

## Ultimate Gym 9000

---

10032822 10032825 10032828



**Sehr geehrter Kunde,**

wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den folgenden QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten:

10032822	10032825	100328
		

---

## INHALTSVERZEICHNIS

---

Sicherheitshinweise 4  
 Übersicht der Einzelteile 6  
 Übersicht der Kleinteile 9  
 Zusammenbau 12  
 Aufwärmung vor dem Training 21  
 Pflege und Wartung 23

**English 25**  
**Español 47**  
**Français 69**  
**Italiano 91**

---

## HERSTELLER

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.

---

## SICHERHEITSHINWEISE

---

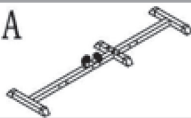
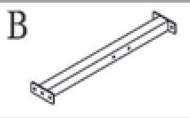


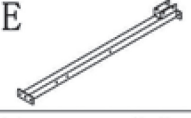

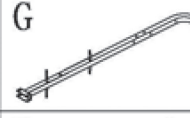

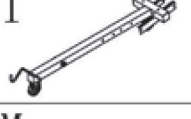
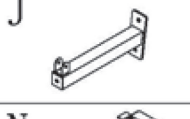
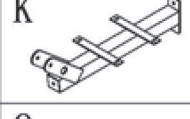
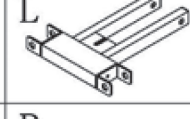
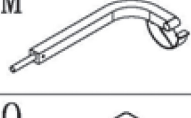
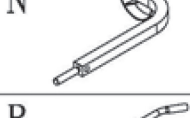
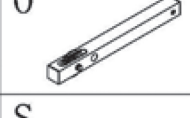
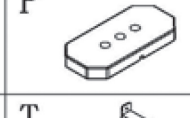
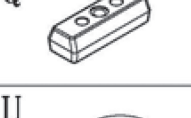
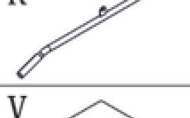
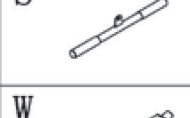
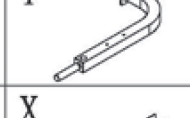
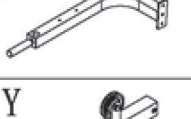

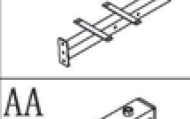
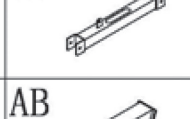
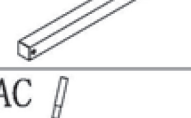

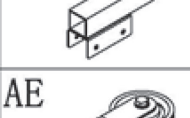
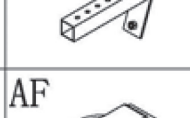
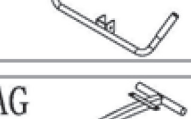
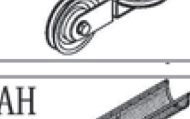


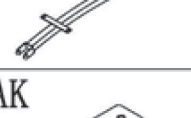

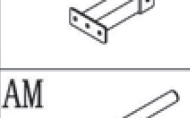





Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor der Verwendung des Geräts aufmerksam durch und bewahren Sie diese für den zukünftigen Gebrauch auf. Die Produktmerkmale können leicht von den auf den Abbildungen dargestellten Merkmalen abweichen. Veränderungen können vom Hersteller ohne Benachrichtigung vorgenommen werden.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, so dass Sie jederzeit auf diese zugreifen können.
- Bauen Sie das Gerät erst dann zusammen, wenn Sie die Bedienungsanleitung vollständig durchgelesen haben. Die Sicherheit und die Effizienz des Geräts können nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät richtig zusammengesetzt wurde und fachgerecht gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer eigenen Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer des Geräts über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
- Das Gerät muss auf einer stabilen und geraden Oberfläche platziert werden, um sicher verwendet werden zu können. Schützen Sie den Boden durch eine Matte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchter Umgebung, wie beispielsweise an Pools etc. Der Sicherheitsabstand rund um das Gerät muss mindestens 0,5 Meter betragen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung der Trainingsprogramme zwingend einen Arzt, um feststellen zu lassen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, welche durch die Verwendung des Geräts ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie daran hindern, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist lebenswichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, welche Einfluss auf Puls, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Ein falsches oder übermäßiges Trainieren kann gesundheitsschädigend sein. Hören Sie mit dem Training auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerz, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Sollte bei Ihnen einer dieser Zustände auftreten müssen Sie zwingen einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen können.
- Trainieren Sie nicht direkt im Anschluss an Mahlzeiten.
- Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen zusammengesetzt werden. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern.
- Das Gerät darf ausschließlich im häuslichen Bereich verwendet werden.

**Hinweis:** Maximalgewicht des Benutzers: 120 kg.

- Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet. Es kann nur für die in der Anleitung dargestellten Übungen verwendet werden.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts adäquate Trainingskleidung und Trainingsschuhe. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich im Gerät verfangen oder Kleidung, welche Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit einschränken könnte.
- Halten Sie Ihren Rücken während des Trainings gerade.
- Überprüfen Sie vor jeder Verwendung des Geräts, ob die Handgriffe, der Sattel und Muttern und Bolzen richtig festgezogen wurden.
- Beachten Sie die maximale Position für anpassbare Geräteteile und gehen Sie nicht über die Markierung „Stopp“ hinaus, da dadurch ein Risiko entstehen würde.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie dargestellt. Sollten Sie während des Zusammenbaus oder der Überprüfung defekte Teile feststellen oder während der Verwendung seltsame Geräusche, welche vom Gerät ausgehen hören, stoppen Sie augenblicklich die Verwendung. Verwenden Sie das Gerät erst dann wieder, wenn das Problem behoben wurde.
- Lassen Sie beim Anheben oder verschieben des Geräts Vorsicht walten, damit Sie Ihren Rücken nicht verletzen. Verwenden Sie immer rückenschonende Hebetekniken und suchen Sie sich gegebenenfalls Hilfe einer weiteren Person.
- Alle beweglichen Geräteteile (z.B. Pedale, Handgriffe, Sattel... etc.) müssen wöchentlich gewartet werden. Überprüfen Sie diese vor jeder Verwendung. Sollte etwas kaputt oder lose sein, reparieren oder fixieren Sie das entsprechende Teil sofort. Fahren Sie erst dann mit der Verwendung des Geräts fort, wenn Sie den guten Ausgangszustand wieder hergestellt haben.
- Achten Sie auf das Fehlen eines Freilaufsystems, was ein ernsthaftes Risiko darstellt.
- Halten Sie das Netzstromkabel fern von Wärmequellen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in die Geräteöffnungen.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät bewegen oder reinigen. Reiben Sie die Oberflächen zur Reinigung mit einem milden Reinigungsmittel und einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, welche nicht temperiert sind, wie beispielsweise Garagen, Verandas, Badezimmern, Carports oder im Freien.
- Verwenden Sie das Gerät ausschließlich wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Eine inkorrekte Reparatur und strukturelle Modifikationen (z.B. das Entfernen oder Ersetzen von Originalteilen) kann den Gerätenutzer in Gefahr bringen.
- Die Schwungscheibe wird während der Verwendung sehr heiß.
- Aktivieren Sie die Tastensperre, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

## ÜBERSICHT DER EINZELTEILE














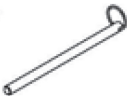

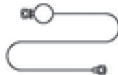
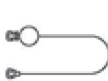





















A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI 	AJ 
AK 	AL 	AM 	AN 

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>
A	Hauptrahmen	1
B	Rahmen links	1
C	Stütze	1
D	Hintere Stütze der Vertikalen	1
E	Rahmen rechts	1
F	Aufrechter Rahmen	1
G	Aufrechter Rahmen links	1
H	Aufrechter Rahmen rechts	1
I	Rahmenbefestigung	1
J	Bügelabstandhalter	1
K	Sitzhalter	1
L	Klammer	1
M	Rechter Arm	1
N	Linker Arm	1
O	Beinpressenhebel	1
P	Gewicht	9
Q	Gewicht oben	1
R	Obere Hubstange	1
S	Untere Hubstange	1
T	Bügel rechts	1
U	Bügel links	1
V	Platte	1
W	Seitlicher Sitzhalter	1
X	Sitzhalter-Seitenstück	1
Y	Rollenhalter (A)	1
Z	Rollenhalter (B)	1

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>
AA	Klammer	1
AB	Vestellbarer Bügel	1
AC	Klammer	1
AD	Rollenhalter	1
AE	Rollenhalter	1
AF	Rollenhalter	2
AG	Bankhalterung	1
AH	Abdeckung der Gewichte	2
AI	Rahmenbefestigung	1
AJ	Trittflächen	2
AK	Verbindungsplatte	3
AL	Führung der Gewichte	2
AM	Neopren	4
AN	Basis	1



## ÜBERSICHT DER KLEINTEILE

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	

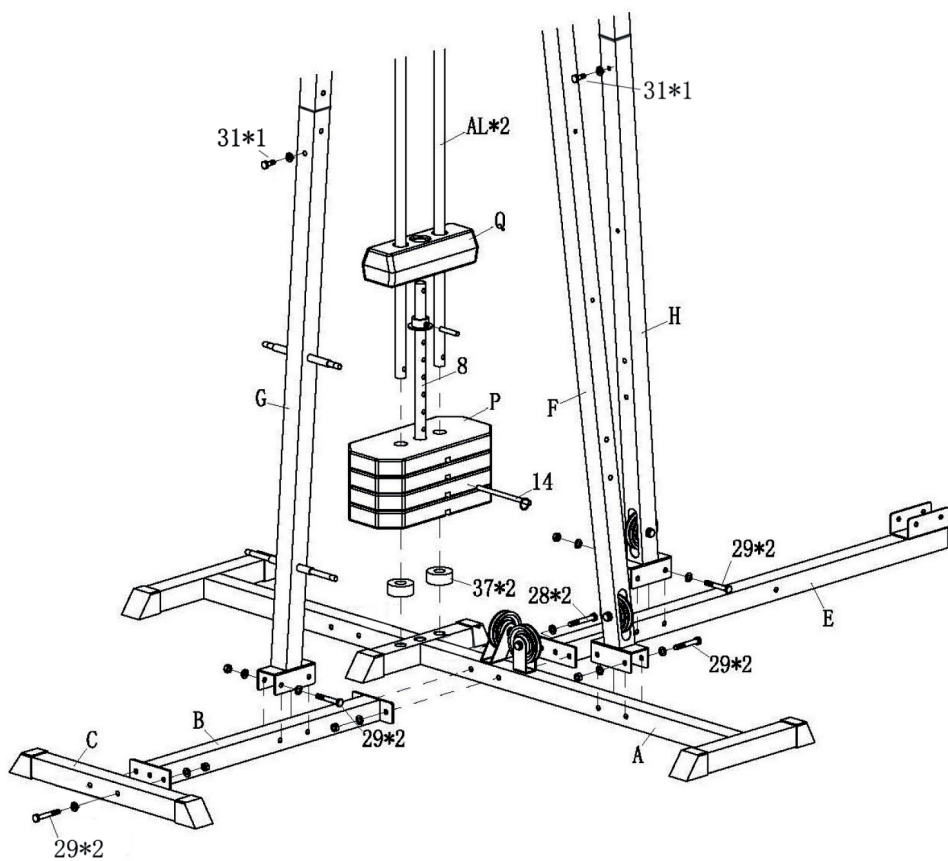
Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Rückenlehne	2
2	Sitz	2
3	Sitz klein	1
4	Arملهne	2
5	Neopren Ø65*Ø100*250	2
6	Neopren Ø23*Ø70*145	8
7	Handgriff	4
8	Schaltwelle	1
9	Verstellbarer Zylinder	2
10	Verschlusssschraube	1
11	Sitzkissen	1
12	Haken	5
13	Kette	2
14	Pin Ø10*170	1
15	Seil (Mitte)	1
16	Seil (unten)	1
17	Seil (oben)	1
18	Großer Stift Seil 19 + Scheibe + Schraube M16	2
19	Dreikantschraube M12*Ø8	1
20	Quincunxschraube M10	1
21	Rohr Ø16*130	1
22	Schraube M12*155 + 2 Unterlegscheiben + 2 Kontermuttern	1
23	Schraube M12*70 + Unterlegscheibe	2
24	Schraube M12 * 20 + Unterlegscheibe	4
25	Kontermutter M12 + Unterlegscheibe	4

Nr.	Beschreibung	Stk.
27	Schraube M10*75 + 2 Unterlegscheiben + Kontermutter	6
28	Schraube M10*75 + 2 Pads + Mutter	10
29	Schraube M10*70 + 2 Unterlegscheiben + Mutter	24
30	Schraube M10*35 + Kontermutter	1
31	Schraube M10*20 + Kontermutter	2
32	Schraube M10*20 + Unterlegscheibe	2
33	Schraube M8*65 + Unterlegscheibe	10
34	Schraube M8*40 + 2 Unterlegscheiben + Kontermutter	1
35	Pin Ø10*70	1
36	Schraube M6*16	12
37	Gummi-Ring	2
39	Schraube M8*40 + Unterlegscheibe + Kontermutter	2
40	Kissen	

**Hinweis:** Ziehen die Schraubverbindungen zunächst nur lose an. Ziehen Sie alle Schrauben erst nach dem vollständigem Zusammenbau des Gerätes fest an.

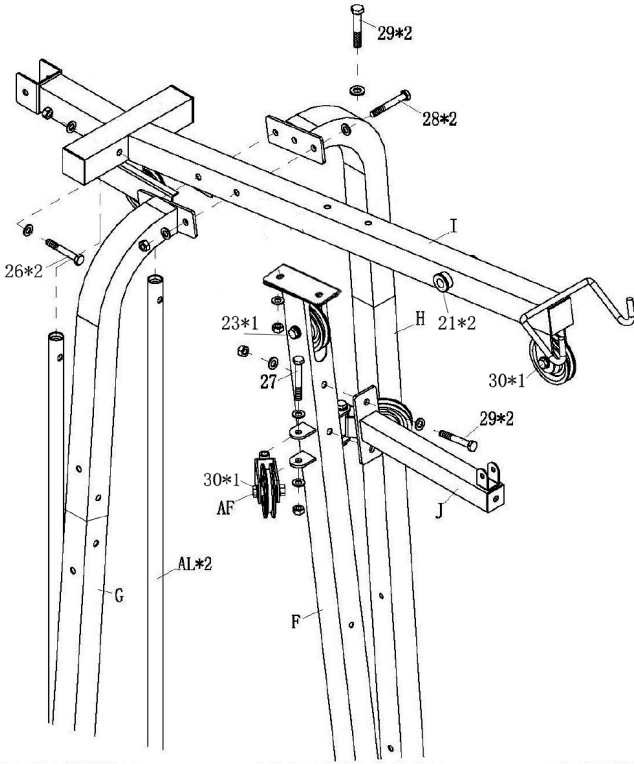
## ZUSAMMENBAU

1

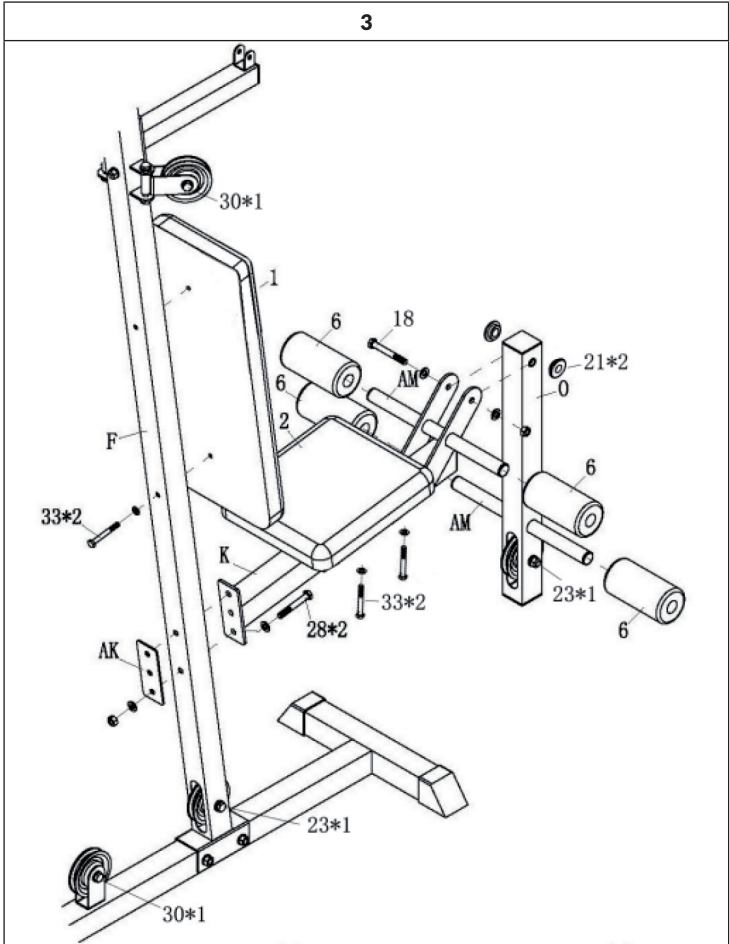


Installieren Sie den Rahmen, die Führungen und Gewichte.

2

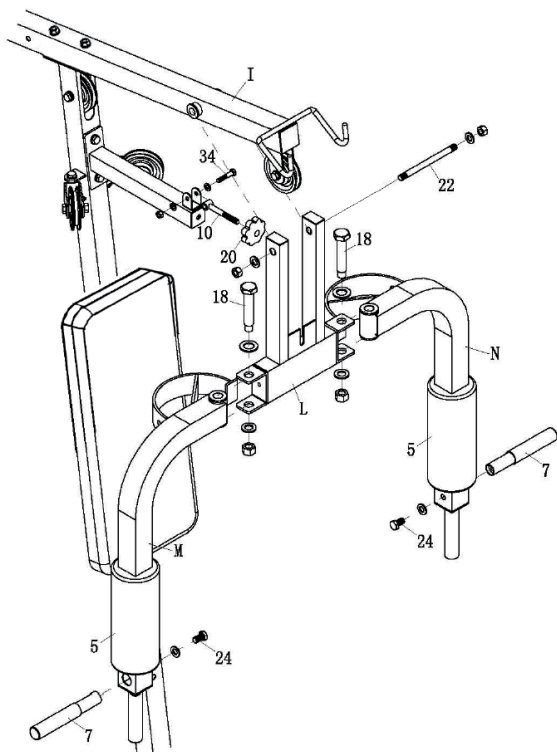


Installieren Sie den oberen Rahmen.



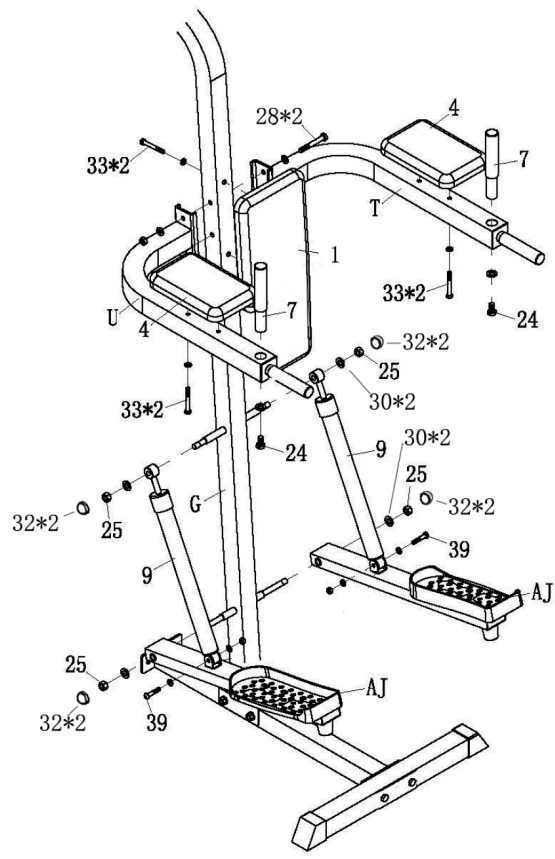
Bauen Sie den Sitz und die Beinpresse an.

4



Bauen Sie die Brustpresse an.

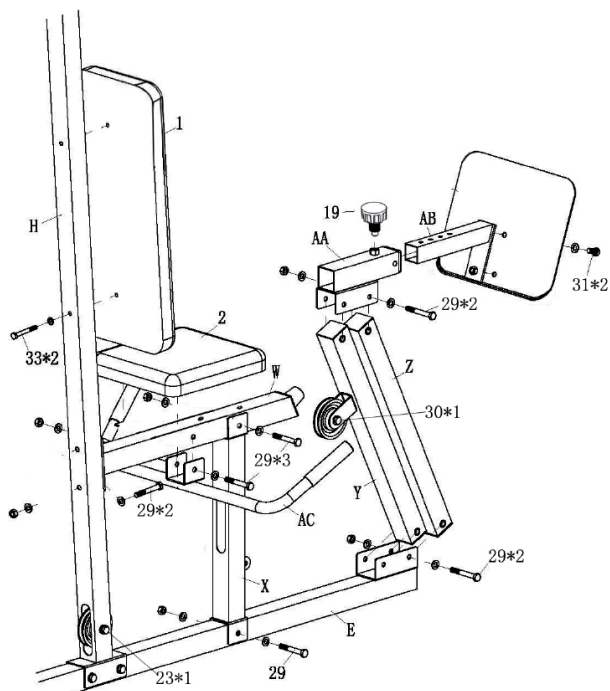
5



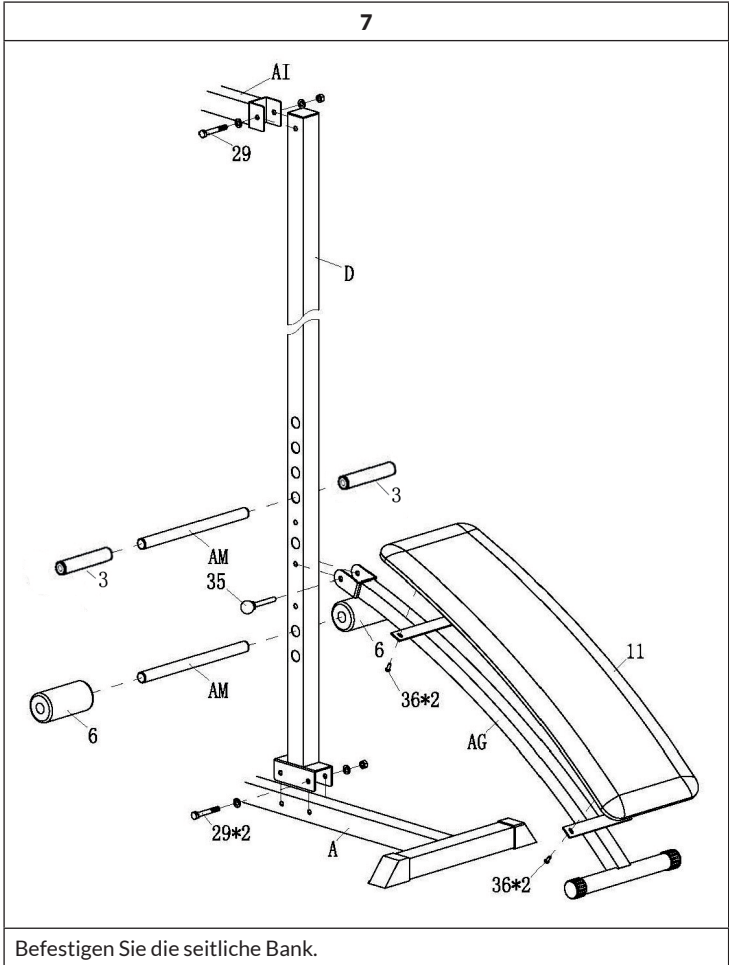
Bauen Sie den Stepper und die Armablagen an.



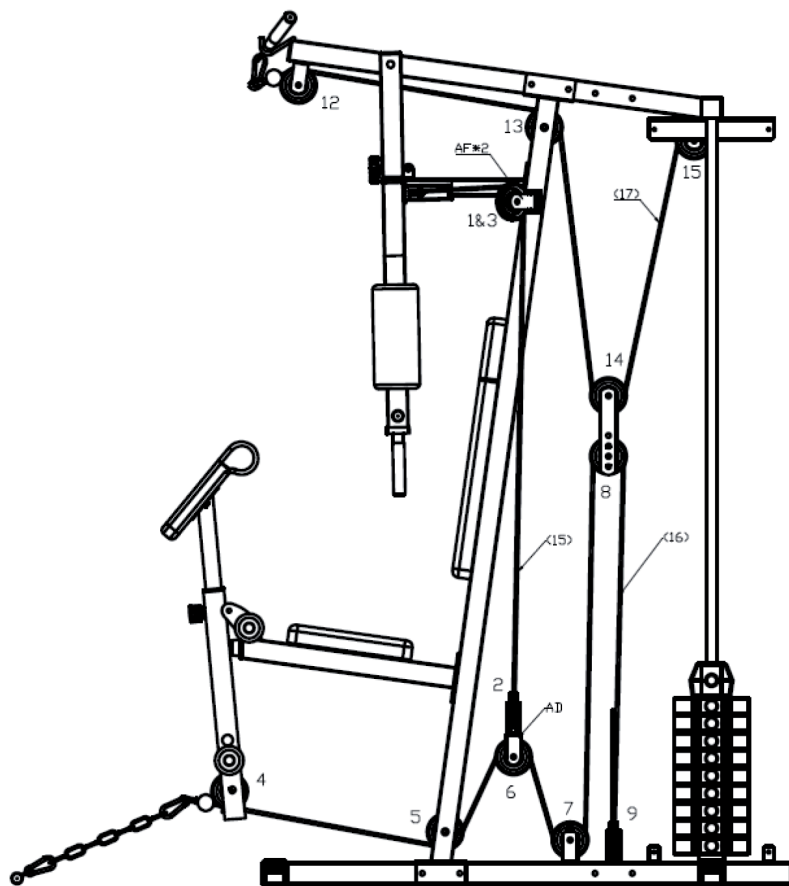
6



Befestigen Sie die Beinpresse.

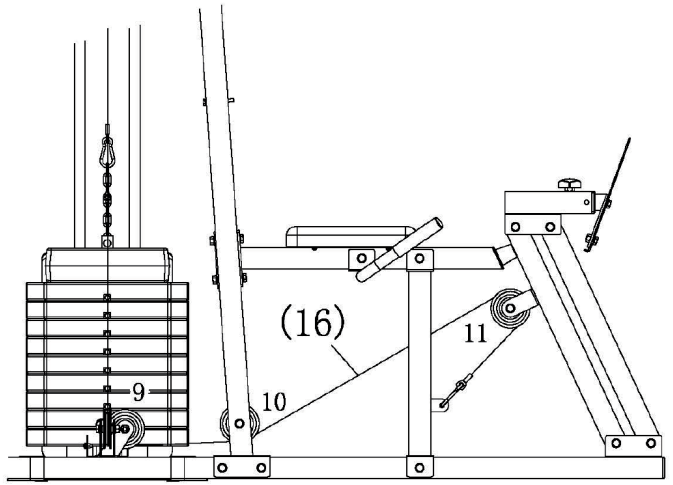


## 8.1



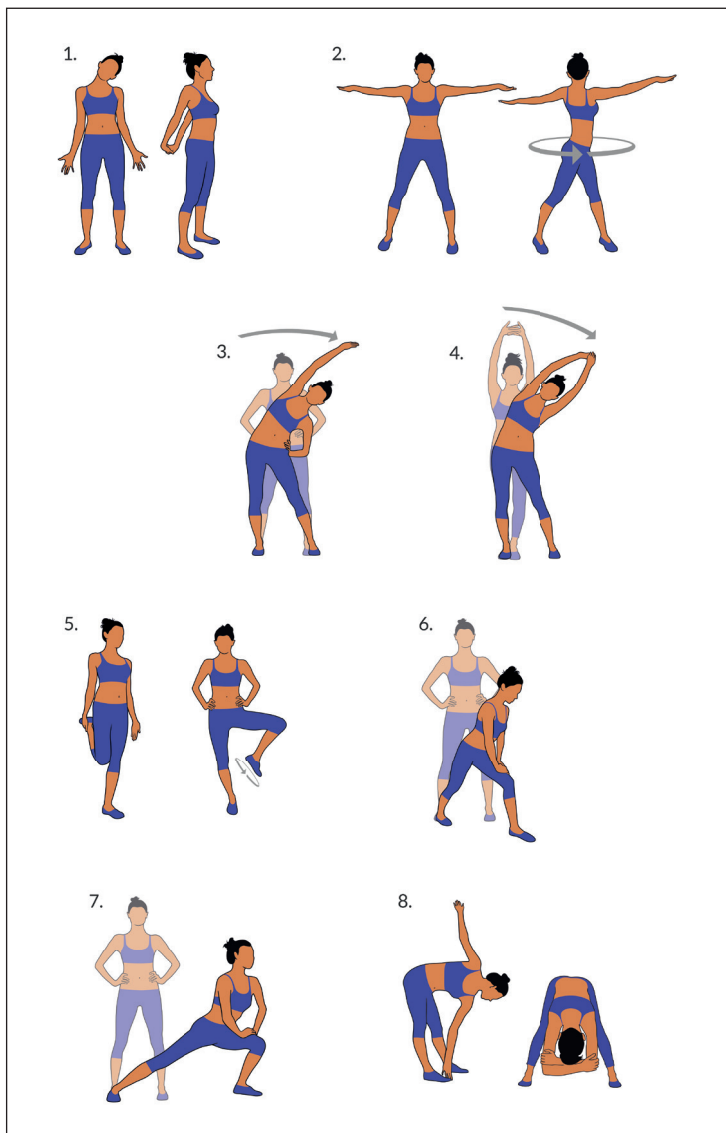
Bringen Sie die Rollen und Kabel an.

8.2



Verbindungsschema für die Beinpresse siehe Bild.

# AUFWÄRMUNG VOR DEM TRAINING



Führen Sie die Aufwämbewegungen vor jeder Trainingseinheit durch. So mobilisieren Sie Ihre Gelenke und aktivieren die Muskulatur.

Sollten Sie sich bei einzelnen Bewegungen unwohl fühlen oder Schmerz empfinden, so überspringen Sie diese Übung und stimmen sich über ein spezifisches Aufwärmtraining mit Ihrem Arzt bzw. Fitnesstrainer ab.

Jede Bewegung sollte einige Wiederholungen erfahren (rechts und links) sodass Sie entspannt ins Cardiotraining starten können.

**Nehmen Sie sich für die folgende Klarfit-Trainingsroutine etwa 5 Minuten Zeit:**

1. Kopf seitlich neigen, langsam abwechselnd von rechts nach links. Im Anschluss mobilisieren Sie die Schultern (Kreisbewegungen und Schulterzucken).
2. Hüfte drehen während die Arme gestreckt sind. Die Füße sind dabei nicht fest am Boden fixiert (die Fußgelenke begleiten die Körperdrehung).
3. Hüfte beugen, ein Arm gestreckt nach oben. Verbleiben Sie in dieser Position jeweils einige Sekunden pro Seite.
4. Hüfte beugen, beide Arme oben geschlossen. Auch hier verbleiben Sie auf jeder Seite, die Übung ist nun etwas intensiver, da der zweite Arm mitzieht.
5. Stellen sie sich auf ein Bein und halten den Spann mit der Hand. Hier mobilisieren Sie ihr Fußgelenk und strecken den Oberschenkel leicht. Stützen Sie sich gegebenenfalls ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten. Verbleiben Sie auf einem Bein und drehen das Fußgelenk nun kreisförmig in beide Richtungen.
6. Stellen Sie ein Bein nach vorne und stützen sich mit dem Oberkörper auf dem Oberschenkel ab. Hierbei mobilisieren Sie neben den Knie- und Fußgelenken auch die hintere Wadenmuskulatur.
7. Wiederholen Sie die Übung aus Punkt 6. mit dem Unterschied, dass Sie nun einen großen Ausfallschritt nach vorne machen. Die Bewegung wird jetzt intensiver.
8. Beugen Sie sich mit gestreckten Beinen nach vorne und berühren Sie abwechselnd mit der Hand den gegenüberliegenden Fuß. Zum Schluss lassen Sie sich entspannt und locker nach unten hängen.

---

## PFLEGE UND WARTUNG

---

**Hinweis:** Wie bei allen Trainingsgeräten mit mechanischen, beweglichen Komponenten kann es auch bei diesem Produkt vorkommen, dass sich Schrauben durch häufigen Gebrauch lockern. Wir empfehlen sie daher regelmäßig zu kontrollieren und ggf. mit einem passenden Schlüssel nachzuziehen. Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät regelmäßig mit einem feuchten Tuch, um die Oberflächen von Schweiß und Staub zu säubern.

- Entnehmen Sie die Batterie des Bedienfelds, wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem sauberen Tuch, um das saubere Erscheinungsbild aufrecht zu erhalten.
- Die sichere Verwendung des Geräts kann nur dann gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Abnutzungen überprüft wird (beispielsweise an Handgriffen, Pedalen, Sattel etc.). Es ist essentiell, dass beschädigte Geräteteile ersetzt werden und das Gerät erst nach erfolgter Reparatur wieder verwendet wird.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob Schrauben und Muttern richtig fixiert sind.
- Fetten Sie bewegliche Geräteteile regelmäßig ein.
- Achten Sie insbesondere auf Komponenten, welche besonders anfällig für Abnutzungen sind, wie beispielsweise das Bremsensystem, Fußauflage etc.
- Da Schweiß sehr aggressiv ist, darf dieser nicht mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Gerätes, insbesondere dem Computer, in Berührung kommen. Wischen Sie das Gerät nach Gebrauch sofort ab. Die emaillierten Teile können mit einem feuchten Schwamm gereinigt werden. Alle aggressiven oder korrosiven Produkte müssen bei der Reinigung vermieden werden.
- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung außerhalb der Reichweite von Kindern.

**Dear Customer,**

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability. Scan the QR code to get access to the latest user manual and other information about the product.

10032822	10032825	100328
		

---

**CONTENT**

---

Safety Instructions 26  
Parts List 28  
small parts List 31  
Assembly 34  
Warming Up before a Workout 43  
Care and Maintenance 45

---

**PRODUCER**

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany.



---

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

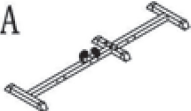
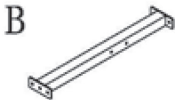
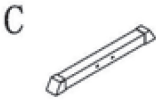






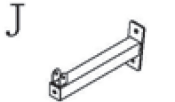
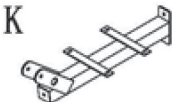
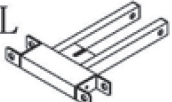



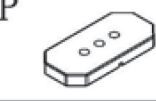
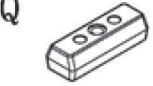


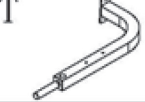

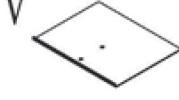
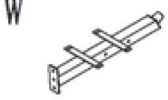
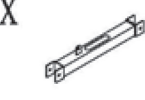


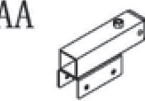
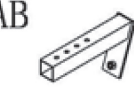

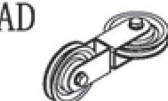


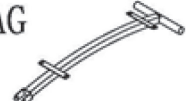



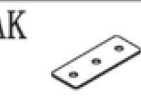

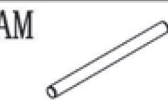

Before operating this unit, please read this manual carefully to ensure optimum performance and safety. This manual should be kept available for future reference. For product improvement, the company reserves the right to change the design and specification at any time without prior notice. Pictures are for reference use only and may differ from the actual product.

- Please keep this manual in a safe place for your reference when necessary.
- Please do not assemble or use this equipment until you read this manual thoroughly & carefully. The safety and efficiency only can be achieved when the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all the users are informed of all the warnings and precautions.
- For totally safe use, a stable, leveled surface is required. Protect your floor with a mat. Do not use the equipment in damp areas such as swimming pool, sauna, etc. For safety space, the equipment must have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before starting any exercise program you must consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experienced any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you must consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Do not workout immediately after meals.
- Keep children and pets away from the equipment, the equipment must be assembled and used by adults only.
- The equipment is designed for home use only.

**Note:** Maximum weight of the user is 120 kg.

- The equipment is not suitable for therapeutic use, may only be used for exercises indicated in the training instructions
- Wearing proper clothing and athletic shoes while using the equipment, Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movements.
- Keep your back straight while exercising.
- Before using the equipment, check the handle bar, seat, and the nuts & bolts are securely tightened.
- For adjustable parts, bear the maximum position in your mind, do not exceed the mark „stop“, otherwise will cause risk.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment ,or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been solved.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. always use proper lifting techniques and /or seek assistance if necessary.
- All moveable accessories(e.g. pedal, handlebar, saddle...etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using them only after they return to good conditions.
- Pay attention to the absence of a free wheel system which will cause serious risk.
- Keep power cord away from heat sources.
- Do not insert or drop any object into any opening.
- Unplug exercise bike before moving or cleaning it. To clean, wipe surfaces down with mild detergents and a slightly damp cloth only; never use solvents.
- Do not use the exercise bike in any location that is not temperature controlled, such as, but not limited to, garages, porches, pool rooms, bathrooms, car ports or outdoors.
- Use the bike only as described in this manual.
- Incorrect repair and structural modifications(e.g. removal or replacement of original parts) may endanger the safety of the user.
- The rotating disk flywheel will get hot during the operation.
- Lock the equipment when stop using.
















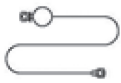
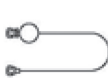























## PARTS LIST

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI 	AJ 
AK 	AL 	AM 	AN 

No.	Description	Pc.
A	Main frame	1
B	Frame left	1
C	Support	1
D	Support the back of the vertical	1
E	Frame right	1
F	The upright frame home	1
G	The upright frame left	1
H	The upright frame right	1
I	Frame mount	1
J	Bracket spacer	1
K	Seat bracket	1
L	Bracket press	1
M	Right arm	1
N	Left arm	1
O	Leg presses lever	1
P	Weight	9
Q	Weight top	1
R	The upper lift rod	1
S	The lower lift rod	1
T	Bracket extrusion right	1
U	Bracket squeezing the left	1
V	Plate	1
W	Side seat bracket	1
X	Seat bracket side piece	1
Y	The roller Bracket (A)	1
Z	The roller Bracket (B)	1

<b>no.</b>	<b>Description</b>	<b>Pc.</b>
AA	Bracket	1
AB	Bracket adjustable legs	1
AC	Bracket	1
AD	The roller holder	1
AE	The roller holder	1
AF	Roll holder	2
AG	Bracket benches	1
AH	Cover of the weights	2
AI	Frame mount	1
AJ	Pedal stepera	2
AK	Connecting plate	3
AL	The guide of the weights	2
AM	Neoprene	4
AN	The basis of prayer	1

### SMALL PARTS LIST

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 	32 
33 	34 	35 	36 
37 	38 	39 	40 

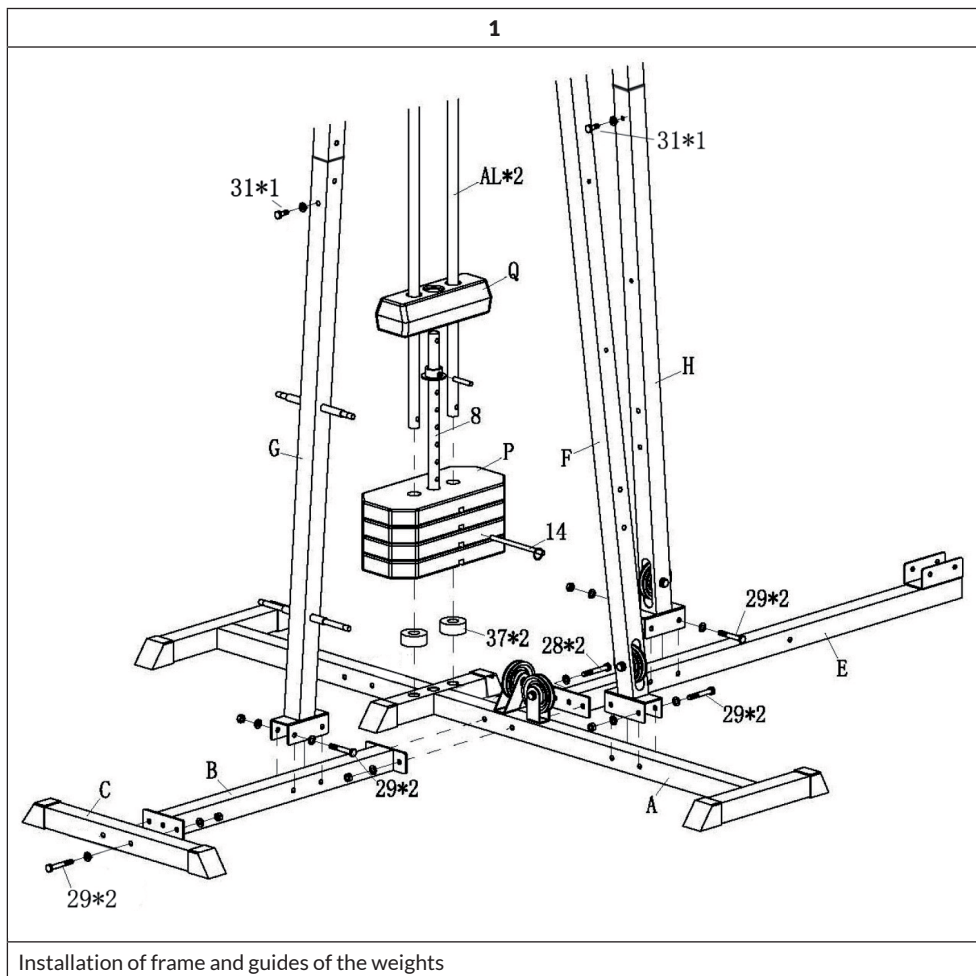
No.	Description	Pc.
1	Backrest	2
2	Seat	2
3	Support small	1
4	Armrest	2
5	Neoprene Ø65*Ø100*250	2
6	Neoprene Ø23*Ø70*145	8
7	Handle Grip	4
8	Selector shaft	1
9	Adjustable Cylinder	2
10	Lock screw	1
11	Sit up cushion	1
12	Hook Ø7	5
13	Chain Ø6	2
14	P in Ø10*170	1
15	Cable (middle )	1
16	Cable (down)	1
17	Cable (up)	1
18	Big pin Ø19 + washer + screw M16	2
19	Triangular screw M12*Ø8	1
20	Quincunx screw M10	1
21	Tube Ø16*130	1
22	Screw M12*155 + 2 washers + 2 lock nuts	1
23	Screw M12*70 + washer	2
24	Screw M12*20 + washer	4
25	Lock nut M12 +Washer	4

No.	Description	Pc.
27	Screw M10*75 + 2 washer + lock nut	6
28	Screw M10*75 + 2 pads + nut	10
29	Screw M10*70 + 2 washer + nut	24
30	Screw M10*35 + lock nut	1
31	Screw M10*20 + lock nut	2
32	Screw M10*20 + washer	2
33	Screw M8*65 + washer	10
34	Screw M8*40 + 2 washer + lock nut	1
35	PIN Ø10*70	1
36	Screw M6*16	12
37	Rubber donut	2
39	Screw M8*40 + washer + lock nut	2
40	Cushion	

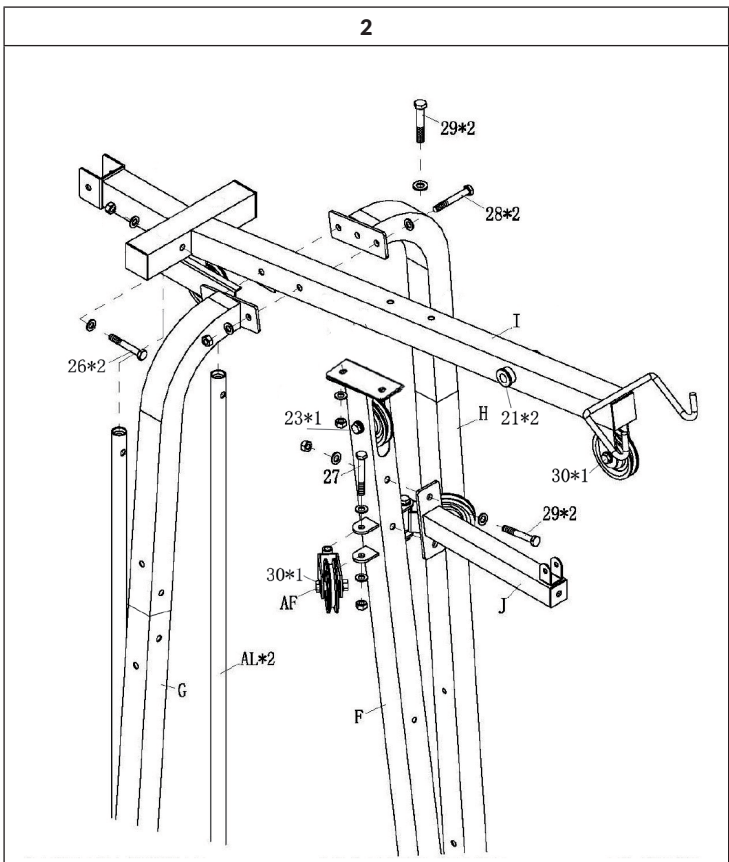
**Note:** all screw connections turn loosely, not on strength. Only after complete reassembly of equipment tighten all screws.



## ASSEMBLY

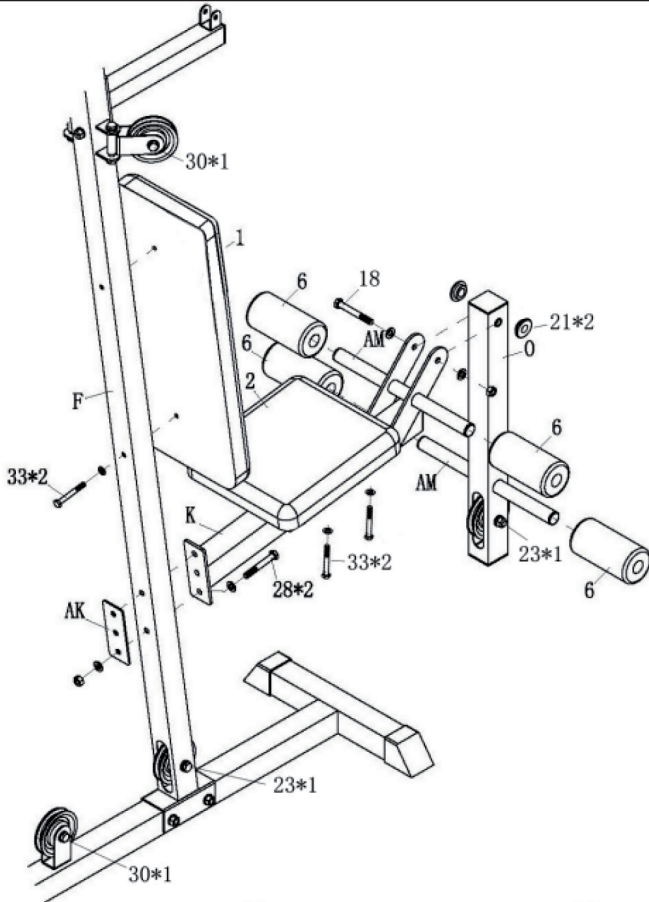


2



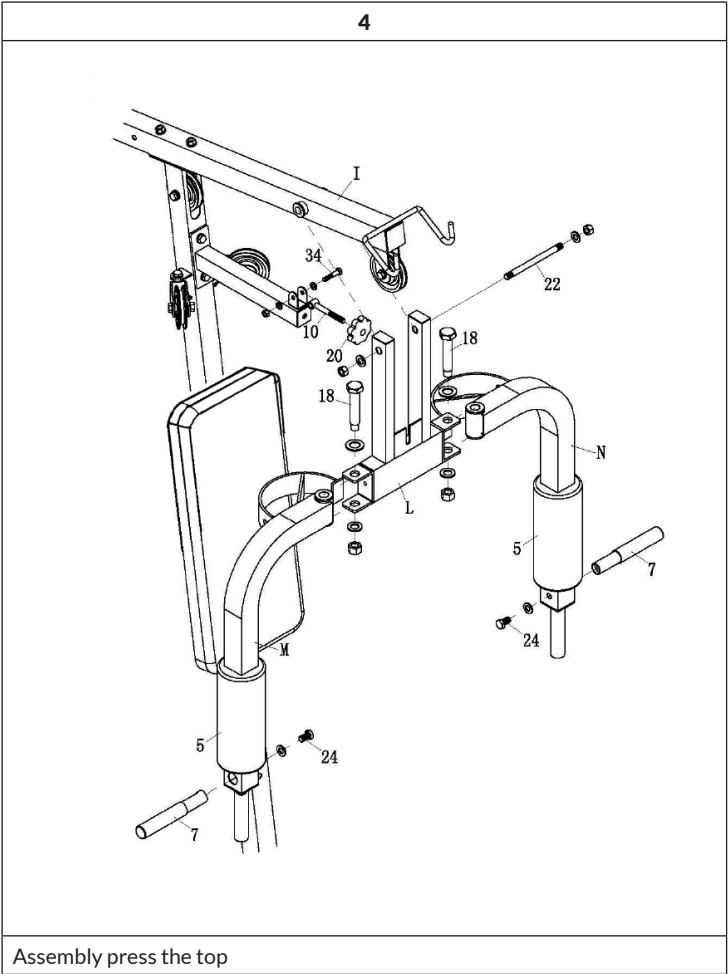
Installation of the upper frame

3



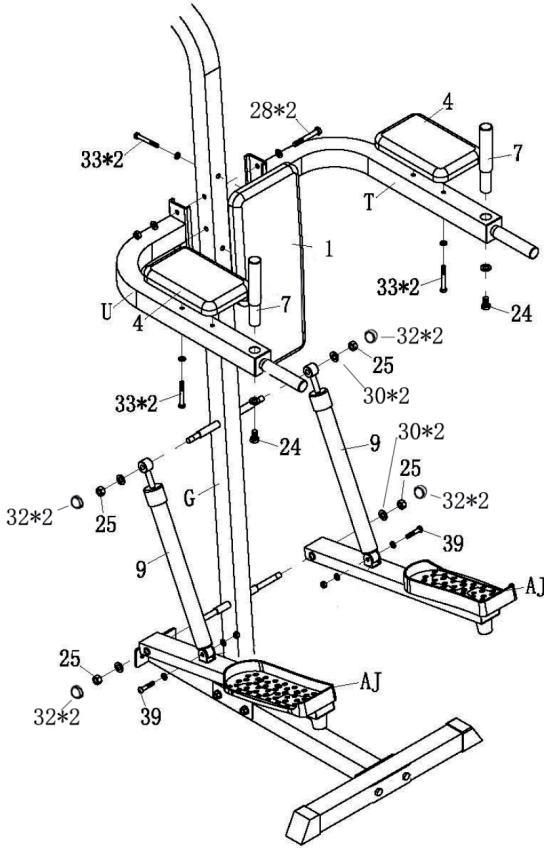
Installation of seat and leg press

4



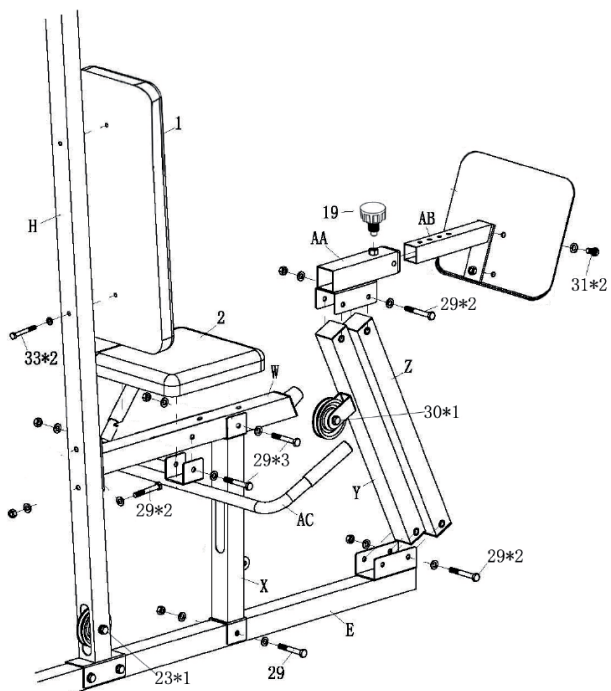
Assembly press the top

5



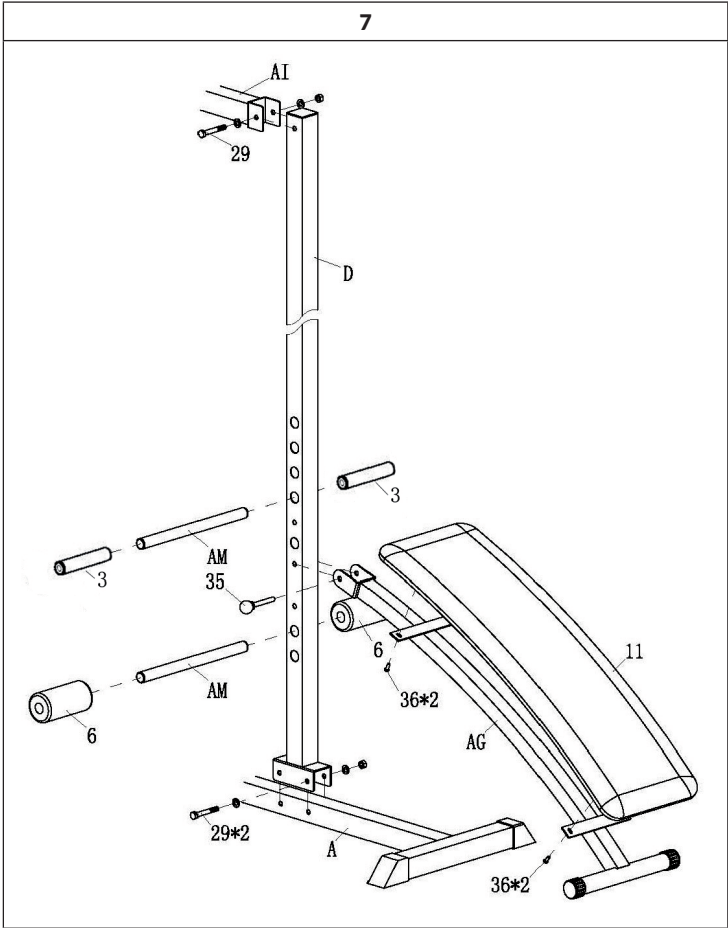
Stepera Assembly and extrusion

6



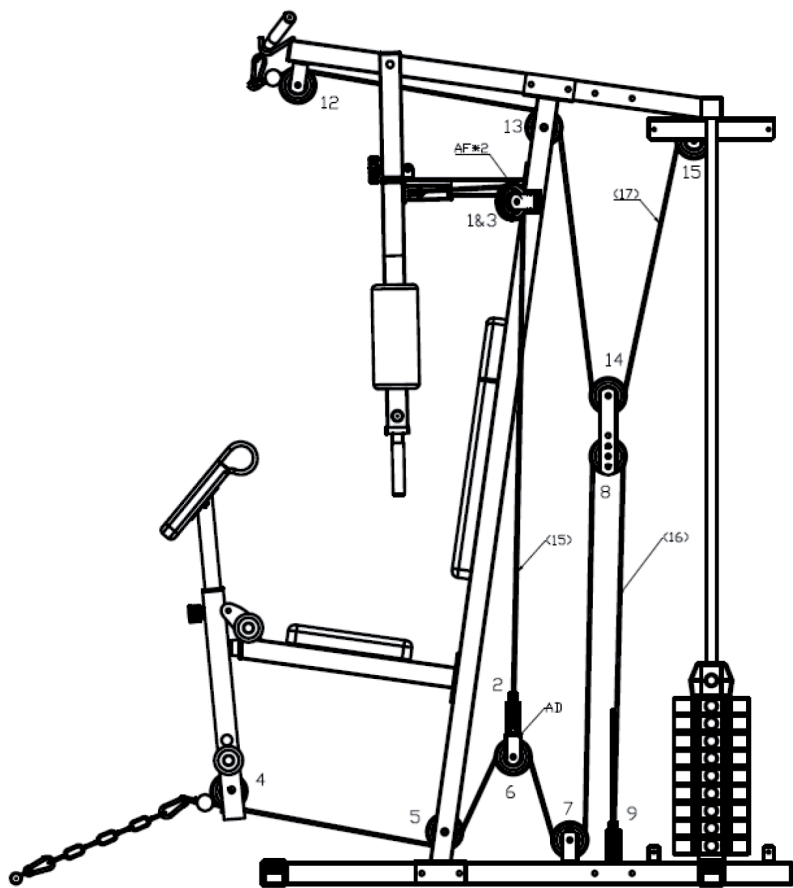
Assembling the leg press

7



Mounting bench side

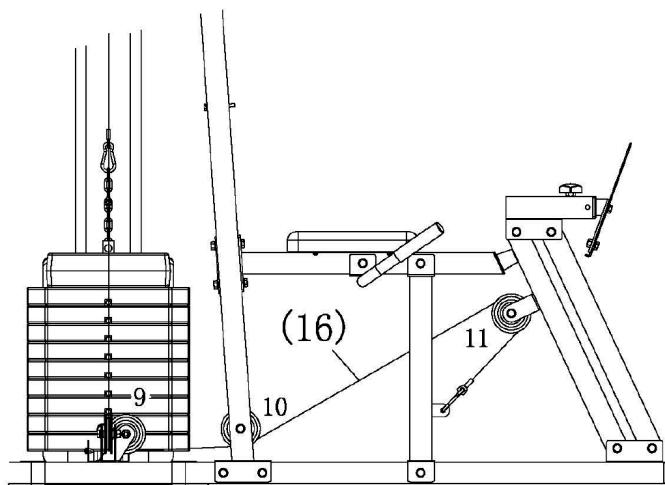
8.1



Wiring diagram connect the rollers and cables

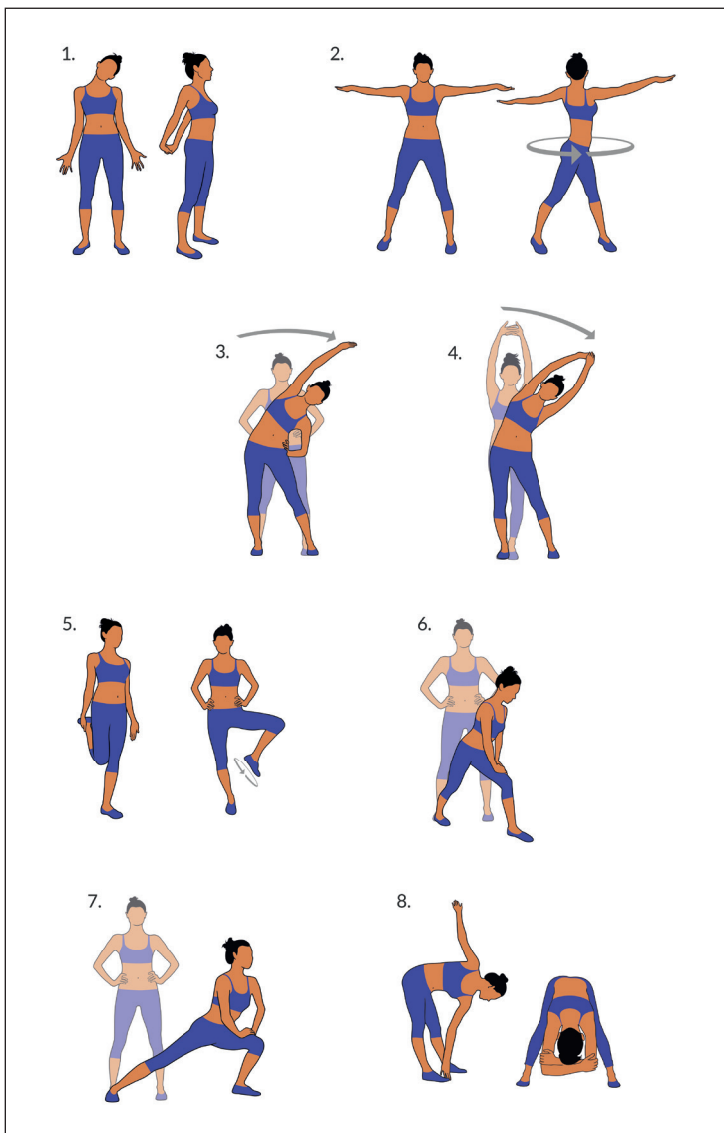


8.2



The schema of placing links to the press in the legs

## WARMING UP BEFORE A WORKOUT



Perform the movements before each workout to mobilize your joints and activate your muscles.

Should a movement be uncomfortable or painful, skip this movement and consult your doctor or fitness instructor about suitable warm-up movements.

Each movement should be repeated (right and left) so that you can start the cardio training relaxed.

**Take about 5 minutes to do the following Klarfit training routine:**

1. Tilt the head sideways, slowly alternating from right to left. Then mobilize your shoulders (circular movements and shrugging the shoulders).
2. Turn the hips while the arms are stretched out. The feet are not firmly fixed to the ground (the ankles follow the body's rotation).
3. Bend to the side and raise one arm straight up. Stay in this position for several seconds on each side.
4. Bend to the side and raise both arms above your head with palms together. Again, remain on each side for several seconds. The exercise is now a bit more intense with the second arm joining.
5. Stand on one leg and hold the instep of the other foot with your hand. Mobilize it so as to stretch the thigh lightly. If necessary, hold onto something to keep your balance. Stand on one leg and trace a circle with your foot in the air in both directions (counter clockwise and clockwise).
6. Put one leg forward and with your arms support the weight of your upper body on your thigh. Position your legs so as to provide a stretch for the rear leg's calf muscles.
7. Repeat the previous exercise with more distance between your feet. The stretch will now be more intense.
8. Bend forward while keeping your legs straight and alternately touch each hand to the opposite foot. Finally, let yourself hang down and relax.

---

## CARE AND MAINTENANCE


---

**Note:** As with all training machines with mechanical, moving components, screws may loosen due to frequent use. We therefore recommend that you check them regularly and, if necessary, retighten them with a suitable key. Clean your training device regularly with a damp cloth to clean the surfaces from sweat and dust.

- When you don't use the exercise bike for a long time, please take out the console battery to avoid running out of battery.
- Often clean the exercise bike with clean cloth to keep the clean appearance.
- The safety level of the equipment only can be maintained if it is regularly examined for damage and or /wear and tear.(e.g. handle bar, pedals and seat ...etc.).It is vital that any faulty parts are replaced and the it is not used until completed repaired.
- Regularly check that the elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- Remember regularly to grease moving parts.
- Special attention to the component, most of them are susceptible to wear like brake system, foot pad etc.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after using. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products must be avoided.
- Storing the equipment in a clean and dry environment away from children.

**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se responsabiliza de los daños ocasionados por un uso indebido del producto o por haber desatendido las indicaciones de seguridad. Escanee el código QR para obtener acceso al manual de usuario más reciente y otra información sobre el producto:

10032822	10032825	100328
		

---

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

---

Indicaciones de seguridad 48  
Lista de partes 50  
Lista de piezas pequeñas 53  
Montaje 56  
Calentamiento antes del entrenamiento 65  
Cuidado y mantenimiento 67

---

## FABRICANTE

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Alemania.

---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

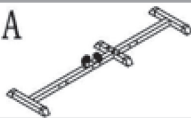
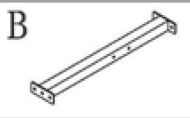


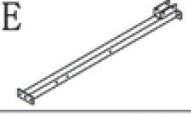

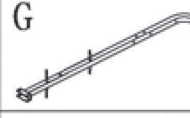

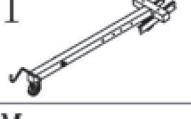
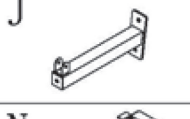
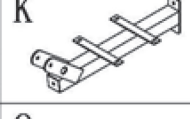
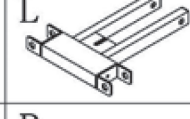
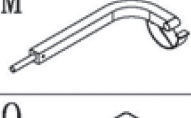
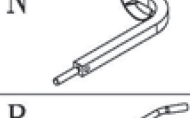
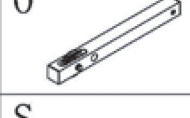
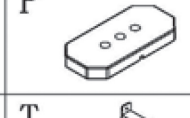
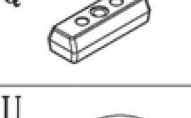
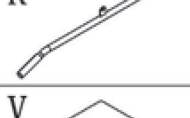
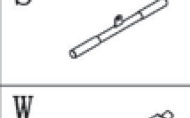
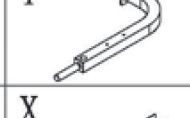
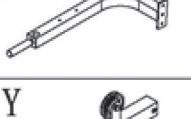

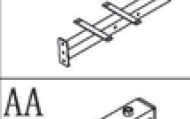
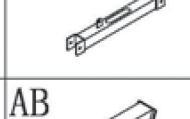
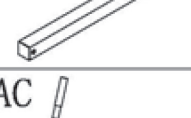

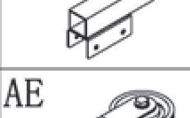
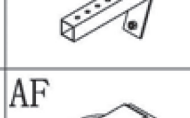
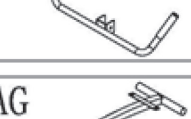
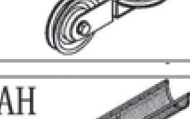


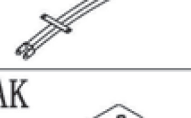

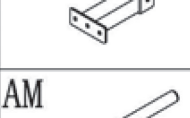





Lea atentamente estas indicaciones de seguridad antes de utilizar el aparato por primera vez y conserve este manual para futuras consultas. Las características del producto pueden variar ligeramente de las representadas en las imágenes. El fabricante puede realizar modificaciones sin aviso previo.

- Conserve este manual en un lugar seguro para que pueda consultarlo en cualquier momento.
- Monte el aparato una vez haya leído todo el manual de instrucciones. La seguridad y la eficacia del mismo podrá garantizarse si lo ha montado correctamente y si realiza un mantenimiento y uso idóneos. Asegúrese de que todos los usuarios están informados acerca de las advertencias y medidas de precaución.
- Coloque el aparato en una superficie plana y estable para garantizar un uso seguro. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en entornos húmedos, como cerca de piscinas, etc. Mantenga una distancia de seguridad de 0,5 metros con el resto de los objetos.
- Antes de iniciar el entrenamiento en el aparato, se recomienda realizar un reconocimiento médico para determinar si tiene algún problema físico o de salud que puede suponer un riesgo para su salud o seguridad, o impedir que pueda utilizar correctamente el aparato. El consejo de su médico es esencial si toma medicamentos que afectan la frecuencia cardíaca, la presión sanguínea o el nivel de colesterol.
- Preste atención a su reacción corporal. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud. Detenga el entrenamiento inmediatamente si nota alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, fatiga extrema, vértigo o náuseas. Si tiene uno de los síntomas descritos, debe ponerse en contacto con un médico antes de continuar con el entrenamiento.
- No entrene inmediatamente después de comer.
- Solamente un adulto debe montar el aparato. Mantenga a los niños y mascotas lejos del aparato.
- Este aparato está concebido para ser utilizado en un entorno doméstico.

**Atención:** Peso máximo soportado: 120 kg.

- El aparato no está indicado para uso terapéutico. Utilice el aparato únicamente para realizar ejercicios ilustrados en este manual de instrucciones.
- Cuando entrene, lleve ropa y calzado apropiados. Evite las prendas sueltas que puedan quedarse enganchadas en el aparato o limitar movimientos.
- Mantenga su espalda recta durante el entrenamiento.
- Antes de cada entrenamiento, asegúrese de que los manillares, el sillín y todos los tornillos y tuercas están montados correctamente.
- Asegúrese de no superar la posición máxima de las piezas móviles y no exceder la marca «Stop», pues existe riesgo de lesiones.
- Utilice el aparato solamente según se describe en estas instrucciones. Si detecta una pieza defectuosa cuando monte o examine el aparato, o si escucha sonidos atípicos durante su uso, detenga inmediatamente el entrenamiento. No utilice el aparato hasta que se haya solucionado el problema.
- Tenga cuidado al levantar o desplazar el aparato para no dañar su espalda. Utilice siempre una técnica de elevación adecuada o solicite ayuda, si es necesario.
- Todas las piezas móviles (p. ej. pedales, manillar, sillín, etc.) deben tener un mantenimiento semanal. Examínelos antes de cada uso del aparato. Si una pieza está rota o suelta, deberá repararla de inmediato. Vuelva a utilizar el aparato cuando se encuentre en perfecto estado.
- Tenga en cuenta que el aparato no tiene ningún sistema de rueda libre por lo que existe riesgo de accidente con un uso inadecuado.
- Mantenga el cable de alimentación lejos de fuentes de calor.
- Nunca introduzca objetos en las ranuras del aparato.
- Apague el aparato y desconecte el cable de alimentación antes de mover el aparato o si está lloviendo. Limpie la superficie del aparato con un producto de limpieza no abrasivo y un paño húmedo. No utilice disolventes.
- No utilice el aparato en lugares que no estén atemperados, como garajes, verandas, cuartos de baño, cocheras o en el exterior.
- Utilice el aparato de acuerdo con lo descrito en estas instrucciones de uso.
- Una reparación incorrecta o una modificación en la estructura del aparato (por ejemplo, retirar o sustituir las piezas originales) puede poner en peligro a los usuarios.
- El volante de inercia alcanza temperaturas elevadas durante el uso del aparato.
- Bloquee el aparato mediante el botón de bloqueo cuando no lo utilice.

**LISTA DE PARTES**
















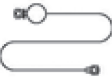
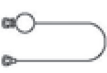










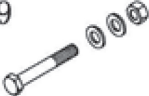










A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI 	AJ 
AK 	AL 	AM 	AN 



<b>Núm.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Uds.</b>
A	Estructura principal	1
B	Estructura izquierda	1
C	Estabilizador	1
D	Estabilizador posterior vertical	1
E	Estructura derecha	1
F	Marco vertical de la estructura	1
G	Marco vertical izquierdo	1
H	Marco vertical derecho	1
I	Soporte del almacén	1
J	Separador del soporte	1
K	Soporte de asiento	1
L	Soporte	1
M	Brazo derecho	1
N	Brazo izquierdo	1
O	Palanca de prensa de piernas	1
P	Peso	9
Q	Pesa superior	1
R	Barra superior	1
S	Barra inferior	1
T	Soporte derecho	1
U	Soporte izquierdo	1
V	Placa	1
W	Soporte de asiento lateral	1
X	Pieza lateral del soporte de asiento	1
Y	Guía de ruedas (A)	1
Z	Guía de ruedas (B)	1

<b>Núm.</b>	<b>Descripción</b>	<b>Uds.</b>
AA	Soporte	1
AB	Soporte regulable	1
AC	Soporte	1
AD	Guía de ruedas	1
AE	Guía de ruedas	1
AF	Guía de ruedas	2
AG	Soporte del banco	1
AH	Cubierta de pesas	2
AI	Soporte del armazón	1
AJ	Base para pies	2
AK	Placa de unión	3
AL	Guía de placas	2
AM	Neopreno	4
AN	Base	1

## LISTA DE PIEZAS PEQUEÑAS

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	

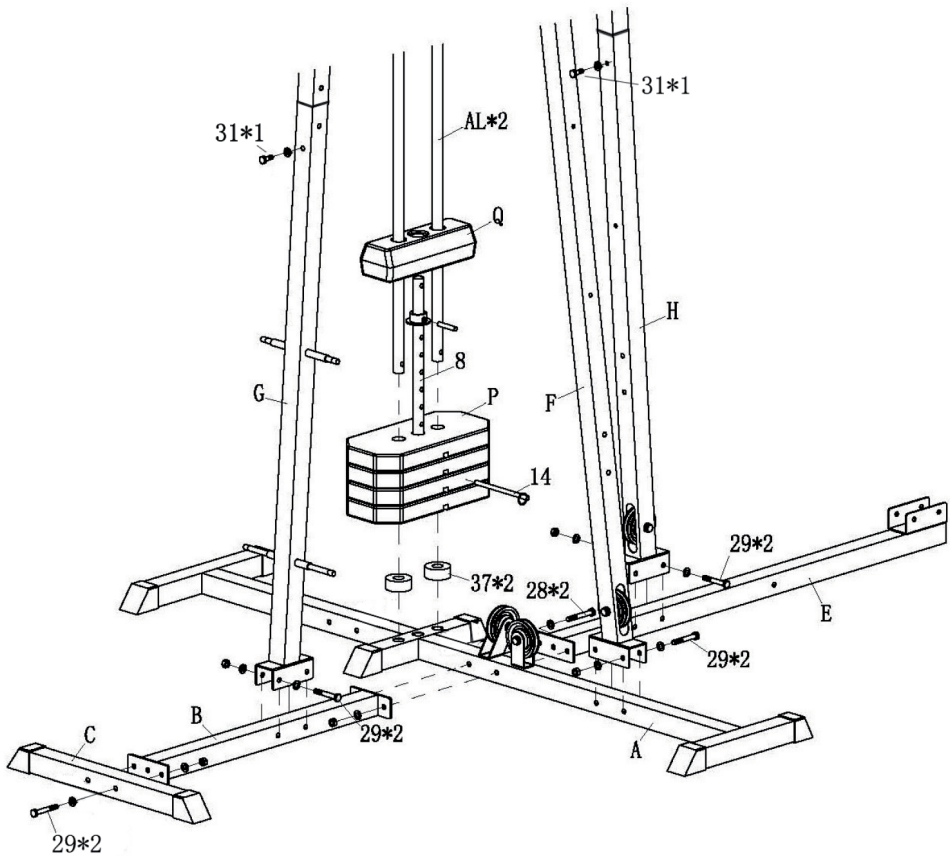
Núm.	Descripción	Uds.
1	Respaldo	2
2	Asiento	2
3	Asiento pequeño	1
4	Reposabrazos	2
5	Neopreno Ø65*Ø100*250	2
6	Neopreno Ø23*Ø70*145	8
7	Manillar	4
8	Barra selectora	1
9	Cilindro regulable	2
10	Tornillo de bloqueo	1
11	Acolchado de asiento	1
12	Gancho	5
13	Cadena	2
14	Espiga Ø10*170	1
15	Cable (central)	1
16	Cable (inferior)	1
17	Cable (superior)	1
18	Espiga grande 19 + arandela + tornillo M16	2
19	Perilla triangular M12*Ø8	1
20	Perilla de flor M10	1
21	Tubo Ø16*130	1
22	Tornillo M12*155 + 2 arandelas + 2 contratuercas	1
23	Tornillo M12*70 + arandela	2
24	Tornillo M12*20 + arandela	4
25	Tuerca M12*20 + arandela	4

Núm.	Descripción	Uds.
27	Tornillo M10*75 + 2 arandelas + contratuerca	6
28	Tornillo M10*75 + 2 arandelas + tuerca	10
29	Tornillo M10*70 + 2 arandelas + tuerca	24
30	Tornillo M10*35 + contratuerca	1
31	Tornillo M10*20 + contratuerca	2
32	Tornillo M10*20 + arandela	2
33	Tornillo M8*65 + arandela	10
34	Tornillo M8*40 + 2 arandelas + contratuerca	1
35	Espiga Ø10*70	1
36	Tornillo M6*16	12
37	Anilla de goma	2
39	Tornillo M8*40 + arandela + contratuerca	2
40	Acolchado	

**Atención:** al comenzar, no atornille los tornillos completamente, déjelos un poco sueltos. Atornille los tornillos completamente una vez montado el aparato.

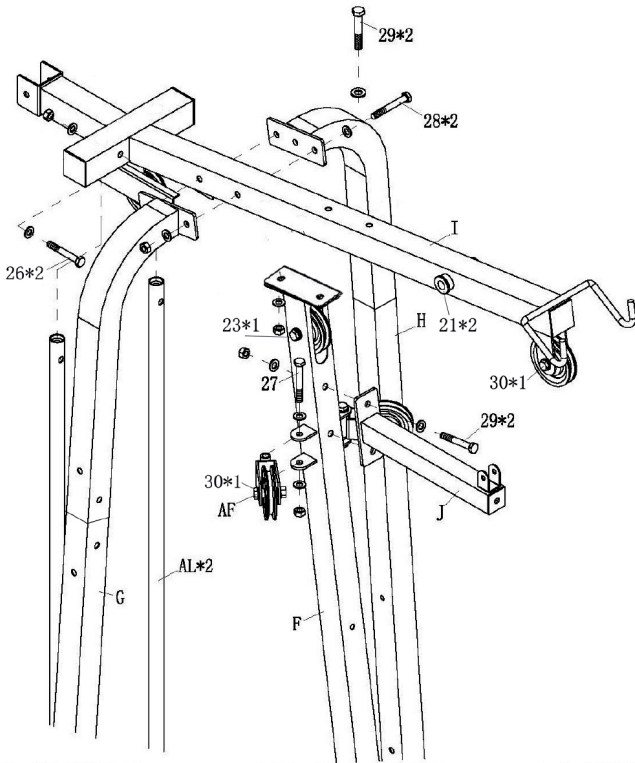
## MONTAJE

1

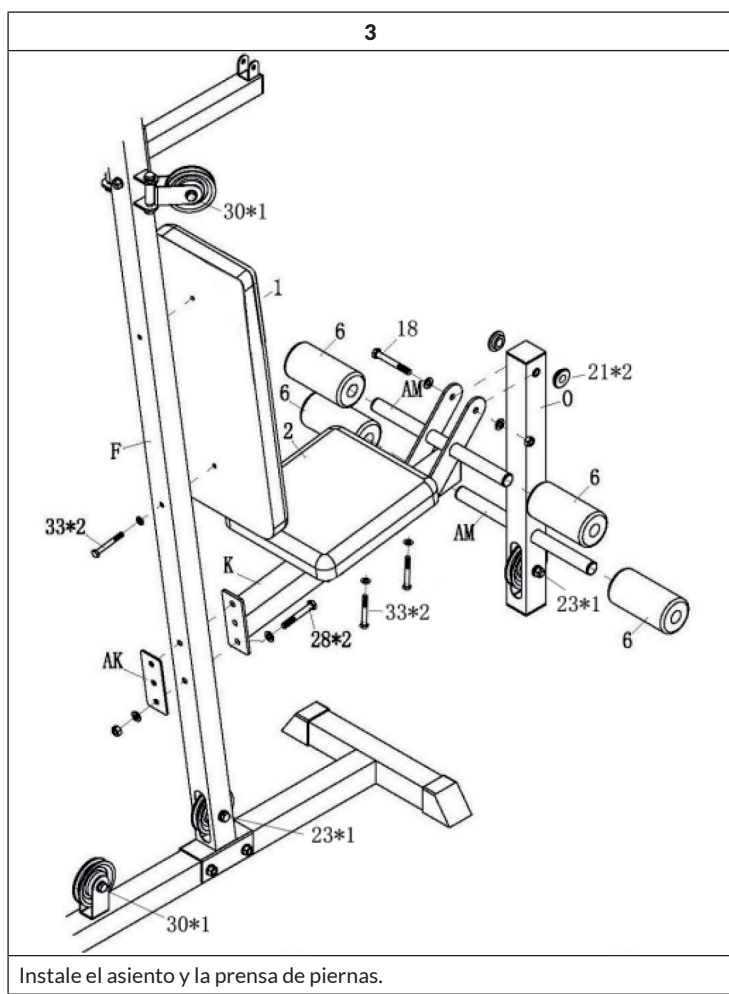


Monte los marcos, las guías y las pesas.

2

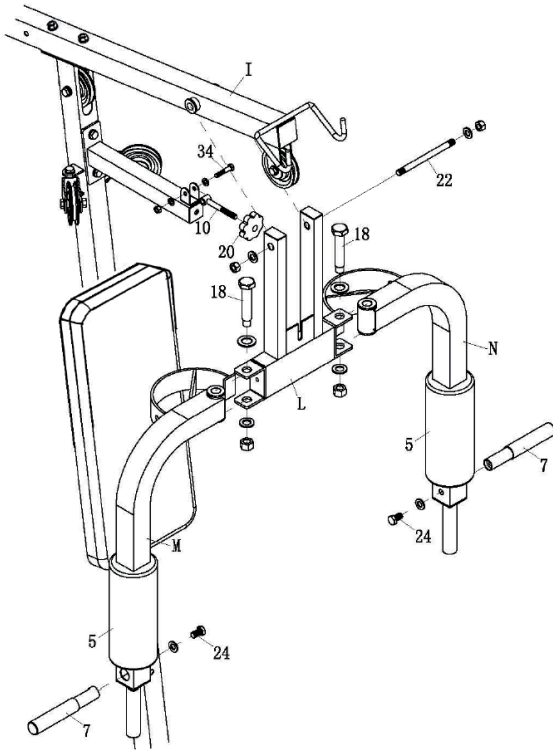


Monte los marcos superiores.



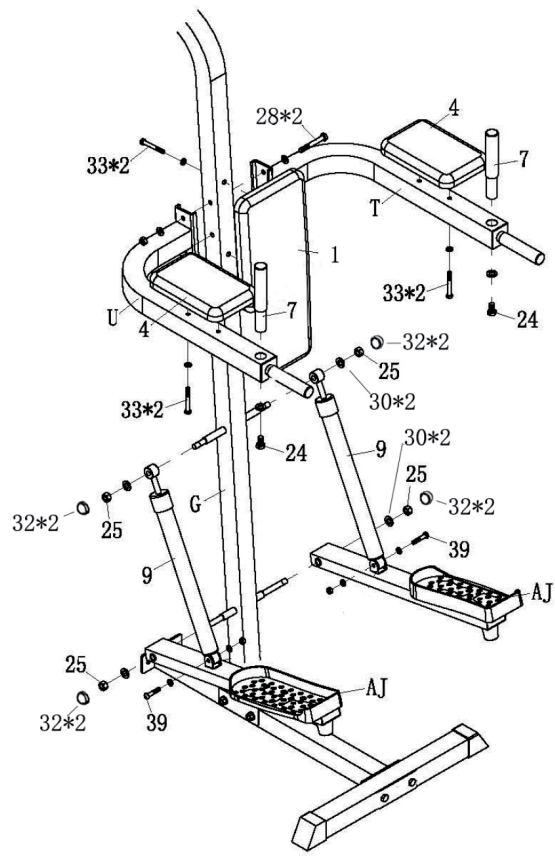


4



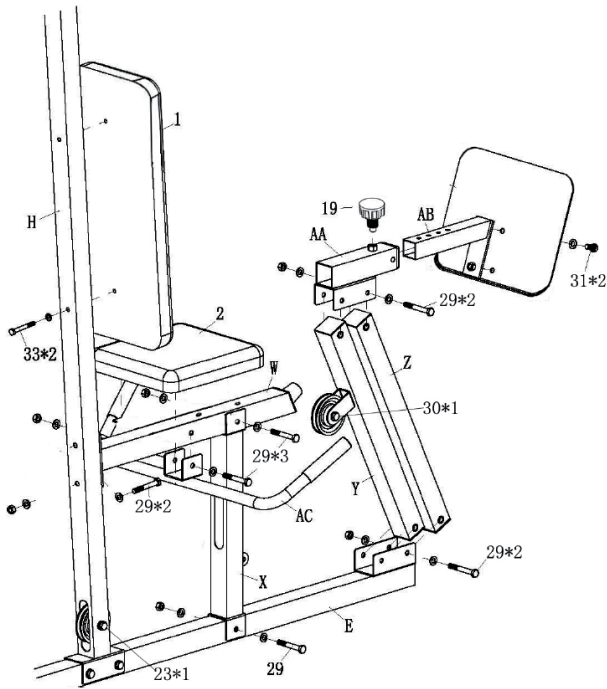
Monte la prensa de pecho.

5



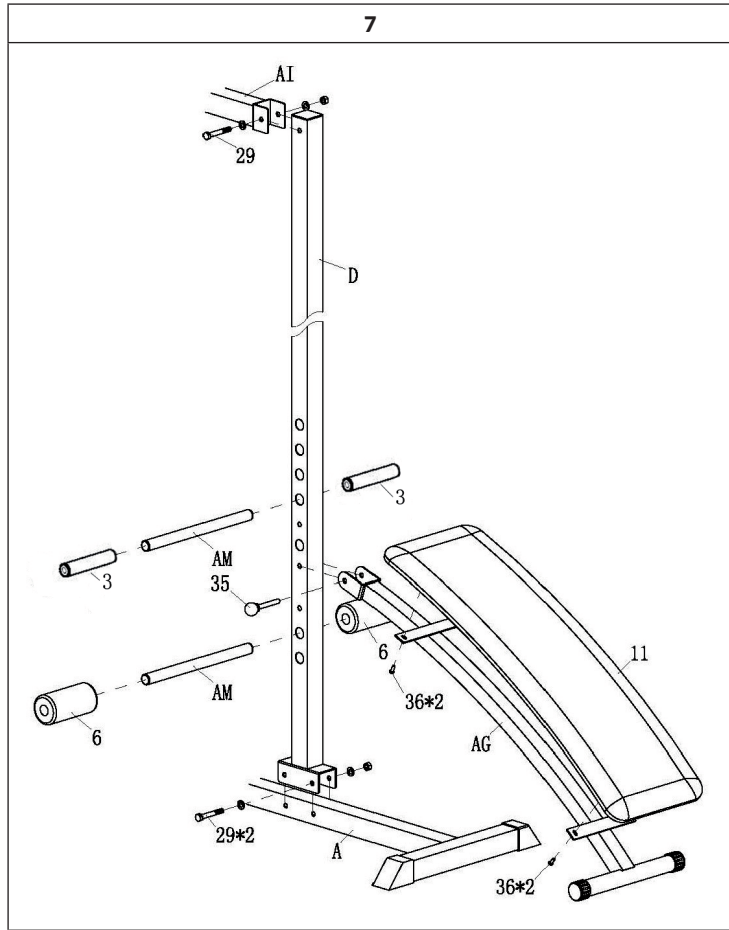
Instale el stepper y los reposabrazos.

6



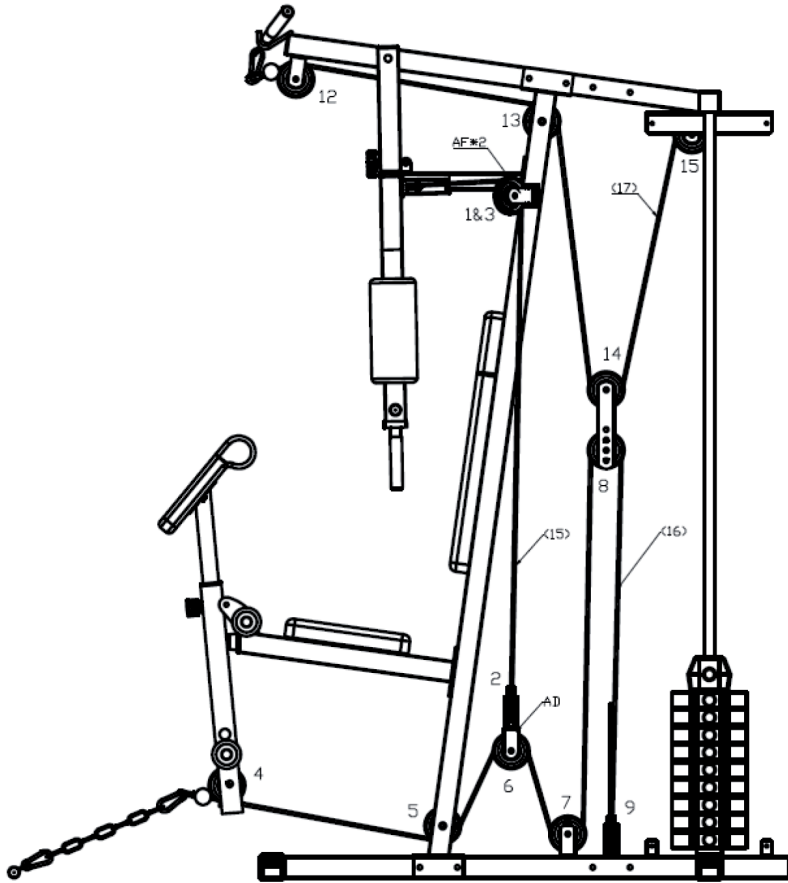
Fije la prensa de piernas.

7



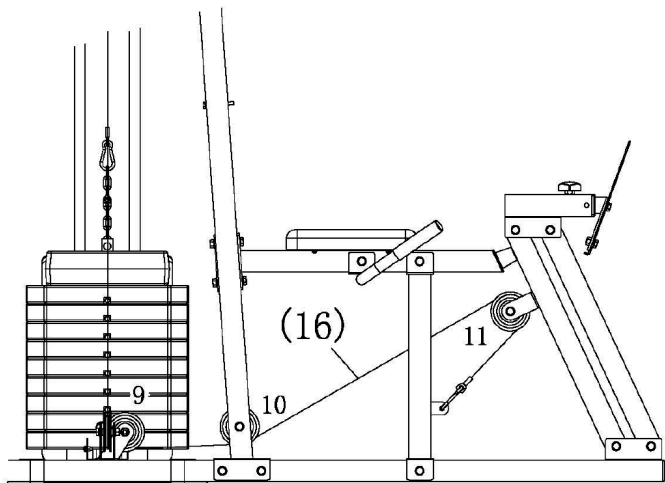
Fije el banco lateral.

## 8.1



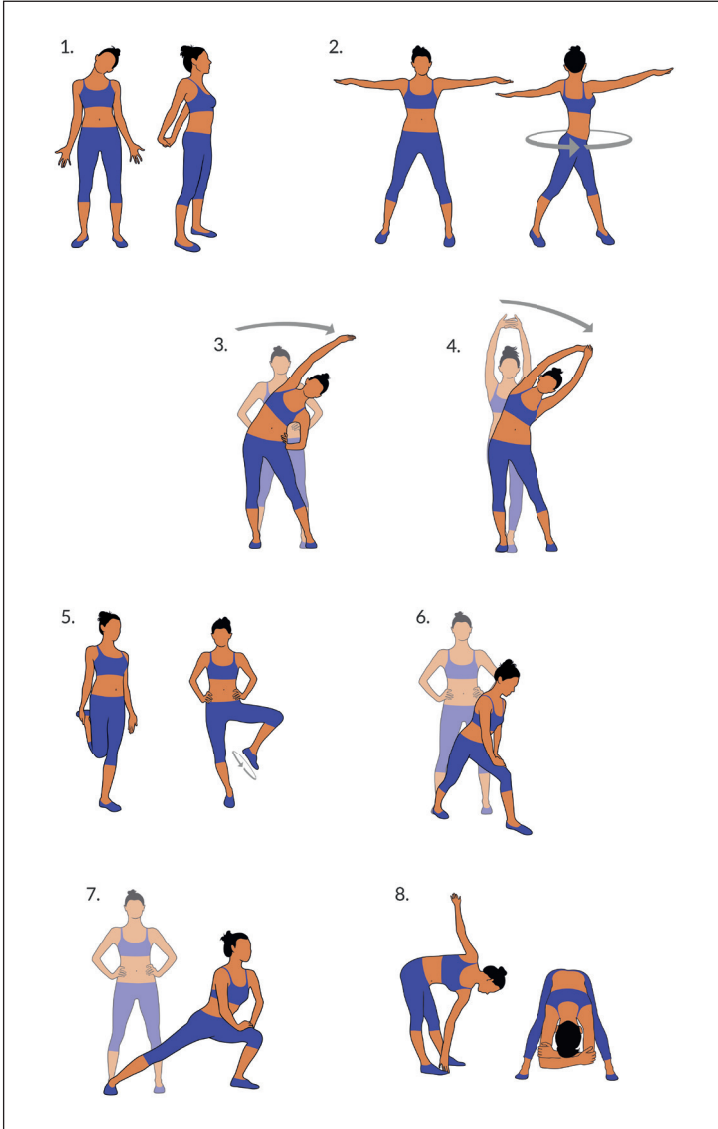
Fije las ruedecillas y los cables.

8.2



Esquema de uniones para la prensa de piernas.

# CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO



Realice los siguientes ejercicios de calentamiento antes de cada entrenamiento. Así movilizará las articulaciones y activará la musculatura.

Si siente molestias o dolor al realizar alguno de los movimientos, obvie dicho ejercicio y planifique un entrenamiento de calentamiento específico con su médico o entrenador.

Cada movimiento debe realizarse varias veces (a derecha e izquierda) para que pueda comenzar de manera relajada en el entrenamiento de cardio.

### **Tómese unos 5 minutos de tiempo para las siguientes rutinas de entrenamiento de Klarfit.**

1. Inclíne la cabeza lateralmente, moviéndola despacio de derecha a izquierda. Además, movilice los hombros (movimiento circular y contracción de los hombros).
2. Gire la cadera con los brazos extendidos. Los pies no están fijos al suelo (las articulaciones del pie acompañan la torsión del cuerpo).
3. Doble la cadera con un brazo extendido hacia arriba. Manténgase en esa posición unos segundos para cada lado.
4. Flexione la cadera con ambos brazos unidos hacia arriba. Manténgase también en esta posición para que el ejercicio sea un poco más intenso, ya que el segundo brazo participa.
5. Colóquese sobre una pierna y agarre el empeine con la mano. Aquí moviliza la articulación del pie y estira ligeramente los muslos. Sosténgase igualmente para mantener el equilibrio. Manténgase sobre una pierna y gire el pie en círculos en ambas direcciones.
6. Coloque una pierna adelante y apóyese con el tronco en el muslo. Aquí moviliza, además de las articulaciones de la rodilla y el pie, la musculatura interior de la pantorrilla.
7. Repita el ejercicio del punto 6 con la diferencia de que ahora debe dar un paso mayor hacia adelante. El movimiento será más intenso.
8. Inclínese con las piernas extendidas hacia adelante y toque alternadamente con la mano el pie contrario. Para finalizar, déjese caer hacia abajo de manera relajada.



---

## CUIDADO Y MANTENIMIENTO

---

**Nota:** Como con todos los dispositivos de entrenamiento con componentes mecánicos móviles, con este producto puede ocurrir que se aflojen los tornillos con un uso frecuente. Por ello, recomendamos controlar regularmente los tornillos y apretarlos con la llave adecuada si fuera necesario. Limpie regularmente el aparato de entrenamiento con un paño húmedo para mantener las superficies libres de sudor y polvo.

- Retire la batería del panel de control si no utiliza el aparato durante un periodo de tiempo prolongado.
- Limpie el aparato regularmente con un paño limpio para mantener una apariencia limpia.
- El uso seguro del aparato solo puede garantizarse si este se limpia regularmente y se inspecciona para detectar daños o desgastes (p. ej. en pedales, manillares, sillín, etc.). Es indispensable sustituir las piezas dañadas y utilizar el aparato solo cuando se haya finalizado dicha reparación.
- Compruebe habitualmente si los tornillos y las tuercas están bien fijados.
- Engrase todas las piezas móviles.
- Controle especialmente todos los componentes que tiendan a desgastarse, como el sistema de frenos, reposapiés, etc.
- Ya que el sudor es muy agresivo, no debe entrar en contacto con las piezas esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente con el ordenador. Después de su uso, limpie inmediatamente el aparato. Las partes esmaltadas del aparato pueden limpiarse con una esponja húmeda. Deben evitarse todos los productos agresivos o corrosivos a la hora de la limpieza.
- Guarde el aparato en una zona limpia y seca fuera del alcance de los niños.

**Cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour accéder à la dernière version du mode d'emploi et à d'autres informations concernant le produit:

10032822	10032825	100328
		

---

**SOMMAIRE**

---

Consignes de sécurité 70  
Aperçu des pièces détachées 72  
Aperçu des petits éléments 75  
Assemblage 78  
Échauffement avant l'entraînement 87  
Entretien et maintenance 89

---

**FABRICANT**

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

---

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

---

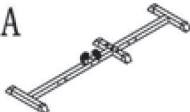

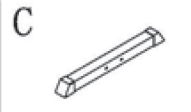



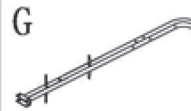



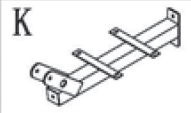
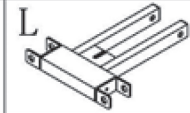

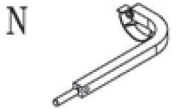

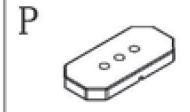



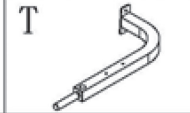

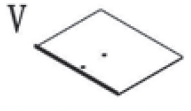
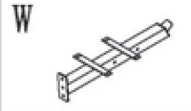
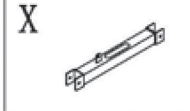
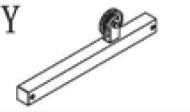
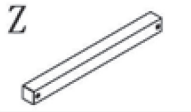
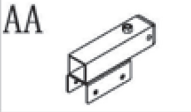
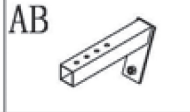
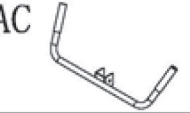



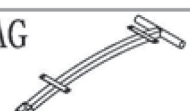

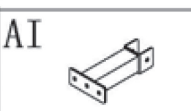

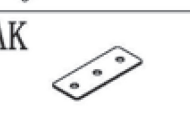

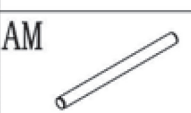

Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour référence ultérieure. Les caractéristiques du produit peuvent différer légèrement des illustrations. Le fabricant est susceptible d'effectuer des modifications sans préavis.

- Conservez le mode d'emploi en lieu sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment.
- Assemblez l'appareil uniquement après avoir lu entièrement ce mode d'emploi. La sécurité et l'efficacité de l'appareil ne peuvent être garanties que si l'appareil a été correctement monté, entretenu et utilisé. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés des avertissements et des précautions d'utilisation.
- L'appareil doit être placé sur une surface stable et plane pour pouvoir l'utiliser en toute sécurité. Protégez le sol avec un tapis. N'utilisez pas l'appareil dans des environnements humides tels que des piscines, etc. La distance de sécurité autour de l'appareil doit être d'au moins 0,5 mètre.
- Avant de suivre les programmes d'exercices, consultez un médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité en utilisant l'appareil ou vous empêcher de l'utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice inapproprié ou excessif peut être nocif. Arrêtez de faire de l'exercice si l'un des symptômes suivants se manifeste : douleur, sensation d'oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, vertiges ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, consultez immédiatement un médecin avant de continuer à vous entraîner.
- Ne faites pas d'exercice directement après les repas.
- L'appareil ne doit être assemblé que par des adultes. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'à domicile.

**Remarque :** poids maximal de l'utilisateur : 120 kg.

- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique. Il ne peut être utilisé que pour les exercices indiqués dans le manuel.
- Portez des vêtements et des chaussures d'entraînement appropriés lors de l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples car ils pourraient se coincer dans l'appareil de même que les vêtements qui pourraient restreindre votre liberté de mouvement.
- Gardez votre dos droit pendant l'entraînement.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que les poignées, la selle et les écrous et boulons sont bien serrés.
- Faites attention à la position maximale réglable des pièces de l'appareil et n'allez pas au-delà de la marque „Stop”, car cela créerait un risque.
- Utilisez l'appareil uniquement comme indiqué. Si vous remarquez des pièces défectueuses lors du montage ou de l'inspection, ou si vous entendez des bruits étranges provenant de l'appareil en cours d'utilisation, cessez de l'utiliser immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil pour ne pas vous blesser au dos. Utilisez toujours des techniques de levage qui préservent le dos et demandez l'aide d'une autre personne si nécessaire.
- Tous les équipements mobiles (pédales, poignées, selles, etc.) doivent être entretenus chaque semaine. Vérifiez-les avant chaque utilisation. Si quelque chose est cassé ou desserré, réparez ou fixez la pièce correspondante immédiatement. Ne poursuivez pas l'utilisation de l'appareil tant que vous n'avez pas restauré le bon état initial.
- Soyez attentif au système de roue libre, sa défaillance représente un risque sérieux.
- Tenez le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
- N'insérez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Éteignez l'appareil et débranchez le câble d'alimentation avant de déplacer ou de nettoyer l'appareil. Pour le nettoyage, frottez les surfaces avec un nettoyeur doux et un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits non tempérés, tels qu'un garage, une véranda, une salle de bain, un abri de voiture ou à l'extérieur.
- N'utilisez l'appareil que de la manière décrite dans le mode d'emploi.
- Une réparation incorrecte et des modifications structurelles (telles que le retrait ou le remplacement de pièces d'origine) peuvent mettre en danger l'utilisateur de l'appareil.
- Le volant d'inertie devient très chaud pendant l'utilisation.
- Activez le verrouillage des touches si vous n'utilisez pas l'appareil.














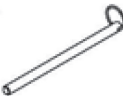

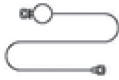
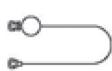























## APERÇU DES PIÈCES DÉTACHÉES

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI 	AJ 
AK 	AL 	AM 	AN 

N°	Description	Qté
A	Cadre principal	1
B	Cadre gauche	1
C	Support	1
D	Support arrière de la verticale	1
E	Cadre droite	1
F	Cadre vertical	1
G	Cadre vertical gauche	1
H	Cadre vertical droite	1
I	Fixation de cadre	1
J	Entretoise du cintre	1
K	Support de siège	1
L	Crochets	1
M	Bras droit	1
N	Bras gauche	1
O	Levier de la presse à jambes	1
P	Poids	9
Q	Poids supérieur	1
R	Barre de levage supérieure	1
S	Barre de levage inférieure	1
T	Cintre droit	1
U	Cintre gauche	1
V	Plaque	1
W	Support latéral de siège	1
X	Pièce de support latéral de siège	1
Y	Support de roulettes (A)	1
Z	Support de roulettes (B)	1

N°	Description	Qté
AA	Crochets	1
AB	Cintre réglable	1
AC	Crochets	1
AD	Support de roulettes	1
AE	Support de roulettes	1
AF	Support de roulettes	2
AG	Support de banc	1
AH	Cache des poids	2
AI	Fixation de cadre	1
AJ	Repose-pieds	2
AK	Plaque de connexion	3
AL	Guide des poids	2
AM	Néoprène	4
AN	Base	1

## APERÇU DES PETITS ÉLÉMENTS

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 
25 	26 	27 	28 
29 	30 	31 	32 
33 	34 	35 	36 
37 	38 	39 	40 

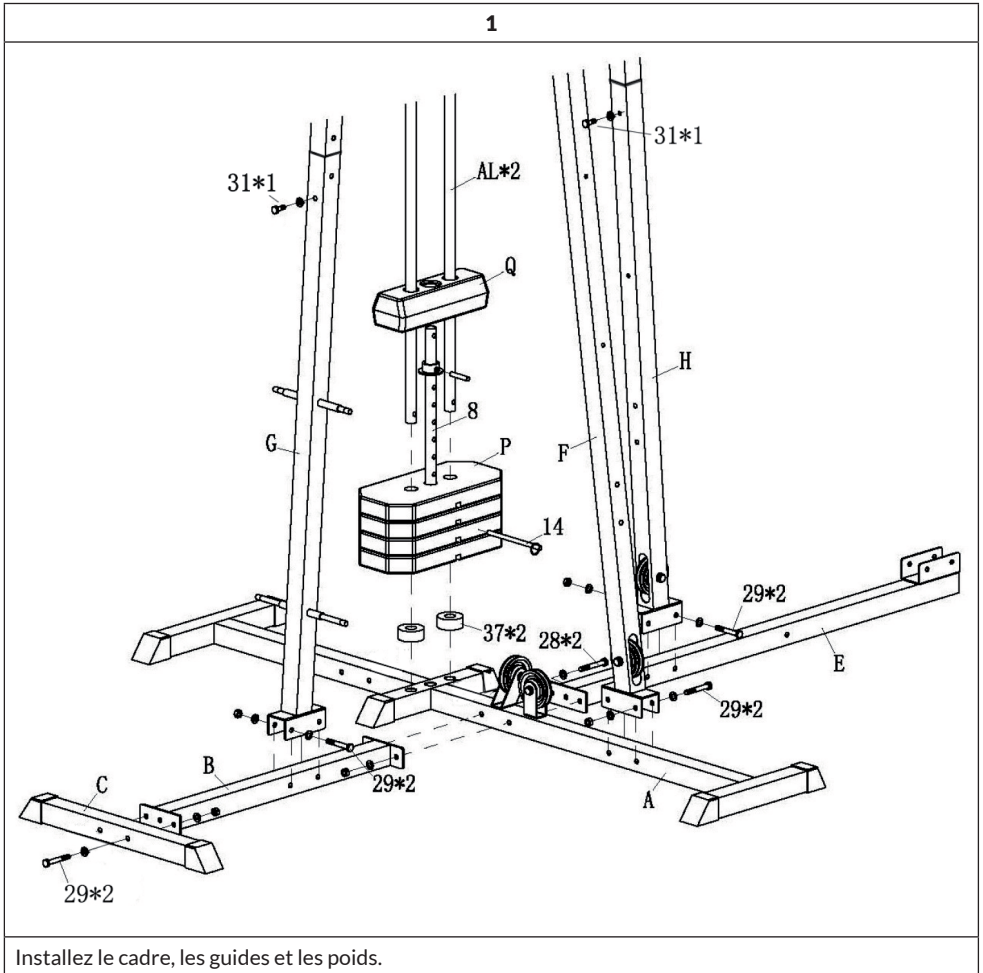


N°	Description	Qté
1	Dossier	2
2	Siège	2
3	Siège petit	1
4	Accoudoir	2
5	Néoprène Ø65*Ø100*250	2
6	Néoprène Ø23*Ø70*145	8
7	Poignée	4
8	Arbre de changement de vitesse	1
9	Cylindres réglables	2
10	Vis de verrouillage	1
11	Coussin d'assise	1
12	Crochets	5
13	Chaîne	2
14	Goupille Ø10*170	1
15	Corde (centrale)	1
16	Corde (basse)	1
17	Corde (supérieure)	1
18	Grosse corde 19 + rondelle + vis M16	2
19	Vis triangulaire M12*Ø8	1
20	Vis Quincunx M10	1
21	Tube Ø16*130	1
22	Vis M12*155 + 2 rondelles + 2 contre-écrous	1
23	Vis M12*70 + rondelle	2
24	Vis M12 * 20 + rondelle	4
25	Contre-écrou M12 + rondelle	4

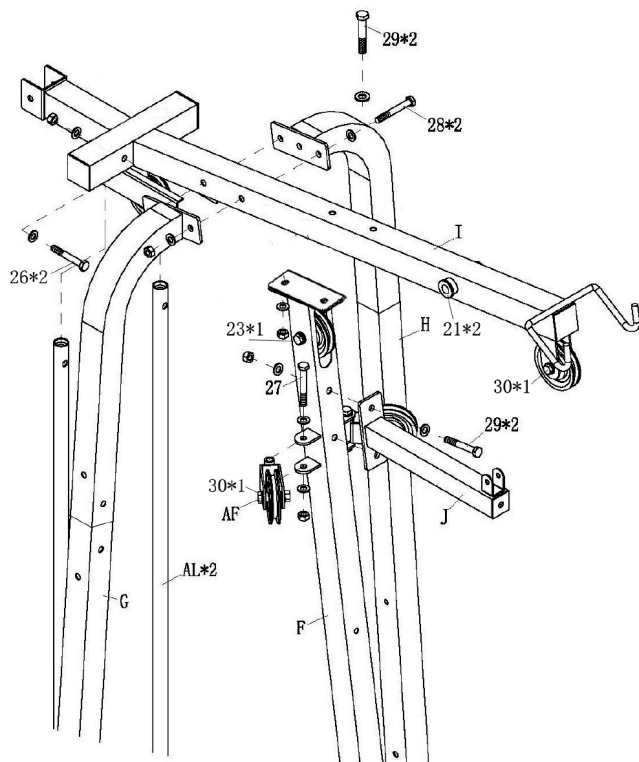
N°	Description	Qté
27	Vis M10*75 + 2 rondelles + contre-écrou	6
28	Vis M10*75 + 2 Pads + écrou	10
29	Vis M10*70 + 2 rondelles + écrou	24
30	Vis M10*35 + contre-écrou	1
31	Vis M10*20 + contre-écrou	2
32	Vis M10*20 + rondelle	2
33	Vis M8*65 + rondelle	10
34	Vis M8*40 + 2 rondelles + contre-écrou	1
35	Goupille Ø10*70	1
36	Vis M6*16	12
37	Rondelles en caoutchouc	2
39	Vis M8*40 + rondelle + contre-écrou	2
40	Cousin	

**Remarque :** au début ne serrez pas trop les vis de connexion. Serrez toutes les vis uniquement lorsque vous aurez terminé l'assemblage de l'appareil.

## ASSEMBLAGE

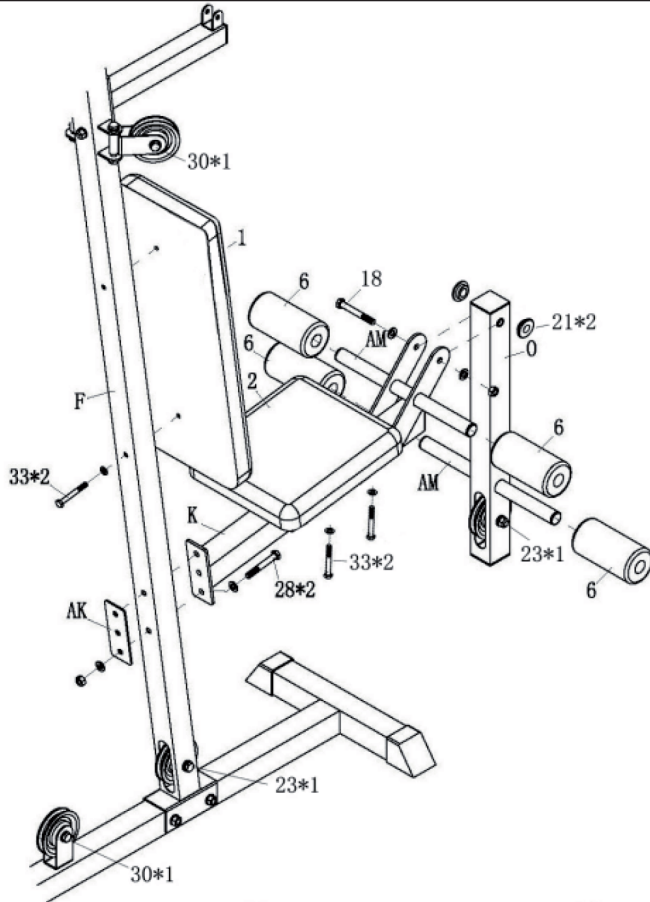


2



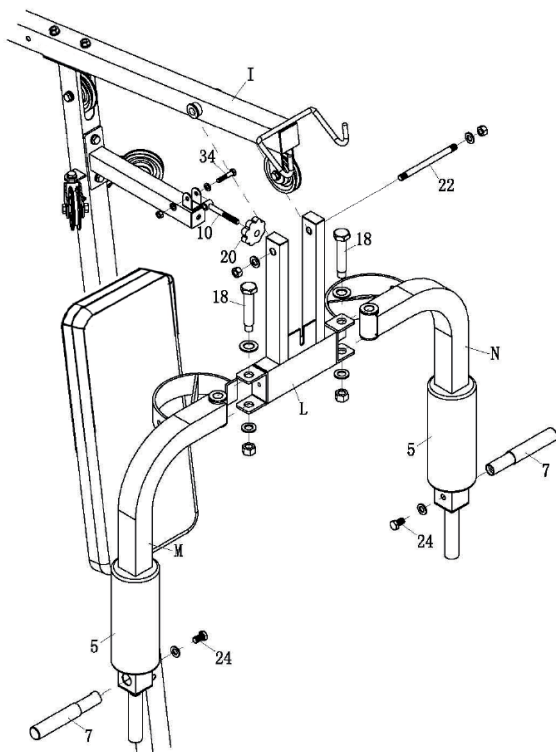
Installez le cadre supérieur.

3



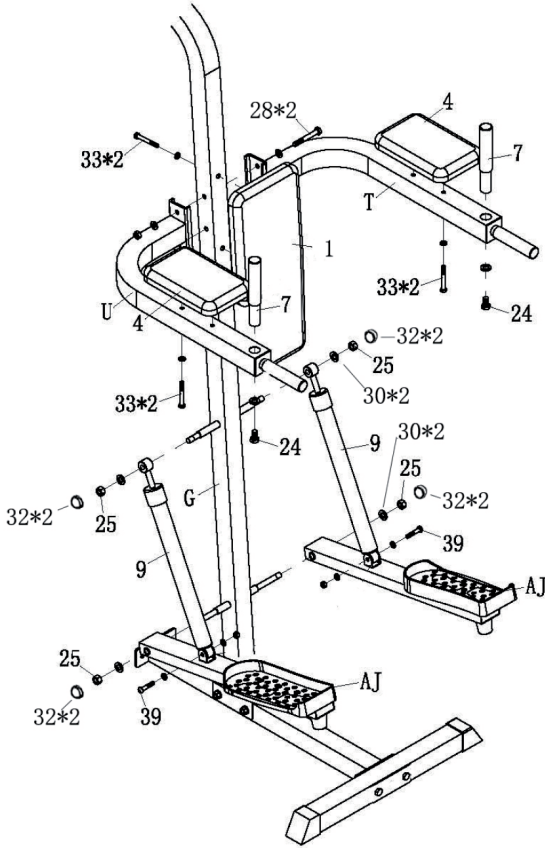
Montez le siège et la presse des jambes.

4

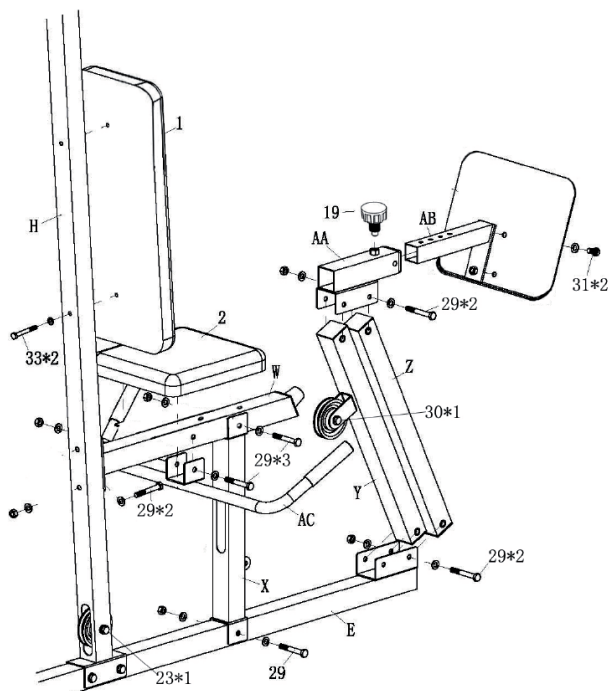


Montez la presse à abdominaux.

5

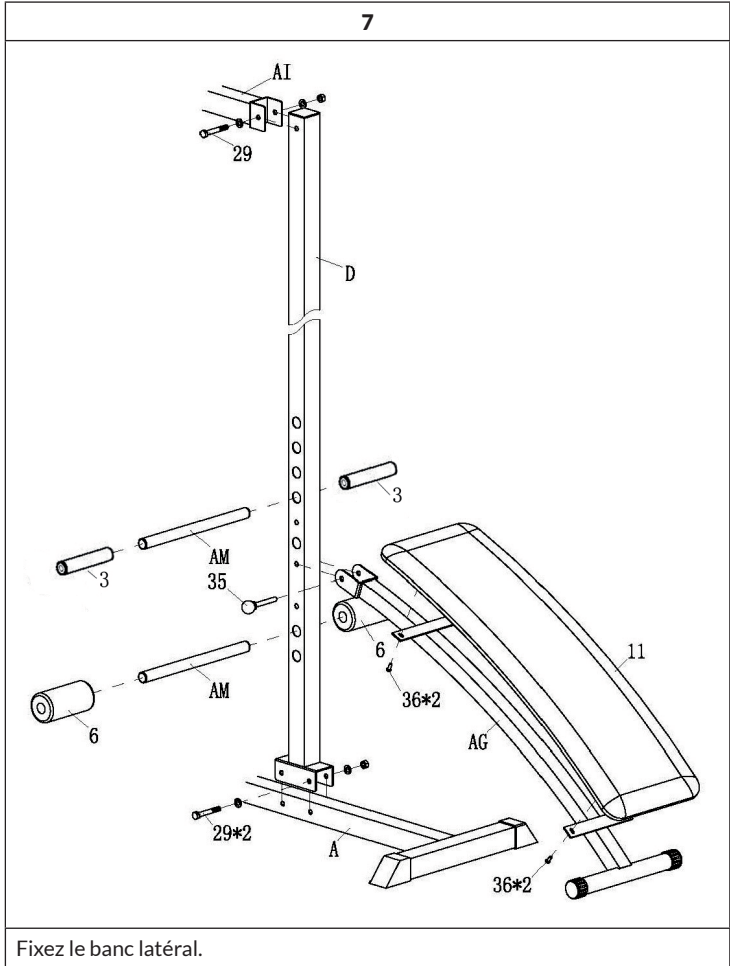


Montez le stepper et les accoudoirs.

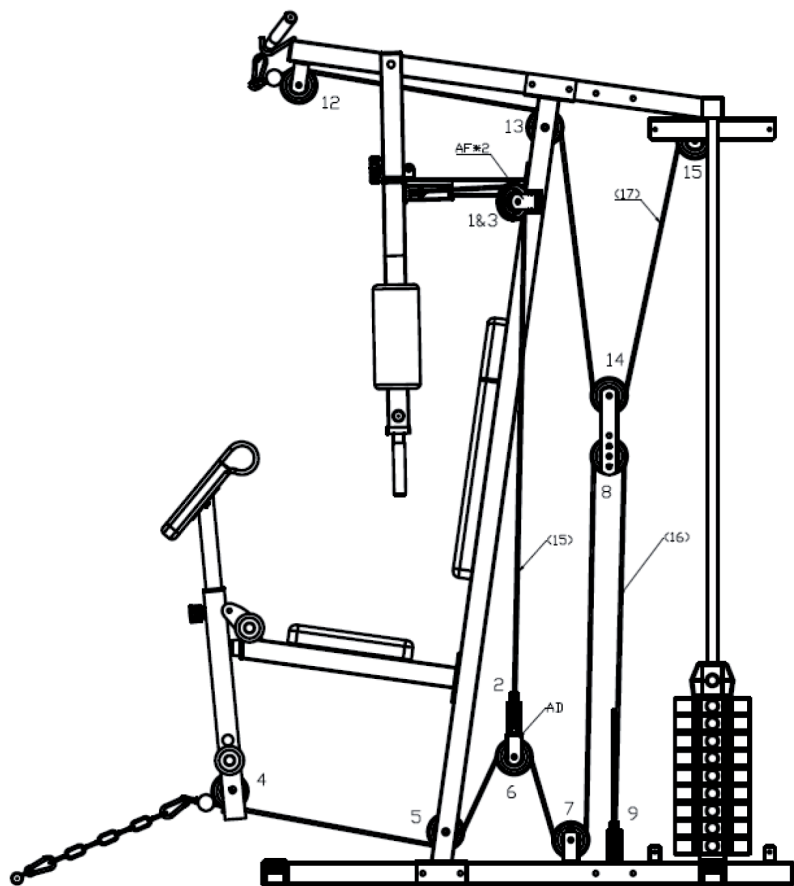


Fixez la presse à jambes.



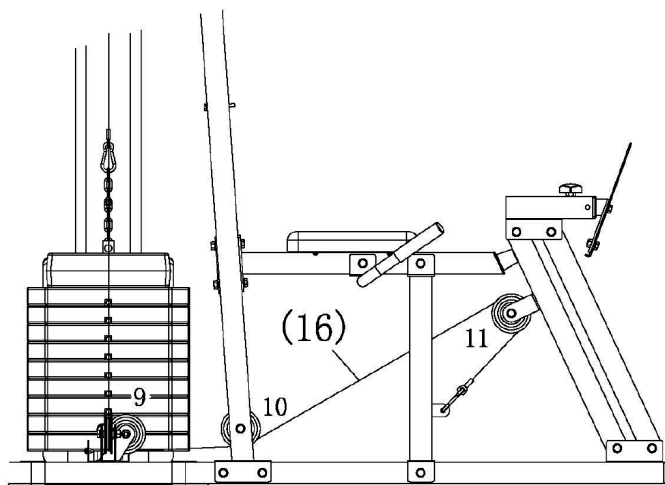


## 8.1



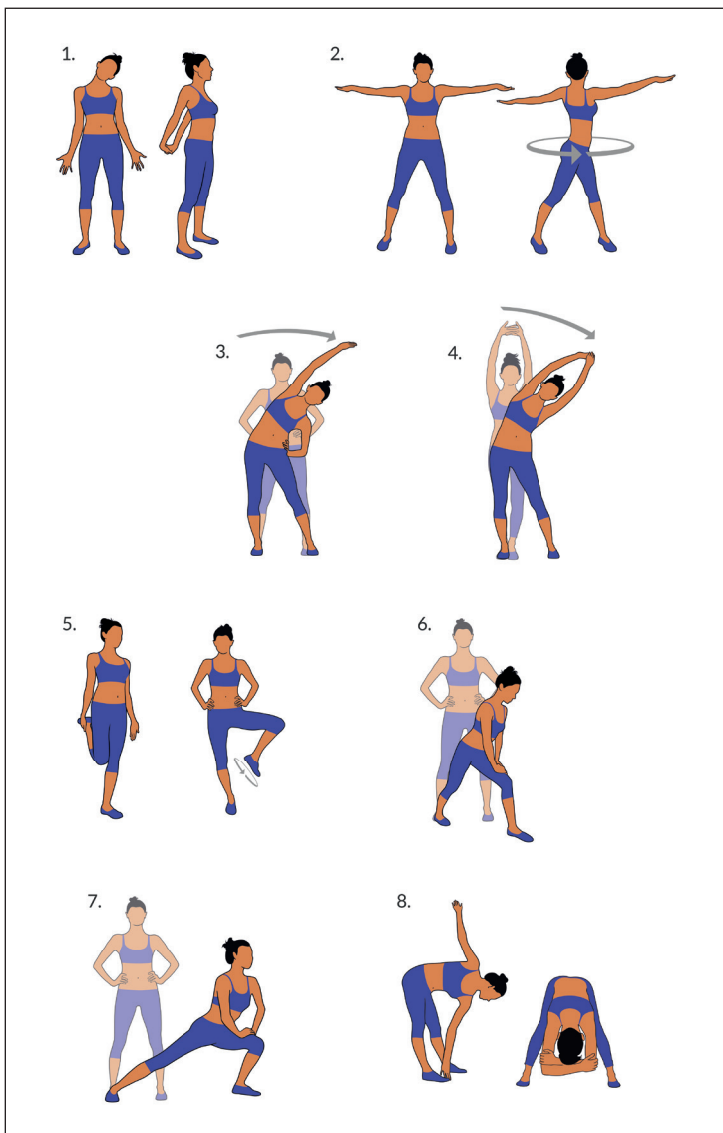
Montez les roulettes et les câbles.

8.2



Assemblage de la presse à jambes voir schéma.

## ÉCHAUFFEMENT AVANT L'ENTRAÎNEMENT



Effectuez Les mouvements d'échauffement avant chaque séance d'entraînement. Vous mobilisez ainsi vos articulations et activez vos muscles.

Si vous ne vous sentez pas bien en effectuant certains mouvements ou que vous ressentez des douleurs, n'effectuez pas cet exercice et convenez avec votre médecin ou votre coach de fitness d'une méthode d'échauffement spécifique.

Chaque mouvement doit en principe être répété plusieurs fois (à droite et à gauche) afin que vous puissiez commencer le cardio-training de façon détendue.

**Prenez environ 5 minutes pour effectuer la séquence d'entraînement Klarfit suivante :**

1. Inclinez la tête sur le côté, en alternant lentement de droite à gauche. Puis mobilisez les épaules (mouvements circulaires et des haussements d'épaules).
2. Tournez les hanches en gardant les bras étirés. Les pieds ne doivent pas rester collés au sol (les chevilles accompagnent la rotation du corps).
3. Pliez vos hanches, un bras tendu vers le haut. Restez dans cette position une seconde de chaque côté.
4. Pliez vos hanches, les deux bras joints vers le haut. Encore une fois, maintenez cette position de chaque côté. L'exercice est un peu plus intense car le deuxième bras est également tendu.
5. Tenez-vous sur une jambe et tenez le cou-de-pied avec votre main. Cela vous fait mobiliser votre cheville et étirer légèrement la cuisse. Si nécessaire, appuyez-vous pour garder votre équilibre. Rester sur une jambe et tourner la cheville en cercle dans les deux sens.
6. Tenez une jambe en avant et reposez le haut de votre corps sur votre cuisse. En plus des genoux et des chevilles, vous mobilisez également les muscles à l'arrière du mollet.
7. Répétez l'exercice du point 6 mais en faisant maintenant un grand pas en avant. Le mouvement s'intensifie maintenant.
8. Penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes droites et touchez alternativement le pied opposé avec votre main. Terminez en vous laissant pendre vers le bas décontracté et détendu.

---

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

---

**Remarque :** Comme pour tous les appareils d'exercice comprenant des pièces mécaniques mobiles, il peut arriver que les vis de ce produit se desserrent en raison d'une utilisation fréquente. Nous recommandons donc de les contrôler régulièrement et, si nécessaire, de les serrer avec une clé appropriée. Nettoyez régulièrement votre appareil avec un chiffon humide pour en retirer la sueur et la poussière.

- Retirez la batterie du panneau de commande si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon propre pour conserver un aspect propre.
- L'utilisation en toute sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si le bon état et le niveau d'usure de l'appareil sont régulièrement vérifiés (par exemple les poignées, les pédales, la selle, etc.). Il est essentiel de remplacer les pièces endommagées de l'appareil et de ne réutiliser l'appareil qu'après réparation.
- Vérifiez régulièrement que les vis et les écrous sont correctement serrés.
- Lubrifiez les pièces mobiles régulièrement.
- Portez une attention particulière aux composants plus sensibles à l'usure, tels que le système de freinage, le repose-pied, etc.
- La sueur étant très agressive, elle ne doit pas entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, en particulier avec l'ordinateur. Essayez l'appareil immédiatement après utilisation. Les parties émaillées peuvent être nettoyées avec une éponge humide. Pour le nettoyage, évitez tous les produits agressifs ou corrosifs.
- Rangez l'appareil dans un environnement propre et sec, hors de portée des enfants.

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per aver acquistato il dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso e di seguirle per evitare possibili danni tecnici. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservazione delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente, per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.

10032822	10032825	100328
		

---

**INDICE**

---

Avvertenze di sicurezza 88  
Descrizione dei componenti 90  
Descrizione dei componenti più piccoli 93  
Montaggio 96  
Riscaldamento prima dell'allenamento 105  
Pulizia e manutenzione 107

---

**PRODUTTORE**

---

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania

---

## AVVERTENZE DI SICUREZZA

---

Leggere attentamente tutto il manuale prima di procedere all'uso del dispositivo e conservarlo per future consultazioni. Le caratteristiche del prodotto possono essere leggermente diverse da quelle rappresentate nelle immagini. Il produttore si riserva il diritto di effettuare modifiche senza preavviso.

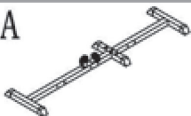
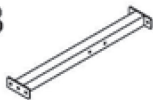






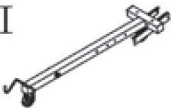

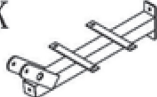
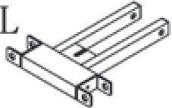




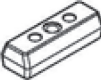











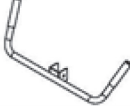



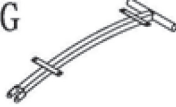







- Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro, in modo da poterlo consultare in ogni momento.
- Procedere al montaggio del dispositivo solo dopo aver letto l'intero manuale d'uso. La sicurezza e l'efficacia del dispositivo sono garantite solo in caso di montaggio corretto e a regola d'arte e in un contesto di utilizzo appropriato. È responsabilità dell'acquirente garantire che tutti gli utilizzatori del dispositivo siano informati riguardo alle avvertenze di sicurezza e alle misure a cui è necessario prestare attenzione.
- Il dispositivo deve essere posizionato su una superficie piana e stabile per poter essere utilizzato in sicurezza. Per proteggere il pavimento, utilizzare un tappetino. Non utilizzare il dispositivo in ambienti umidi, ad es. vicino a piscine, ecc. La distanza di sicurezza intorno al dispositivo deve essere di almeno 0,5 metri.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, consultare assolutamente un medico, per assicurarsi di non avere problemi fisici o di salute che potrebbero rappresentare un rischio per il vostro benessere o la vostra sicurezza attraverso l'uso del dispositivo o che potrebbero impedire il corretto utilizzo del dispositivo. Il parere del medico è di importanza vitale se si assumono medicinali che influiscono sul battito cardiaco, sulla pressione sanguigna o sul tasso di colesterolo.
- Prestate attenzione ai segnali del vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può essere dannoso per la salute. Interrompere l'allenamento se dovesse comparire uno dei seguenti sintomi: dolore, sensazione di pressione sul petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di fiato, giramenti di testa o nausea. Se uno di questi sintomi dovesse comparire, consultare assolutamente un medico prima di procedere con l'allenamento.
- Non allenarsi subito dopo i pasti.
- Il dispositivo può essere montato solo da persone adulte. Tenere i bambini lontano dal dispositivo.
- Il dispositivo può essere utilizzato esclusivamente in ambienti casalinghi.

**Avvertenza:** peso massimo dell'utilizzatore: 120 kg.



- Il dispositivo non è adatto a usi terapeutici. Può essere utilizzato solo per gli esercizi descritti nel manuale.
- Indossare un abbigliamento adeguato e scarpe da allenamento durante l'utilizzo del dispositivo. Evitare abiti larghi che potrebbero restare impigliati nel dispositivo o indumenti che limitano la libertà di movimento.
- Tenere la schiena dritta durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che impugnature, sella, dadi e bulloni siano avvitati saldamente.
- Rispettare la posizione massima per i componenti del dispositivo regolabili e non superare mai il segno "Stop", in quanto potrebbero insorgere rischi.
- Utilizzare il dispositivo solo secondo le modalità descritte. Se durante il montaggio o il controllo dovete notare componenti difettose o udire strani rumori durante l'utilizzo, interrompete immediatamente l'utilizzo. Tornare ad utilizzare il dispositivo solo dopo aver risolto il problema.
- Quando si solleva o si sposta il dispositivo, fare attenzione a non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento appropriata e, in caso, chiedere l'aiuto di un'altra persona.
- Tutti i componenti mobili (ad es. pedali, impugnature, sella, ecc.) devono essere mantenuti settimanalmente. Controllarli prima di ogni utilizzo. Se qualcosa dovesse essere allentato o rotto, procedere immediatamente alla riparazione o al fissaggio. Utilizzare il dispositivo solo dopo aver ristabilito la condizione ottimale.
- Fare attenzione alla mancanza di ruota libera, che rappresenta un serio rischio.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore.
- Non inserire oggetti nelle aperture del dispositivo.
- Prima di spostare o pulire il dispositivo, spegnerlo e staccare la spina. Sfregare le superfici con un detergente delicato e un panno umido. Non utilizzare solventi.
- Non utilizzare il dispositivo in luoghi non temperati, come ad es. garage, verande, bagni, carport o all'aperto.
- Utilizzare il dispositivo esclusivamente secondo le modalità descritte nel manuale d'uso.
- Una riparazione errata e modifiche strutturali (ad es. la rimozione o sostituzione di parti originali) possono mettere in pericolo l'utilizzatore del dispositivo.
- Il volano diventa estremamente caldo durante l'utilizzo.
- Attivare il tasto di blocco quando non si utilizza il dispositivo.

## DESCRIZIONE DEI COMPONENTI

A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V 	W 	X 
Y 	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI 	AJ 
AK 	AL 	AM 	AN 

<b>Nr.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Pz.</b>
A	Telaio principale	1
B	Telaio sinistro	1
C	Supporto	1
D	Supporto posteriore	1
E	Telaio destro	1
F	Telaio verticale	1
G	Telaio verticale sinistro	1
H	Telaio verticale destro	1
I	Telaio di supporto	1
J	Distanziatore staffa	1
K	Supporto sella	1
L	Morsetto	1
M	Braccio destro	1
N	Braccio sinistro	1
O	Leva della pressa per gambe	1
P	Peso	9
Q	Peso superiore	1
R	Barra di sollevamento superiore	1
S	Barra di sollevamento inferiore	1
T	Staffa destra	1
U	Staffa sinistra	1
V	Piastra	1
W	Supporto sella laterale	1
X	Componente laterale del supporto sella	1
Y	Porta rotella (A)	1
Z	Porta rotella (B)	1

<b>Nr.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Pz.</b>
AA	Morsetto	1
AB	Staffa regolabile	1
AC	Morsetto	1
AD	Porta rotella	1
AE	Porta rotella	1
AF	Porta rotella	2
AG	Supporto panca	1
AH	Coperchio pesi	2
AI	Telaio di supporto	1
AJ	Poggiapiedi	2
AK	Piastra di collegamento	3
AL	Guida pesi	2
AM	Neoprene	4
AN	Base	1

## DESCRIZIONE DEI COMPONENTI PIÙ PICCOLI

1		2		3		4	
5		6		7		8	
9		10		11		12	
13		14		15		16	
17		18		19		20	
21		22		23		24	
25		26		27		28	
29		30		31		32	
33		34		35		36	
37		38		39		40	

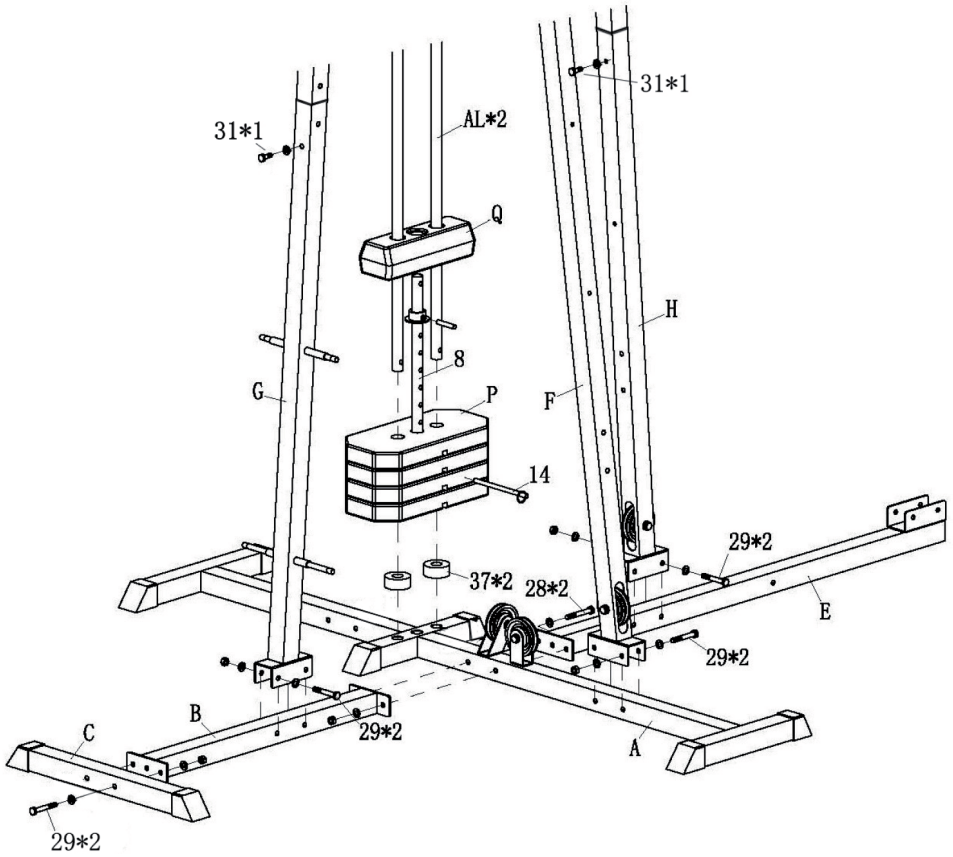
Nr.	Descrizione	Pz.
1	Schienale	2
2	Sella	2
3	Sella piccola	1
4	Bracciolo	2
5	Neoprene Ø65*Ø100*250	2
6	Neoprene Ø23*Ø70*145	8
7	Impugnatura	4
8	Albero di commutazione	1
9	Cilindro regolabile	2
10	Vite di bloccaggio	1
11	Cuscinetto	1
12	Gancio	5
13	Catena	2
14	Perno Ø10*170	1
15	Cavo (centrale)	1
16	Cavo (inferiore)	1
17	Cavo (superiore)	1
18	Perno grande Ø19 + rondella + vite M16	2
19	Vite triangolare M12*Ø8	1
20	Vite quincunx M10	1
21	Tubo Ø16*130	1
22	Vite M12*155 + 2 rondelle + 2 controdadi	1
23	Vite M12*70 + rondella	2
24	Vite M12*20 + rondella	4
25	Controdado M12 + rondella	4

Nr.	Descrizione	Pz.
27	Vite M10*75 + 2 rondelle + controdamo	6
28	Vite M10*75 + 2 pad + damo	10
29	Vite M10*70 + 2 rondelle + damo	24
30	Vite M10*35 + controdamo	1
31	Vite M10*20 + controdamo	2
32	Vite M10*20 + rondella	2
33	Vite M8*65 + rondella	10
34	Vite M8*40 + 2 rondelle + controdamo	1
35	Perno Ø10*70	1
36	Vite M6*16	12
37	Anello in gomma	2
39	Vite M8*40 + rondelle + controdamo	2
40	Cuscino	

**Nota:** non serrare completamente le viti subito. Serrare tutte le viti solo quando il dispositivo è stato montato completamente.

# MONTAGGIO

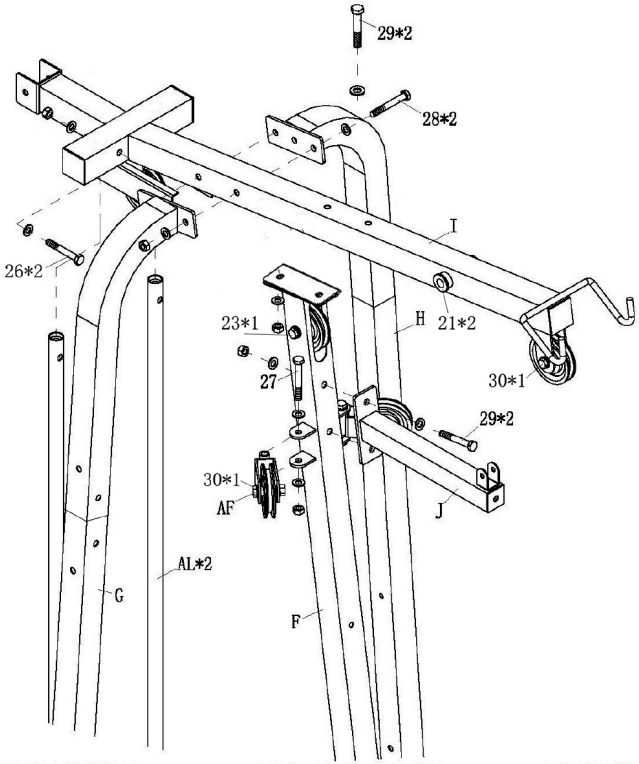
1



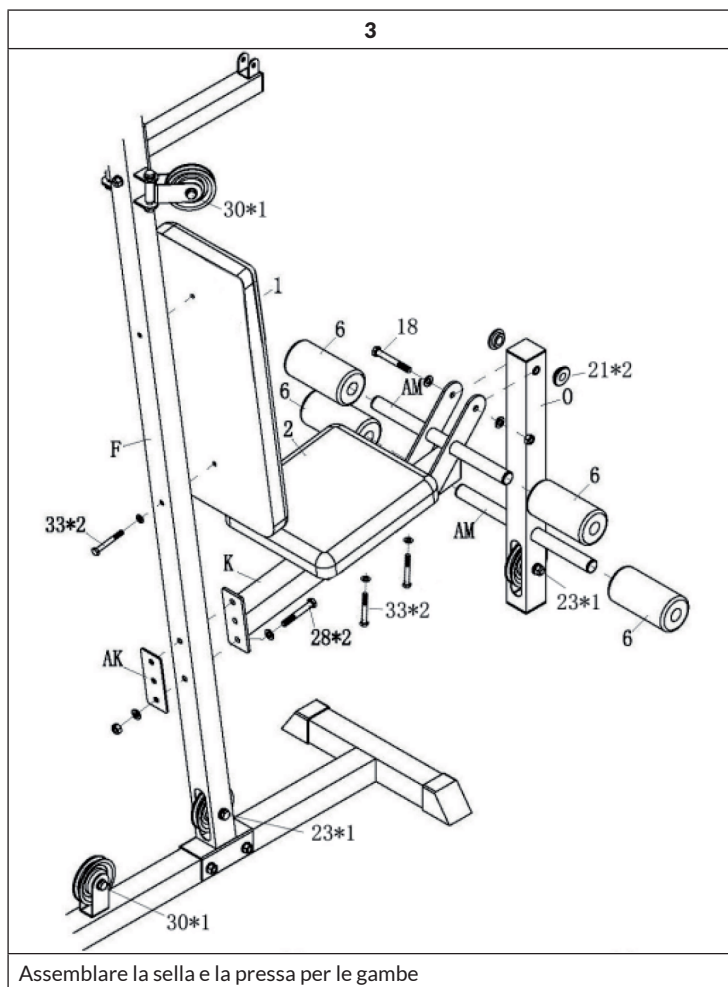
Installare il telaio, le guide e i pesi.



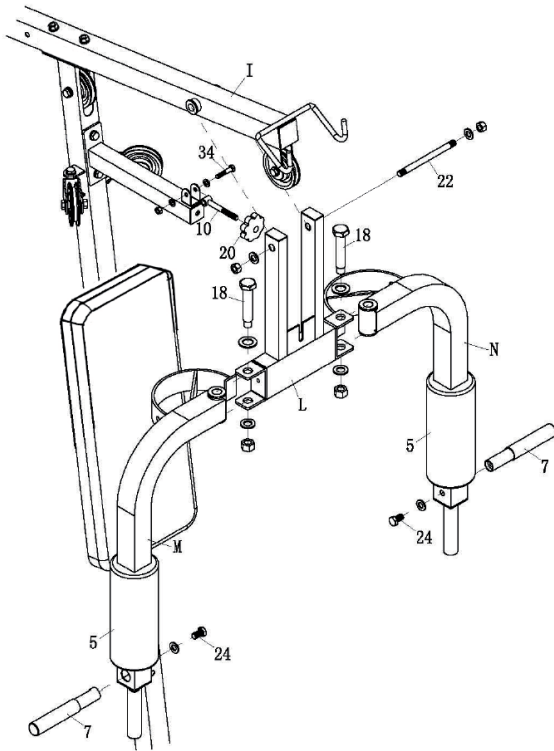
2



Installare il telaio superiore.

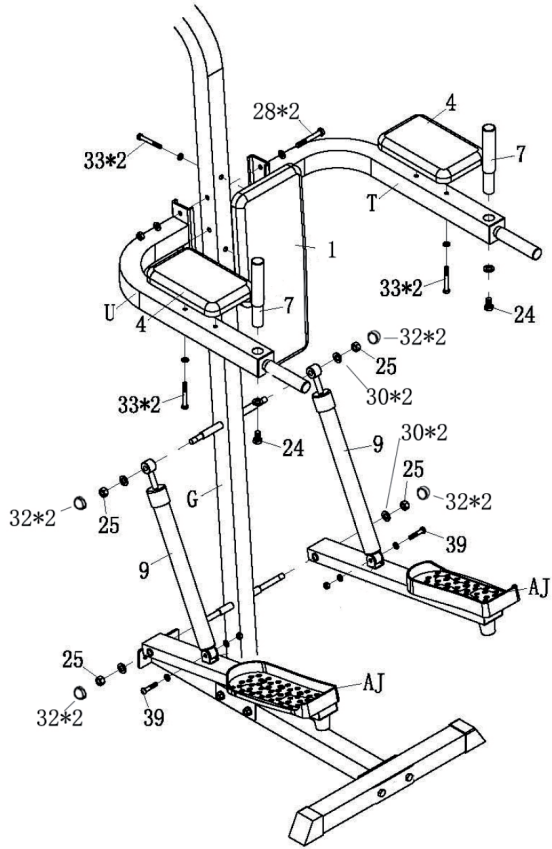


4



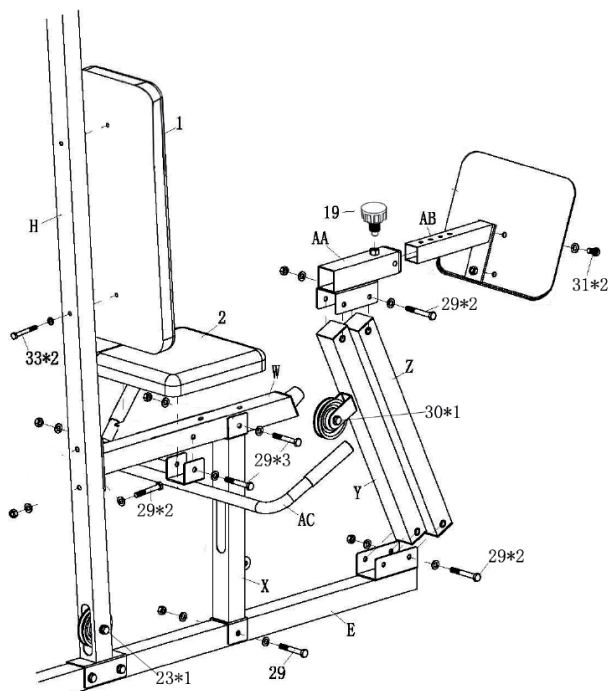
Assemblare la pressa per il torace.

5



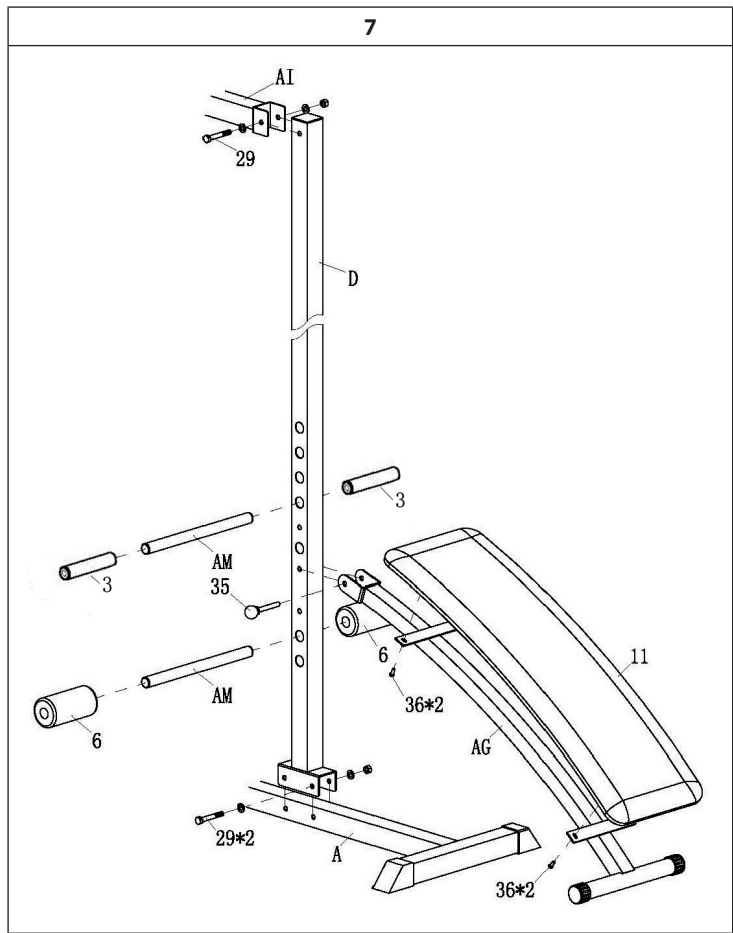
Assemblare il poggiatesta e il poggia braccia.

6



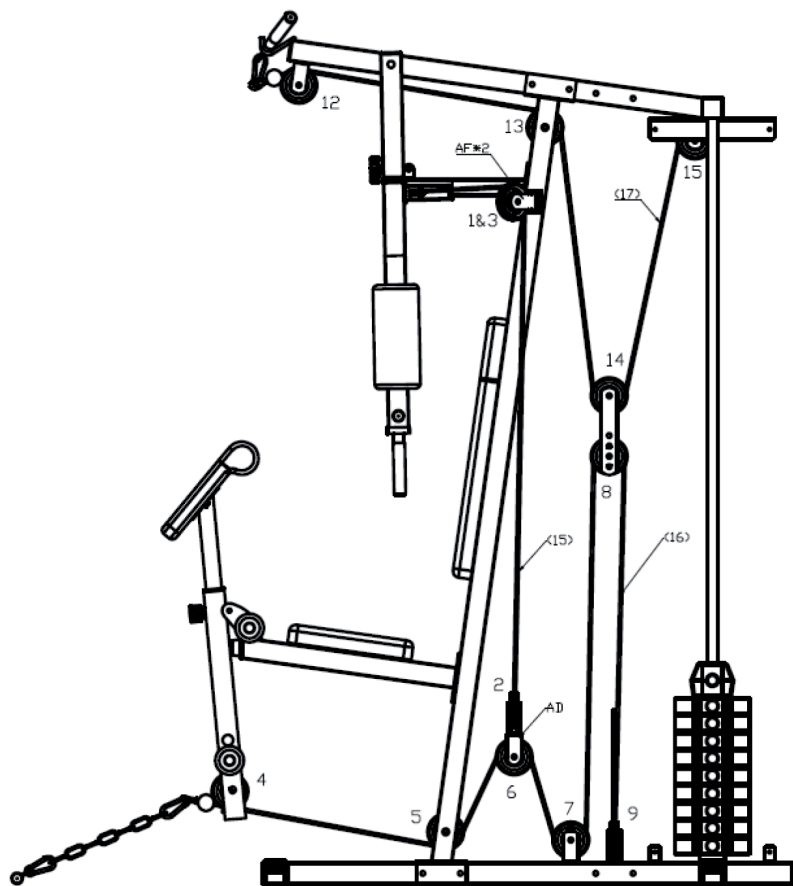
Fissare la pressa per le gambe.

7



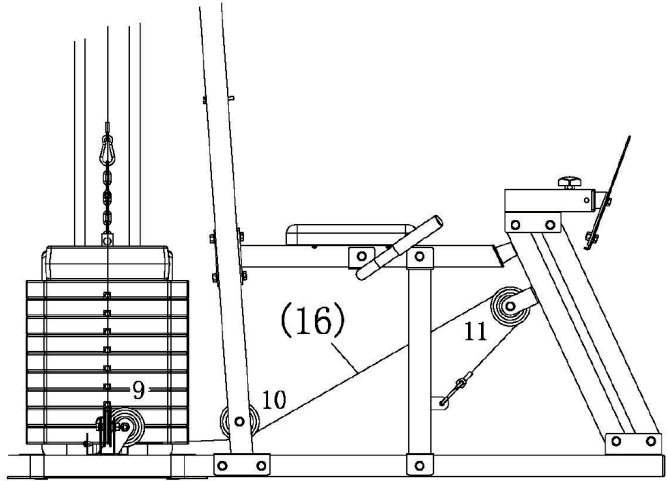
Fissare la panca laterale.

## 8.1



Assemblare le rotelle e i cavi.

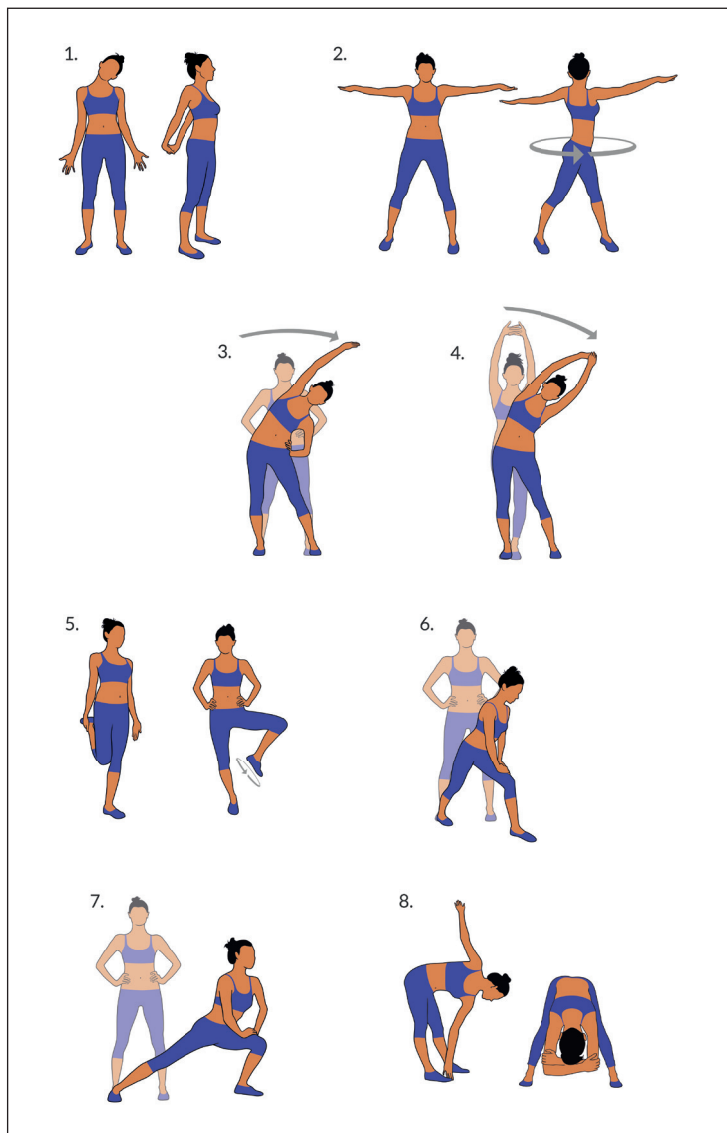
8.2



Schema di collegamento della pressa per le gambe, vedere la figura.



## RISCALDAMENTO PRIMA DELL'ALLENAMENTO



Eeguire gli esercizi di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento. In questo modo verranno mobilitate le articolazioni e attivati i muscoli.

Se durante movimenti singoli dovessero sorgere sensazioni di malessere o dolori, saltare l'esercizio in questione e concordare un riscaldamento specifico con il medico o il personal trainer.

Ogni movimento deve essere ripetuto diverse volte (a destra e a sinistra) in modo da poter realizzare un allenamento cardio in modo rilassato.

### **Calcolare circa 5 minuti per la seguente routine di allenamento Klarfit:**

1. Piegare lentamente la testa lateralmente, alternando a destra e sinistra. In seguito mobilitare le spalle (movimenti circolari e alzando e abbassando le spalle).
2. Ruotare i fianchi con le braccia distese. I piedi non devono essere fissi al suolo (le caviglie accompagnano la rotazione del corpo).
3. Piegare i fianchi, un braccio disteso verso l'alto. Mantenere questa posizione per alcuni secondi per ogni lato.
4. Piegare i fianchi con entrambe le braccia verso l'alto, tenendo le mani unite. Anche in questo caso mantenere la posizione per ogni lato. Questo esercizio è leggermente più intenso, dato che anche il secondo braccio esercita tensione.
5. Posizionarsi su una gamba e mantenere la tensione della gamba piegata con la mano. In tal modo si mobilita la caviglia e si distende leggermente la coscia. Se necessario, appoggiarsi in modo da non perdere l'equilibrio. Rimanere su una gamba e ruotare la caviglia in entrambe le direzioni.
6. Allungare una gamba in avanti e appoggiarsi con il busto sulla coscia. In tal modo si mobilitano ginocchio, caviglia e polpaccio.
7. Ripetere l'esercizio al punto 6, ma distendendo maggiormente la gamba in avanti. Il movimento risulta più intenso.
8. Piegarsi in avanti con le gambe divaricate e toccare alternativamente con la mano il piede sullo stesso lato. Infine lasciar cadere in avanti il busto in modo rilassato.

---

## PULIZIA E MANUTENZIONE

---

**Nota:** come per tutti i dispositivi da allenamento con componenti meccanici in movimento, le viti possono allentarsi a causa dell'uso frequente. Si raccomanda pertanto di controllarle regolarmente e, se necessario, di serrarle nuovamente con una chiave adatta. Pulire regolarmente il dispositivo con un panno umido per rimuovere sudore e polvere.

- Rimuovere la batteria dal pannello dei comandi in caso di inutilizzo prolungato del dispositivo.
- Pulire regolarmente il dispositivo con un panno pulito per mantenere l'aspetto pulito.
- L'uso sicuro del dispositivo può essere garantito solo controllando regolarmente che non presenti danni o segni di usura (ad es. su maniglie, pedali, sedile, ecc.). È essenziale che le parti danneggiate del dispositivo vengano sostituite e che questo non venga riutilizzato fino a quando non è stato riparato.
- Controllare regolarmente che le viti e i dadi siano fissati correttamente.
- Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Prestare attenzione ai componenti particolarmente soggetti ad usura, come il sistema dei freni, il poggiatesta, ecc.
- Il sudore non deve entrare in contatto con le parti verniciate o cromate del dispositivo, in particolare con il computer.
- Pulire il dispositivo subito dopo l'uso. Le parti smaltate possono essere pulite con una spugna umida. Non utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.
- Conservare il dispositivo in un ambiente pulito e asciutto, fuori dalla portata dei bambini.









