cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung

max. 150 kg

~ 30-60 Min.

58 kg
L 173 | B 67 | H 112

FSCSTBC50.01.02

Art.-Nr. CST-BC50

Ergometer BC50

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 8

1.1 Technische Daten 8
1.2 Persönliche Sicherheit 9
1.3 Elektrische Sicherheit 10
1.4 Aufstellort 11

2 MONTAGEANLEITUNG 12

2.1 Allgemeine Hinweise 12
2.2 Lieferumfang 13
2.3 Aufbau 15

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 21

3.1 Konsolenanzeige 21
3.2 Tastenfunktion 23
3.3 Einschalten des Gerätes 24
3.4 Benutzerprofil 24
3.5 Programme 24
3.5.1 M - Manuelles Programm 25
3.5.2 Trainingsprogramme 25
3.5.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme 26
3.5.4 W - Wattgesteuertes Programm 26
3.5.5 U - Benutzerdefiniertes Programm 27
3.5.6 Körperfett-Test (BODY FAT) 27
3.5.7 RECOVERY - Erholungsfrequenz 28
3.6 Hinweise zur Herzfrequenzmessung 29

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 31

4.1 Allgemeine Hinweise 31
4.2 Transportrollen 31

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 32

5.1 Allgemeine Hinweise 32
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 32
5.3 Fehlercodes und Fehlersuche 33
5.4 Wartungs- und Inspektionskalender 33

6 ENTSORGUNG 33

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 34

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 35

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 35
8.2 Teileliste 36
8.3 Explosionszeichnung 40

9 GARANTIE 41

10 KONTAKT 43

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com oder www.cardiostrong.de.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© cardiostrong ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

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

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.
Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.
Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

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

Benutzerspeicher:	5
Trainingsprogramme insgesamt:	16
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	1
Benutzerdefinierte Programme:	1
Schwungmasse:	7 kg
Übersetzungsverhältnis:	1:8.1

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	63,5 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	57,5 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 1700 mm x 280 mm x 700 mm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 1730 mm x 670 mm x 1120 mm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg
Verwendungsklasse:	H

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren 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 Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. 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.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ WARNUNG

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
+ Durch sich drehende Pedale und/oder eine freiliegende Schwungscheibe beim Fehlen eines Freilaufs besteht Verletzungsgefahr. Steigen Sie niemals auf das Gerät oder vom Gerät ab, wenn die Pedale oder die Schwungscheibe sich bewegen. Achten Sie stets darauf, dass die Pedale bzw. die Schwungscheibe vollkommen zum Stillstand gekommen sind.
+ Stützen Sie sich beim Auf- und Absteigen mit mindestens einer Hand an dem Lenker ab. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ 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.

⚠ VORSICHT

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Ziehen Sie stets den Pedalriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen, um das Abrutschen der Füße zu verhindern.

⚠ **VORSICHT**

+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.
+ Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

+ Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ **WARNUNG**

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ **HINWEIS**

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf 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.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **GEFAHR**

+ Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

⚠ **WARNUNG**

+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

⚠ **VORSICHT**

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

► **ACHTUNG**

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

ⓘ **HINWEIS**

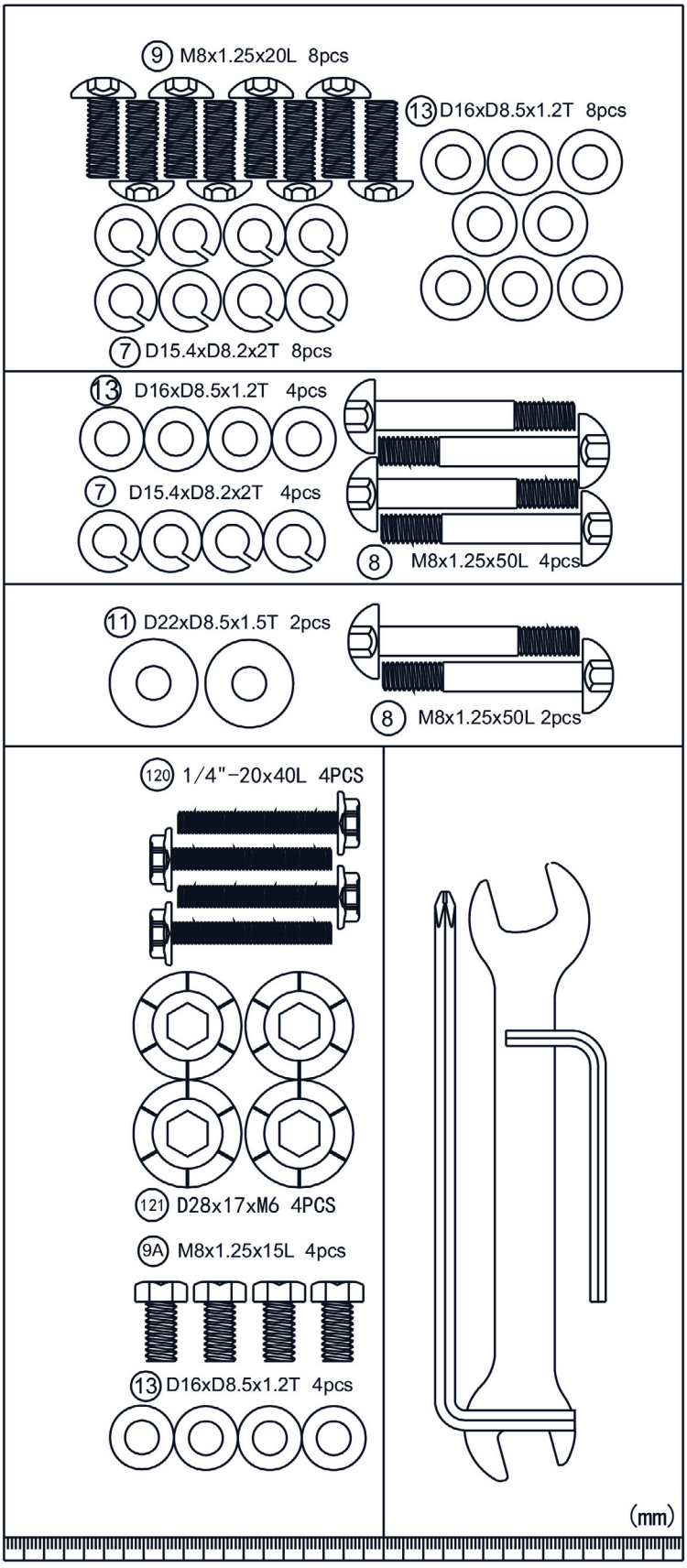
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

⚠ **VORSICHT**
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

Montagesatz



2.3 Aufbau

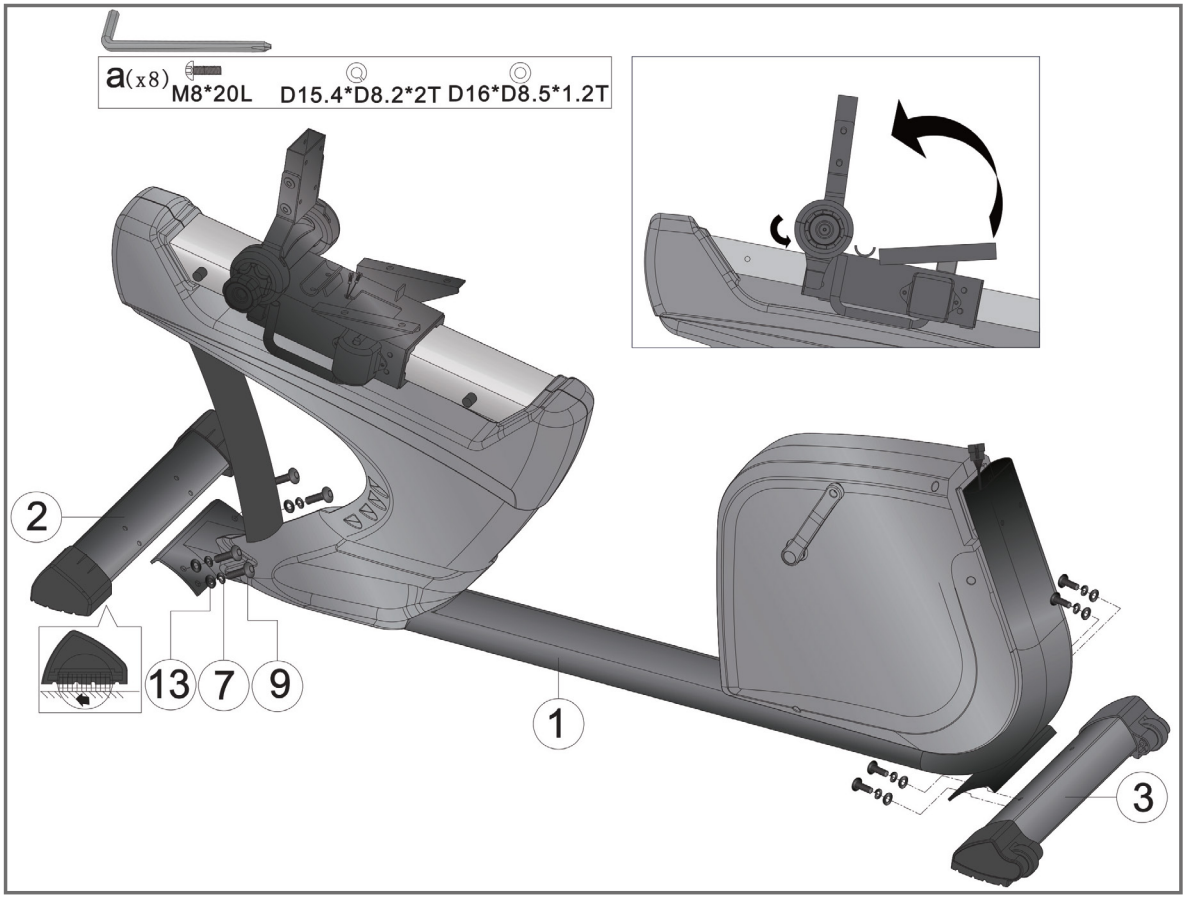
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.
+ Die Montage ist zusätzlich als Video unter folgendem Link zu finden: https://www.sport-tiedje.de/cardiostrong-liegeergometer-bc50-cst-bc50#product-assembly. Um direkt zum Aufbauvideo zu gelangen, können Sie alternativ auch den QR-Code einscannen.

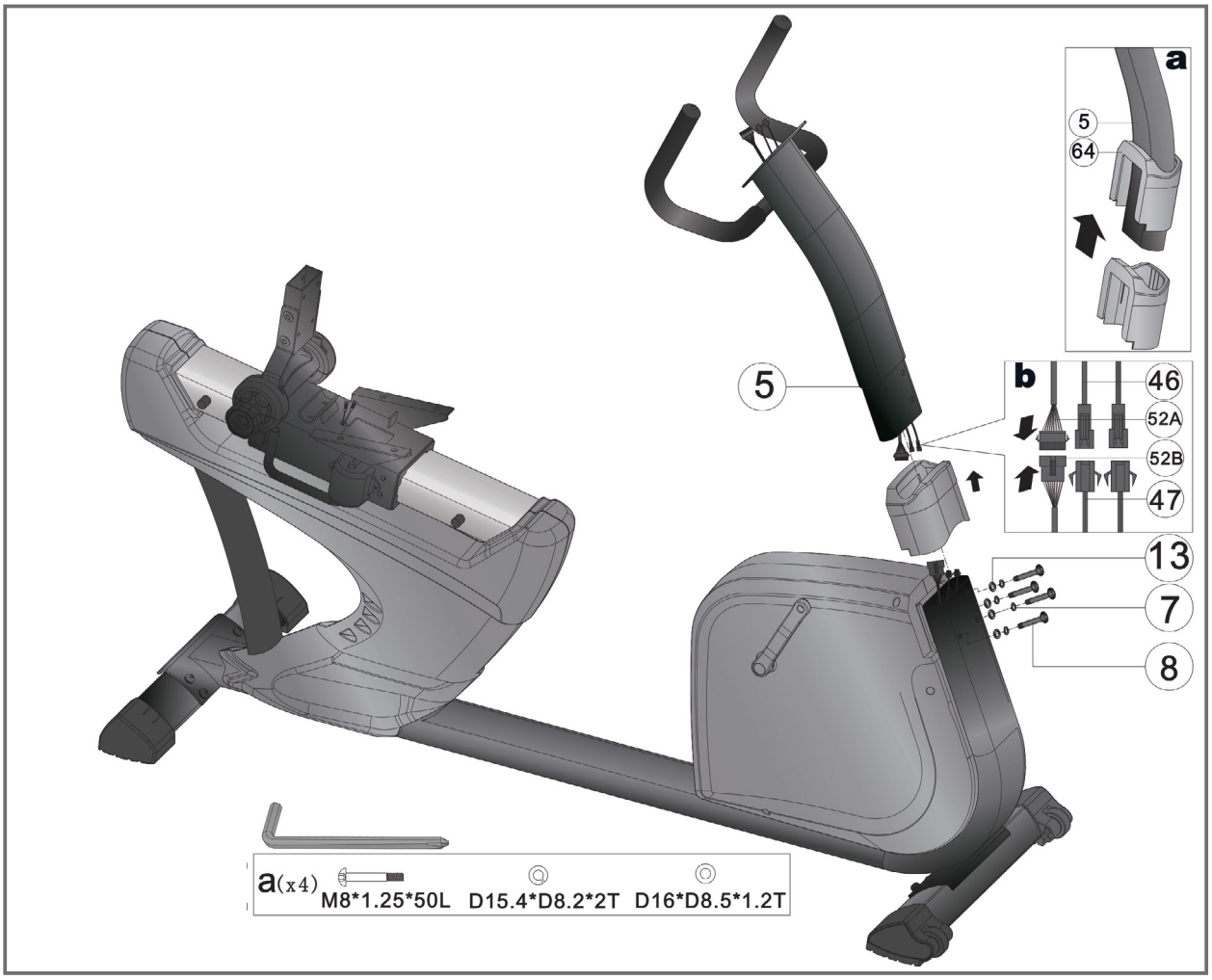
Schritt 1:

1. Montieren Sie den vorderen Standfuß (3) und den hinteren Standfuß (2) am Hauptrahmen (1) mit Hilfe der Federscheibe (7), der Inbusschraube (9) und der Distanzhülse (13).
2. Stellen Sie die gewünschte Höhe ein, indem Sie das Rad der hinteren Fußkappen (29&30) drehen.



Schritt 2:

1. Führen Sie diesen Aufbauschritt mit 2 Personen durch.
2. Zunächst, heben Sie die Abdeckung des Lenkerrohres (64) hoch wie in Abb. (a). Dann verbinden Sie das obere Computerkabel (52A) mit dem unteren Computerkabel (52B) wie in Abb. (b).
3. Verbinden Sie das obere Handpulskabel (46) mit dem unteren Handpulskabel (47).
4. Stecken Sie das Lenkerrohr (5) in den Hauptrahmen und befestigen Sie dies mit der Federscheibe (7), der Inbusschraube (8) und der Distanzhülse (13). Legen Sie die Abdeckung für das Lenkerrohr (64) wieder auf und befestigen Sie dies am Hauptrahmen.

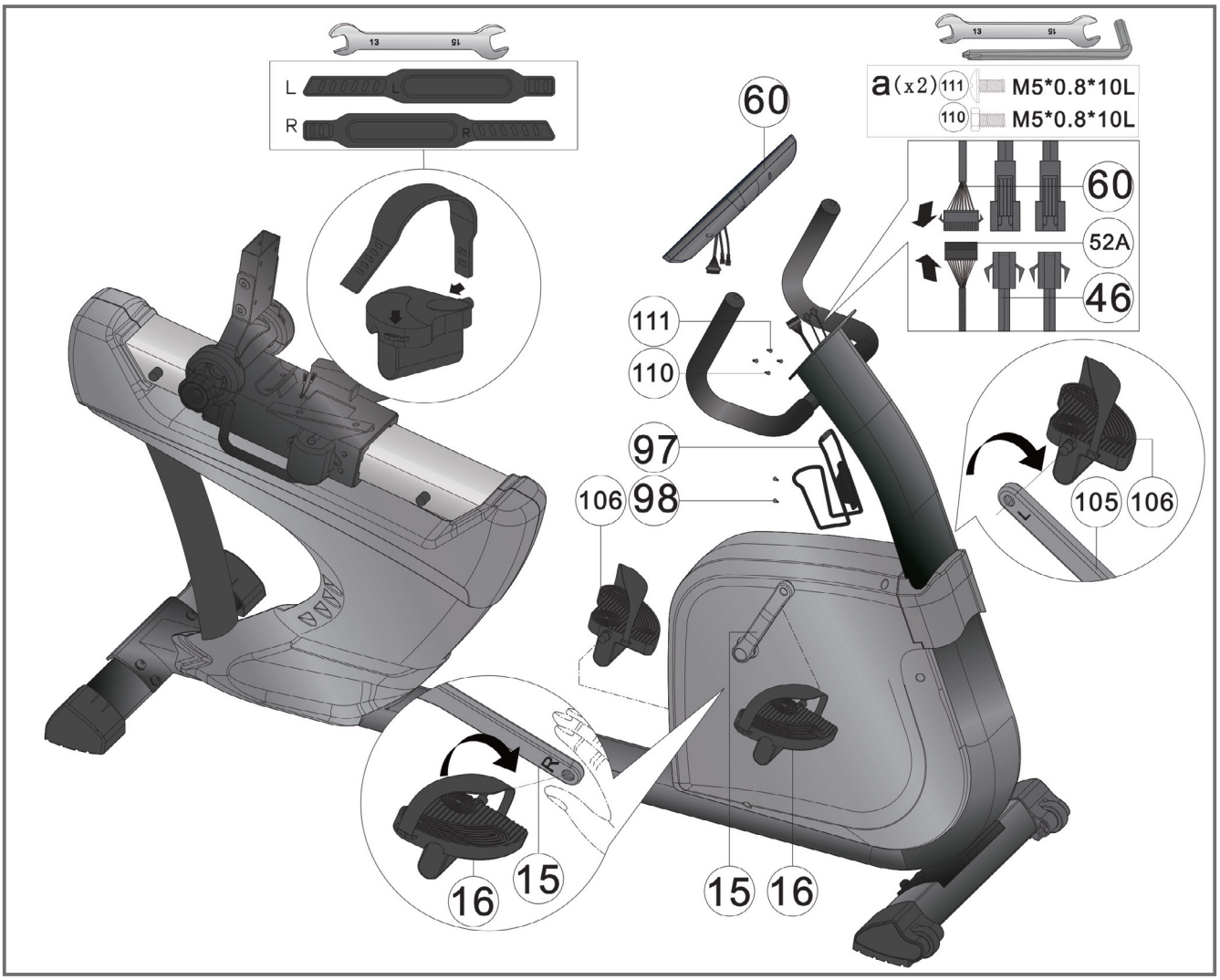


Schritt 3:

1. Montieren Sie das obere Handpulskabel (46) am Computer (60).
2. Montieren Sie den Computer (60) auf dem Lenkerrohr (5) mit Hilfe der Schrauben (111&110).

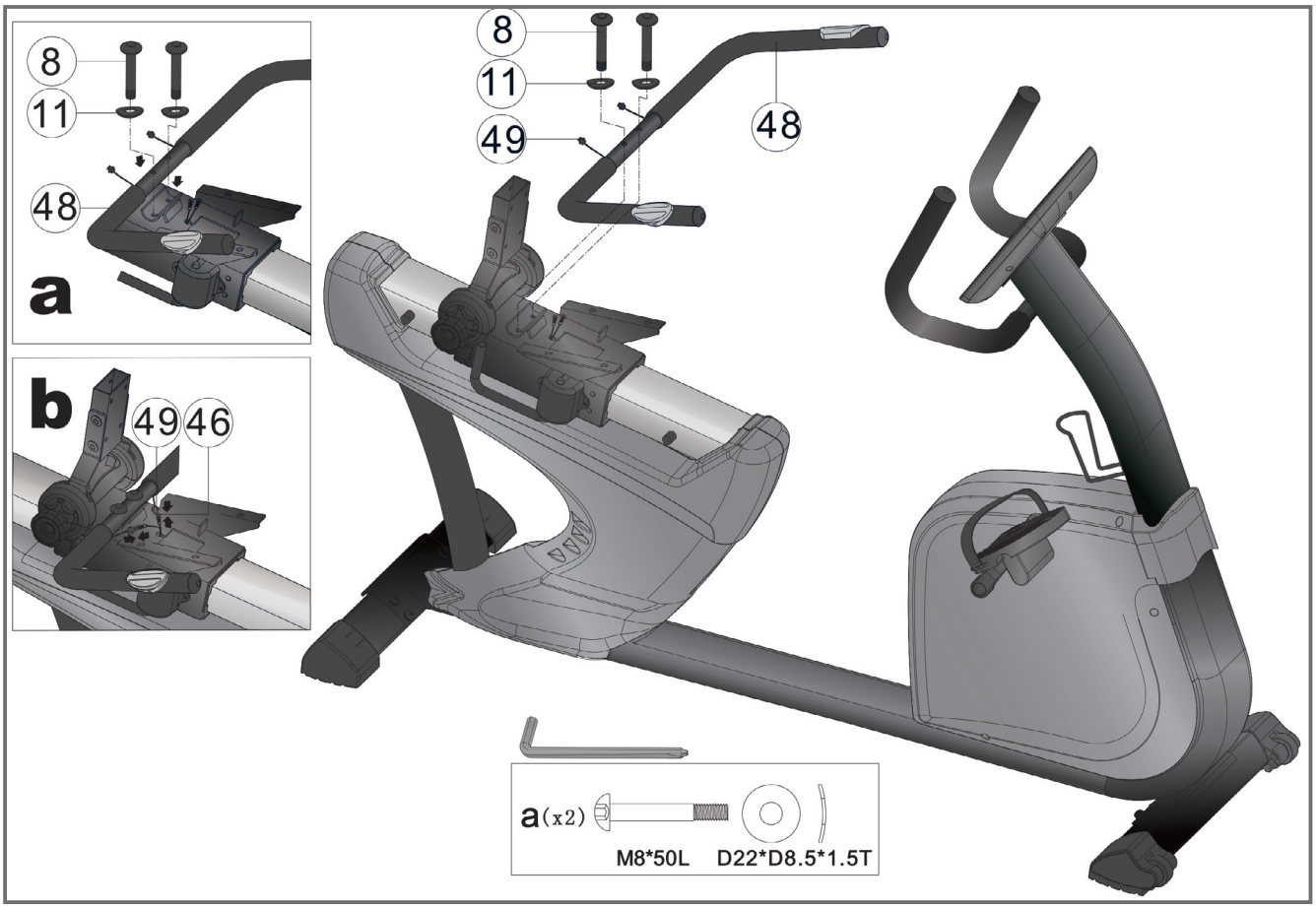
⚠ **VORSICHT**
Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

3. Montieren Sie die linke und rechte Pedale (16&106) an den Kurbeln (105 & 15).



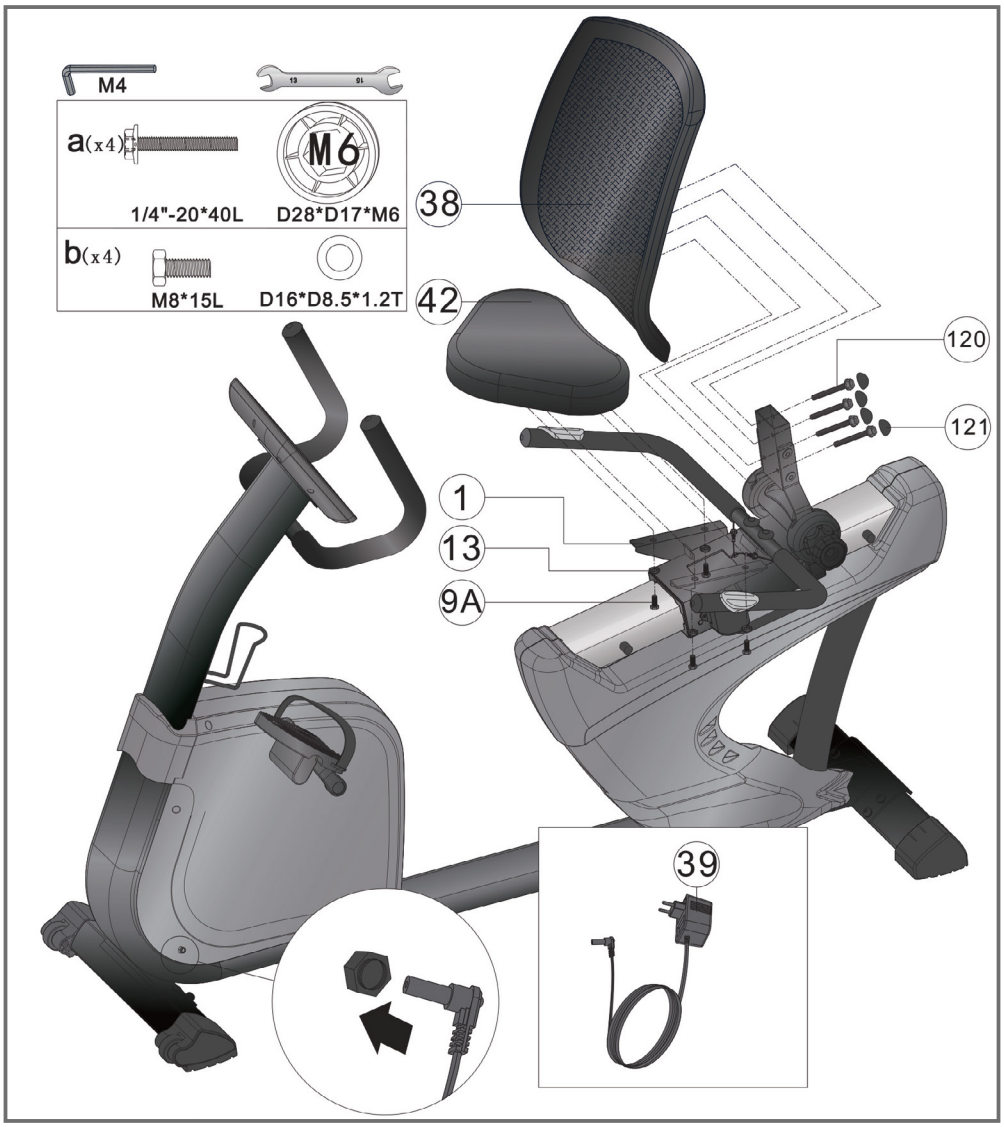
Schritt 4:

1. Montieren Sie den Lenker (48) am Hauptrahmen (1) mit Hilfe der Inbusschraube (8) und der gebogenen Unterlegscheibe (11).
2. Verbinden Sie den Stecker des unteren Handpulskabels (47) mit dem oberen Handpulskabel (46).



Schritt 5:

1. Montieren Sie den Sitz (42) auf dem Sitzrohr mit Hilfe der Inbusschraube (9A) und der Distanzhülse (13).
2. Montieren Sie die Rückenlehne (38) am Stützrohr der Rückenlehne mit Hilfe der Schraube (120) und der Schraube (121).
3. Verbinden Sie den Adapter (39) mit dem Adaptereingang vorne am Gerät.
4. Die Rückenlehne kann mit Hilfe des Drehknopfes (35) auf den gewünschten Winkel eingestellt werden.
5. Der Sitz kann in horizontaler Richtung entsprechend Ihrer Größe mit Hilfe des Verstellhebels (41) eingestellt werden.



Schritt 6:

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.

Schritt 7:

► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

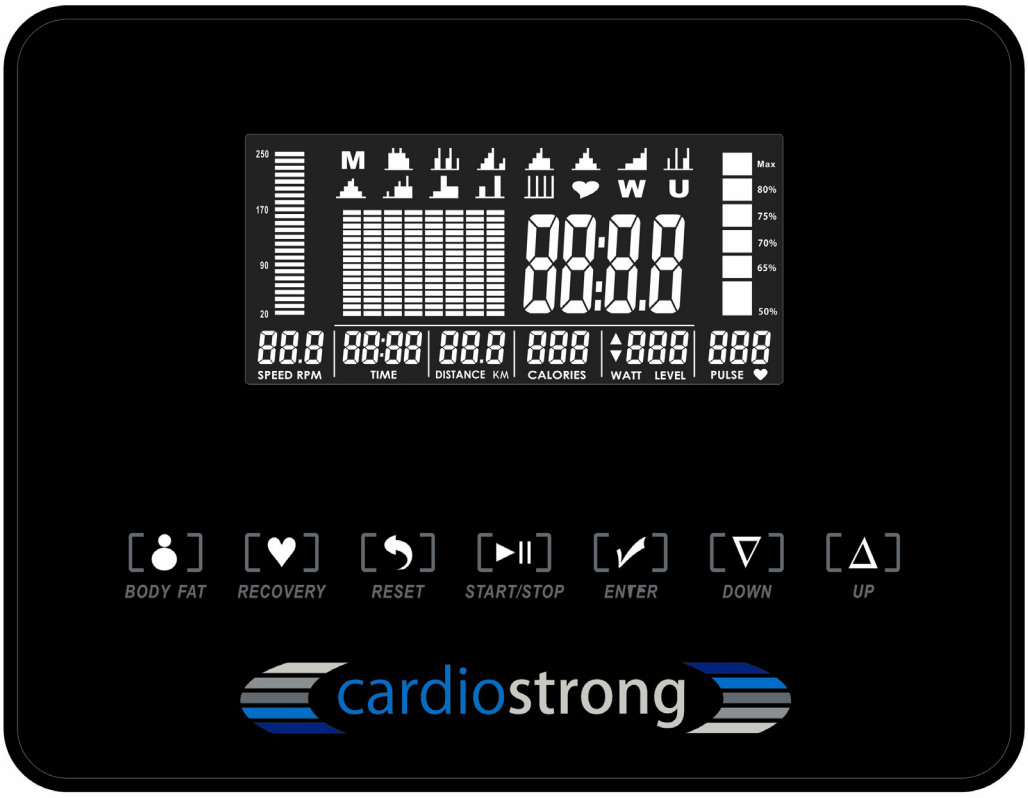
Korrektes Auf- und Absteigen

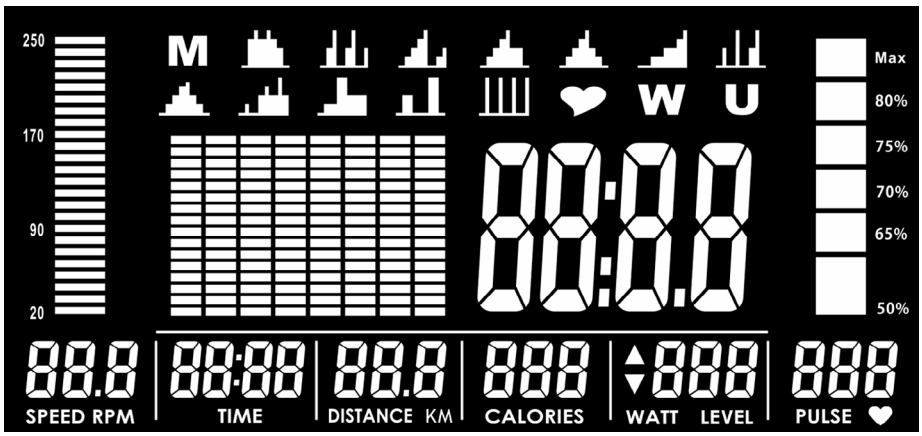
1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen.

HINWEIS

+ 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.
+ Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige





Time (Zeit)	Zeitanzeige, aufsteigend zwischen 00:00 - 99:59 oder absteigend zwischen 00:00 - 99:00. Einstellung in 1-Min.-Schritten
Speed (Geschwindigkeit)	Geschwindigkeitsanzeige in km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	Anzeige der Trittfrequenz mit Säulendiagramm
Distance (Strecke)	Streckenanzeige zwischen 00:00 - 99.99 km; Einstellungen in 0.1 km-Schritten
Calories (Kalorienverbrauch)	Anzeige der verbrauchten Kalorien von 0 - 999 Kalorien **Anmerkung zur Kalorienverbrauchsmessung:** Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Watt	Wattanzeige von 0 - 999 Watt
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	Anzeige der Herzfrequenz mit Säulendiagramm. Der Benutzer kann eine Zielherzfrequenz vorgeben. Sobald die eingegebene Zielherzfrequenz überschritten wird, ertönt ein Signalton.
Level (Widerstand)	Anzeige der Widerstandsstufe mit Säulendiagramm

3.2 Tastenfunktion

	Ermitteln des Körperfettanteils: Halten Sie die "BODY FAT" Taste für 2 Sekunden gedrückt, um Benutzerdaten zu ändern. Geschlecht A = AGE (Alter in Jahren) H = HEIGHT (Größe in cm) W = WEIGHT (Gewicht in kg)
	Testen der Erholungsherzfrequenz
	Einstellungen zurücksetzen oder zum Startbildschirm wechseln
	Training starten und beenden
	Bestätigung von Eingaben
	Einstellung von Werten und Senken der Trainingsbelastung. Für eine schnellere Werteverstellung, halten Sie die Taste gedrückt.
	Einstellung von Werten und Erhöhen der Trainingsbelastung. Für eine schnellere Werteverstellung, halten Sie die Taste gedrückt.

3.3 Einschalten des Gerätes

Schließen Sie das Netzkabel an. Anschließend ertönt ein Signalton. Die LCD-Anzeige leuchtet für zwei Sekunden komplett auf inkl. “E” (EU), und “K” (KM) für eine Sekunde.

3.4 Benutzerprofil

Benutzen Sie die UP- und DOWN- Tasten, um ein Benutzerprofil U1 - U4 auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Anschließend können Sie mit den Pfeiltasten folgende Werte eingeben:

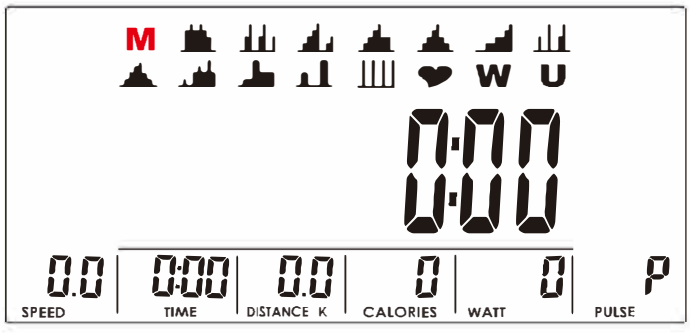
Geschlecht	männlich, weiblich
A = Age	Alter in Jahren
H = Height	Größe in cm
W = Weight	Gewicht in kg

Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.

3.5 Programme

Das LCD-Display zeigt 16 Symbole für die Programmauswahl in folgender Sequenz an:

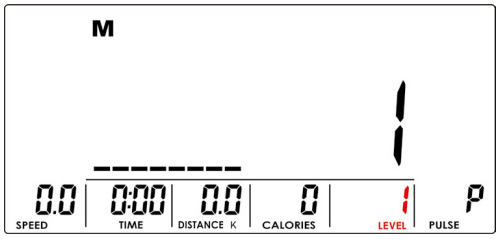
- M (manuelles Training): 1
- Unterschiedliche Profile für voreingestellte Trainingsprogramme: 12
- Herzsymbol (herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- W (wattgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- U (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm): 1



3.5.1 M - Manuelles Programm

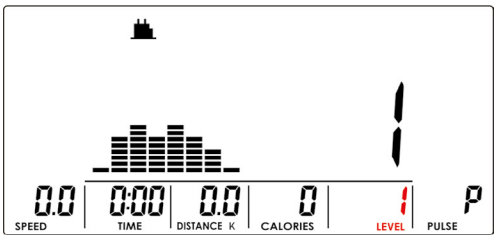
Wählen Sie bei der Programmauswahl das manuelle Programm "M" aus. Stellen Sie anschließend mit den Pfeiltasten UP und DOWN die gewünschte Belastungsstufe (Level) ein und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Die Belastungsstufe kann während des Trainings jederzeit angepasst werden.

Wenn 3 Sekunden lang keine Belastungsänderung vorgenommen wird, wechselt das Display zur Wattanzeige. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um nacheinander Werte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) und Herzfrequenz (PULSE) einzugeben. Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie nach jeder Eingabe ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie die START/STOP-Taste erneut, um das Training anzuhalten. Alle Trainingswerte werden gespeichert. Wenn Sie die RESET-Taste drücken, kehren Sie zur Programmauswahl zurück.



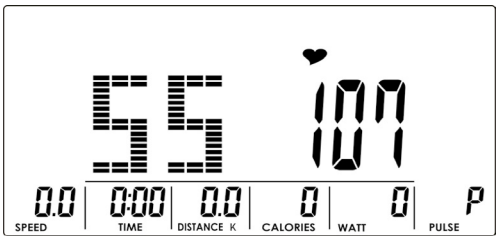
3.5.2 Trainingsprogramme

Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um in der Programmauswahl ein Programm P1 - P12 auszuwählen. Bestätigen Sie anschließend Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste. Das LCD Display zeigt ein entsprechendes Trainingsprofil an. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Belastungsstufe und die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie nach jeder Eingabe Ihre Werte mit ENTER. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Belastungsstufe kann mit den Pfeiltasten jederzeit während des Trainings angepasst werden. Wenn 3 Sekunden lang keine Belastungsänderung vorgenommen wird, wechselt das Display zur Wattanzeige.



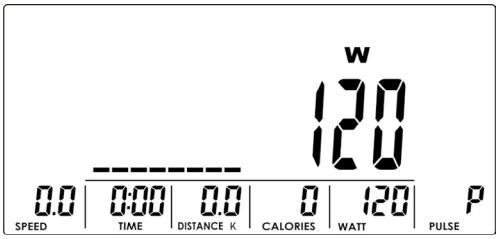
3.5.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe



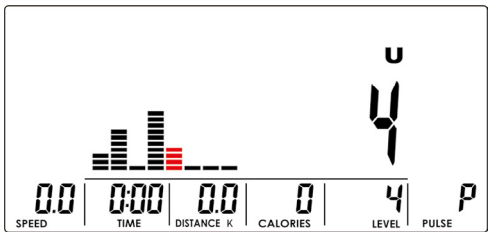
Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Herzsymbol auszuwählen. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Herzfrequenzprogramme 55%, 75%, 90% oder TA (TA = Target = Zielherzfrequenz) auszuwählen. Der Herzfrequenzwert wird basierend auf dem zuvor eingegebenen Alter automatisch ermittelt und anschließend im Display angezeigt. Wenn Sie TARGET (Ziel) auswählen, benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um eine Zielherzfrequenz zwischen 30~230 einzugeben. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung. Anschließend können Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit eingeben. Sobald die eingegebene Zielherzfrequenz überschritten wird, ertönt ein Signalton. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie danach die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

3.5.4 W - Wattgesteuertes Programm



Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Wattprogramm „W“ auszuwählen. Die Wattzahl wird zuerst mit einem Standardwert von 120 angezeigt. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Wattzahl beliebig zu ändern. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste und geben Sie danach auf gleiche Weise die Zeit vor. Drücken Sie anschließend die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Bei Wattprogrammen wird die Wattzahl durch automatische Anpassung des Widerstandes konstant gehalten. Wenn Sie schneller treten, verringert sich der Widerstand; wenn Sie langsamer treten, erhöht sich der Widerstand. Die Wattzahl kann während des Trainings manuell angepasst werden.

3.5.5 U - Benutzerdefiniertes Programm



Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Benutzerprogramm „U“ auszuwählen. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um ein Benutzerprogramm zu erstellen (USER-Program). Geben Sie mit den Pfeiltasten für jedes Segment die Belastungsstufe vor und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Halten Sie am Ende für zwei Sekunden ENTER gedrückt, um zur Zeiteinstellung zu gelangen. Nach Eingabe der gewünschten Trainingszeit beginnen Sie das Training mit der START/STOP-Taste.

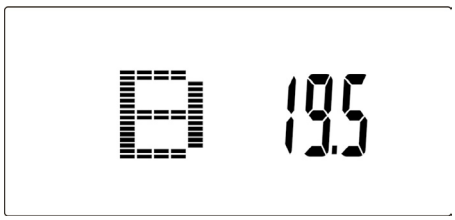
3.5.6 Körperfett-Test (BODY FAT)

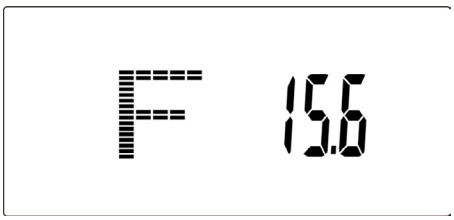
Wichtig: Während des Körperfett-Tests muss durchgehend eine Herzfrequenz empfangen werden.

Drücken Sie die BODY FAT-Taste. Das Display zeigt für zwei Sekunden “UX” an, bevor der Test gestartet wird. Umfassen Sie hierfür mit beiden Händen die Handpulssensoren des Gerätes. Nach kurzer Zeit wird der Körperfettanteil (in %) und der BMI angezeigt. Wenn Sie die BODY FAT-Taste für zwei Sekunden gedrückt halten, können Sie die Werte im Benutzerprofil für Geschlecht, Alter (A = AGE), Größe (H = HEIGHT) und Gewicht (W = WEIGHT) anpassen. Drücken Sie zum Abschluss ebenfalls ENTER, um den Körperfett-Test zu starten.

Fehlermeldungen:

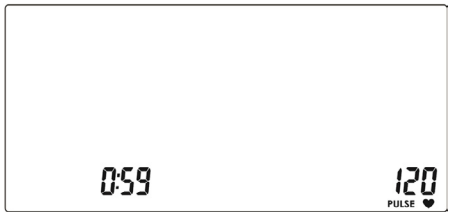
- “E-1” - Wenn keine Herzfrequenz empfangen wird.
- “E-4” - Wenn Körperfettanteil (F) nicht zwischen 5-50 bzw. BMI (B) nicht zwischen 5~50 liegt.

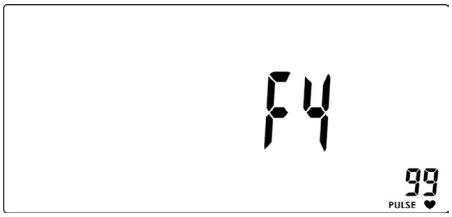




3.5.7 RECOVERY - Erholungsfrequenz

Die RECOVERY-Funktion kann genutzt werden, sofern während des Trainings eine Herzfrequenz empfangen wurde. Nachdem Sie das Training beendet haben, können Sie die RECOVERY-Taste drücken, womit im Display ein 60 Sekunden langer Countdown beginnt, bei dem weiterhin eine Herzfrequenz empfangen werden muss. Währenddessen wird die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers angezeigt. Sobald der Countdown 0:00 erreicht, zeigt das Display das Ergebnis in Form einer (Schul- bzw. Fitness-) Note zwischen 1 und 6 an.





Ergebnis	Fitnesslevel	Herzfrequenz pro Minute
F1	Sehr Gut	75 - 84
F2	Gut	85 - 94
F3	Durchschnitt	95 - 119
F4	Ausreichend	120 - 129
F5	Schlecht	130 - 135
F6	Sehr Schlecht	135

Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3.6 Hinweise zur 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 Herzfrequenorientierung 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.

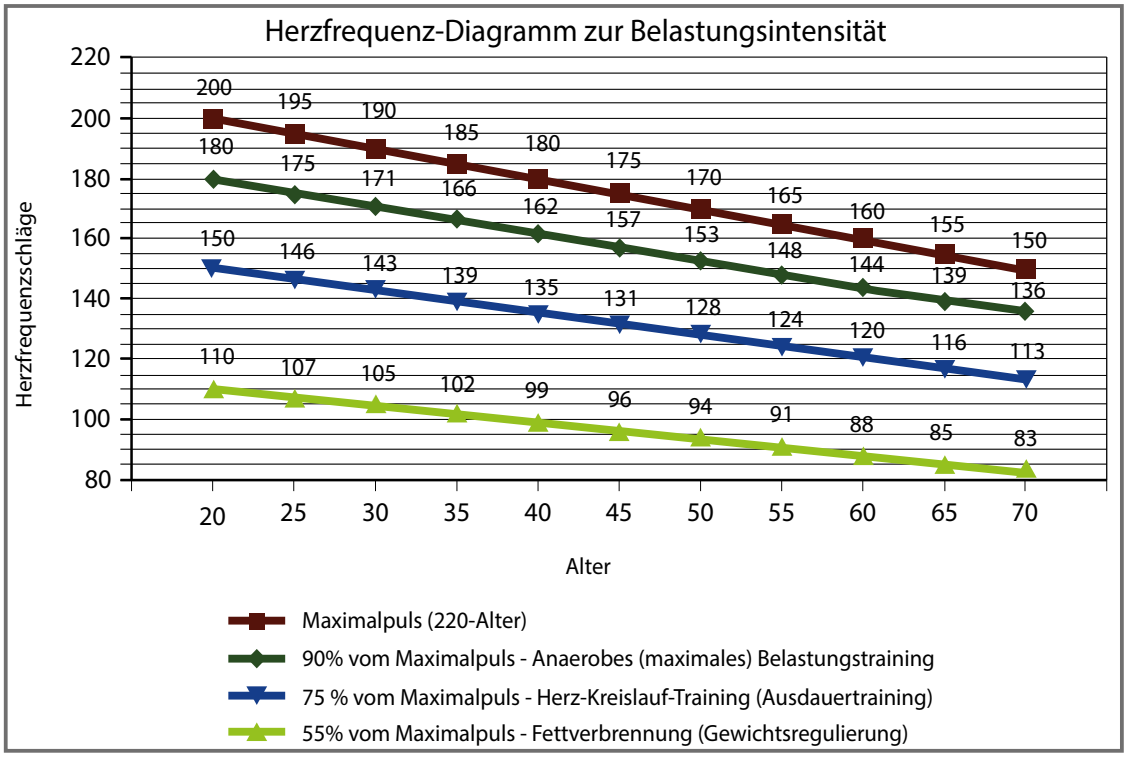
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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 - Alter) x 0,55.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



4 LAGERUNG UND TRANSPORT

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

► **ACHTUNG**

+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ 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 darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 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 häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren 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 zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich
Display Konsole	R	I
Kunststoffabdeckungen	R	I
Schrauben & Kabelverbindungen		I
Pedale auf Festigkeit prüfen		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren		

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt 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.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Ergometer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Bei vielen Ergometern lassen sich auch **Sattel** oder **Pedale** austauschen, da es sich hier meistens um die gleichen Aufnahmen wie beim Fahrrad handelt.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!

Sitzpolster

Brustgurt

Kontaktgel

Bodenmatte

Sattel

Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong / Liegeergometer

Modellbezeichnung:

Ergometer BC50

Artikelnummer:

CST-BC50

8.2 Teileliste

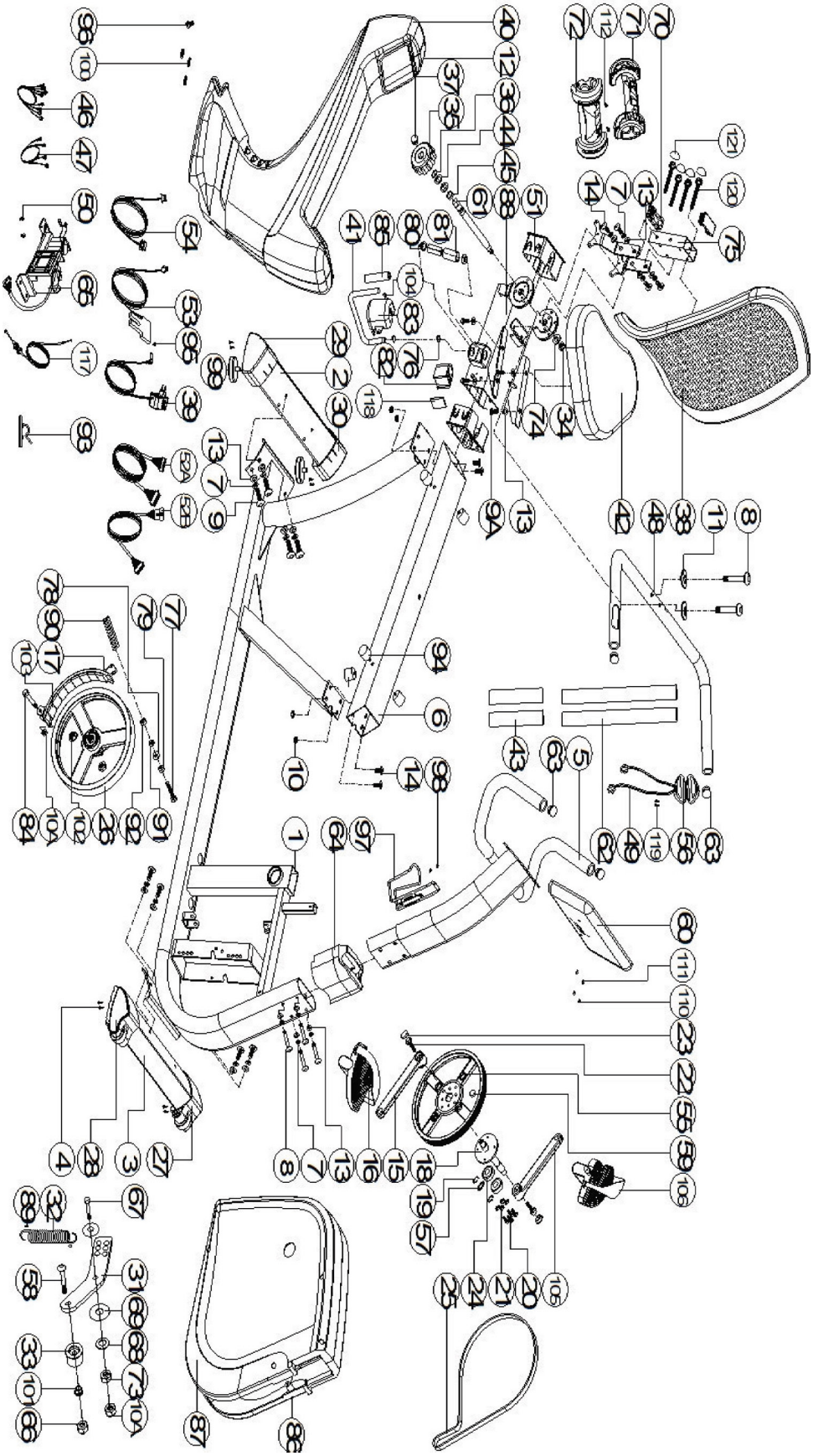
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Material	Spezifikation	Anz.
1	Main frame			1
2	Rear stabilizer	Q195	95.4*50.6*2.0Tx500L	1
3	Front stabilizer	Q295	95.4*50.6*2.0T*450	1
4	Screw	10#	ST4*1.41*15L	8
5	Handlebar post tube			1
6	Sliding beam	Q195	50*100*1.8T*740L	1
7	Spring washer	70#	D15.4 XD8.2x2T	16
8	Allen bolt(anti-loosen)	35#	M8*1.25*50L,8.8grade	6
9	Allen bolt	35#	M8x1.25x20L,8.8grade	8
9A	Bolt	35#	M8x1.25x15L,8.8grade	4
10	Nylon Nut	Q235A	M8*1.25*8T	4
10A	Nylon nut	Q235A	M8*1.25*8T	2
11	curved washer	Q235A	D22xD8.5x1.5T	2
12	Rear chain cover (left)	PS		1
13	Flat washer	Q235A	D16*D8.5*1.2T	20
14	Allent bolt	35#	M8x1.25x15L,8.8grade	8
15	Right crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
16	Left pedal	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
17	Magnet fixed welding set			1
18	Crank axle welding set			1
19	C ring	65Mn	S-17(1T)	2
20	Allen bolt	35#	M6x1.0x15L 8.8grade	4
21	Nut	Q235A	M6x1.0x6T	4
22	Anti-loose nut	35#	M8x1.0x25,10.9grade	2
23	Screw cap	PE	D26*11L	2
24	Bearing	GCr15	6203-2RS	2
25	Poly belt		410 (1041) PJ5	1
26	flywheel			1
27	Front foot cap(left)	PP	123*70*110	1
28	Front foot cap(right)	PP	123*70*110	1
29	Rear foot cap(right)	PP	103*68*83	1

30	Rear foot cap(left)	PP	103*68*83	1
31	Idle wheel fixing plate	Q235A	156*62.2*5T	1
32	Spring	72A	D2.2*D14*55L	1
33	Idle wheel	NL+33% Fibre	D23.8xD38x24	1
34	Nylon nut	Q235A	M10x1.5x10T	1
35	Club knob	Q235A+ABS	D61*46	1
36	C ring	65Mn	S-16(1T)	2
37	Round side cap	PE	6/8"x17	1
38	Backrest	NL+fibre	500*470	1
39	Adaptor		OUT:9V,500MA	1
40	Rear chain cover (right)	PS		1
41	Adjustable pole	Q235A	D12*122*162	1
42	Seat	PU	382*272*52	1
43	Foam	NBR	D30*3T*480L,PAHS	2
44	Flat washer	Q235A	D24xD16x1.5T	2
45	Spacer		D19*D13.1*4T	1
46	Upper handle pulse cable		600L	4
47	Lower handle pulse cable		1750L	2
48	Handlebar			1
49	Handle pulse cable		500L	2
50	cross screw	10#	ST4.2*1.4*15L	2
51	Bushing	NL	125*75*53	2
52A	Upper computer cable		600L	1
52B	Lower computer cable		650L	1
53	Sensor cable		150L	1
54	Electric cable		620L	1
55	pulley	ZL102	D260*19	1
56	Handle pulse		PE18	2
57	Waved washer	65Mn	D17*D22*0.3T	1
58	allen bolt	35#	M10*35L	1
59	round magnet		M02	1
60	Computer		SM52012A-31	1
61	Axle	45	D15.9*D13*219L	1

62	Foam (HDR)	NBR	D30*3T*520L,with hole,REACH	2
63	mushroom cap	PVC	D1 1/4"*29L	4
64	Upper protective cover	HIPS	137.1*121*73.4	1
65	Motor			1
66	nylon nut	Q235A	M10x1.5x10T	1
67	Allen bolt	35#	M8*25 15MM,8.8grade	1
68	flat washer	Q235A	D21*D8.5*1.5T	1
69	Plastic flat washer	NL66	D10*D24*0.4T	2
70	Side cap	PE	30*70*17L	2
71	Front decorative cover	PS	D91*220L	1
72	Rear decorative cover	PS	D91*220L	1
73	Nut	Q235A	M8*1.25*6T	1
74	Flat washer	Q235A	D24*D13.5*2.5T	1
75	Back support tube	Q195	30*70*2.0T*130L	1
76	C ring	65Mn	S-12(1T)	2
77	Bolt	35#	M6*60L 8.8grade	1
78	Nylon washer	NL66	D6*D19*1.5T	1
79	Nut	Q235A	M6*1*6T	1
80	Bushing		D29*D11.9*9T	2
81	Axle (1)		D26*41	1
82	Stopper	ABS	53*41*38	1
83	Protective cover	PS	95.4*69*49.3	1
84	Bolt	35#	M8*52L,15MM	1
85	Foam	NBR	D10*3T*220L,HDR	1
86	Left chain cover	HIPS	534.7*502*82.7 (with electric hole)	1
87	Right chain cover	HIPS	534.7*502*78.1	1
88	Seat post tube			1
89	Plastic cover	PVC	D3*30L	2
90	Spring	72A	D1.0*55L	1
91	Flat washer	Q235A	D13*D6.5*1.0T	1
92	Nylon Nut	Q235A	M6*1*6T	1

93	sticking clamp	NL	16*16*6.8L	1
94	Buffer	NBR+Q235A	D20*10L*M8*1.25	4
95	cross Bolt	Q235A	M5x0.8x12L	1
96	Screw	10#	ST4.2x1.4x20L	19
97	water bottle	Q235A		1
98	cross screw	10#	M5*0.8*15L	2
99	Adjustable round wheel	Q235A+ABS	D59*M10*40L	2
100	Pin	ABS	D6*26.5*7.7	3
101	bushing	F101J	D20*D14*11.5T	1
102	Anti-loose nut	Q23A	3/8"-26UNFx6.5T	2
103	magnet	NDFEB	39.5*10*25	8
104	cross screw	Q235A	M5x0.8x10L	2
105	Left crank	1015A	170Lx9/16"-20BC	1
106	Left pedal	PP+Q235A	JD-22A 9/16"	1
110	bolt		M5*0.8*10L	2
111	cross bolt		M5*0.8*10L	2
112	round-head cross screw	10#	ST4x20L	2
117	tension cable		D1.5*200L	1
118	buffer	NBR	40.5*28.5*6T	1
119	round-head cross screw	10#	ST4*1.41*25L	2
120	screw	35#	1/4"-20*40L,8.8grade	4
121	screw	PVC	D28*17(M6)	4
/	open-end wrentch	Q235A	155*30*5T	1
/	Inner six angle cross wrench	35#	M6,8.8grade	1
/	Inner six angle wrench (M4)	Q235A	M4*68L	1

8.3 Explosionszeichnung



9 GARANTIE

Produkte 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 Ihren 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 die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

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 Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

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. Fitness-Studio)

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.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage:
https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden:
https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage:
https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet:
https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet:
https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web:
https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage:
https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage:
https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej:
https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage:
https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage:
https://stg.fit/statit9

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

Notizen

cardiostrong®

Ergometer BC50