Wenn sie annehmen ihr Kind eine Batterie heruntergeschluckt hat, rufen Sie für schnelle, kompetente Beratung sofort die nächste Vergiftungszentrale an.
- Prüfen Sie die Geräte und stellen Sie sicher, dass das Batteriefach richtig gesichert ist. Prüfen Sie z. B. ob die Befestigungsschraube oder andere mechanische Verbindungselemente fest angezogen sind. Das Gerät darf nicht mit ungesichertem Batteriefach benutzt werden.
- Altbatterien sicher und umgehend entsorgen. Entladene Batterien können weiterhin gefährlich sein.
- Informieren Sie andere über die mit Knopfbatterien verbundenen Risiken und wie sie ihre Kinder schützen können.
- ⚠️ **WARNUNG:** Stellen Sie sicher, dass der Freiraum vor dem Crosstrainer 0,3 m (1 ft.) und mindestens 0,6 m (2 ft.) an der Seite beträgt.
- ⚠️ **WARNUNG:** Der Crosstrainer besitzt keine Freilauffunktion. Das Gerät kann daher nicht sofort angehalten werden.
- ⚠️ **GEFAHR:** Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder Verletzung durch sich bewegende Teile zu vermeiden, trennen Sie das Produkt immer von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Reinigung oder mit einer Wartungstätigkeit beginnen.
- Life Fitness gewährleistet oder garantiert nicht, dass die zur Herstellung der gemäß Life Fitness angebotenen Produkte verwendeten Bestandteile latexfrei sind. Die Benutzer dieser Produkte müssen alle erforderlichen Vorkehrungen ergreifen, um versehentliche Berührungen zu vermeiden, die eine allergische Reaktion auf Latex zur Folge haben könnten.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Dieses Gerät 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 des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.

- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie immer Schuhe. Tragen Sie Schuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Dieses Gerät ist nicht für die Nutzung durch Kinder vorgesehen. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fern.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.
- Wenn das Produkt nicht verwendet wird, empfiehlt Life Fitness den Netzstecker zu ziehen. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in dieser Bedienungsanleitung. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- Freistehende Geräte sind auf einer ebenen, stabilen und waagerechten Fläche aufzustellen.
- Stellen oder setzen Sie sich nicht auf die hintere Kunststoffabdeckung des Crosstrainers.
- Stellen Sie sich nicht auf das Mittelrohr des Crosstrainers.
- Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Crosstrainer angezeigt wird.
- Trainieren Sie nie rückwärts auf dem Crosstrainer.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf den Crosstrainer steigen bzw. vom Crosstrainer absteigen. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie das Ihnen am nächsten stehende Pedal in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Halten Sie sich während des Trainings an den beweglichen Armen fest.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf jedem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness ist nicht für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber verantwortlich.

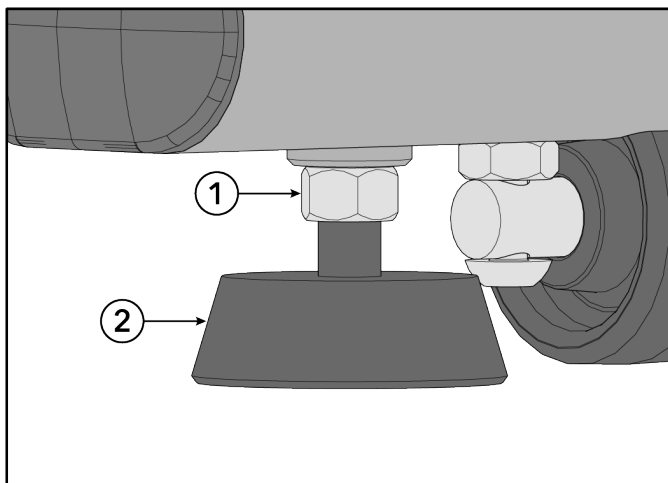
## Wahl des Standorts / Stabilisierung des Crosstrainers

Bevor Sie den Crosstrainer aufbauen, lesen Sie das gesamte Benutzerhandbuch. Nachdem Sie alle Sicherheitshinweise befolgt haben, bewegen Sie das Gerät zu dem Aufstellungsort. Lassen Sie vor dem Crosstrainer mindestens 1 ft. (0,3 m) und an der Seite mindestens 2 ft. (0,6 m) Platz. Das Aufsteigen auf den Crosstrainer muss problemlos von der Seite aus möglich sein.



1	1 ft. / 0,3 m
2	2 ft. / 0,6 m

Nachdem Sie das Gerät in Position gebracht haben, überprüfen Sie seine Stabilität, indem Sie es seitlich hin- und herbewegen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Stellen Sie zuerst fest, welcher Justierfuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Lösen Sie die Kontermutter mit einem 17-mm-Schraubenschlüssel und senken Sie den Einstellfuß durch Drehen ab. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät stabil ist. Wiederholen Sie die Justierung, bis das Gerät nicht mehr wackelt. Ziehen Sie die Kontermutter gegen die Stabilisierungsstange an, um die Einstellung zu fixieren.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kontermutter	4
2	Einstellfüße	4

## Anforderungen an die elektrische Stromversorgung (anwendbar für Geräte mit externer Stromversorgung)

- Geräte mit SL-Konsolen verfügen über eine eigene Stromversorgung. Ein optionales externes Netzteil ist auf Wunsch erhältlich.
- Geräte mit SE4-Konsolen benötigen eine 24-V-Gleichstromversorgung.

**⚠️ WARNUNG:** Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzteil und Netzkabel. Nehmen Sie keine Änderungen vor und verwenden Sie keine sonstigen Vorrichtungen, um das Gerät an eine nicht geerdete Steckdose (zwei Kontakte ohne einen dritten Erdungsanschluss) anzuschließen. Das Gerät muss an eine ordnungsgemäß zugelassene und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

Konsole	Netzspannung	Frequenz	Ausgangsspannung	Ausgangsstrom
SL	95 bis 264 V Wechselstrom (AC)	47 - 63 Hz	24 V Gleichstrom (DC)	2,5 A
SE4	95 bis 264 V Wechselstrom (AC)	47 - 63 Hz	24 V Gleichstrom (DC)	3,75 A

Ausgangsspannung	Steckdose und Schutzschalter für gewerbliche Geräte (Ampere)	Steckdose und Schutzschalter für Verbraucher- und Heimgeräte (Ampere)
120 V Wechselstrom (AC)	20 (maximal 8 Crosstrainer pro Schutzschalter für SL, 4 Bikes pro Schutzschalter für SE4)	15 (nicht mehr als 8 Crosstrainer pro Schutzschalter für SL, 4 Crosstrainer pro Schutzschalter für SE4)
230 V Wechselstrom (AC)	12 (nicht mehr als 8 Crosstrainer pro Schutzschalter für SL; 4 Crosstrainer pro Unterbrecher für SE4)	12 (nicht mehr als 8 Crosstrainer pro Schutzschalter für SL; 4 Crosstrainer pro Unterbrecher für SE4)

**HINWEIS:** Der im Lieferumfang des Geräts enthaltene Stecker darf nicht modifiziert werden. Wenn der Stecker nicht in eine Wandsteckdose passt, muss ein Elektriker eine neue Steckdose installieren.

**HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass das Netzteilkabel sicher mit dem Unterteil verbunden ist. Eine lockere Verbindung kann zur Folge haben, dass das Gerät nicht extern mit Strom versorgt wird.

### Prüfen der Stromversorgung für die Konsole

Die SL-Konsole wird von einem wiederaufladbaren 6-Volt-Akku gespeist. Den Akku durch Drücken der START-Taste prüfen. Die Konsole sollte automatisch piepen und aufleuchten. Die Konsole wird das Life Fitness Logo anzeigen. Wenn keine Eingabeaufforderung erscheint, steigen Sie auf und beginnen Sie zu treten. Die Konsole sollte aufleuchten und ein Trainingsprogramm sollte programmiert werden können. Treten Sie während des Trainings 10 - 20 Minuten bei 50 U/min oder schneller um die Batterie optimal aufzuladen. Der Akku bleibt durch die Pedalumdrehungen während des Trainings geladen. Optional kann eine externe Stromversorgung genutzt werden. Wenn die Einheit extern mit Strom versorgt wird, erfolgt die Batteriewartung automatisch und Sie müssen nicht in die Pedale treten. Verwenden Sie nur die Stromversorgung von Life Fitness. Andernfalls ist der Betrieb ggf. nicht sicher.

### Optionale Hilfsantriebsfunktion / Externe Stromversorgung

Die optionale Power Assist-Funktion des Crosstrainers ermöglicht es, dass die Konsole durch eine externe Stromquelle versorgt wird. Dadurch ist keine Mindestgeschwindigkeit mehr erforderlich, um die Konsole mit konstantem Strom zu versorgen. Mit dieser Option können Benutzer, die den Crosstrainer für rehabilitative Übung verwenden, unter der minimalen Tretfrequenz fahren ohne die Konsolenleistung zu verlieren.

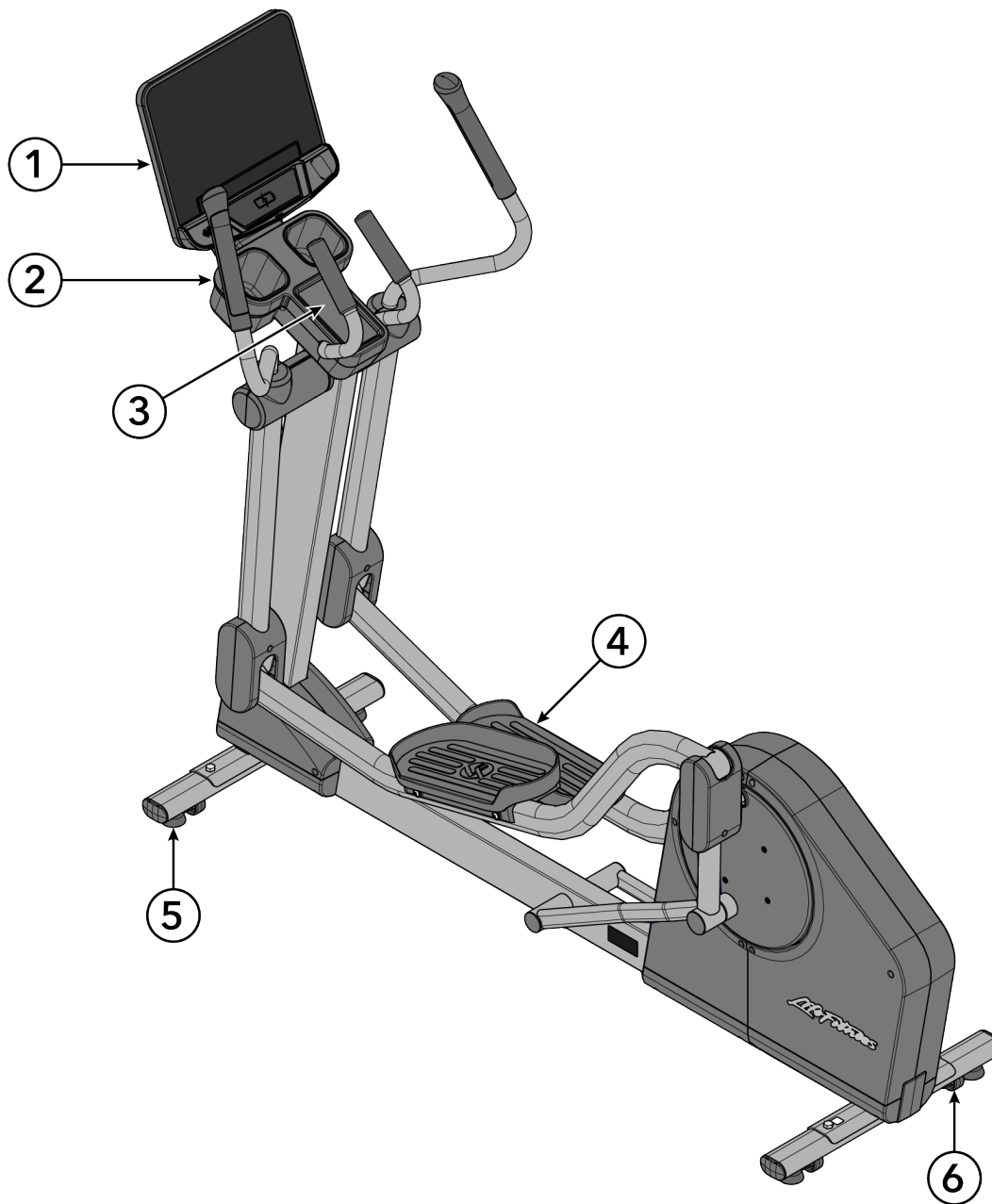
Stecken Sie das Netzkabel in die externe Buchse an der Vorderseite des Crosstrainers. Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine Wechselstrom-Steckdose. Verwenden Sie nur die von Life Fitness zur Verfügung gestellte externe Stromversorgung, um einen unsicheren Betrieb zu vermeiden.

**⚠️ VORSICHT:** Die Steckverbinder müssen sich leicht in die Buchsen einstecken lassen. Kraftaufwendung beim Anschließen des Steckverbinders kann den Stecker bzw. die Buchse beschädigen und die Produktgarantie ungültig machen. Wenn der Netzteil-Doppelbuchsenadapter nicht problemlos in die Aufnahme passt, wurde das falsche Netzteil ausgewählt.

Diese Stromversorgungsoption erfordert die Bestellung eines optionalen Kits. Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung an Ihren Life Fitness-Kundendienst.

# 3. Produktüberblick

## Produkteigenschaften

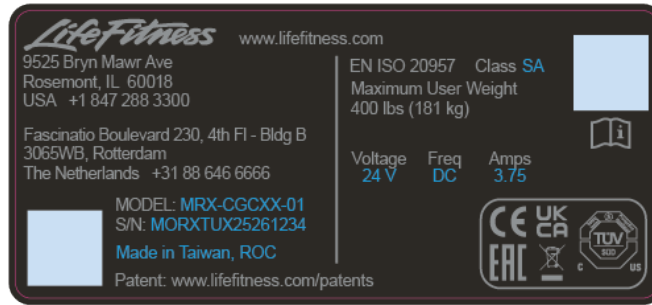


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsole	1
2	Getränkhalter	2
3	Ablagefach	1
4	Pedale	2
5	Einstellfüße	4
6	Transporträder	4

**HINWEIS:** SE4-Konsole zur Veranschaulichung abgebildet.

# Produktkennzeichnung

## Konformität / Seriennummer



## Etikettenpositionen

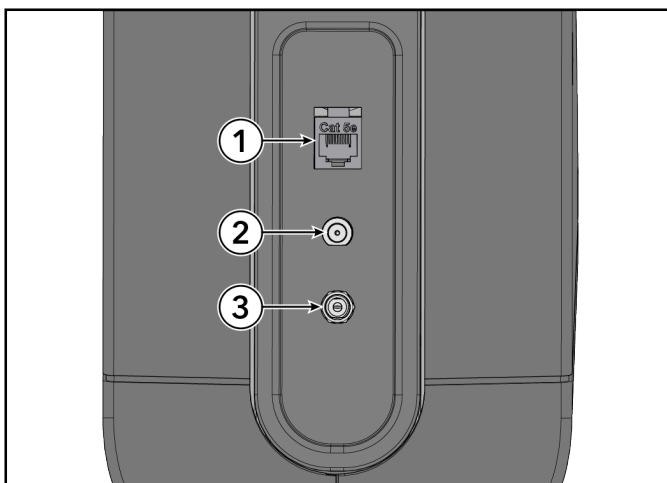
**WICHTIG:** Überprüfen Sie, ob alle aufgeführten Etiketten / Aufkleber am Produkt und an der angegebenen Position angebracht sind. Ersetzen Sie alle fehlenden oder beschädigten Etiketten.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kennzeichnung, Konformität, Verbraucher- und Gewerbenutzung	1

## Anschlüsse

Die folgende Anschlussbuchse befindet sich an der Vorderseite des Crosstrainers.



Element	Beschreibung
1	CAT 5e-Netzwerk / Ethernet
2	Koaxialkabel
3	Netzeingang

## **Benutzen des Crosstrainers**

Stellen Sie die Füße auf die Pedale, dort wo Sie sich wohlfühlen. Viele Benutzer stellen ihre Zehen 1 bis 2 Zoll von der Vorderkante der Pedale und 0,5 bis 1 Zoll von der Innenkante der Pedale entfernt auf. Die Pedale sind jedoch groß genug, um je nach Vorliebe verschiedene Fußpositionen zu ermöglichen. Beginnen Sie die Pedale in einer Vorwärtsbewegung zu rotieren, wie beim Laufen, durch eine Kombination aus Oberkörperkraft mit den beweglichen Handgriffen und Unterkörperkraft mit den Füßen. Der Crosstrainer kann langsam, wie beim Laufen oder schnell, wie beim Joggen oder Rennen benutzt werden. Die typische Nutzungsgeschwindigkeit beträgt 50 - 60 Umdrehungen der Pedale pro Minute. Der Benutzer kann mehr oder weniger Kraft bei den beweglichen Handgriffen einsetzen um den Grad des Ober- oder Unterkörpereinsatzes zu variieren. Die stationären Bullhorn-Griffe können auch anstelle der beweglichen Griffe verwendet werden, um nur den Unterkörper zu trainieren. Für eine zusätzliche Variation kann der Crosstrainer in einer Rückwärtsbewegung verwendet werden.

## **Auf- und Absteigen**

Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie das Ihnen am nächsten stehende Pedal in die niedrigste Position. Greifen Sie die stationären Griffe und treten Sie vorsichtig auf die Pedale. Zum Absteigen drehen Sie die Pedale so, dass das Pedal, von dem Sie absteigen, in der untersten Position ist. Zum Absteigen die Handgriffe umfasst halten und von den Pedalen absteigen. Anschließend die Handgriffe loslassen.

## 4. Aufbau

### Link zu zusätzlichen Online-Informationen

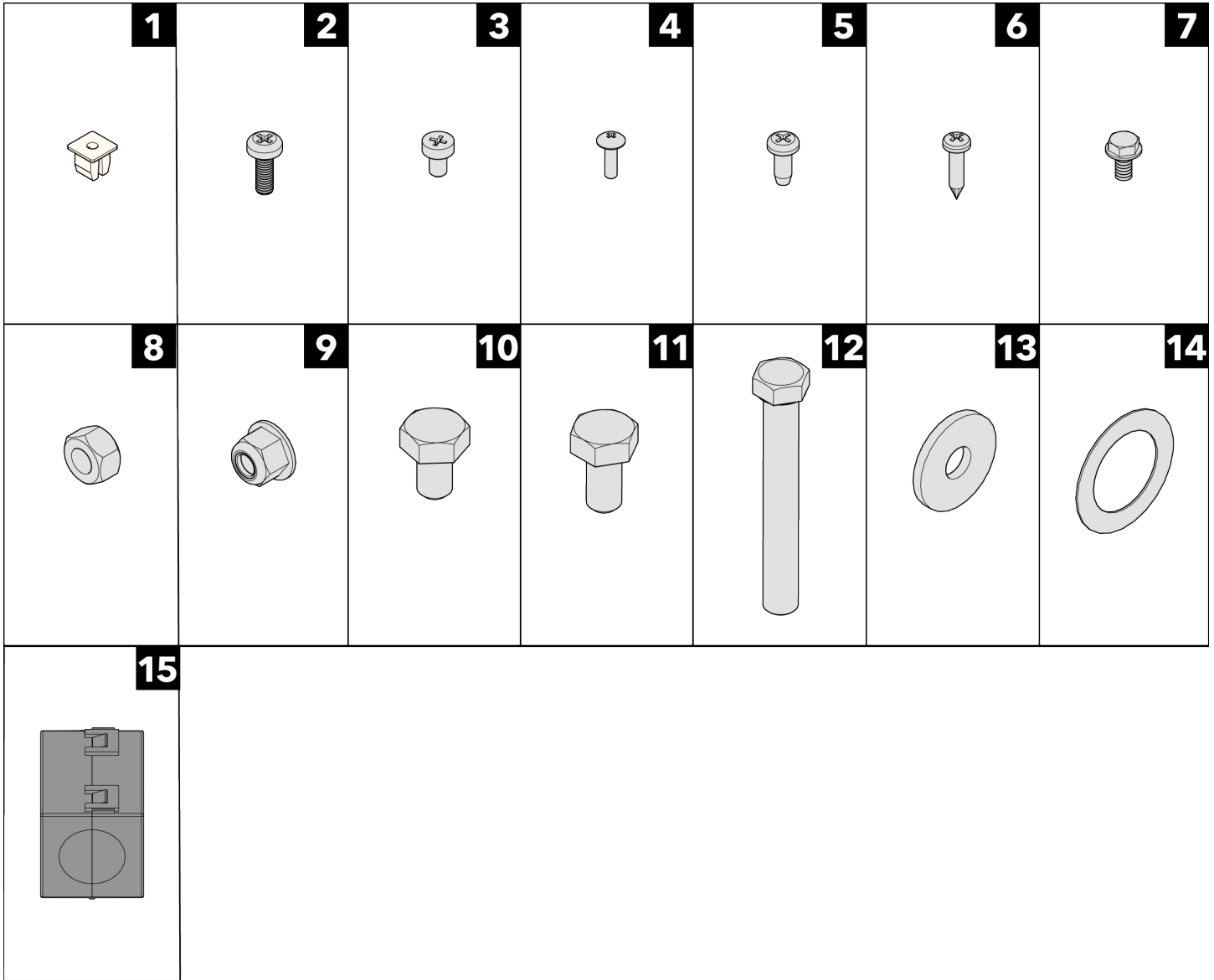
Neben dem Inhalt dieses Handbuchs scannen Sie bitte den QR-Code, um weitere und aktualisierte Informationen zu erhalten.

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://fn.fit/AtmosXinstall>

# Befestigungselemente



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kunststofffülle	2
2	Schraube, M5 x 0,8 x 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	5
3	Schraube, CSL PAN M5 x 0,8-8	4
4	Schraube, PHL PAN M3,5 x 18-12	4
5	Schraube, PHL PAN M5 x 0,8-12	9
6	Schraube, M4,2 x 0,7 6G6G x 19, DIN, PHL, PAN, AB, ST, ZB	2
7	Schraube: 10 X 6 UNS, HXW (Sechskantkopf mit Scheibenbund), L, B, ST, GR	1
8	Mutter, Sechskant, M10 X 1,5 x 8 mm	2
9	Mutter, M8 x 1,25-6H, DIN, UNF, HEX, Sicherungsmutter	4
10	Sechskantschraube, M10 x 1,5-16	4
11	Sechskantschraube, M10 x 1,5-20	3
12	Sechskantschraube, HD M10 x 1,5-74	3
13	Unterlegscheibe, 35 mm AD x 10 mm ID x 3 mm St.	2
14	Unterlegscheibe, 1,0 x 1,5, Axial, Stahl	2
15	Ferritkerne, Entstörung, Gehäusekern	1

## Benötigtes Werkzeug

- 5-mm-Innensechskantschlüssel
- 8-mm-Steckschlüssel
- 11-mm-Schraubenschlüssel
- 13-mm-Schraubenschlüssel
- 17-mm-Schraubenschlüssel
- 17-mm-Steckschlüssel
- Kreuzschlitzschraubendreher
- Drehmomentschraubendreher
- Drehmomentschlüssel
- Universalmesser

**HINWEIS:** Verwenden Sie KEINE Schlagschrauber zum Anziehen der Befestigungselemente.

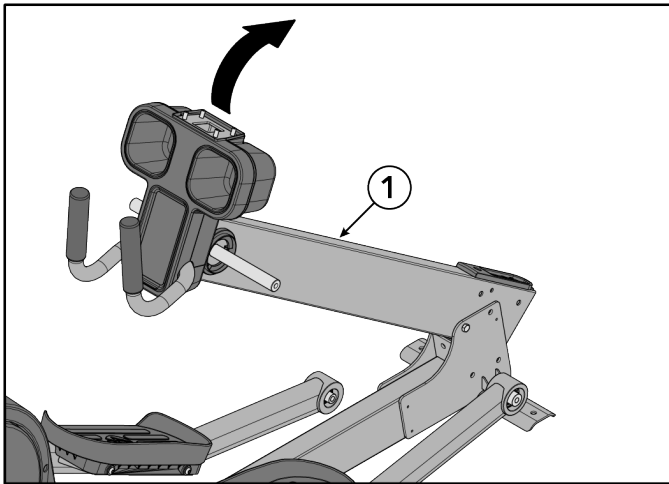
## Montageverfahren

Für diesen Vorgang sind zwei Personen zu empfehlen.

**TIPP:** Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen. Überprüfen Sie alle Teile sorgfältig. Im Falle von Schäden sehen Sie im Abschnitt Kundendienst dieses Handbuchs nach, um die Teile ordnungsgemäß zurückzugeben, zu ersetzen oder erneut zu bestellen.

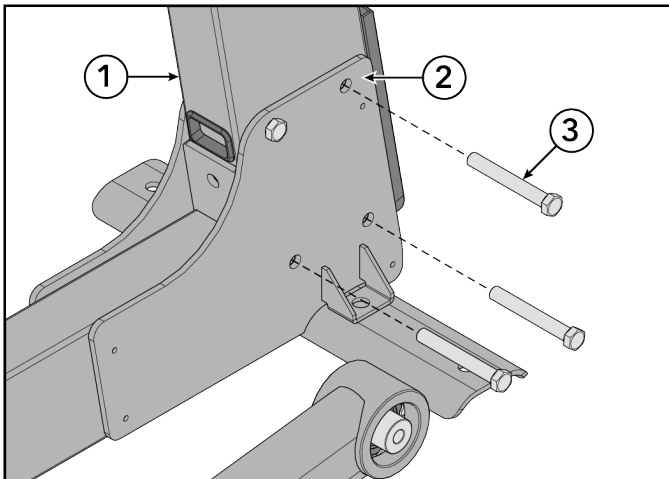
### Monoständer montieren

1. Greifen Sie den Monoständer und kippen Sie ihn in die aufrechte Position.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Monoständer	1

2. Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der Seite des Monoständers am Grundrahmen mit einem 17-mm-Steckschlüssel fest.

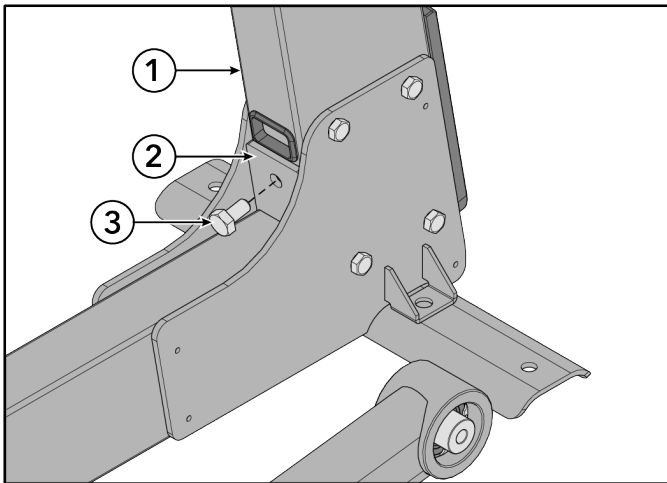


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Monoständer	1
2	Grundrahmen	1
3	Sechskantschraube, HD M10 × 1,5-74	3



**Ziehen Sie die Befestigungselemente von Hand fest.**

3. Ziehen Sie die Schraube zur Befestigung der Rückseite des Monoständers am Grundrahmen mit einem 17-mm-Steckschlüssel fest



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Monoständer	1
2	Grundrahmen	1
3	Sechskantschraube, M10 × 1,5-20	1

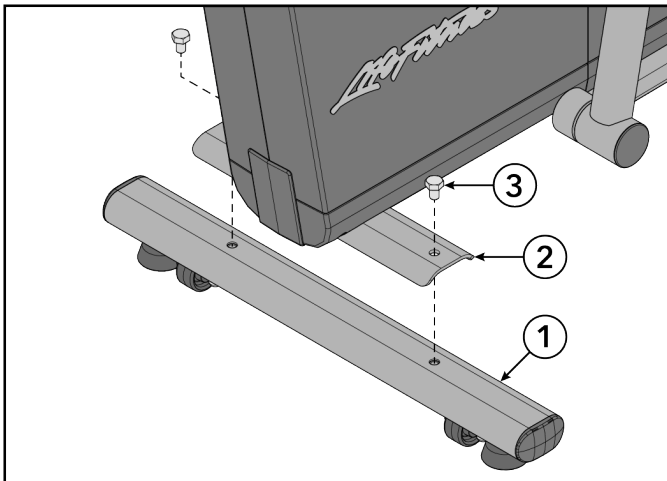


Ziehen Sie die Befestigungselemente von Hand fest.

4. Ziehen Sie alle losen Befestigungselemente in der folgenden Reihenfolge mit 25 ft lb (34 Nm) fest.
- Sechskantschraube M10 × 1,5-20 (1×) an der Rückseite des Monoständers montieren.
  - Sechskantschraube, HD M10 × 1,5-74 (3×) an der Seite des Monoständers montieren.
5. Entfernen Sie die restliche Verpackung vom Gerät.

### Stabilisatoren installieren.

- Entfernen Sie die hölzerne Verpackungstrebe unter der Rückseite des Hauptrahmens.
- Ziehen Sie die Schraube zur Befestigung des hinteren Stabilisators am Grundrahmen mit einem 17-mm-Steckschlüssel fest.



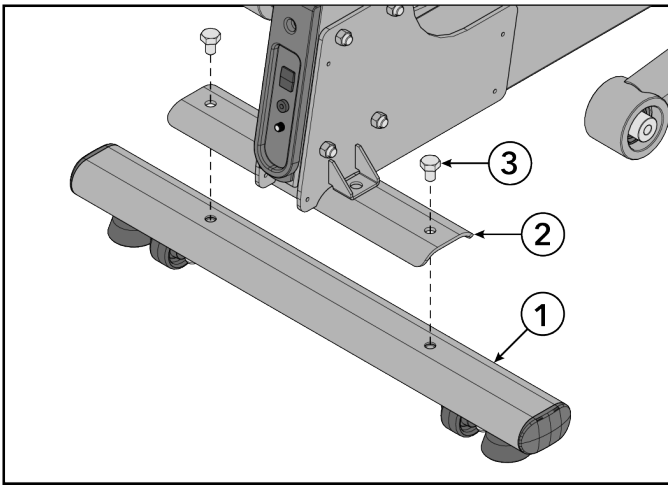
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hinterer Stabilisator	1
2	Hauptrahmen	1
3	Sechskantschraube, M10 × 1,5-16	2



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 25 ft-lb / 34 Nm fest.

3. Entfernen Sie die hölzerne Verpackungstrebe unter dem vorderen Bereich des Hauptrahmens.

4. Ziehen Sie die Schraube zur Befestigung des vorderen Stabilisators am Grundrahmen mit einem 17-mm-Steckschlüssel fest.



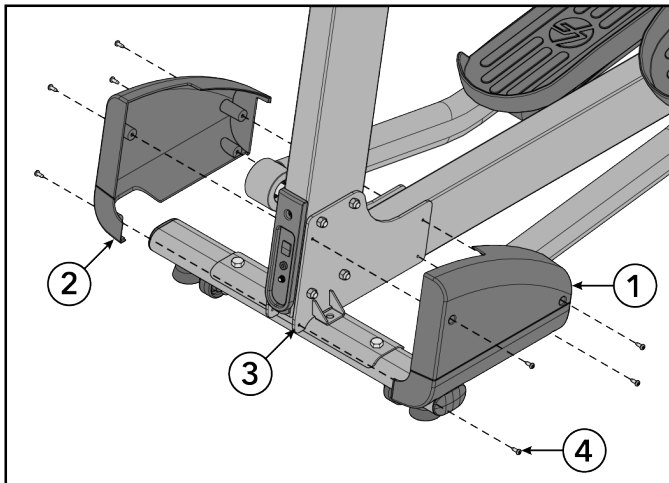
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Hinterer Stabilisator	1
2	Hauptrahmen	1
3	Sechskantschraube, M10 × 1,5-16	2



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 25 ft-lb / 34 Nm fest.

### Monoständerverkleidungen montieren

Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der Monoständerverkleidungen am Grundrahmen mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.



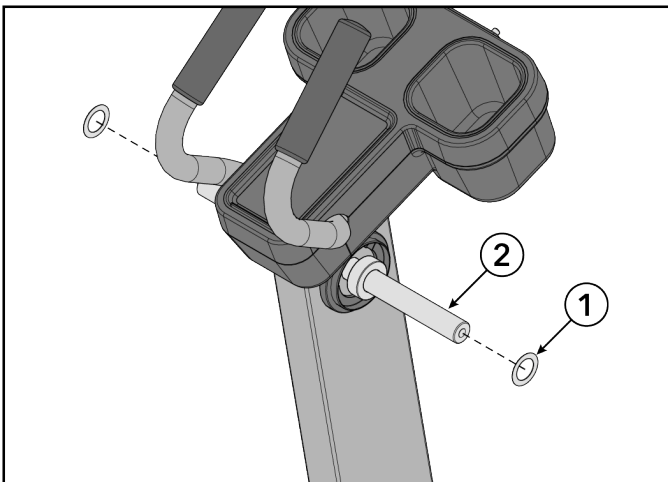
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Monoständerverkleidung, links	1
2	Monoständerverkleidung, rechts	1
3	Grundrahmen	1
4	Schraube, PHL PAN M5 x 0,8-12	8



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 13 in-lb / 1,5 Nm fest.

### Schwinghebel montieren

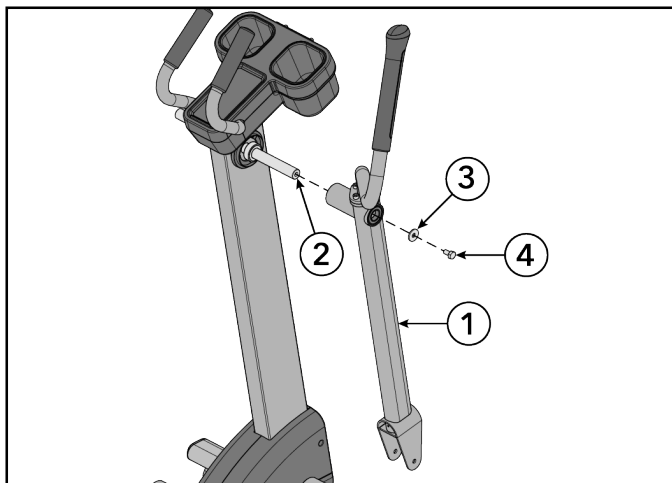
1. Schieben Sie auf jede Seite der Drehachse eine Unterlegscheibe auf.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Unterlegscheibe, 1,0 x 1,5, Axial, Stahl	2
2	Drehachse	1

2. Schieben Sie den Schwinghebel auf die Drehachse auf.

3. Ziehen Sie die Schraube und die Unterlegscheibe zur Befestigung des Schwinghebels an der Drehachse mit einem 17-mm-Steckschlüssel fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schwinghebel, rechts	1
2	Drehachse	1
3	Unterlegscheibe, 35 mm AD × 10 mm ID × 3 mm	1
4	Sechskantschraube, M10 × 1,5-20	1

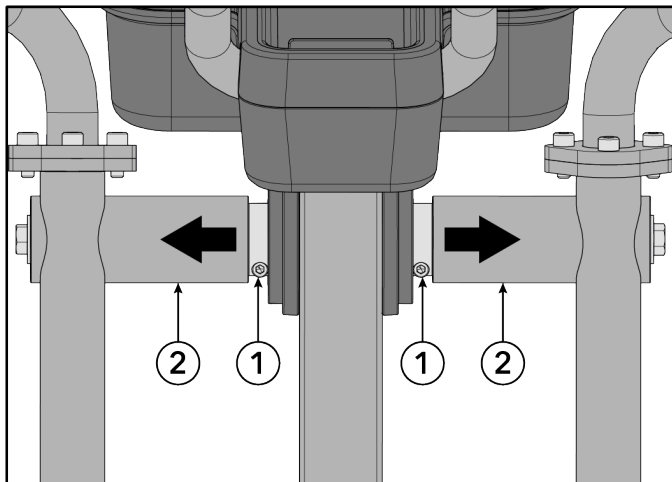


Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 25 ft-lb / 34 Nm fest.

4. Wiederholen Sie die Schritte 2-3, um den gegenüberliegenden Schwinghebel zu montieren.

5. Prüfen Sie die Schwinghebel auf seitliches Spiel.

- Wenn sich die Schwinghebel nicht seitlich entlang der Drehachse bewegen lassen, fahren Sie mit dem nächsten Schritt fort.
- Wenn sich die Schwinghebel seitlich entlang der Drehachse bewegen lassen, lösen Sie die Stellschrauben mit einem 5-mm-Innensechskantschlüssel. Schieben Sie die Wellenklemmen fest an die Schwinghebel heran und ziehen Sie die Stellschrauben fest.



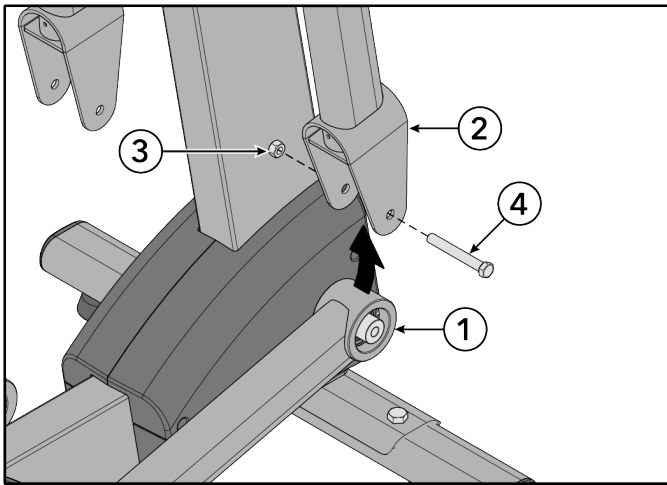
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Wellenklemme	2
2	Schwinghebel	2



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 40 in-lb / 4,5 Nm fest.

6. Heben Sie den Pedalhebel an und richten Sie ihn am Schwinghebel aus.

7. Montieren Sie Schraube und Mutter zur Befestigung des Pedalhebels am Schwinghebel und ziehen Sie sie mit einem 17-mm-Schraubenschlüssel und einem 17-mm-Steckschlüssel fest.

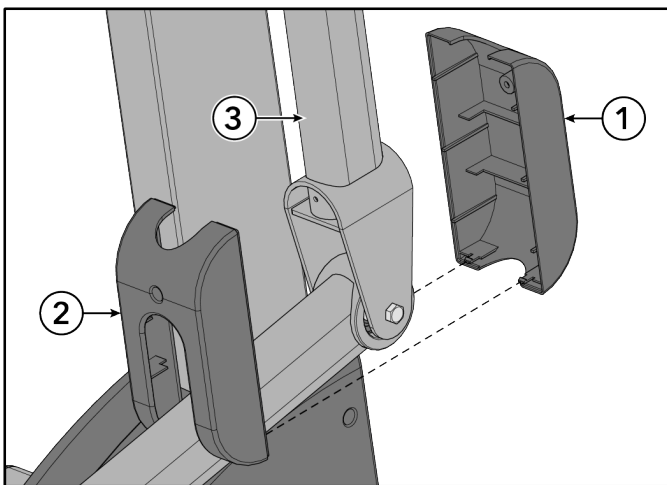


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Pedalhebel	1
2	Schwinghebel	1
3	Mutter, Sechskant, M10 X 1,5 x 8 mm	1
4	Sechskantschraube, HD M10 x 1,5-74	1



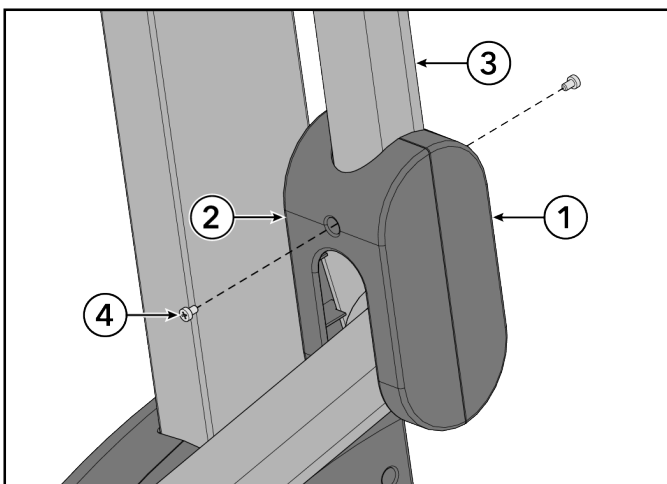
Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 25 ft-lb / 34 Nm fest.

8. Richten Sie die Gabelabdeckungen über dem Schwinghebel aus. Drücken Sie die Gabelabdeckungen zusammen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Gabelabdeckung, vorne	1
2	Gabelabdeckung, hinten	1
3	Schwinghebel	1

9. Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der Gabelabdeckungen am Schwinghebel mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.



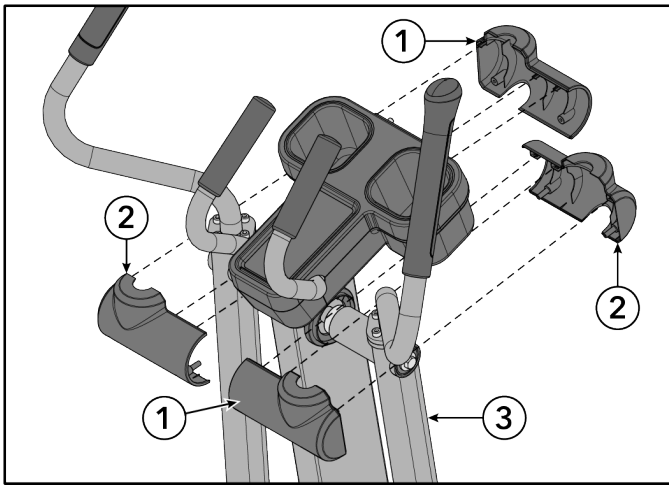
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Gabelabdeckung, vorne	1
2	Gabelabdeckung, hinten	1
3	Schwinghebel	1
4	Schraube, CSL PAN M5 x 0,8-8	2



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 13 in-lb / 1,5 Nm fest.

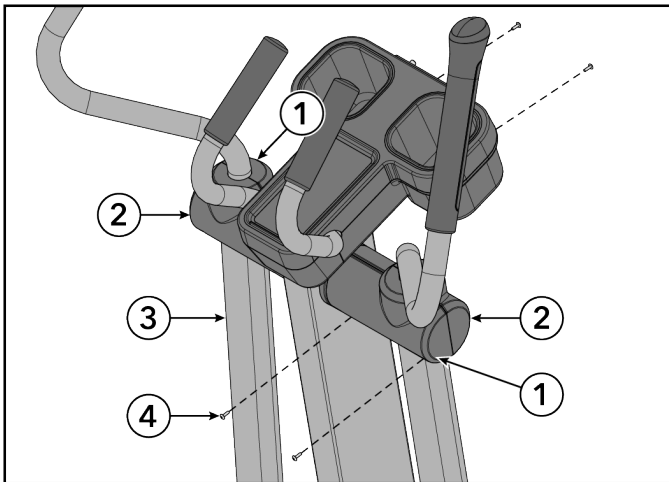
10. Wiederholen Sie die Schritte 6-9, um den gegenüberliegenden Pedalhebel und die Gabelabdeckungen zu montieren.

11. Richten Sie die Schwinghebelabdeckungen über den Schwinghebeln aus. Drücken Sie die Schwinghebelabdeckungen zusammen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schwinghebelabdeckung, A	2
2	Schwinghebelabdeckung, B	2
3	Schwinghebel	2

12. Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der Schwinghebelabdeckungen am Schwinghebel mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schwinghebelabdeckung, A	2
2	Schwinghebelabdeckung, B	2
3	Schwinghebel	2
4	Schraube, PHL PAN M3,5 x 18-12	4

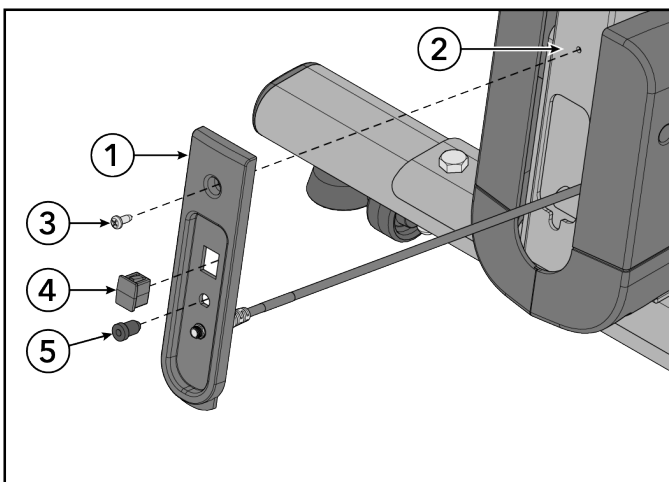


Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 13 in-lb / 1,5 Nm fest.

## SE4-Kabel installieren

Die folgende Anleitung beschreibt die Installation der Kabel für die SE4-Konsole. Wenn die SL-Konsole installiert wird, fahren Sie direkt mit dem Thema „[Konsolen-Schweißbaugruppe montieren](#)“ fort.

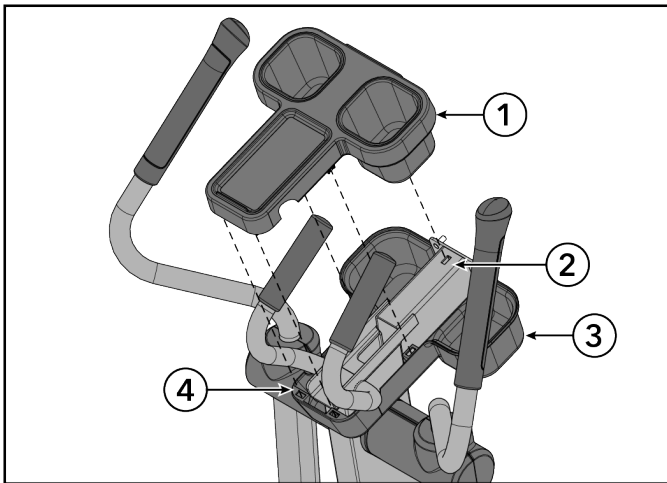
1. Entfernen Sie die Schraube, mit der das COM-Port-Panel am Grundrahmen befestigt ist, mit einem Kreuzschlitzschraubendreher.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	COM-Port-Panel	1
2	Grundrahmen	1
3	Schraube, PHL PAN M5 x 0,8-12	1
4	Stecker, RJ45-Buchse	1
5	Stecker, Koaxialkabel	1

2. Entfernen Sie die Stecker vom COM-Port-Panel

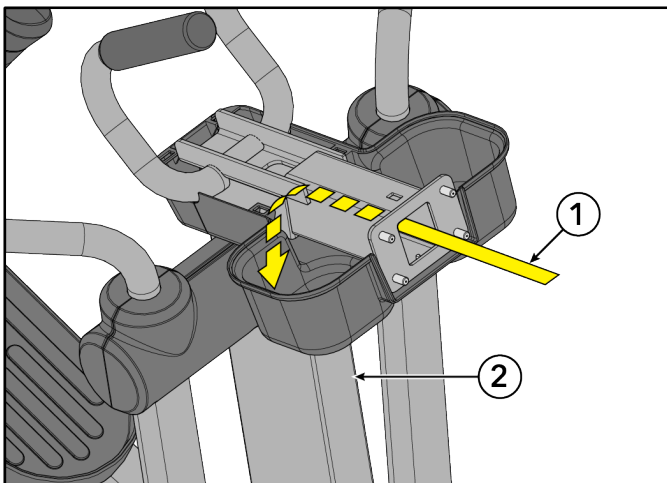
3. Entfernen Sie die obere Abdeckung des Getränkehalters vom Monoständer, indem Sie sie gerade nach oben abziehen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Obere Abdeckung der Getränkehalter	1
2	Monoständer	1
3	Untere Abdeckung der Getränkehalter	1
4	Vordere untere Brückenverkleidung	1

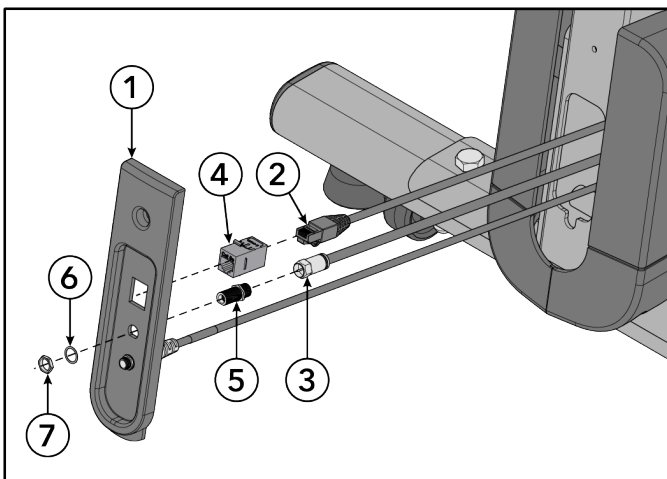
4. Führen Sie die SE4-Kabel durch den Monoständer nach unten und durch den Grundrahmen nach außen.

**TIPP:** Ein Zugdraht ist werkseitig im Rahmen vormontiert, um die Installation der SE4-Kabel zu erleichtern. Wickeln Sie den Zugdraht um die Enden der SE4-Kabel und ziehen Sie ihn von der gegenüberliegenden Seite durch den Rahmen, um die Kabel einzuführen.



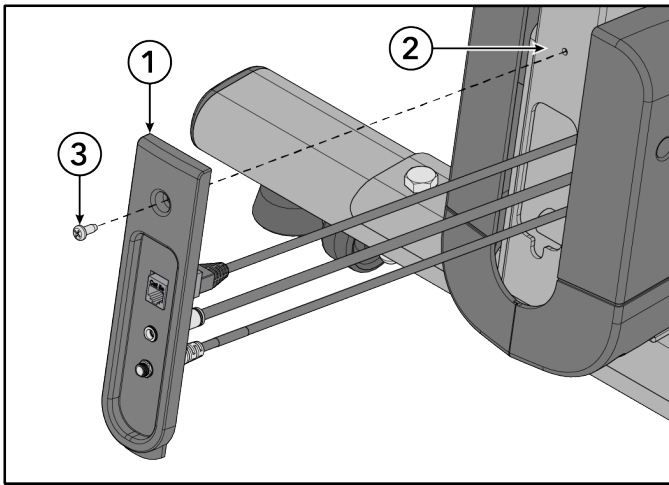
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel	2
2	Monoständer	1

5. Stecken Sie die Kabel in die Kupplungen. Setzen Sie die Kupplungen in das COM-Port-Panel ein. Montieren Sie Unterlegscheibe und Mutter zur Befestigung des Coax-Kupplungsanschluss-Panels und ziehen Sie die Mutter mit einem 11-mm-Schraubenschlüssel fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	COM-Port-Panel	1
2	Kabel, CAT5e	1
3	Kabel, Koaxialkabel	1
4	Kupplung, CAT5e	1
5	Kupplung, Koaxialkabel	1
6	Unterlegscheibe	1
7	Mutter	1

6. Befestigen Sie das ComPort-Panel am Grundrahmen, indem Sie die Schraube mit einem Kreuzschlitzschraubendreher eindrehen.



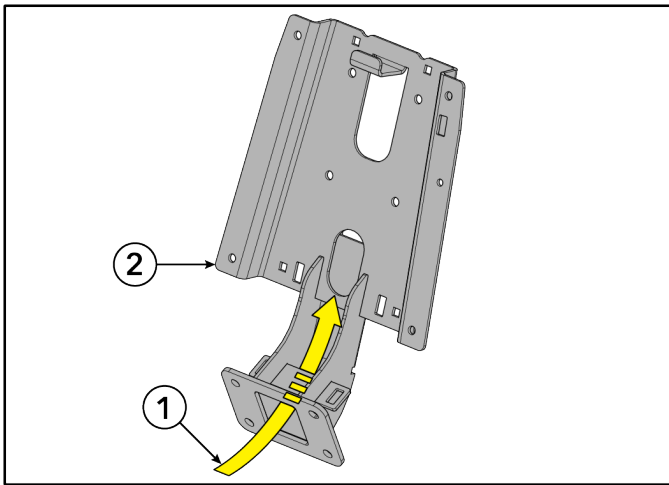
Element	Beschreibung	Anzahl
1	COM-Port-Panel	1
2	Grundrahmen	1
3	Schraube, PHL PAN M5 x 0,8-12	1



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 13 in-lb / 1,5 Nm fest.

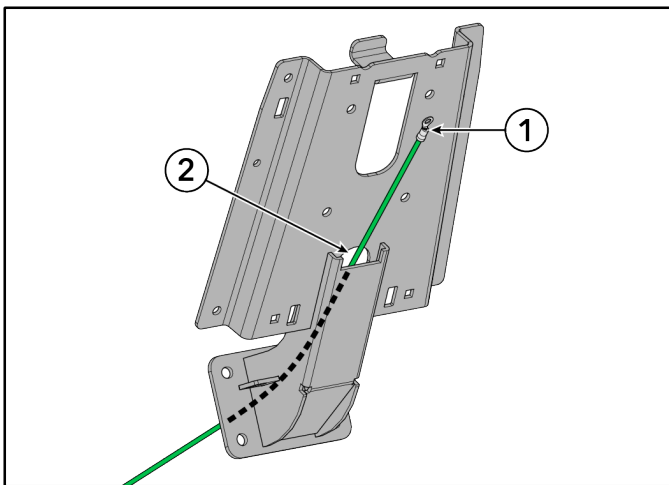
### Konsolen-Schweißbaugruppe montieren

1. Führen Sie die Kabel durch den Konsolen-Schweißbaugruppe nach oben.



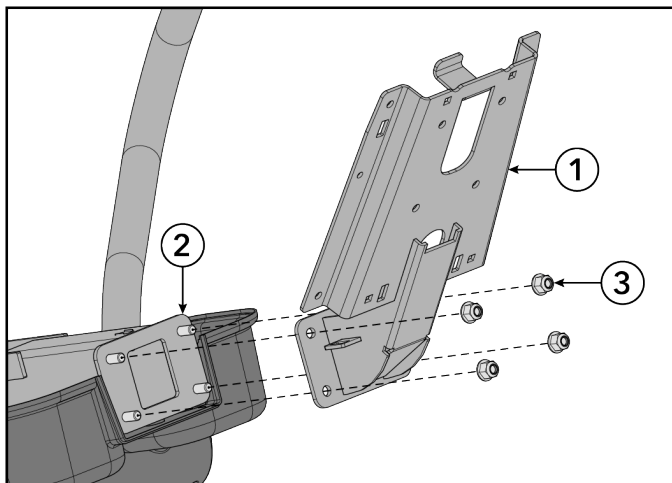
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel	-
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1

**HINWEIS:** Führen Sie das Massekabel durch den Konsolen-Schweißbaugruppe nach oben und an der Rückseite wieder heraus.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Massekabel	1
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1

2. Montieren Sie die Muttern zur Befestigung der Konsolen-Schweißbaugruppe am Monoständer mit einem 13-mm-Schlüssel.

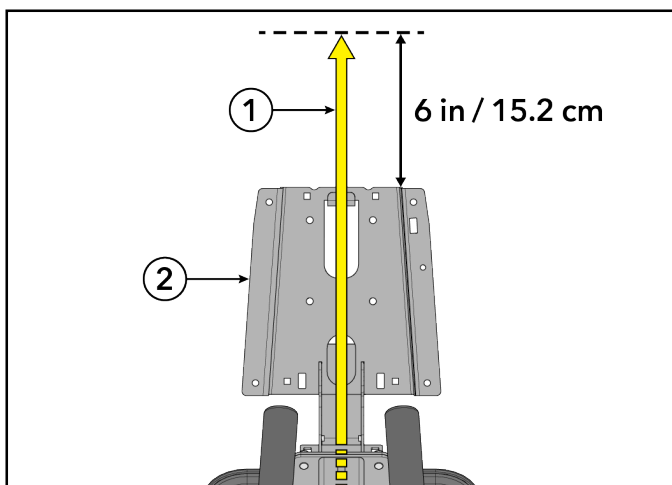


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolen-Schweißbaugruppe	1
2	Monoständer	1
3	Mutter, M8 x 1,25-6H, DIN, UNF, HEX, Sicherungsmutter	4



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 25 ft-lb / 34 Nm fest.

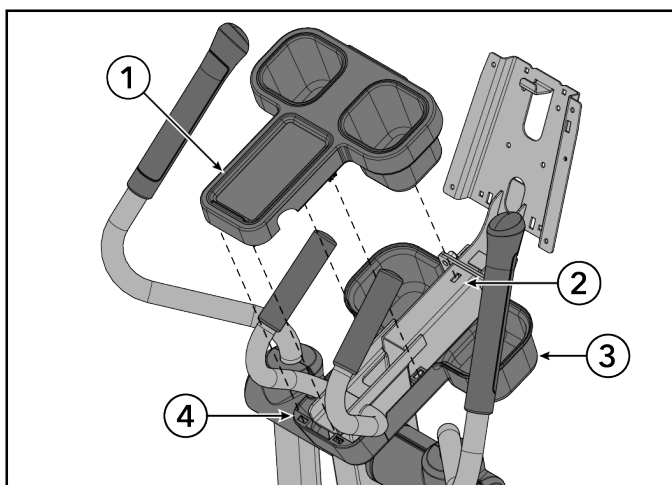
3. Ziehen Sie die Kabel durch den Konsolen-Schweißbaugruppe, bis sie etwa 6 in / 15,2 cm über die Oberkante des Trägers hinausragen. Schieben Sie die verbleibende Kabellänge in den Konsolen-Schweißbaugruppe und den Monoständer hinab.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Kabel	-
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1

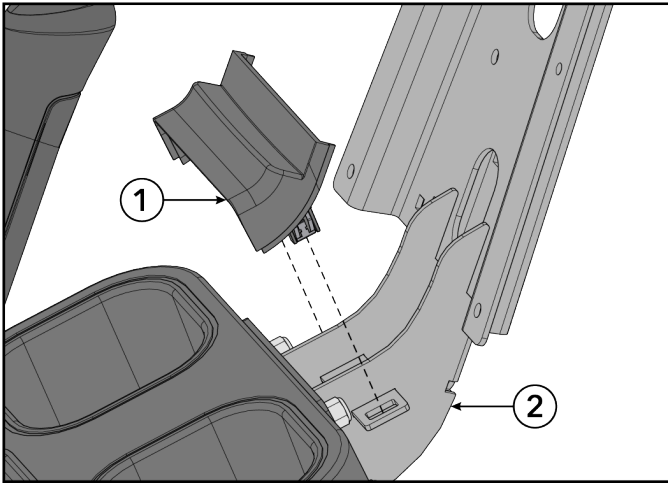
4. **HINWEIS:** Der folgende Schritt gilt nur für Geräte mit SE4-Konsole. Wenn die SL-Konsole installiert wird, fahren Sie mit Schritt 5 fort.

Drücken Sie die obere Abdeckung der Getränkehalter in den Monoständer und die Verkleidungen ein.



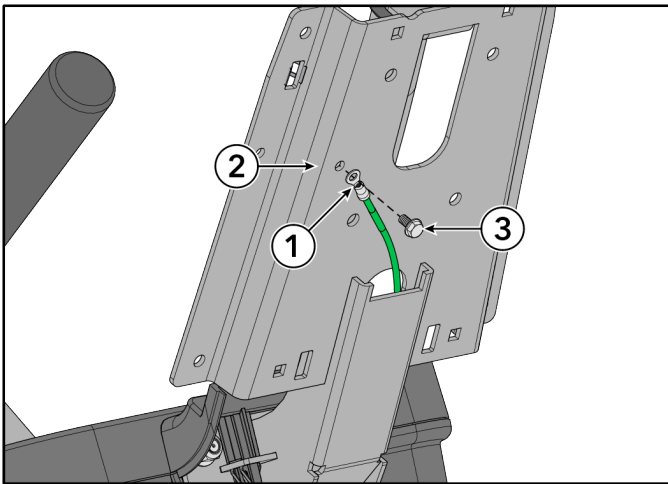
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Obere Abdeckung der Getränkehalter	1
2	Monoständer	1
3	Untere Abdeckung der Getränkehalter	1
4	Vordere untere Brückenverkleidung	1

5. Drücken Sie die vordere Füllverkleidung der Konsole in den Konsolen-Schweißbaugruppe ein.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Vordere Füllverkleidung	1
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1

6. Ziehen Sie die Schraube zur Befestigung des Massekabels am Konsolen-Schweißbaugruppe mit einem 8-mm-Steckschlüssel fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Massekabel	1
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1
3	Schraube: 10 X 6 UNS, HXW (Sechskantkopf mit Scheibenbund), L, B, ST, GR	1

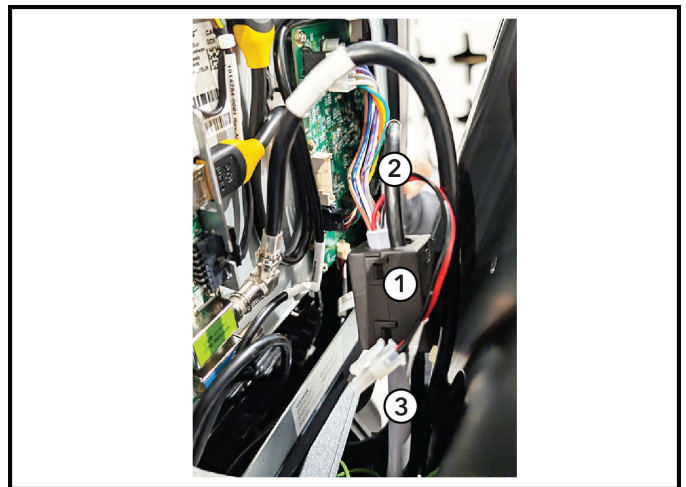
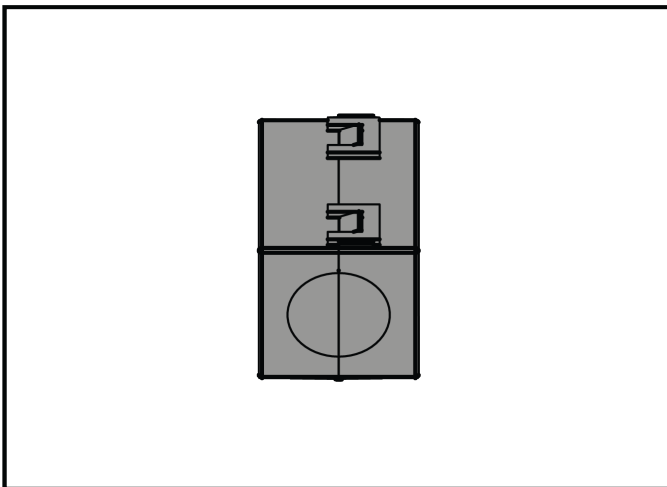


Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 2,6 ft-lb / 3,5 Nm fest.

## Montage der Ferritkerne

Montieren Sie die Ferritkerne am Basisstromkabel und am Basissignalkabel am unteren Ende der Konsolen-Schweißbaugruppe.

### Ferritkerne



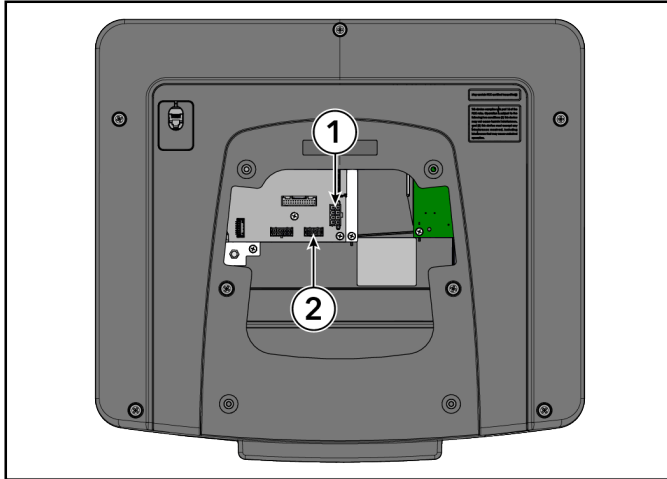
Element	Beschreibung	Anzahl
1	Ferritkerne: Entstörung, Gehäusekern	1

Element	Beschreibung	Anzahl
2	Kabel, Konsole zur Basis, Signal	1
3	Kabel, Konsole zur Basisstromversorgung	1

### Verbindungen Sockel zu Konsole

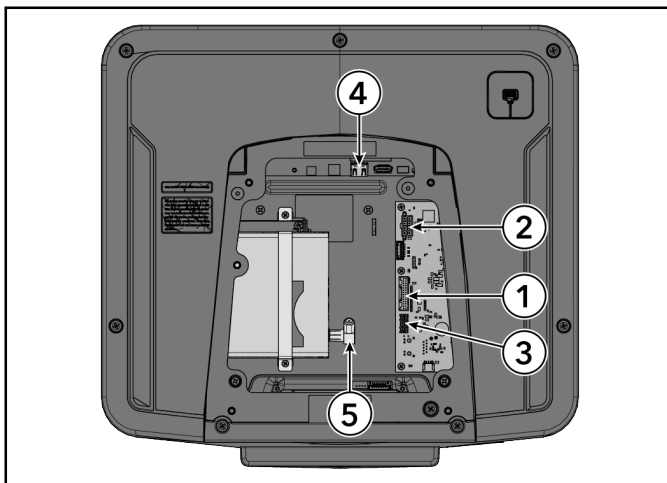
Verbinden Sie die Sockelkabel mit der Konsole.

#### SL



Element	Beschreibung
1	Basisstromversorgung
2	Basis-Kommunikation

#### SE4



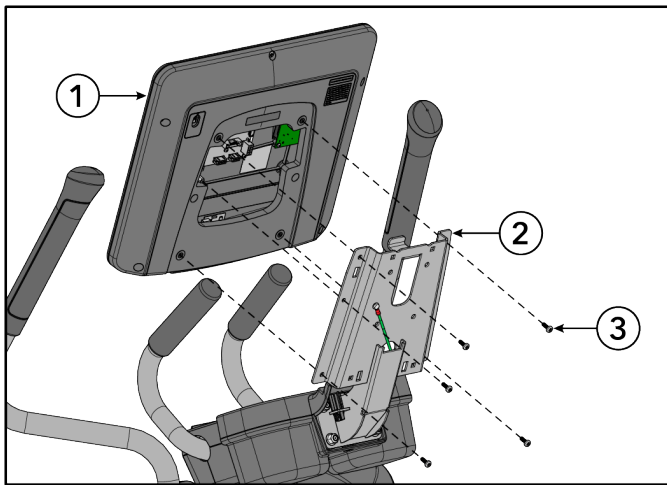
Element	Beschreibung
1	Sockelschnittstellenkabel
2	Basisstromversorgung
3	Basis-Kommunikation
4	Ethernet
5	Koaxialkabel

## SL oder SE4-Konsole montieren

Ziehen Sie die Schrauben zur Befestigung der Konsole an der Konsolen-Stützschißung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher fest.

**HINWEIS:** Verwenden Sie den Haken, oben auf der Konsolen-Stützschißung, als Hilfe bei der Installation der Konsole.

### SL-Konsole

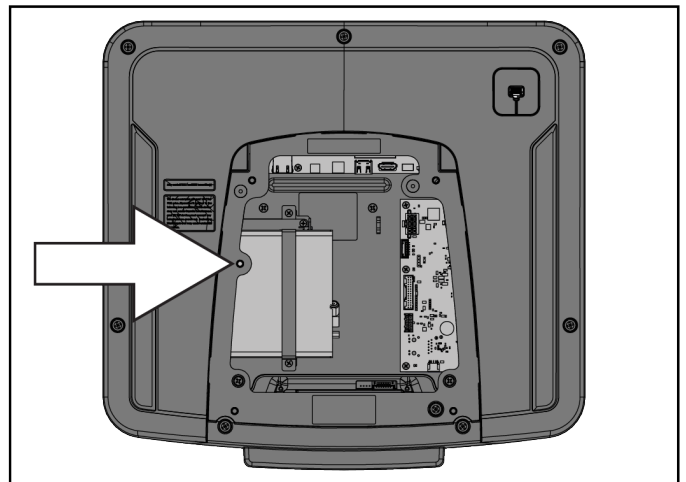
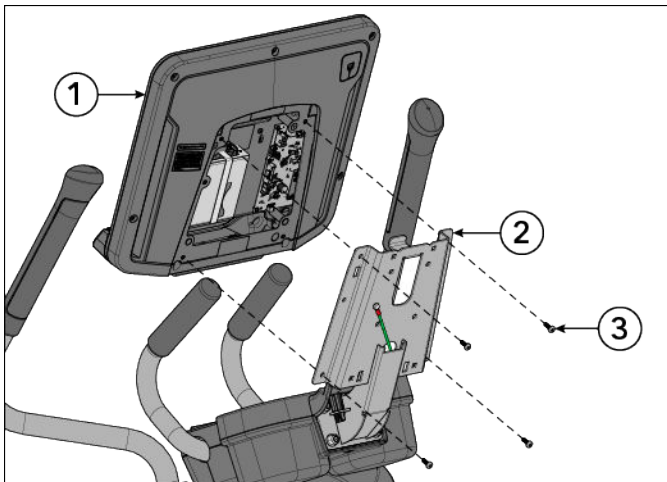


Element	Beschreibung	Anzahl
1	SL-Konsole	1
2	Geschweißter Konsolenhalter	1
3	Schraube, M5 x 0,8 x 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	5



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 16,8 in-lb / 1,9 Nm fest.

### SE4-Konsole



**HINWEIS:** Setzen Sie die Schraube an der markierten Position (neben dem Pfeil) nicht ein, wenn die SE4-Konsole über einen STB-Empfänger (Set-Top-Box-Synchronisation) verfügt! Die Schraube würde den STB-Empfänger im Inneren der Konsole treffen.

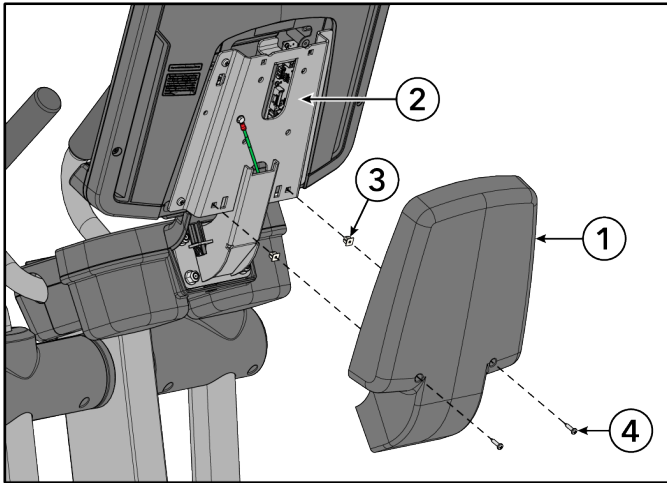
Element	Beschreibung	Anzahl
1	SE4-Konsole	1
2	Geschweißter Konsolenhalter	1
3	Schraube, M5 x 0,8 x 14, PHL, PAN, MS, ST, ZN	4



Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 16,8 in-lb / 1,9 Nm fest.

## Konsolenrückwandverkleidung montieren

1. Setzen Sie die Kunststofffüllen in die beiden Bohrungen an der Rückseite der Konsolen-Schweißbaugruppe ein.
2. Clips an der Oberseite der Konsolenrückwandverkleidung in die entsprechenden Schlitzte der Konsolenverschweißung eindrücken.
3. Schrauben zur Befestigung der Konsolenrückwandverkleidung an die Konsolen-Schweißbaugruppe mit einem Kreuzschlitzschraubendreher eindrehen.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Konsolenrückwandverkleidung	1
2	Konsolen-Schweißbaugruppe	1
3	Kunststofffülle	2
4	Schraube, M4,2 x 0,7 6G6G x 19, DIN, PHL, PAN, AB, ST, ZB	2

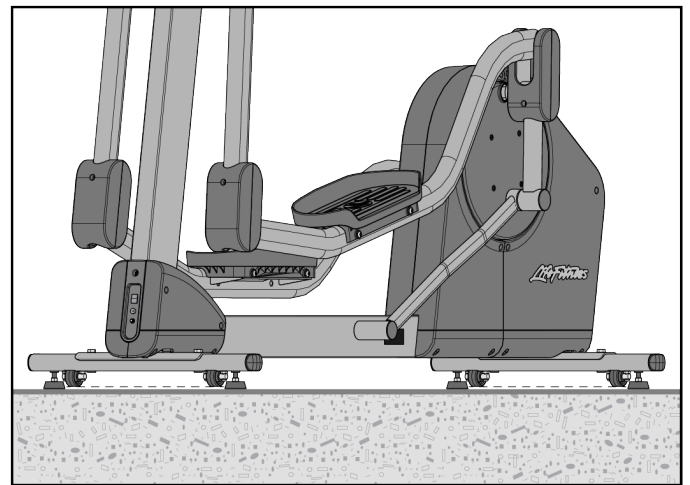
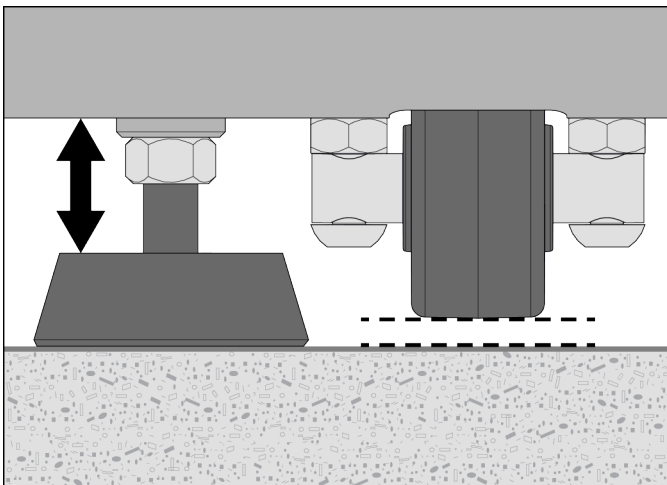


Ziehen Sie die Befestigungselemente mit 13 in-lb / 1,5 Nm fest.

## Das Gerät in Position bringen

Weitere Informationen finden Sie unter [Platzierung und Stabilisierung des Crosstrainers](#).

1. Das Gerät in Position bringen
2. Senken Sie die Einstellfüße mit einem 17-mm-Schraubenschlüssel ab, bis die Transportrollen keinen Bodenkontakt mehr haben.



## Prüfen Sie das Gerät auf ordnungsgemäße Funktion

# 5. Spezifikationen

## Produktspezifikationen

Verwendungszweck	Starke Beanspruchung / gewerbliche Nutzung, EN ISO 20957 Klasse S
	Privatgebrauch EN ISO 20957 Klasse H
Maximales Benutzergewicht	181 kg / 400 lb
Antriebstyp	Generator
Widerstandsstufen	26
Stromversorgung	Siehe Abschnitt <a href="#">Elektrischer Leistungsbedarf</a>
Kabelloses Aufladen <b>(nur für SE4-Konsole)</b>	Qi Kabelloses Induktionsladen <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufladefläche: 50 mm × 80 mm (ca. 2 in. × 3 in.)</li><li>• Reaktionszeit beim Aufladen: Weniger als 3 Sekunden</li><li>• Maximale Leistung: 10 W</li><li>• Kompatibilität mit dem Ladeprotokoll: Qi-Schnellaufladung</li></ul>
Kabellose Kommunikation	BT, NFC, Apple & Samsung Watch Kompatibilität, ANT+, RFID, Kabellose Konnektivität

	<b>Geräteabmessungen (ohne Konsole)</b>
Länge	81,9 in. / 208 cm
Breite	30,7 in. / 78 cm
Höhe	65,2 in. / 165,6 cm
Gewicht	262,3 lb. / 119 kg

# 6. Reparatur und technische Daten

## Vorbeugende Wartungshinweise

**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).

Die folgenden vorbeugenden Wartungshinweise gewährleisten, dass das Produkt stets die optimale Leistung erbringt:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel) und einem Mikrofasertuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Betätigen Sie die Konsolentasten daher mit den Fingerkuppen.
- Reinigen Sie die Pedaloberflächen regelmäßig.
- Reinigen Sie Gehäuse und Trainingsstangen regelmäßig.

**HINWEIS:** Verwenden Sie zum Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch. Tragen Sie Reinigungsmittel auf keinen Fall direkt auf Teile des Geräts auf.

## Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von Zuverlässigkeitsexperten genehmigt: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger entfernen sicher und wirksam Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß vom Gerät. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel von Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und lässt sich vom Fitnessstudio-Personal mühelos anwenden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Verwenden Sie PureGreen 24 auf dem Gerät mindestens 2 Minuten zur allgemeinen Desinfektion und mindestens 10 Minuten zur Bekämpfung von Pilzen und Viren.

Gym Wipes sind große, strapazierfähige, vorbefeuchtete Tücher zur Reinigung des Geräts vor und nach dem Training. Verwenden Sie Gym Wipes zur allgemeinen Desinfektion mindestens 2 Minuten lang auf dem Gerät.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder per E-Mail an: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

Das Display und alle äußeren Oberflächen können auch mit einer milden Seife oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auf. VERWENDEN SIE KEINE Ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel. VERWENDEN SIE KEINE scheuernden Reinigungsmittel. VERWENDEN SIE KEINE Papierhandtücher. Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Geräteoberflächen auftragen.

## Vorbeugender Wartungsplan

Element	Wöchentlich	Monatlich	Halbjährlich
Konsolenabdeckungen	Reinigen		Prüfen
Flaschenhalter/Zubehörablagen	Reinigen	Prüfen	
Schrauben zur Befestigung der Konsole			Prüfen
Befestigungselemente			Prüfen
Rahmen	Reinigen		Prüfen
Kunststoffabdeckungen	Reinigen	Prüfen	
Einstellfüße		Kontrollieren/Einstellen	
Pedale	Reinigen	Prüfen	

## Fehlerbehebung beim Polar® Herzfrequenz-Brustgurt

### Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden

Mögliche Ursache	Abhilfe
Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Die Brustgurtelektroden anfeuchten.
Elektroden des Brustgurtsenders liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen.
Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
Brustgurtsender nicht korrekt konfiguriert.	Die Konfiguration des Brustgurtsenders erfolgt, indem Sie ihn zuerst 30,5 cm (1 Fuß) in die Nähe des Empfängers bringen. Der Empfänger befindet sich in der Konsole. Nachdem die Herzfrequenz auf der Konsole angezeigt wird, erweitert sich die Reichweite auf 91,4 cm (3 Fuß).
Brustgurtbatterie leer.	Wenden Sie sich für Anweisungen zum Austausch des Brustgurtes an den Kundendienst.

### Abnormal hohe Herzfrequenzwerte

Mögliche Ursache	Abhilfe
Elektromagnetische Störungen durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fernsehgeräte bzw. Antennen</li> <li>• Mobiltelefone</li> <li>• Computer</li> <li>• Autos</li> <li>• Hochspannungsleitungen</li> <li>• Motorbetriebene Fitnessgeräte</li> </ul>	Das Fitnessgerät etwas von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle etwas vom Fitnessgerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.

## Recyceln des Akkus - SL-Konsole

Entfernen und recyceln Sie die wiederaufladbare Batterie, bevor Sie dieses Produkt am Ende seiner Nutzungsdauer entsorgen. Trennen Sie die Stromversorgung (*falls angeschlossen*), bevor Sie die Batterie entfernen. Um auf die Batterie zuzugreifen, entfernen Sie die Schrauben, die die obere hintere Abdeckung an der Rückseite des Crosstrainer halten. Die Batterie befindet sich in der Nähe der Oberseite des Rahmens, direkt unterhalb der hinteren Abdeckungen, die entfernt werden sollen. Zum Ausbau des Akkus die beiden an den Akku angeschlossenen Kabel abklemmen und die beiden Befestigungsschrauben des Akkus abmontieren. Den Akku nach Vorschrift entsorgen.

## Know-how

### Grundlagenwissen

Ausführliche Informationen finden Sie unter <https://lfn.fit/KnowledgeBase>.

### Service und Reparatur

1. Ermitteln Sie das Störungssymptom und lesen Sie die relevanten Stellen im Benutzerhandbuch nach. Ein Problem kann manchmal dadurch verursacht werden, dass Sie mit dem Produkt und seinen Eigenschaften und Programmen noch nicht vertraut sind.
2. Die Seriennummer des Geräts aufschreiben; die Nummer befindet sich auf der vorderen Stabilisationsstange.
3. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst <http://www.lifefitness.com>.

### Software-Updates

Das Gerät enthält integrierte Software, die für den ordnungsgemäßen Betrieb und die Sicherheit unerlässlich ist. Um Funktionalität, Sicherheit und Garantieabdeckung zu gewährleisten, muss die Gerätesoftware mit allen vom Hersteller bereitgestellten Updates, Patches und Upgrades („Updates“) auf dem aktuellen Stand gehalten werden.

1. Benachrichtigung und Überwachung - Der Eigentümer/Betreiber muss (a) beim Hersteller eine gültige E-Mail-Adresse registrieren und aufrechterhalten, um Benachrichtigungen über Aktualisierungen zu erhalten, oder (b) regelmäßig die vom Hersteller vorgesehene Website auf veröffentlichte Aktualisierungs-Hinweise prüfen. Die Nichterfüllung einer der beiden Anforderungen entbindet den Eigentümer/Betreiber nicht von der Verpflichtung, Aktualisierungen zu installieren.
2. Aktualisierungsmethode - Aktualisierungen werden über den sicheren elektronischen Vertriebskanal des Herstellers bereitgestellt. Der Eigentümer/Betreiber muss die bereitgestellten Anweisungen für die ordnungsgemäße Installation und Implementierung befolgen.
3. Verantwortung für die Einhaltung - Die Pflicht, sich über Aktualisierungen auf dem Laufenden zu halten, liegt ausschließlich beim Eigentümer/Betreiber. Die Benachrichtigungspflicht des Herstellers gilt als erfüllt, wenn der Hinweis an die registrierte E-Mail-Adresse gesendet oder auf der dafür vorgesehenen Aktualisierungs-Website veröffentlicht wird.
4. Folgen der Nichtbeachtung - Die Nichtinstallation von Aktualisierungen kann folgende Konsequenzen haben:
  - Ungültige oder eingeschränkte Garantieabdeckung.
  - Aussetzung des technischen Supports.
  - Verminderte Geräteleistung oder Sicherheitsrisiken.
  - Der Hersteller lehnt jede Haftung für daraus resultierende Verletzungen, Schäden oder Verluste ab.

# 7. Garantie

## Garantieinformationen

Um auf die Garantieinformationen zuzugreifen, verwenden Sie bitte den untenstehenden Link oder scannen Sie den QR-Code.

<http://lifefitness.com/warranties>



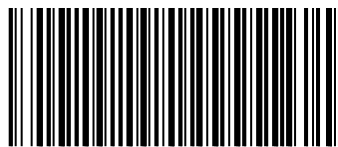
# 8. Versionshinweise

## Aktualisierungen des Benutzerhandbuchs

### 1. Februar 2026 (Rev AB)

Thema	Änderungen
Link zu zusätzlichen Online-Informationen	Hinzugefügt
Abdeckung vorne	Hinzugefügt: Benutzerhandbuch
Sicherheitsanweisungen	Hinzugefügt: Der Eigentümer der Ausrüstung ist dafür verantwortlich, den Benutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen zur Verfügung zu stellen.
	Formulierung aktualisiert: Freistehende Geräte sind auf einer ebenen, stabilen und waagerechten Fläche aufzustellen.
Elektrische Anforderungen	Aktualisierte Tabelle und um Verbraucher erweitert
Produktüberblick	Hinzugefügt: Produktkennzeichnung
Befestigungselemente	Hinzugefügt: Ferritkerne
Montage der Ferritkerne	Neuer Montageschritt
SE4-Kabel installieren	Formulierung des HINWEISES zum Zugdrahtkabel aktualisiert.
Konsole befestigen	Bild und Thema zur SE4-Konsole auf 4 Schrauben aktualisiert.
Reparatur und technische Daten	Hinzugefügt: Thema „Softwareaktualisierung“
Spezifikationen	Gelöscht: Pedalumdrehungsbereich





1028281-0007