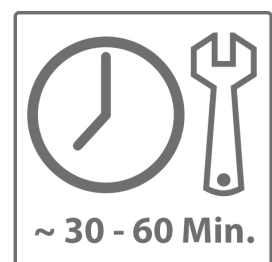
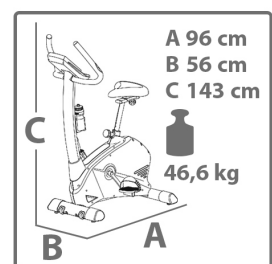


cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



CSTBX70i.02.02

Art.-Nr. CST-BX70i-2

Ergometer BX70i



Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke cardiostrong® entschieden haben, der Marke die Sportlerherzen höher schlagen lässt. cardiostrong® bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Cross-/Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte an. cardiostrong®-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von Ihren Zielen und Ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch sowie die semiprofessionelle Nutzung (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) geeignet. Für den gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist es nicht geeignet.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	Elektrische Sicherheit	8
1.4	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	9
2.1	Allgemeine Hinweise	9
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	11
3	MONTAGE	11
3.1	Packungsinhalt	11
3.2	Montageanleitung	13
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	19
4.1	Konsolenanzeige	19
4.2	Tastenfunktion	21
4.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	22
4.4	Trainingsprogramme	22
4.4.1	MANUAL MODE – Manueller Modus	22
4.4.2	PROGRAM MODE - Programm-Modus	24
4.4.3	H.R.C. MODE – Herzfrequenz-Modus	24
4.4.4	WATT MODE – Watt-Modus	25
4.4.5	USER PROGRAM MODE – Benutzerprogramme	25
4.4.6	RECOVERY – Erholung	26
4.4.7	BODY FAT – Körperfettwerte	26
4.5	iConsole+ und Fit Hi Way Trainingsapps	28
5	TRAININGSANLEITUNG	29
5.1	Herzfrequenzmessung	29
5.2	10 Tipps für effektives Ergometertraining	32
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	33
5.4	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	35
5.5	Trainingstagebuch	37

6	GARANTIE INFORMATIONEN	38
7	ENTSORGUNG	40
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	41
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	42
9.1	Service-Hotline	42
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	42
9.3	Teileliste	43
9.4	Explosionszeichnung	46

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

- + Geschwindigkeit in km/h
- + Trainingszeit in min
- + Trainingsstrecke in km
- + Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute)
- + Kalorienverbrauch
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
- + Watt
- + Widerstandsstufe

Widerstandssystem: elektromagnetische Induktionsbremse
Widerstandslevel: 32
Watt: 25 - 350 Watt (verstellbar in Schritten von 5 Watt)

Trainingsprogramme insgesamt: 18
Manuelle Programme: 1
Voreingestellte Programme: 12
Wattgesteuerte Programme: 1
Herzfrequenzgesteuerte Programme: 1
Benutzerdefinierte Programme: 1

Schwungmasse: 10 kg
Übersetzung: 1 : 8.1
Pedalarmlänge: 17 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 50,8 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 46,6 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 102 cm x 28 cm x 68 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 96 cm x 56cm x 143 cm
Maximales Benutzergewicht: 150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Fahrradtraining erwachsener Personen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- + Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- + Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Ohne vorherige Absprache mit Ihrem Fachhändler ist es untersagt, das Gerät zu öffnen.

1.3 Elektrische Sicherheit

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels unmittelbar direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.
- + Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie stets sofort nach Beendigung des Trainings, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird, sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung, den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.
- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
- + Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht verwendet werden.
- + Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 Aufstellort

- + Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem

Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.

- + Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.

- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong®-Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die fünf häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display geht nicht an	Stromversorgung unterbrochen	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist

Fehler	Ursache	Behebung
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> • Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: <ul style="list-style-type: none"> - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer 	<ul style="list-style-type: none"> • Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher ...) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

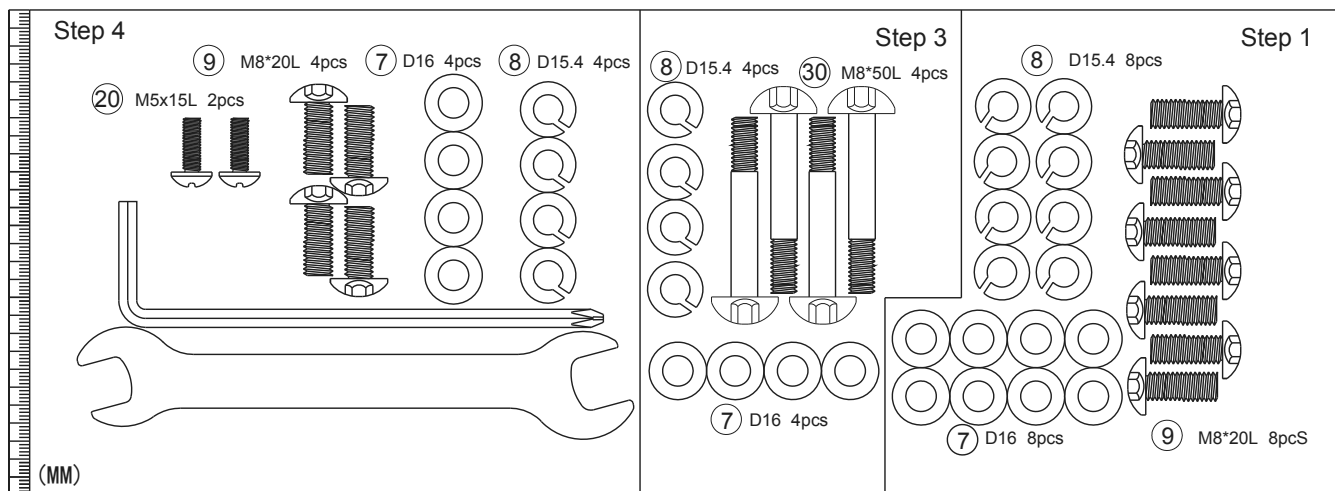
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich
Display, Konsole	R	I	
Schmierung der beweglichen Teile			I
Kunststoffabdeckung	R	I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

3 MONTAGE

3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

<p>①</p>  <p>x1</p>	<p>④⑦</p>  <p>x1</p>	<p>②⑧</p>  <p>x1</p>	
	<p>①⑦</p>  <p>x1</p>	<p>⑥⑤</p>  <p>x1</p>	
<p>②⑨</p>  <p>x1</p>	<p>⑥⑥</p>  <p>x1</p>	<p>③②</p>  <p>x1</p>	
		<p>⑥②&⑧⑧</p>  <p>x1</p>	<p>⑩&①①</p>  <p>x1</p>
<p>④</p>  <p>x1</p>	<p>②③</p>  <p>x2</p>	<p>①⑤</p>  <p>x1</p>	
		<p>⑧①</p>  <p>x1</p>	<p>②</p>  <p>x1</p>



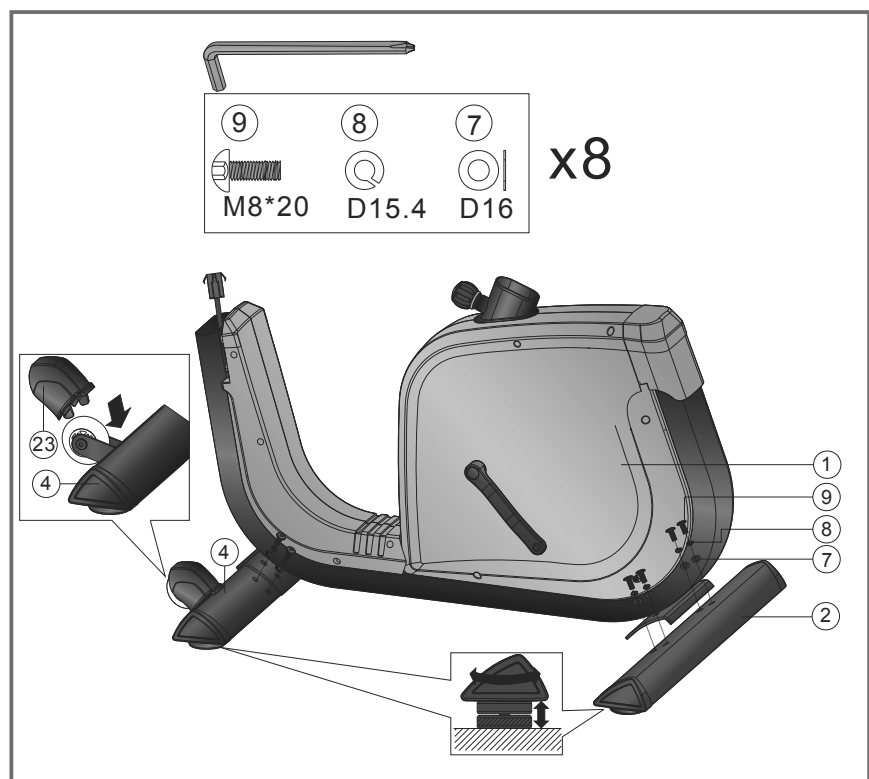
3.2 Montageanleitung

Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

Schritt 1: Aufbau der Standfüße

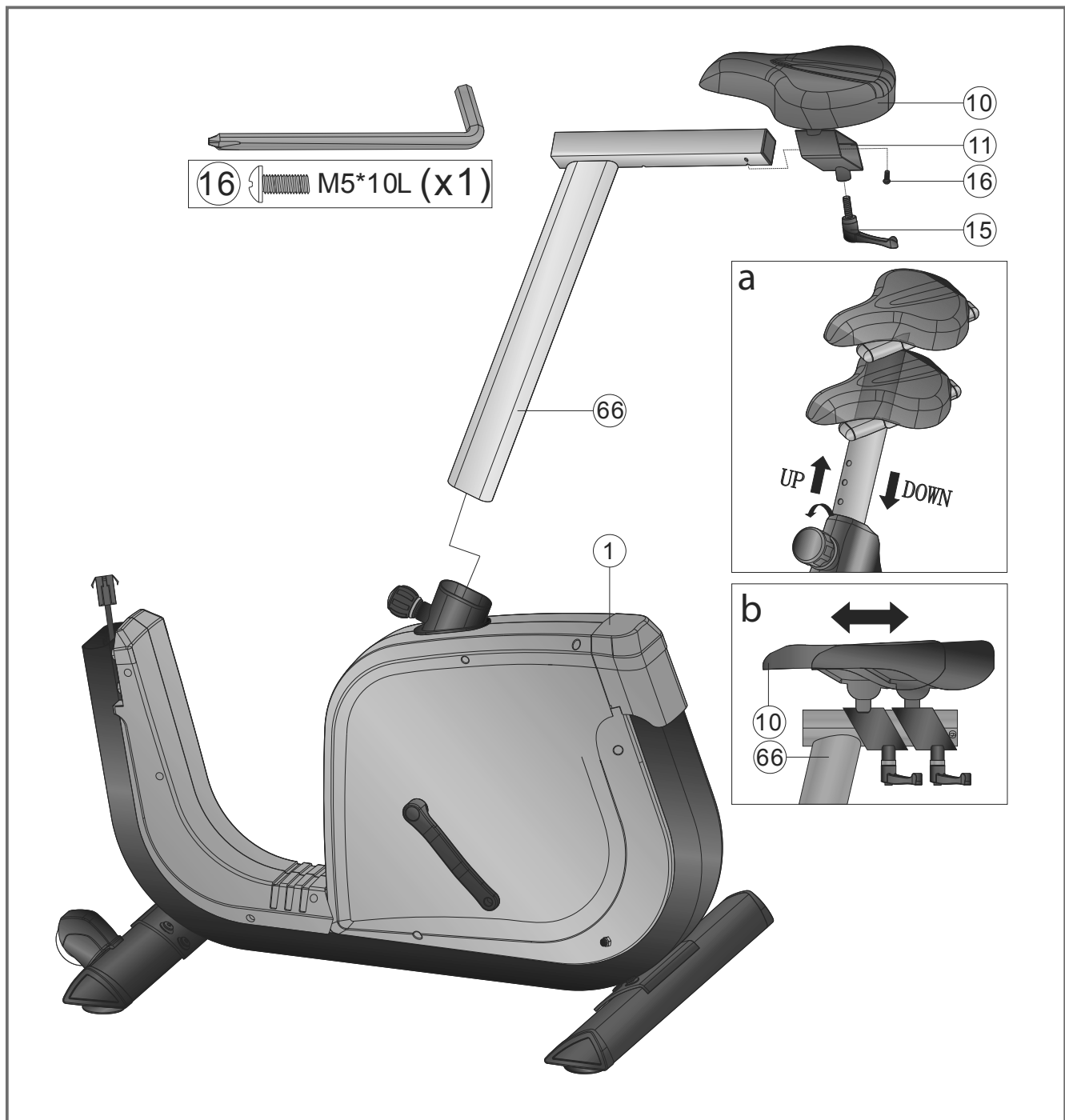
(1) Montieren Sie den vorderen Standfuß (4) und den hinteren Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit Hilfe der Distanzhülse (7), der Federscheibe (8) und der Inbusschraube (9).

(2) Drehen Sie das Rad unter der Fußkappe, um die entsprechende Höhe einzustellen. Ziehen Sie die Schrauben fest. Montieren Sie die Abdeckung des Rades (23).



Schritt 2: Aufbau Sattel und Sitzrohr

- (1) Befestigen Sie den Sitz (10) auf dem Einstellrohr des Sitzes (11).
- (2) Montieren Sie das Einstellrohr mit der runden Kreuzschraube (16) und dem Schnellentriegelungsgriff (15) an der Sattelstütze (66).
- (3) Der Sitz kann in vertikaler und horizontaler Richtung verstellt werden, siehe Abb. a und b.

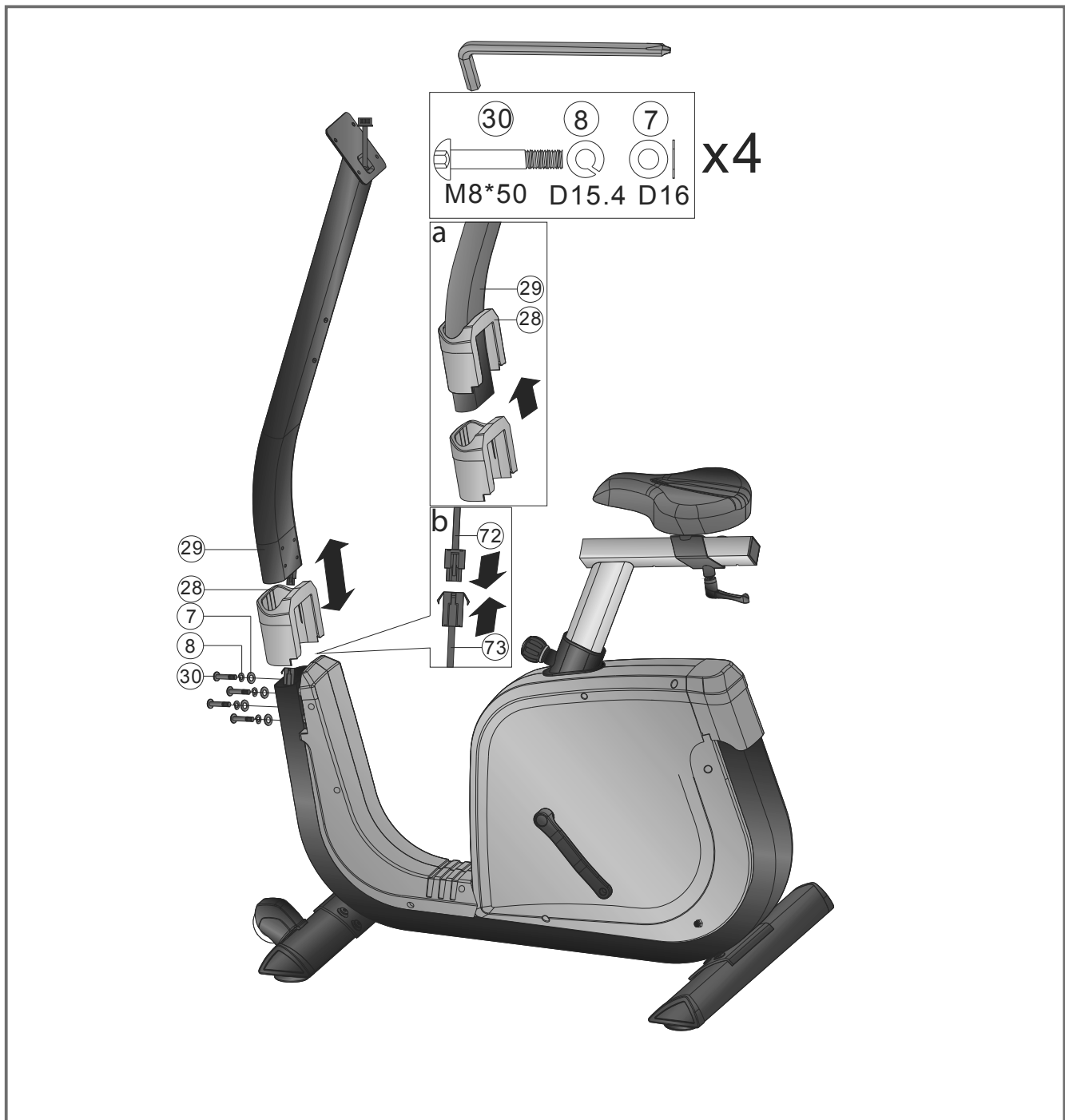


Schritt 3: Montage des Lenkerrohrs

(1) Dieser Aufbauschnitt sollte von mindestens 2 Personen durchgeführt werden.

(2) Zunächst nehmen Sie die obere Schutzabdeckung (28) ab (siehe Abb. a). Dann schließen Sie die Computerkabel (72 & 73) an (siehe Abb. b).

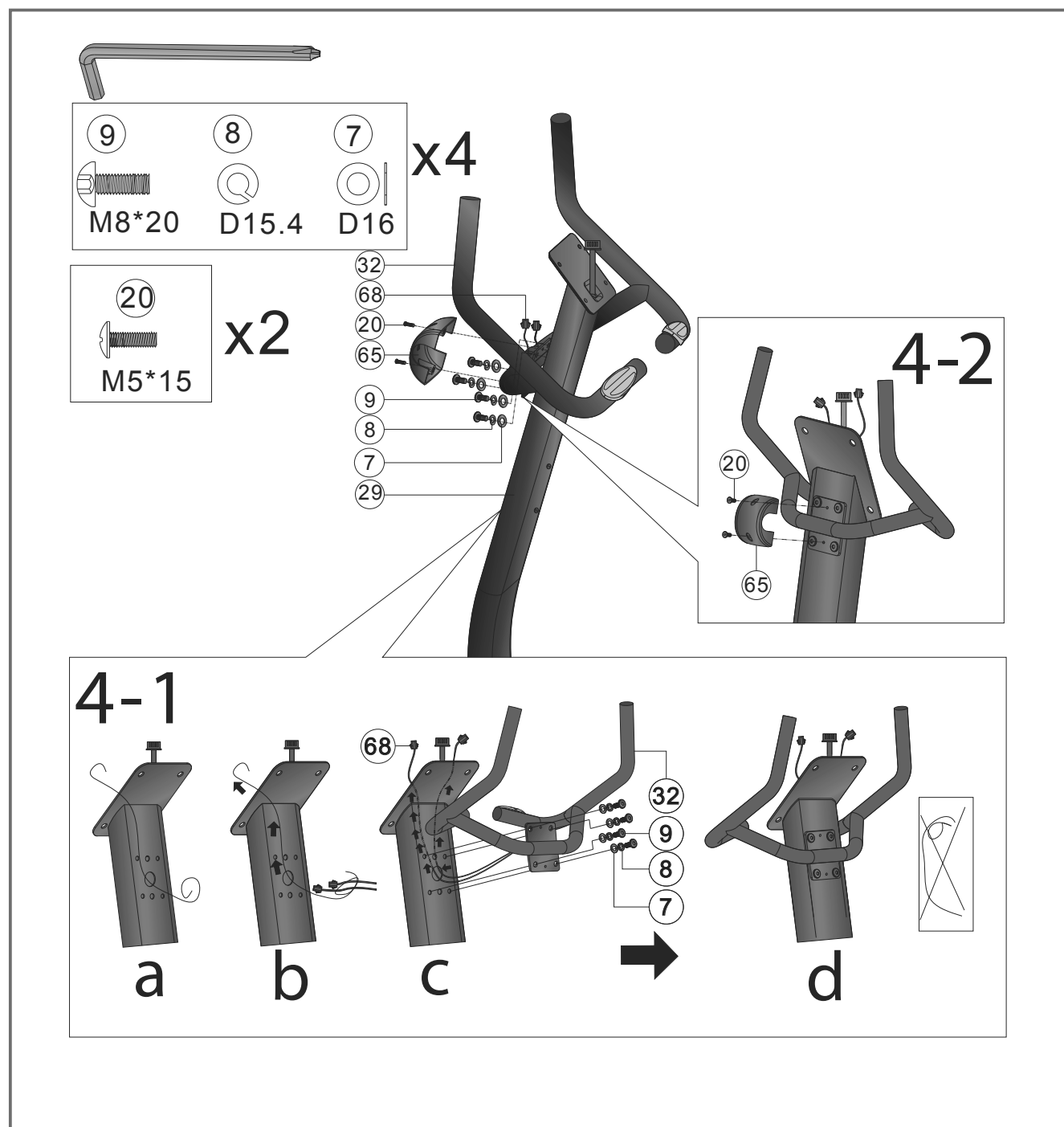
(3) Stecken Sie das Lenkerrohr (29) auf den Haupttrahmen und befestigen Sie dies mit der Distanzhülse (7), der Federscheibe (8) und der Inbusschraube (30). Legen Sie die obere Schutzabdeckung zurück und befestigen Sie dies am Haupttrahmen.



Schritt 4: Montage des Lenkers

(1) Montieren Sie den Lenker (32) am Lenkerrohr (29) mit Hilfe der Schutzabdeckung (65), der Distanzhülse (7), der Federscheibe (8), der Inbusschraube (9) und der Schraube (20).

(2) Achten Sie darauf, dass alle Kabel korrekt verbunden/angeschlossen sind, siehe Abbildung a, b, c, d.

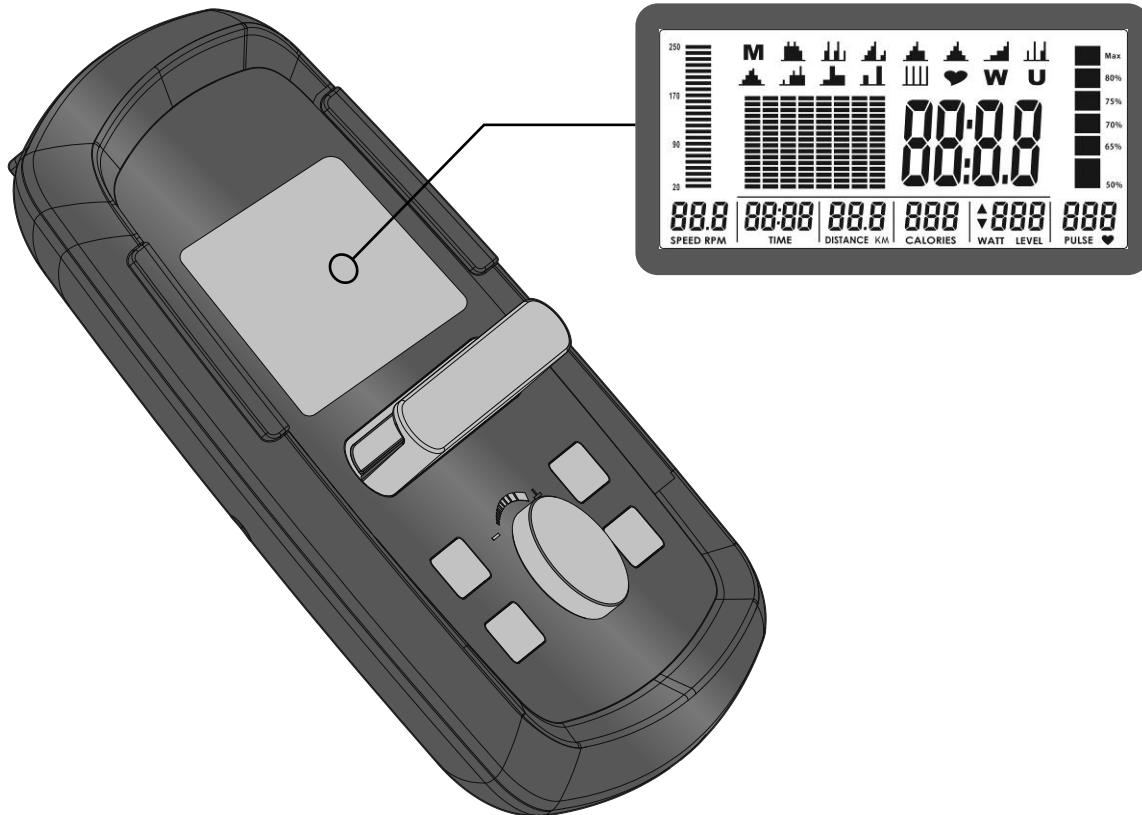


Schritt 6: Stromanschluss

(1) Verbinden Sie den Adapter (81) mit dem Adapterzugang am hinteren Teil des Gerätes.



4.1 Konsolenanzeige



<p>Time (Zeit)</p>	<p>Wenn keine Zielvorgabe eingegeben wurde, zählt die Zeit von 00:00 bis maximal 99:59. Wenn Sie mit einer vorgegebenen Zeit trainieren, zählt die Uhr von der vorgegebenen Zeit bis 00:00 runter. Trainingszeiten lassen sich in Schritten von einer Minute einstellen.</p>
<p>Speed (Geschwindigkeit)</p>	<p>Zeigt die momentane Trainingsgeschwindigkeit an zwischen 00,0 und 99,9 km/h oder mph an.</p>
<p>RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)</p>	<p>Zeigt die Pedal-Umdrehungen pro Minute an; Anzeigebereich 0 – 15 – 999.</p>
<p>Distance (Strecke)</p>	<p>Zählt die Entfernung von 0,00 bis 99,99 km oder Meilen. Ein Zielwert für die Entfernung kann mit den UP/DOWN Tasten eingegeben werden. Die gewünschte Strecke lässt sich zwischen 0,00 und 99,99 auf 0,1 km oder Meilen einstellen.</p>

Calories (Kalorienverbrauch)	Zählt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. (Diese Daten dienen als grober Richtwert zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, sie können nicht für die medizinische Behandlung genutzt werden.)
Pulse	Ein Zielwert für den Puls kann von 30 bis 230 eingegeben werden. Ein Signal ertönt, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz die Zielherzfrequenz während des Trainings überschreitet.
Watts	Zeigt die momentane Wattzahl des Trainings an; der Anzeigenbereich reicht von 0 bis 999. Im wattgesteuerten Modus kann ein Wattwert zwischen 25 und 270 eingestellt werden.
Manual	Manueller Trainingsmodus.
Program	12 voreingestellte Profil-Programme stehen zur Auswahl.
User Program	Sie können ein eigenes Profil-Programm erstellen und speichern.
H.R.C.	Zielherzfrequenz-Trainingsmodus.
Watt Program	Wattprogramm, der Widerstand wird anhand Ihrer Trittschwindigkeit angepasst, so dass Sie mit konstanter Leistung (Watt) trainieren. Je schneller Sie treten, desto geringer der Widerstand.

4.2 Tastenfunktionen

Up (Encoder)	Widerstandsstufe erhöhen, Werte erhöhen, Programme wählen
Down (Encoder)	Widerstandsstufe erhöhen, Werte senken, Programme wählen
Mode / Enter	Eingabe oder Auswahl bestätigen
Reset	Für zwei Sekunden gedrückt halten, damit der Computer neu startet und Sie bei den Nutzereingaben starten können. Kurzes Drücken, um während des Stoppmodus oder Eingabe der Trainingswerte zum Hauptmenü zurückzukehren.
Start / Stop	Training starten oder pausieren (Stoppmodus).
Recovery	Testen des Erholungspuls
Body fat	<p>Im Stoppmodus – BODY FAT drücken, um ie Körperfettmessung zu starten.</p> <p>Während der Messung greift der Nutzer beidhändig die Handgriffe. LCD zeigt "----" 8 Sekunden lang an, bis der Computer die Messung beendet hat. LCD zeigt BMI, FAT% abwechselnd alle 3 Sekunden an.</p>

4.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose, der Computer schaltet sich an und zeigt für zwei Sekunden alle Segmente auf dem LCD Bildschirm (Abb. 1).

Gehen Sie dann zur Eingabe der Benutzerdaten. Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten U1 bis U4 (Benutzer 1–4). Geben Sie dann Geschlecht, Alter, Größe (Abb. 2) und Gewicht ein. Bestätigen Sie die Eingaben mit MODE / ENTER. Wenn Sie die Benutzerdaten eingegeben haben, gelangen Sie ins Hauptmenü (Abb. 3).

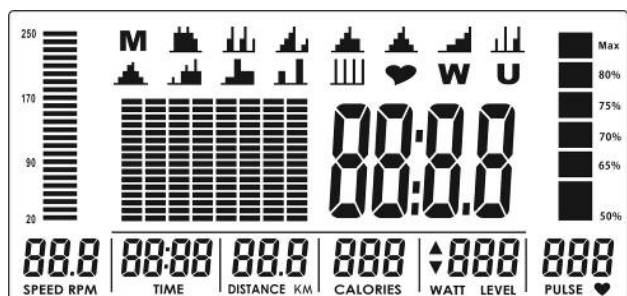


Abbildung 1

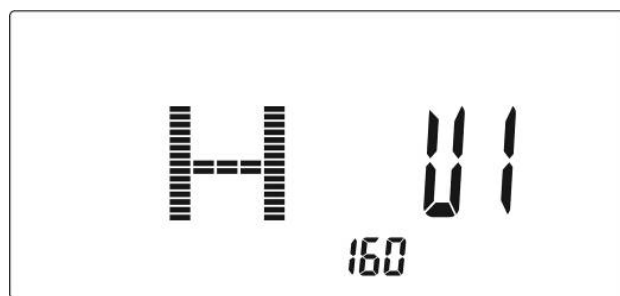


Abbildung 2

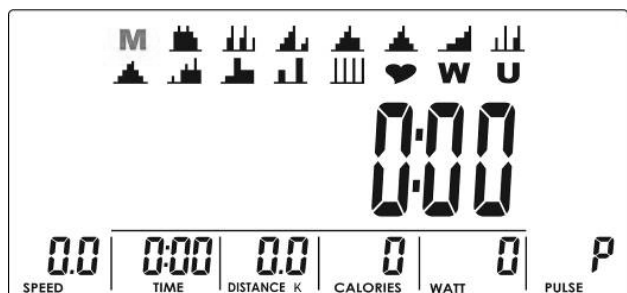


Abbildung 3

4.4 Trainingsprogramme

Wählen Sie mit den UP/DOWN-Tasten das Trainingsprogramm aus: M (Manuell) → P (Profil-Programme 1 bis 12) → H.R.C. → W (WATTS) → U (Benutzer). Bestätigen Sie die Auswahl mit MODE / ENTER.

4.4.1 MANUAL MODE – Manueller Modus

Drücken Sie START im Hauptmenü, um das Training im manuellen Modus direkt zu starten.

(1) Wählen Sie ein Trainingsprogramm mit den UP oder DOWN Tasten. Wählen Sie M und bestätigen Sie mit MODE / ENTER.

(2) Stellen Sie die Belastungsstufe mit den UP oder DOWN Tasten ein (Abb. 4). Der Vorgabewert ist 1.

(3) Geben Sie die Zeit (Abb. 5), die Entfernung (Abb. 6), die Kalorien (Abb. 7) und den Puls (Abb. 8) mit den UP oder DOWN Tasten ein. Bestätigen Sie mit MODE / ENTER.

(4) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastungsstufe mit den UP oder DOWN Tasten angepasst werden. Wird die Belastungsstufe im WATT Fenster angezeigt, kann der Wert für drei Sekunden nicht angepasst werden. Es wechselt zur Anzeige WATT (Abb. 9).

(5) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

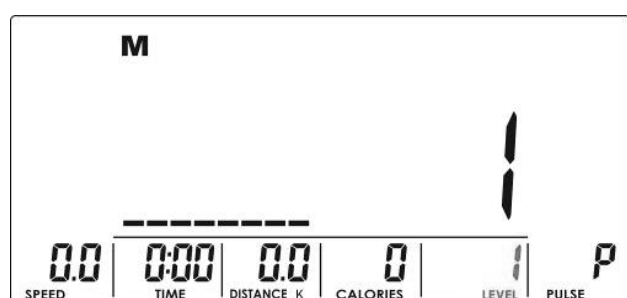


Abbildung 4



Abbildung 5

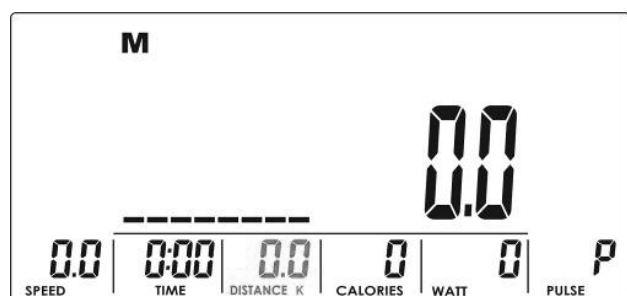


Abbildung 6

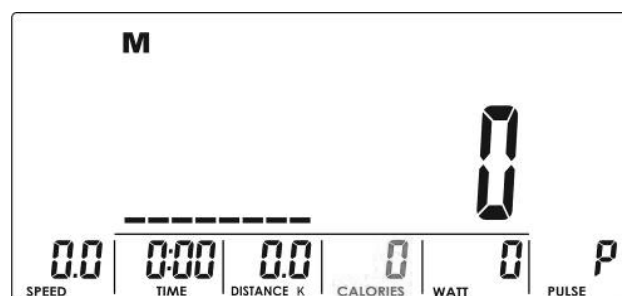


Abbildung 7

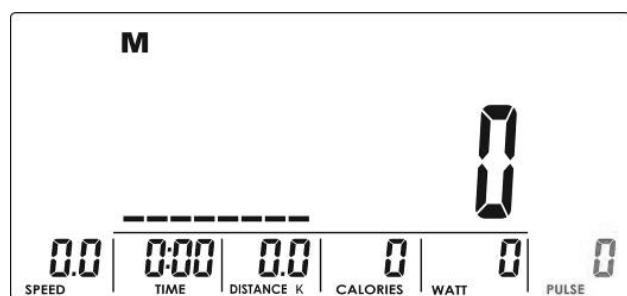


Abbildung 8

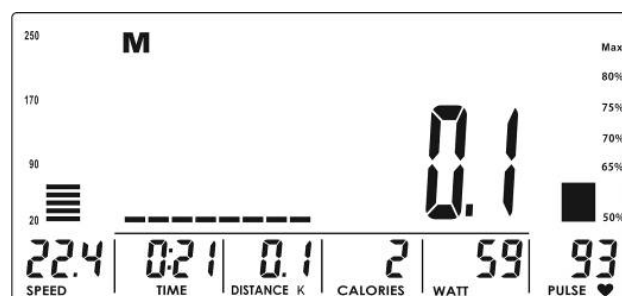


Abbildung 9

4.4.2 PROGRAM MODE - Programm-Modus

- (1) Wählen Sie das Trainingsprogramm mit den UP oder DOWN Tasten. Wählen Sie P01, P02, P03 etc. und bestätigen Sie mit MODE / ENTER.
- (2) Stellen Sie die Belastungsstufe mit den UP oder DOWN Tasten ein (Abb. 10). Der Vorgabewert ist 1.
- (3) Geben Sie die Zeit mit den UP oder DOWN Tasten ein.
- (4) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastungsstufe mit den UP oder DOWN Tasten angepasst werden.
- (5) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

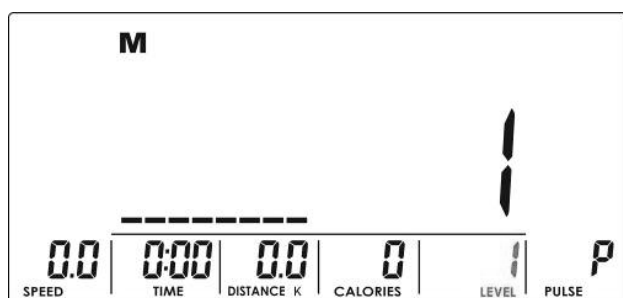


Abbildung 10

4.4.3 H.R.C. MODE – Herzfrequenz-Modus

- (1) Wählen Sie ein Trainingsprogramm mit den UP oder DOWN Tasten. Wählen Sie H.R.C. und bestätigen Sie mit MODE / ENTER.
- (2) Wählen Sie 55 % (Abb. 11), 75 % (Abb. 12), 90 % (Abb. 13) oder TAG (Zielherzfrequenz, Vorgabewert: 100) (Abb. 14) mit den UP oder DOWN Tasten. Wenn Sie TAG auswählen, geben Sie einen Wert von 30 bis 230 mit den UP oder DOWN Tasten ein.
- (3) Geben Sie die Trainingszeit mit den UP oder DOWN Tasten ein.
- (4) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten oder zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

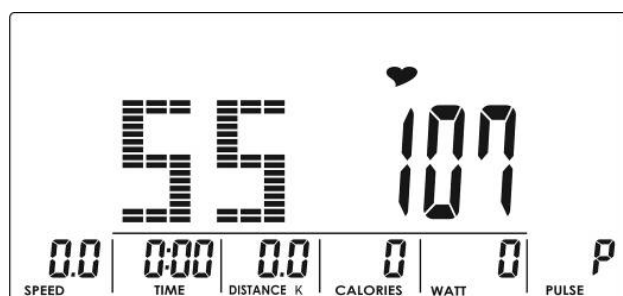


Abbildung 11

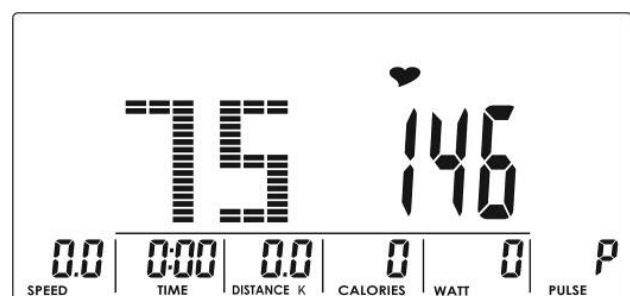


Abbildung 12

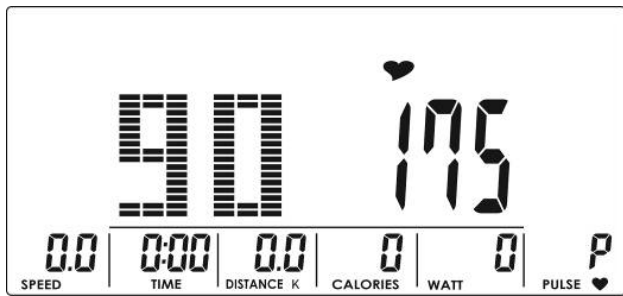


Abbildung 13

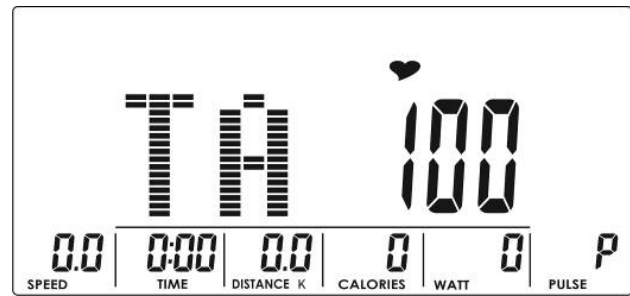


Abbildung 14

4.4.4 WATT MODE – Watt-Modus

- (1) Wählen Sie ein Trainingsprogramm mit den UP oder DOWN Tasten. Wählen Sie W und bestätigen Sie mit MODE / ENTER.
- (2) Geben Sie das Ziel-Wattwert (Vorgabewert: 120, Abb. 15) mit den UP oder DOWN Tasten ein.
- (3) Geben Sie die Trainingszeit mit den UP oder DOWN Tasten ein.
- (4) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings passt das System die Widerstandsstufe je nach Trittgeschwindigkeit automatisch an, um die Widerstandsleistung (Watt) konstant zu halten. Den Ziel-Wattwert können Sie mit UP/DOWN während des Trainings ändern.
- (5) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurück zu gelangen.

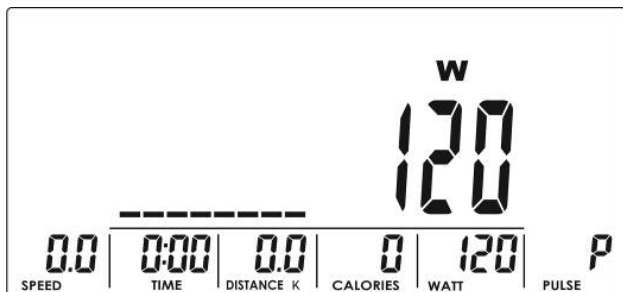


Abbildung 15

4.4.5 USER PROGRAM MODE – Benutzerprogramme

- (1) Wählen Sie das Trainingsprogramm mit den UP oder DOWN Tasten. Wählen Sie U und bestätigen Sie mit MODE / ENTER.
- (2) Erstellen Sie ein Benutzerprofil (Abb. 16) mit den UP oder DOWN Tasten. Insgesamt gibt es acht Spalten. Der Nutzer kann die Belastungsstufe jeder Spalte einstellen. Drücken Sie MODE / ENTER für zwei Sekunden, um dies während der Eingabe zu beenden.
- (3) Geben Sie die Trainingszeit mit den UP oder DOWN Tasten ein.

- (4) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu starten. Während des Trainings kann die Belastungsstufe mit den UP oder DOWN Tasten angepasst werden.
- (5) Drücken Sie START / STOP, um das Training zu unterbrechen. Drücken Sie RESET, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

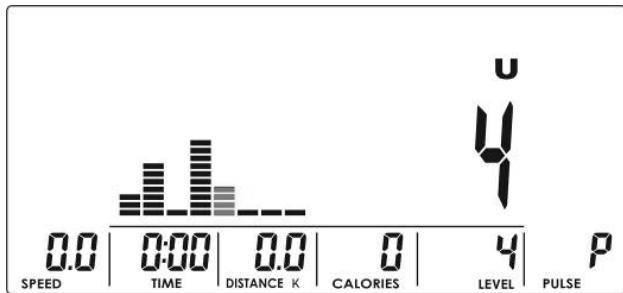


Abbildung 16

4.4.6 RECOVERY – Erholung

Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY-Taste. Umfassen Sie beide Handpulsensoren oder tragen Sie einen Brustgurt. Die Anzeige aller Funktionen wird gestoppt, außer „TIME“ – die Zeit beginnt von 00:60 auf 00:00 runterzuzählen (Abb. 17). Danach zeigt Ihnen der Computer Ihren Erholungsstatus zwischen F1 und F6 an (Abb. 18). F1 steht für den besten Wert, F6 für den schlechtesten. Trainieren Sie regelmäßig, um Ihren Erholungsstatus zu verbessern. (Drücken Sie RECOVERY erneut, um zum Hauptdisplay zurückzukehren.)



Abbildung 17



Abbildung 18

4.4.7 BODY FAT – Körperfettwerte

- (1) Drücken Sie BODY FAT im Stoppmodus, um die Messung des Körperfetts zu starten.
- (2) Die Konsole zeigt UX (Abb. 19) an und startet die Messung (Abb. 20 bis 21).
- (3) Umfassen Sie während der Messung beide Handpulsensoren. Sobald die Konsole den Puls erfasst, zeigt der LCD Bildschirm === für acht Sekunden an (Abb. 22), bis die Messung beendet ist.

(4) Der LCD Bildschirm zeigt den BMI (Abb. 23), den Fettanteil (FAT %, Abb. 24) und das Körperfettsymbol (BODY FAT, Abb. 25) an.

(5) Fehlermeldung:

- * Das Display zeigt === an → Die Handgriffe werden nicht korrekt mit beiden Händen gegriffen.
- * E1 → Es wird kein Herzfrequenzsignal erfasst.
- * E4 → Wird angezeigt, wenn die Ergebnisse von FAT % und BMI 5 unterschreiten oder 50 überschreiten.

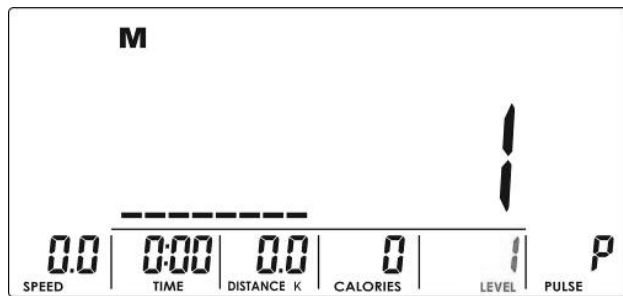


Abbildung 19

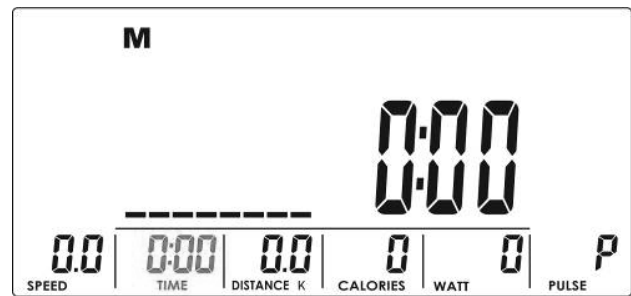


Abbildung 20

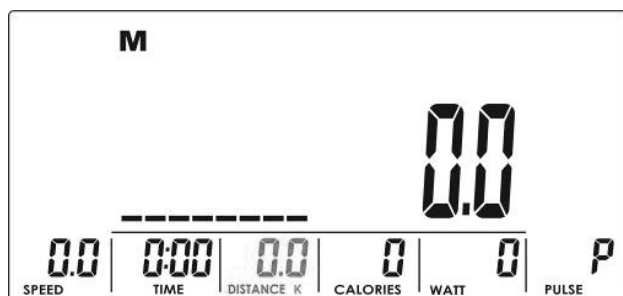


Abbildung 21

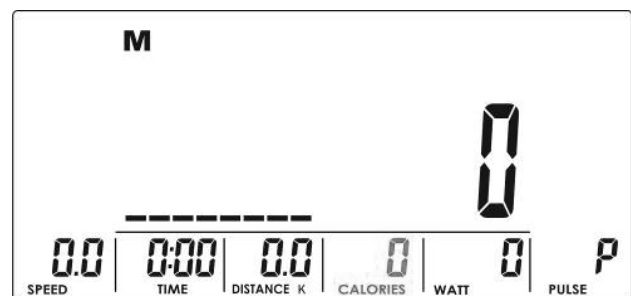


Abbildung 22

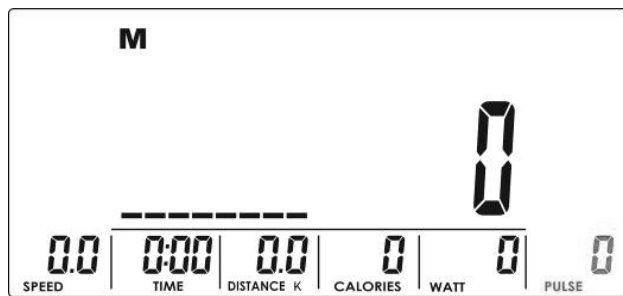


Abbildung 23

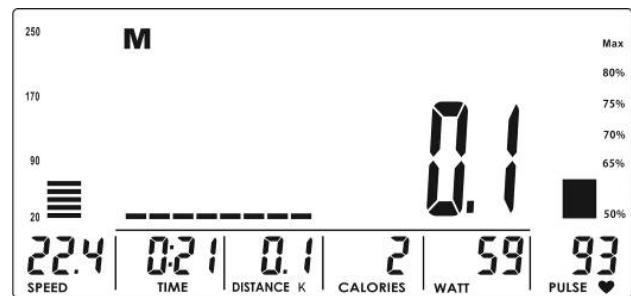


Abbildung 24

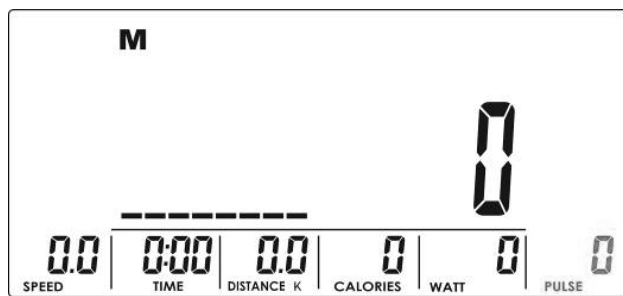


Abbildung 25

ANMERKUNGEN

(1) Werden für vier Minuten die Pedale nicht betätigt oder wird für vier Minuten kein Puls erfasst, geht die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu starten.

(2) Reagiert der Computer nicht korrekt, ziehen Sie den Adapter und stecken Sie ihn wieder ein.

4.5 iConsole+ und Fit Hi Way Trainingsapps

Schalten Sie die Bluetooth Verbindung an Ihrem Tablet oder Smartphone an und verbinden Sie Ihr Mobilgerät mit dem Fitnessgerät.

Starten Sie Ihre bevorzugte Fitness-App (iConsole+ oder Fit Hi Way) auf Ihrem Smartphone, verbinden Sie ggf. auch hier noch einmal die App mit dem Gerät.



BEMERKUNG:

1. Die Steuerung an der Konsole wird abgeschaltet, sobald die App mit dem Gerät verbunden ist.
2. Verlassen Sie die Fitness-App und schalten die Bluetooth Verbindung Ihres Mobilgerätes aus, schaltet sich die Konsole wieder ein.

Eine ausführliche Anleitung für die iConsole+ App finden Sie hier:

<http://www.chang-yow.com.tw/downloadfile.php?file=manual/iConsole-manual-eng.pdf>

Eine ausführliche Anleitung für die Fit Hi Way App finden Sie hier:

<http://www.chang-yow.com.tw/downloadfile.php?file=manual/FitHiWay-manual-eng.pdf>

5.1 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

Die im Cockpit oder an den Handläufen integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine Messung Ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruckschwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

Anmerkung:

Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.

Achtung: Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Telemetrische Herzfrequenzmessung

Ihr Ergometer ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen.

Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am Besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel, das auch bei Ultraschalluntersuchungen verwendet wird.

Anmerkung:

Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Training zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

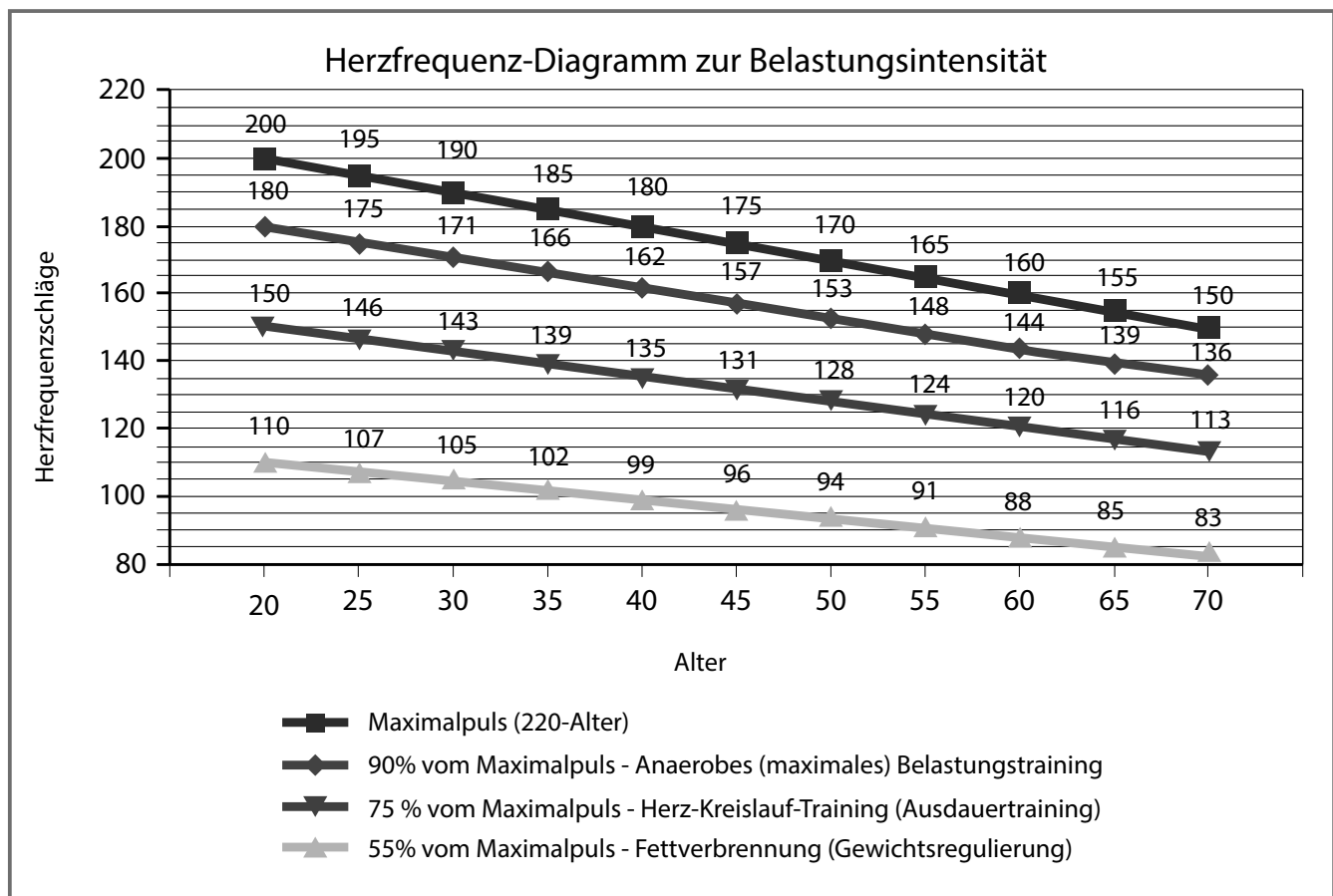
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



5.2 10 Tipps für effektives Ergometertraining

1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung

Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt

Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten

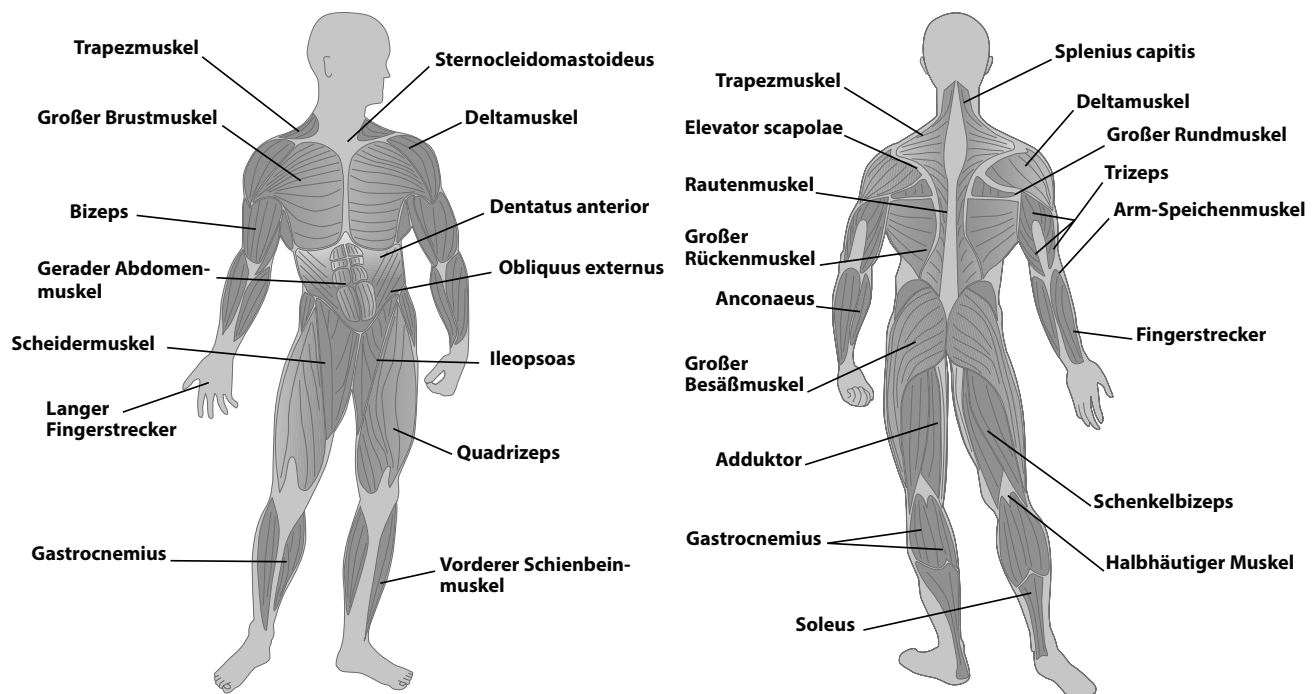
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen

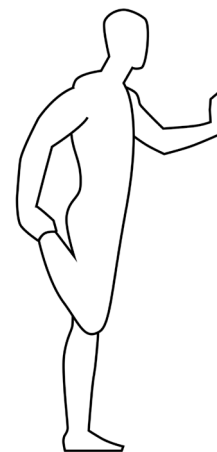
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



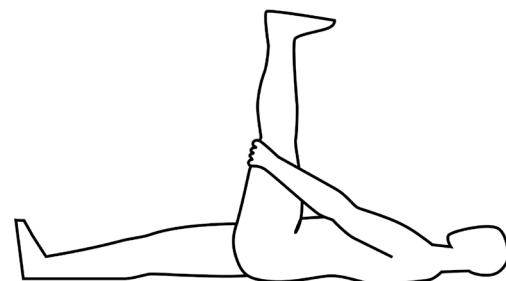
1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



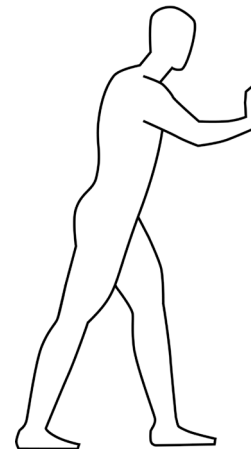
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



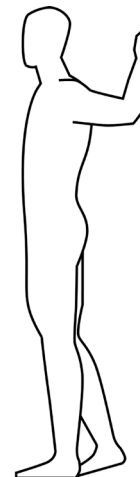
3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

6 GARANTIE INFORMATIONEN

Trainingsgeräte von cardiostrong® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an den Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
BX70i-2	Heimgebrauch	24 Monate
	Semi-professionelle	12 Monate

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitnessstudio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

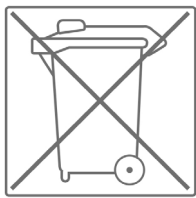
Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

7 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammel- punkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

 A black, rolled-up mat with the website address 'www.sport-tiedje.com' printed on it.	<p>Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. L ArtNr. ST-FM-L</p>
 A black chest strap heart rate monitor with the 'POLAR' logo on the front.	<p>Polar Sender-Brustgurt T34 uncodiert ArtNr. T34</p>
 A white plastic bottle of contact gel with a label that includes 'www.sport-tiedje.com' and 'Brustgurt-Kontaktgel'. A logo for 'Sport-Tiedje Der Fitness-Fachmarkt' is visible at the bottom of the image area.	<p>Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250</p>
 Four spray bottles of cleaning products: 'ANTISTATIK-SPRAY', 'ZITRUS-REINIGER', 'PTFE-SPRAY', and 'SILIKON-SPRAY'.	<p>Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500</p>

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE

☎ +49 4621 4210-0
 📠 +49 4621 4210-699
 ✉ service@sport-tiedje.de
 Mo. - Fr. 8:00 - 18:00
 Sa. 9:00 - 18:00

DK

☎ 80 90 16 50
 ☎ +49 4621 4210-945
 ✉ info@t-fitness.dk
 Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
 Lø. 9:00 - 18:00

FR

☎ +33 (0) 172 770033
 ☎ +49 4621 4210-933
 ✉ service-france@sport-tiedje.fr
 Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
 Sam. 9:00 - 18:00

NL

☎ +31 172 619961
 ✉ info@fitshop.nl
 Ma. - Do. 9:00 - 17:00
 Vr. 9:00 - 21:00
 Za. 10:00 - 17:00

UK

☎ +44 141 876 3972
 ✉ orders@powerhousefitness.co.uk
 Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

☎ +49 4621 4210-0
 ✉ service-int@sport-tiedje.de
 Mon - Fri 8:00 - 18:00
 Sat 9:00 - 18:00

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

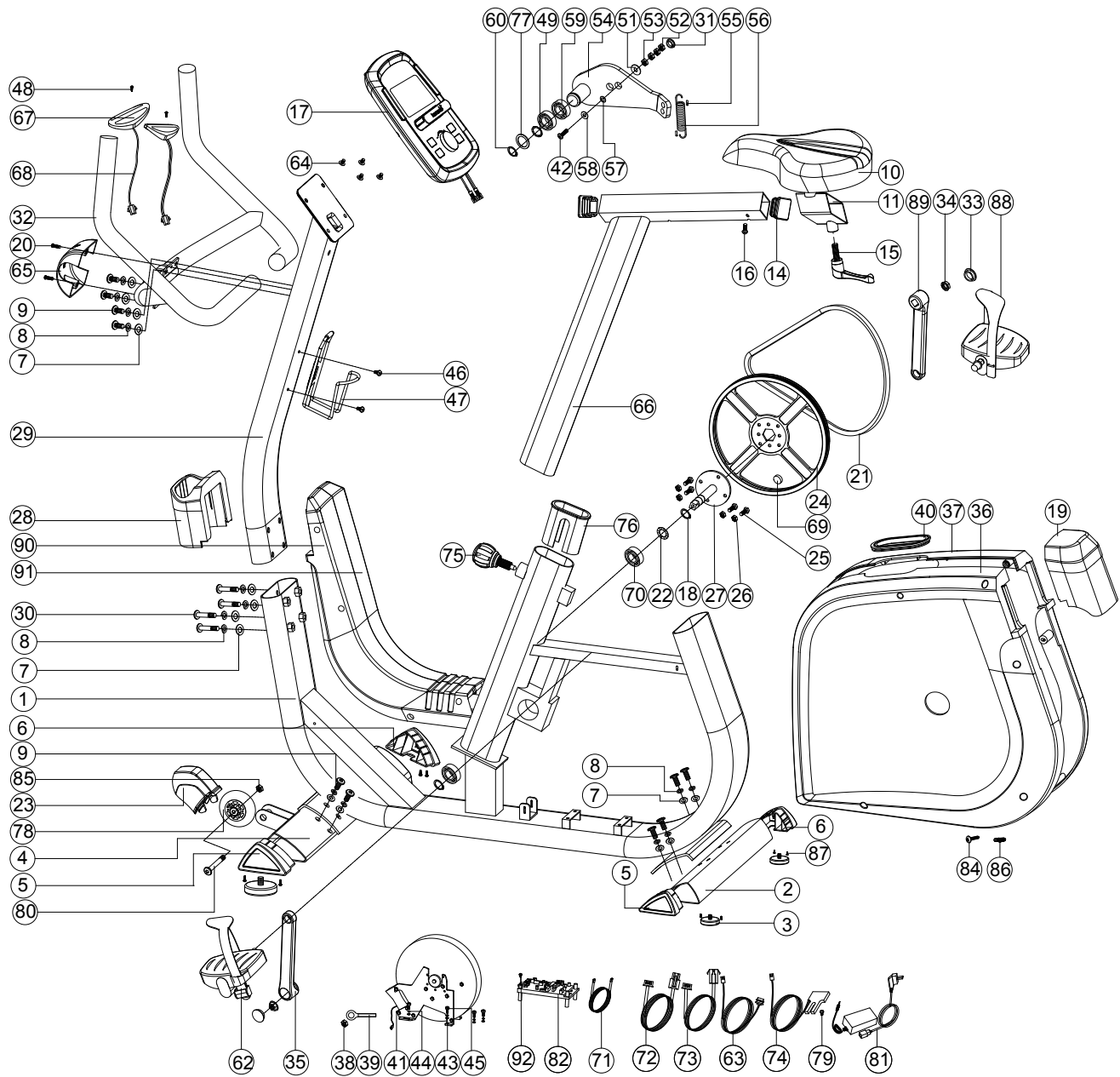
9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Zeichnungsnummer	Spezifizierung
1	1	Main frame	815S0-3-1000-J2	
2	1	Rear stabilizer	709S0-6-2107-J2	95.4*50.6*2.0Tx500L
3	4	Adjustable wheel	709S0-6-2174-B0	D59*M10*40L
4	1	Front stabilizer	832S0-3-2100-J0	
5	2	Tri-angle cap(left)	55357-B-5095-B8	95.7*57.2*51.3
6	2	Tri-angle cap(right)	55357-A-5095-B8	95.7*57.2*51.3
7	16	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T
8	16	Spring washer D15.4 XD8.2x2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T
9	12	Allen bolt M8x1.25x20L	50308-5-0020-F0	M8x1.25x20L
10	1	Seat LS-A28	58001-6-1351-B0	LS-A28
11	1	Seat adjustment tube	84802-3-4000-J0	
14	2	Oval cap	55318-2-3838-B8	38x38x18L
15	1	quick-released knob	52712-2-0025-BA	M12*25L
16	2	round cross screw	50805-2-0010-N0	M5*0.8*10L
17	1	Computer SE-2560-31	815S1-6-2501-B1	SE-2560-31
18	2	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	55519-1-2312-DA	D22.5*D18.5*1.2T
19	1	Rear cover	81502-6-2430-V20	137.2*61.2*158.3
20	2	Bolt M5x0.8x15L	50805-2-0015-F0	M5x0.8x15L
21	1	Belt	58004-6-1041-00	995 J6
22	1	Waved washer D27*D21*0.3T	55120-5-2703-DA	D27*D21*0.3T
23	2	Cover for wheel	832S0-6-2176-B0	93.2*64.7*62
24	1	pulley	58008-6-1017-03	D260*19
25	4	Bolt M6x1.0x15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L
26	4	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T
27	1	Crank axle	817S0-3-2903-00	
28	1	Upper protective cover	81800-6-4580-V20	137.1*121*73.4
29	1	Handlebar post	815S1-3-2000-J1	
30	4	Allen bolt M8*1.25*50L	50308-5-0050-UF3	M8*1.25*50L
31	1	bolt cover	18600-6-2171-B0	D29*21(M8)
32	1	Fixed handlebar	81000-3-2400-B2	
33	2	Screw cover D26*11L	81502-6-2779-B0	D26*11L

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Zeichnungsnummer	Spezifizierung
34	2	Anti-loosen nut M10*1.25*10T	70501-6-2775-N0	M10*1.25*10T
35	1	Left crank	58007-6-1082-D0	170Lx9/16"-20BC
36	1	Left chain cover	81502-6-4501-V20	534.7*502*78.1
37	1	Right chain cover	81502-6-4502-V20	534.7*502*82.7
38	2	Allen nut M6*1.0*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T
39	1	Adjustable bolt	84302-6-3302-N0	M6*1.0*46
40	1	Round cycle for chain cover	81502-6-4503-B0	117*58*9.3
41	1	EMS system	80150-3-3102-05	D265*86
42	1	Allen bolt M8x1.25x50L	50308-5-0050-C0	M8x1.25x50L
43	4	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T
44	4	Spring washer D10.5*D6.1*1.3T	55106-2-1013-NA	D10.5*D6.1*1.3T
45	4	Allen screw M6*1.0*15L	54006-5-0015-D0	M6*1.0*15L
46	2	Bolt M5*0.8*15L	52605-5-0015-F0	M5*0.8*15L
47	1	Water bottle holder	186N3-6-2074-J1	
48	2	Screw ST4*25L	50904-2-0025-D0	ST4*25L
49	1	Waved washer D21xD16.2x0.3T	55116-5-2103-DA	D21xD16.2x0.3T
51	1	Plastic washer	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T
52	2	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T
53	2	Nut M8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	M8*1.25*6T
54	1	Fixing plate for idle wheel	742G0-3-1600-N0	
55	2	Plastic cover	803K0-6-1082-00	D3*30L
56	1	Spring D2.2*D14*65L	58003-6-1024-N0	D2.2*D14*65L
57	1	Plastic washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T
58	1	Flat washer D28*D8.5*3T	55108-1-2830-NA	D28*D8.5*3T
59	2	Bearing #99502	58006-6-1016-00	#99502
60	1	C-clip S-16(1T)	55516-1-0010-00	S-16(1T)
60	1	C-clip S-16(1T)	65Mn	65Mn
62	1	Left pedal	58029-6-1105-B0	JD-36A 9/16"
63	1	Electric cable	81550-6-2596-01	1250L
64	4	Bolt M5x10L		M5x10L
65	1	Protective cover	81000-6-2481-B0	100*81*40.8
66	1	Seat post	81551-3-2200-C0	
67	2	Handle pulse sensor	16800-6-2478-00	PE18

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Zeichnungsnummer	Spezifizierung
68	2	Handle pulse cable	81800-6-2479-00	700L
69	1	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02
70	2	Bearing #6004-2RS(C0)	58006-6-1040-01	#6004-2RS(C0)
71	1	Connecting cable	820S0-6-3177-00	350L
72	1	Upper computer cable	801S0-6-2572-01	1000L
73	1	Lower computer cable	815S0-6-2573-00	1800L
74	1	Sensor cable	818S0-6-2576-00	450L
75	1	Knob	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8
76	1	Inner tube	195E5-6-1071-B0	40x80x129
77	1	Flat washer D24*D16*1.5T	55116-1-2415-NA	D24*D16*1.5T
78	2	Round wheel	84302-6-2175-00	D70.5*23
79	1	Bolt M5x0.8x12L	52605-2-0012-N0	M5x0.8x12L
80	2	Allen bolt M8*1.25*40L	50308-5-0040-F3	M8*1.25*40L
81	1	Adaptor	817S0-6-2584-00	OUTPUT 26V,2.3A
82	1	Controller	817S0-6-2597-00	EMS2500-A01
84	13	Screw ST4.2x1.4x20L	53342-2-0020-N0	ST4.2x1.4x20L
85	2	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-FA	M8*1.25*8T
86	3	pin	71600-6-4586-60	D6*26.5*7.7
87	8	screw	52804-2-0012-N0	ST4*1.41*12L
88	1	right pedal	58029-6-1105-B0	JD-36A 9/16"
89	1	right crank	58007-6-1081-D0	170Lx9/16"-20BC
90	1	front left decorative cover	81502-6-4514-V20	338.3*72.2*420.5
91	1	front right decorative cover	81502-6-4515-V20	338.3*68*420.5
92	2	screw	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L
/	1	allen cross wrentch	58030-6-1031-N1	M6
/	1	open-end wrentch	58030-6-1035-N1	155*30*5T

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE ☎ +49 4621 4210-0 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de	DK ☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@t-fitness.dk	FR ☎ +33 (0) 172 770033 ☎ +49 4621 4210-933 ✉ service-france@sport-tiedje.fr
NL ☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl	UK ☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk	INT ☎ +49 4621 4210-0 ✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2010 cardiostrong® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

www.sport-tiedje.com/filialen

 cardiostrong  [®]

 Ergometer BX70i 