



# KENDOX AB COASTER MAX KENDOX AB COASTER MAX DELUXE

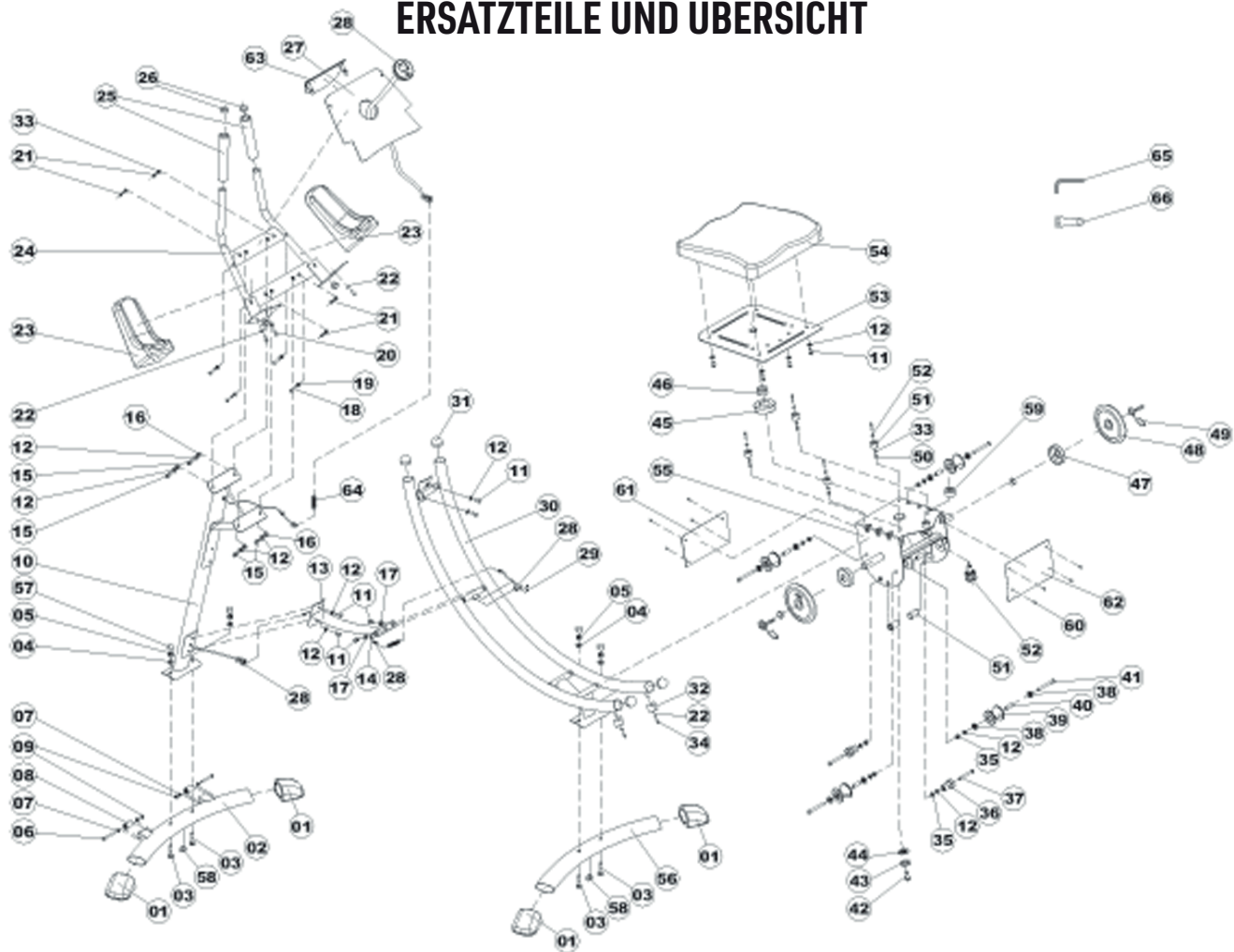
## Gebrauchsanleitung



Max. Gewicht 150 kg

**DELUXE-MODELL inkl. 2 x 2,3 kg Gewicht**

# ERSATZTEILE UND ÜBERSICHT

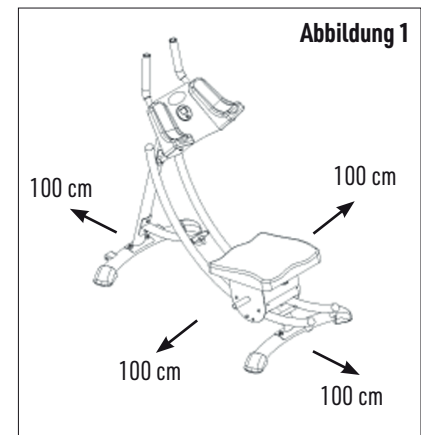


| NO. | Part Name                             | Specification               | QTY (PCS) | NO. | Part Name                                      | Specification      | QTY (PCS) | NO. | Part Name                             | Specification    | QTY (PCS) |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----|------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----|---------------------------------------|------------------|-----------|
| 01  | foot grip match                       | 70°35°1.5 elliptical tubing | 4         | 23  | arm cushion                                    |                    | 2         | 45  | nylon bushing                         | ø70°ø40°20       | 1         |
| 02  | front leg                             |                             | 1         | 24  | handlebar frame                                |                    | 1         | 46  | ø38 nylon sleeve                      | ø38°ø25°19       | 2         |
| 03  | M10°45 screw                          | M10°45(15mm thread)         | 4         | 25  | handlebar grip                                 | ø29°ø23°220        | 2         | 47  | weight post collar                    | ø70°8            | 2         |
| 04  | R71 arc washer                        | ø25°d10°2.0_R71             | 4         | 26  | circular piston match                          | ø25.4°1.5 tubing   | 6         | 48  | weight plate (not included)           | 2.5KG/pcs, ø26.5 | 4         |
| 05  | M10 nut                               | M10                         | 4         | 27  | arm plate                                      | 337°267°_24        | 1         | 49  | weight plate clip (not included)      | ø25.4°1.5__      | 2         |
| 06  | M6°50 flanged-hex screw               | M6°50(15mm thread)          | 2         | 28  | counter including sensor, magnet, and ø76 wire |                    | 1set      | 50  | M5 nut                                | M5               | 4         |
| 07  | ø13 flat washer                       | ø13°d6°1.2                  | 4         | 29  | M3°6 phillips screw                            | M3°6               | 2         | 51  | seat swivel bushings                  | ø25°20           | 4         |
| 08  | front leg wheel                       | ø20°ø7°25                   | 2         | 30  | ab coaster track                               |                    | 1         | 52  | M5°20 phillips screw                  | M5°20            | 4         |
| 09  | m6 nut                                | M6                          | 2         | 31  | ball piston match                              | ø38°1.5 tubing     | 4         | 53  | seat plate                            |                  | 1         |
| 10  | front support post                    |                             | 1         | 32  | bumper                                         | ø32°26.5           | 2         | 54  | seat cushion                          |                  | 1         |
| 11  | M8°15 hex screw                       | M8°15                       | 10        | 33  | ø10 flat washer                                | ø10°d5°1.0         | 12        | 55  | U shape seat carriage                 |                  | 1         |
| 12  | ø16 flat washer                       | ø16°d8°1.5                  | 22        | 34  | M5°10 phillips screw                           | M5°10              | 2         | 56  | rear leg                              | 70°35°1.5        | 1         |
| 13  | front support brace                   |                             | 1         | 35  | M8 nut                                         | M8                 | 6         | 57  | m10 nut                               | M10              | 4         |
| 14  | wire clip                             | ø15°12                      | 2         | 36  | spacing wheel                                  | ø32°42             | 2         | 58  | leg support pad                       | ø25°10           | 2         |
| 15  | M8°20 hex screw                       | M8°20                       | 4         | 37  | M8°65 hex screw                                | M8°65(15mm thread) | 2         | 59  | muffler                               | ø28°13           | 1         |
| 16  | ø8 spring washer                      | ø8                          | 4         | 38  | bearing                                        | 608ZZ_ABEC-5       | 8         | 60  | ST3.5°10 self-drilling phillips screw | ST3.5°10         | 8         |
| 17  | R12.5 ø16 arc washer                  | ø16°d8°1.5, R12.5           | 2         | 39  | roller wheel                                   | ø54°48             | 4         | 61  | front seat cover                      |                  | 1         |
| 18  | M6°40 hex screw                       | M6°40                       | 4         | 40  | roller wheel axle                              | 12°1.5°30          | 4         | 62  | rear seat cover                       |                  | 1         |
| 19  | R12.7 ø16 arc washer                  | ø16°d6°1.2_R12.7            | 4         | 41  | M8°75 hex screw                                | M8°75_15mm thread) | 4         | 63  | front logo plate                      |                  | 1         |
| 20  | M6°15 screw                           | M6°15                       | 4         | 42  | M10°25 hex screw                               | M10°25             | 1         | 64  | wire protection cover                 | ø14.2°90°0.8     | 2         |
| 21  | ST4.8°15 self-drilling phillips screw | ST4.8°15                    | 4         | 43  | ø10 spring washer                              | ø10                | 1         | 65  | tool                                  | A S5             | 1         |
| 22  | ø18 flat washer                       | ø18°d6°1.2                  | 6         | 44  | lifted washer                                  | ø38°ø10.5°2        | 1         | 66  | tool                                  | B S10/S13/S17    | 1         |

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

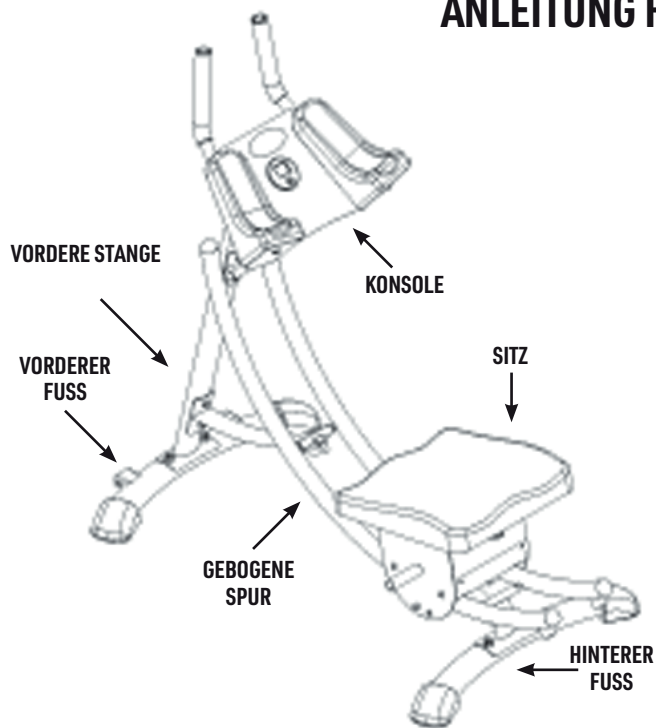
**WICHTIG: Bitte lesen und befolgen Sie alle der unten stehenden Sicherheitshinweise, bevor Sie beginnen, mit dem Kendox Ab Coaster Max zu trainieren.**

- Maximale Gewichtsbelastung: 150 kg
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Fitnesstraining oder einer Diät beginnen. Besonders, wenn Sie sich hinsichtlich Ihres körperlichen Zustandes und Ihrer Kondition und der damit verbundenen Eignung für das Training mit dem Kendox Ab Coaster Max nicht sicher sind.
- Sollten Sie beim Training irgendeine Form von Schmerz oder Unwohlsein verspüren, suchen Sie sofort Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen auf den Kendox Ab Coaster Max und lesen Sie die entsprechenden Hinweise in dieser Anleitung.
- Halten Sie Körperteile, Hände und Füße weg vom Sitz und beweglichen Teilen, solange Sie den Kendox Ab Coaster Max benutzen. Schlimme Verletzungen können entstehen, wenn Sie Körperteile, Hände und Füße an bewegliche Teile halten, während eine Person das Gerät benutzt.
- Der Kendox Ab Coaster Max sollte sich nicht in der Reichweite von Kindern befinden. Der Kendox Ab Coaster Max ist kein Spielzeug und sollte nicht von Kindern oder in der Nähe von Kindern oder Haustieren benutzt werden. Bitte halten Sie Kinder und Haustiere fern vom Kendox Ab Coaster Max, solange Sie diesen benutzen oder wenn das Gerät unbeaufsichtigt ist. Wenn Sie Kinder haben, unterliegt es Ihrer Verantwortung, dass die Kinder während Ihres Trainings mit keinem Körperteil, wie zB den Fingern, die Maschine berühren.
- Wenn Sie mit dem Kendox Ab Coaster Max trainieren, befolgen Sie die Anweisungen dieser Bedienungsanleitung. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Übungen, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind.
- Trainieren Sie mit dem Kendox Ab Coaster Max nur auf einem glatten, stabilen Untergrund. Benutzen Sie den Kendox Ab Coaster Max nicht auf einem kleinen Teppich, der sich bei den Übungen bewegen könnte.
- Benutzen Sie den Kendox Ab Coaster Max nicht, ohne Ihre Arme auf Armstützen und die Hände an den Haltegriffen zu haben.
- Heben Sie den Kendox Ab Coaster Max nicht hoch, um diesen zu bewegen. Befolgen Sie die Anweisungen in dieser Anleitung, bevor Sie den Kendox Ab Coaster Max bewegen oder verstauen.
- Halten Sie einen Abstand von mindestens 100 cm von der Wand oder anderen Gegenständen ein. (Abbildung 1)
- Setzen Sie den Kendox Ab Coaster Max nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.
- Verwenden Sie nur Zubehör und Teile, die vom Hersteller empfohlen sind. Mit der Verwendung anderer Teile bzw. anderem Zubehör können Garantieansprüche verfallen. Außerdem besteht die Gefahr von Verletzungen bzw. Geräteschäden.
- Wählen Sie immer das Trainingsniveau, das Ihrer persönlichen Verfassung und körperlichen Flexibilität entspricht.
- Erkennen Sie Ihre Grenzen und trainieren Sie innerhalb dieser Grenzen. Nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand, wenn Sie trainieren. Sollten Sie Fragen bezüglich Ihres Trainingsprogrammes haben, dann wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Verwenden Sie den Kendox Ab Coaster Max auf keinen Fall, wenn das Gerät beschädigt ist. Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Nutzung. Sollten Sie diesen Hinweis nicht befolgen, könnten Sie sich während des Trainings verletzen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den Zweck, der in dieser Anleitung beschrieben ist. Verändern Sie das Gerät nicht.
- Ersetzen Sie keine Teile des Gerätes mit Teilen von anderen Fitnessgeräten bzw. anderen Herstellern. Verwenden Sie lediglich Teile des Herstellers.
- Dieses Gerät ist für die Verwendung in privaten Haushalten bestimmt. Es ist nicht für die kommerzielle Verwendung, wie in Fitness Clubs, Hotels oder Fitness Centern bestimmt.



**Heben Sie diese Bedienungsanleitung auf und stellen Sie sicher, dass andere Personen, die das Gerät zum ersten Mal benutzen, diese Anleitungen ebenfalls lesen.**

# ANLEITUNG FÜR DEN ZUSAMMENBAU



Ihr Kendox Ab Coaster Max wurde vor der Auslieferung sorgfältig überprüft und teilweise zusammengebaut. Sie benötigen lediglich ein paar zusätzliche Schritte, wie unten beschrieben, um den Zusammenbau abzuschließen.

**Schritt 1:** Befestigen Sie den hinteren Fuß

**Schritt 2:** Befestigen Sie den vorderen Fuß

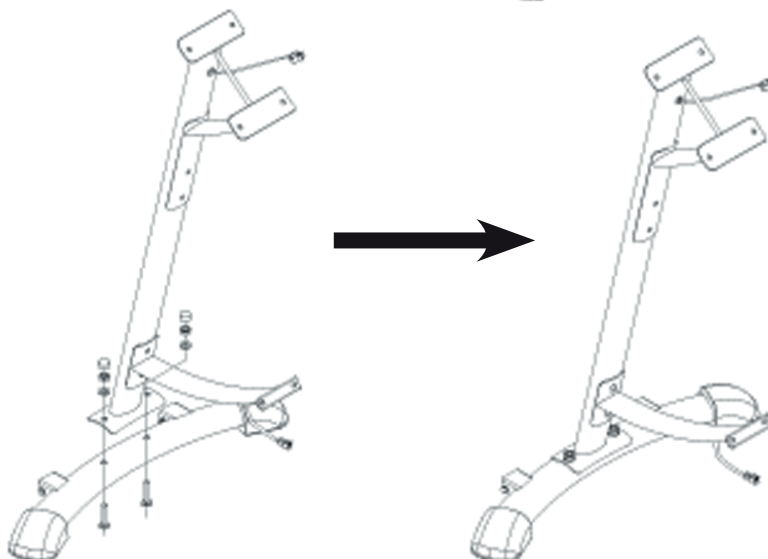
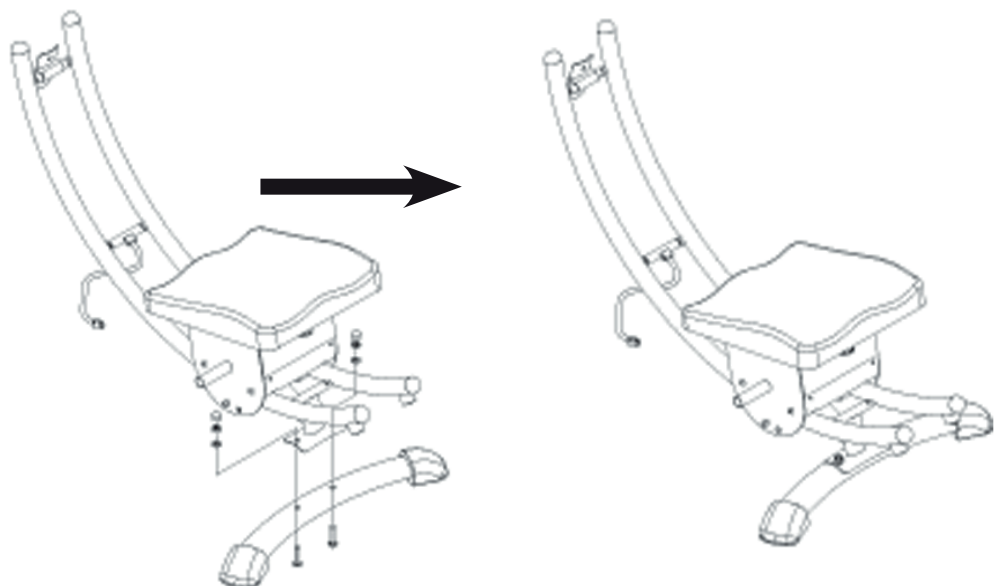
**Schritt 3:** Befestigen Sie die vordere Stange

**Schritt 4:** Befestigen Sie die Konsole

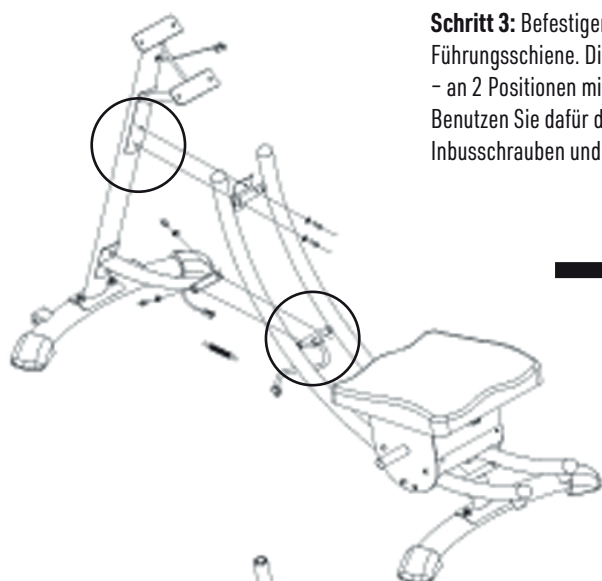
**Schritt 5:** Verbinden Sie die Kabel

**WICHTIG:** Entfernen Sie das Verpackungsmaterial von allen Teilen und prüfen Sie diese danach auf mögliche Beschädigungen. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial wenn möglich auf.

**Schritt 1:** Befestigen Sie den hinteren Fuß (jener ohne Rollen) am hinteren, unteren Ende der Führungsschiene. Entfernen Sie die beiden Schrauben, welche bereits vorab befestigt wurden, stecken Sie die beiden Teile wieder zusammen und stecken Sie die Schrauben wieder in die dafür vorgesehenen Öffnungen. Ziehen Sie die Schrauben nur leicht mit den Fingern an. Benutzen Sie das beiliegende Werkzeug erst, wenn das Gerät vollständig zusammengebaut ist.



**Schritt 2:** Befestigen Sie den vorderen Fuß (mit Rollen) am vorderen Ende der Führungsschiene. Benutzen Sie dazu wieder die vorab schon befestigten Schrauben, welche Sie wieder nur leicht mit den Fingern anziehen.



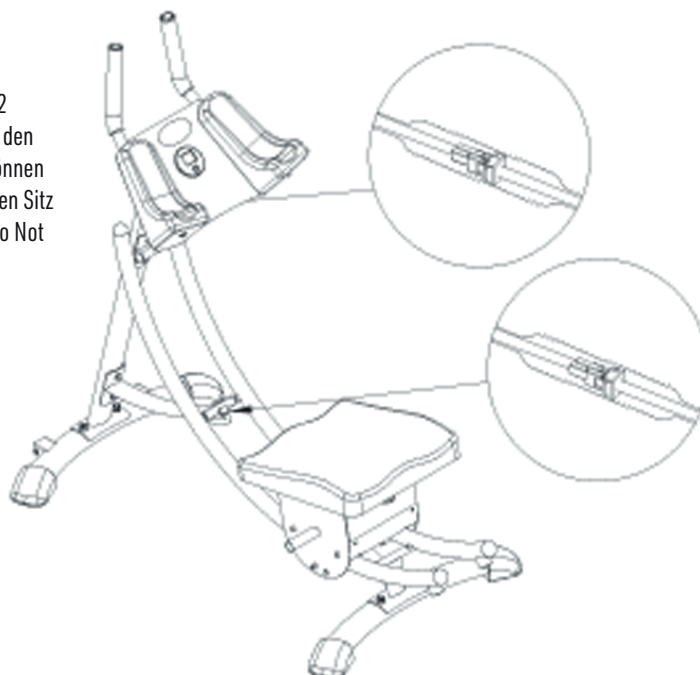
**Schritt 3:** Befestigen Sie die Frontstange an der Führungsschiene. Die Frontstange wird – wie links gezeigt – an 2 Positionen mit der Führungsschiene verbunden. Benutzen Sie dafür die je 2 bereits vorab schon befestigten Inbusschrauben und ziehen Sie diese nur leicht an.

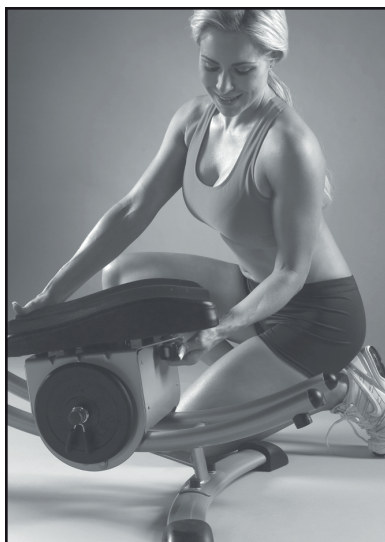


**Schritt 4:** Befestigen Sie die Auflage/Konsole oben auf der Frontstange unter Zuhilfenahme der 4 vorab schon montierten Inbusschrauben. Ziehen Sie nun alle Schrauben am Gerät mit dem dafür vorgesehen Werkzeug fest an und decken Sie alle Schrauben mit den Kunststoffkappen ab.



**Schritt 5:** Verbinden Sie die Kabel bei den 2 Positionen, wie rechts zu sehen. Ziehen Sie den Kabelschutz über die Verbindungen. Nun können Sie vorsichtig den Gurt durchtrennen, der den Sitz gesichert hat. Der Gurt hat die Aufschrift „Do Not Cut“ aufgebracht.





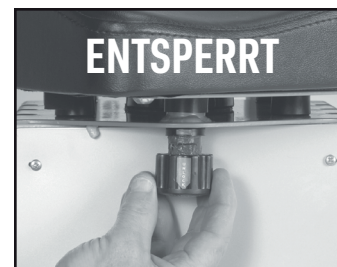
## VERSTELLEN DES SITZES

Der Sitz Ihres Kendox Ab Coaster Max kann verstellt werden, um verschiedene Regionen Ihrer Bauchmuskeln anzusprechen. Der Sitzbolzen ist am hinteren, unteren Ende des Sitzes platziert.

Es gibt 4 Optionen: Front, Links, Rechts und Freestyle

Um den Bolzen in der Front-, Links- oder Rechtsposition einzurasten, ziehen Sie den Bolzen heraus und bewegen Sie den Sitz in die gewünschte Position, bis der Bolzen in die entsprechende Öffnung einrastet. Stellen Sie sicher, dass der Bolzen wirklich eingerastet ist und der Sitz gesichert ist, bevor Sie das Gerät benutzen.

Um den Sitz in den Freestyle Modus zu stellen, ziehen Sie den Bolzen nach unten und drehen ihn auf „Unlock“. Drehen Sie danach den Sitz noch per Hand, um sicherzugehen, dass er wirklich nicht mehr fixiert ist.



Freigesetzte Position ist für Freistil-Bewegung.

## AUF- UND ABSTEIGEN VOM KENDOX AB COASTER MAX



**Schritt 1:** Stellen Sie sicher, dass der Kendox Ab Coaster Max auf einer flachen, stabilen Oberfläche steht.

**Schritt 2:** Nähern Sie sich dem Gerät von der Seite, nicht von hinten.

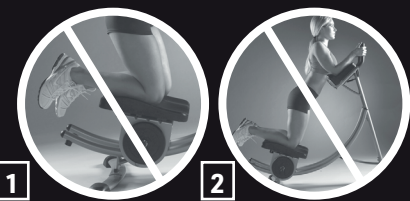
**Schritt 3:** Legen Sie die Unterarme und Ellenbogen auf die Armlehnen, fassen Sie die Griffe.

**Schritt 4:** Nachdem Sie die Griffe erfasst haben, legen Sie das erste Bein – wie oben ersichtlich – auf den Sitz, danach den zweiten. Die Endposition soll wie oben links zu sehen sein. Sie sind nun bereit für Ihr Training.

### ACHTUNG:

**Auf- und Absteigen vom Kendox Ab Coaster Max, wenn sich das Gerät im Freestyle Modus befindet:** Seien Sie sehr vorsichtig, wenn Sie im Freestyle Modus Auf- oder Absteigen wollen. Da der Sitz nicht fixiert ist, bewegen Sie sich langsam und vorsichtig und halten Sie zu jedem Zeitpunkt die Griffe fest. Knien Sie sich nicht auf den Sitz, wenn Sie die Griffe nicht halten. Nur mit den Griffen kann Ihr Körper die notwendige Balance bekommen, um ohne Probleme auf den Sitz zu gelangen.

**FALSCH!**



- 1 – Die Füße müssen mit dem hinteren Ende des Sitzes abschließen.
- 2 – Lehnen Sie sich nicht vor, setzen Sie sich immer gerade zurück in Richtung Ihrer Fersen.



## DIGITALES ZÄHLWERK

Das digitale Zählwerk unterstützt Sie bei Ihrem Workout. Sie können sich auf das Training konzentrieren und der Zähler zeichnet dabei ganz bequem Ihre Wiederholungen auf.

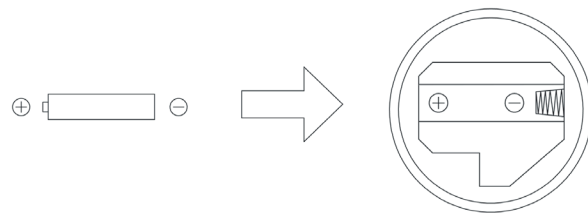
Benötigt 1 x AAA Batterie (inkludiert)

**Drücken Sie den „Mode“ Knopf, um den Zähler zu aktivieren. Um den Zähler auf Null zu stellen, drücken und halten Sie den „Reset“ Knopf für 3 Sekunden.**

## INSTALLATION DER BATTERIE

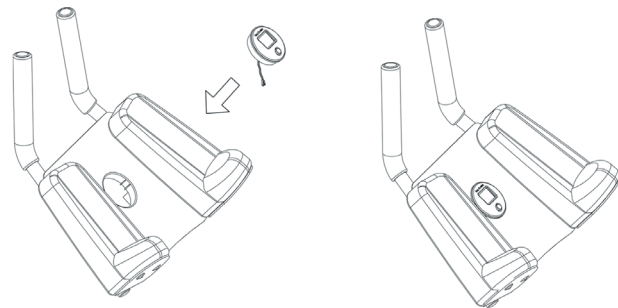
### Schritt 1

Legen Sie die Batterie auf der Rückseite des digitalen Zählers so ein, wie oben gezeigt.



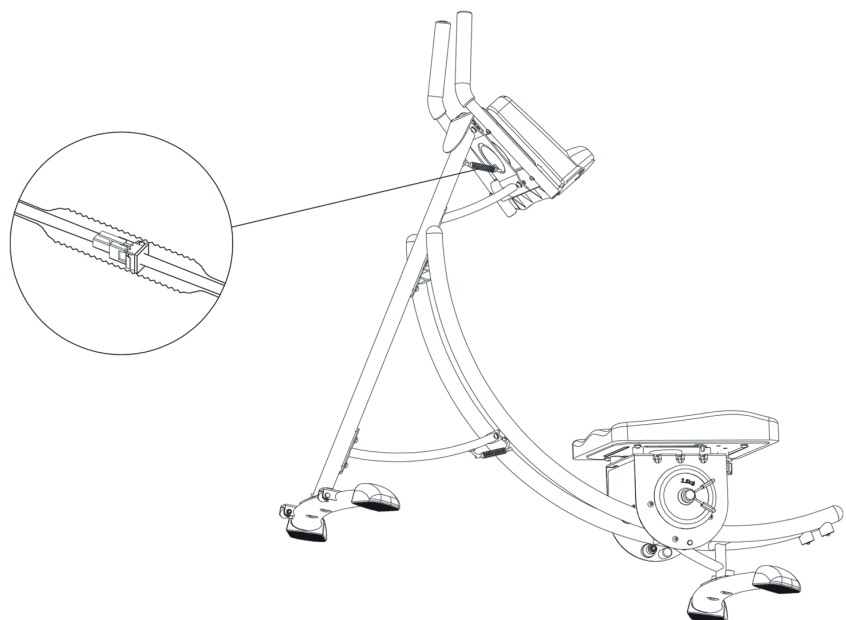
### Schritt 2

Platzieren Sie den Zähler so, wie oben gezeigt, in der Konsole, die Digitalanzeige muss in der Konsole vor Ihnen sichtbar sein.

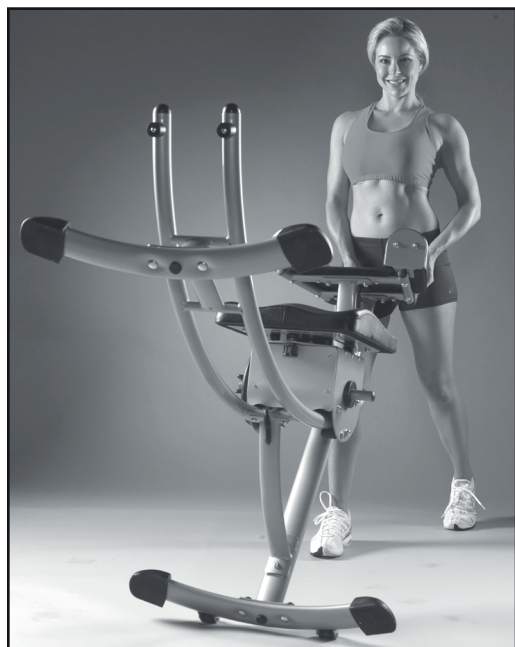


### Schritt 3

Verbinden Sie die Drähte an der Unterseite der Konsole, wie oben gezeigt.



# TRANSPORTIEREN, VERSTAUEN UND PFLEGE DES KENDOX AB COASTER MAX



## Transport und Verstauen:

Es befinden sich 2 Rollen an der Front des Kendox Ab Coaster Max, damit der Transport und das Verstauen möglichst einfach gehen. Stellen Sie sich vor das Gerät und nehmen Sie die beiden Griffe in die Hand. Ziehen Sie diese Griffe dann so zu sich, wie auf dem Bild ersichtlich, bis das Gerät auf dem vorderen Fuß steht und mit den Rollen bewegt werden kann. Verstauen Sie das Gerät immer an trockenen Orten. Falls der Kendox Ab Coaster Max länger verstaut wird, schützen Sie ihn mit einer Decke vor zu starker Verstaubung, Verschmutzung.

## Pflege:

Halten Sie die Führungsschiene sauber und frei von Fremdkörpern. Wischen Sie in regelmäßigen Abständen die Schiene mit einem Tuch ab, damit diese sauber bleibt.

**Stationäres Trainingsgerät.** Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

|                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| Anwenderklasse            | HC (H = Heimbereich) |
| Maximales Benutzergewicht | 150 kg               |
| Klasse                    | EN ISO 20957-1:2013  |

## Technische Daten:

1 x AAA Batterie 1,5V == (im Lieferumfang enthalten)



Bitte Bedienungsanleitung lesen.



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.



Dieses Symbol bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte bzw. Batterien und Akkumulatoren nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie sind gesetzlich dazu verpflichtet, diese am Ende seiner Lebensdauer unentgeltlich zu einer öffentlich-rechtlichen Sammelstelle oder Vertreibern im Sinne des Elektrogesetzes eingerichteten Sammelstellen abgeben zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten bringen und Lampen sowie Batterien und Akkus im entladenen Zustanden, welche nicht vom Gerät fest umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, zu trennen und vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Verwenden Sie, wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd=Cadmium, Hg=Quecksilber, Pb=Blei. Verbraucher sind selbst verantwortlich, personenbezogene Daten vom Gerät zu löschen.

Haftungsansprüche gegen die Firma Mediashop, welche sich auf Schäden (außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit einer Person, sogenannten Personenschäden), materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen seitens Dritter verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens Mediashop kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Hergestellt in China



## Importeur:

CH: Mediashop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland  
 EU: Mediashop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria  
 Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary  
 DE | AT | CH: 0800 376 36 06 - Kostenlose Servicehotline | ROW: +423 388 18 00  
 office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand: 07/2022 | M24596 | M24714