



MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 35 kg

L 90 | B 57 | H 140

FSCSTBX30.01.03

Art. Nr. CST-BX30

Ergometer **BX30**

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	12
2.3	Aufbau	14
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	20
3.1	Konsolenanzeige	20
3.2	Tastenfunktion	22
3.3	Einschalten des Gerätes	22
3.4	Benutzerprofil	23
3.5	Programme	23
3.5.1	M - Manuelles Programm	23
3.5.2	Trainingsprogramme	24
3.5.3	H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme	25
3.5.4	W - Wattgesteuertes Programm	25
3.5.5	U - Benutzerdefiniertes Programm	26
3.5.6	Körperfett-Test (BODY FAT)	26
3.5.7	RECOVERY - Erholungsfrequenz	27
4	TRAININGSHINWEISE	28
4.1	Allgemeine Informationen	28
4.1.1	Trainingskleidung	28
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	28
4.1.3	Medikamentation	29
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	29
4.1.5	Häufigkeit	29
4.2	Trainingstagebuch	31
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	32
5.1	Allgemeine Hinweise	32
5.2	Transportrollen	32

6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	32
6.1	Allgemeine Hinweise	32
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	33
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	33
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	34
7	ENTSORGUNG	34
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	35
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	36
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	36
9.2	Teileliste	37
9.3	Explosionszeichnung	40
10	GARANTIE	41
11	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/cardiostrong.

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 Aufbauanleitung 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

LCD - 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: elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel: 32
Watt: 10 - 350 Watt

Benutzerspeicher: 4
Trainingsprogramme insgesamt: 19
Manuelle Programme: 1
Voreingestellte Programme: 12
Wattgesteuerte Programme: 1
Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4
Benutzerdefinierte Programme: 1
Körperfett-Test

Schwungmasse: 9 kg
Pedalarmlänge: 17 cm
Tretlagerbreite: 12,5 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 39 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 35,2 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 950 mm x 260 mm x 700 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 900 mm x 570 mm x 1400 mm
Maximales Benutzergewicht: 130 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 Cholesterinwerte 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 in 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.



HINWEIS

Benötigtes Werkzeug (Im Lieferumfang enthalten): Kreuzschlitzschraubendreher, Schraubenschlüssel, Inbusschlüssel

 <p>1</p> <p>x1</p>		 <p>29</p> <p>x1</p>	
 <p>3</p> <p>x1</p>	 <p>28</p> <p>x1</p>		 <p>15</p> <p>x1</p>
 <p>2</p> <p>x1</p>	 <p>46L&R</p> <p>x1</p>		
 <p>36</p> <p>x1</p>		 <p>9</p> <p>x1</p>	
 <p>38</p> <p>x1</p>	 <p>10&11</p> <p>x1</p>	 <p>41L&R</p> <p>x1</p>	

2.3 Aufbau

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

① 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.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + 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 ein PDF 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.fitshop.de/cardiostrong-ergometer-bx30-cst-bx30#product-assembly> Um direkt zum Aufbauvideo zu gelangen, können Sie alternativ auch den QR-Code einscannen.



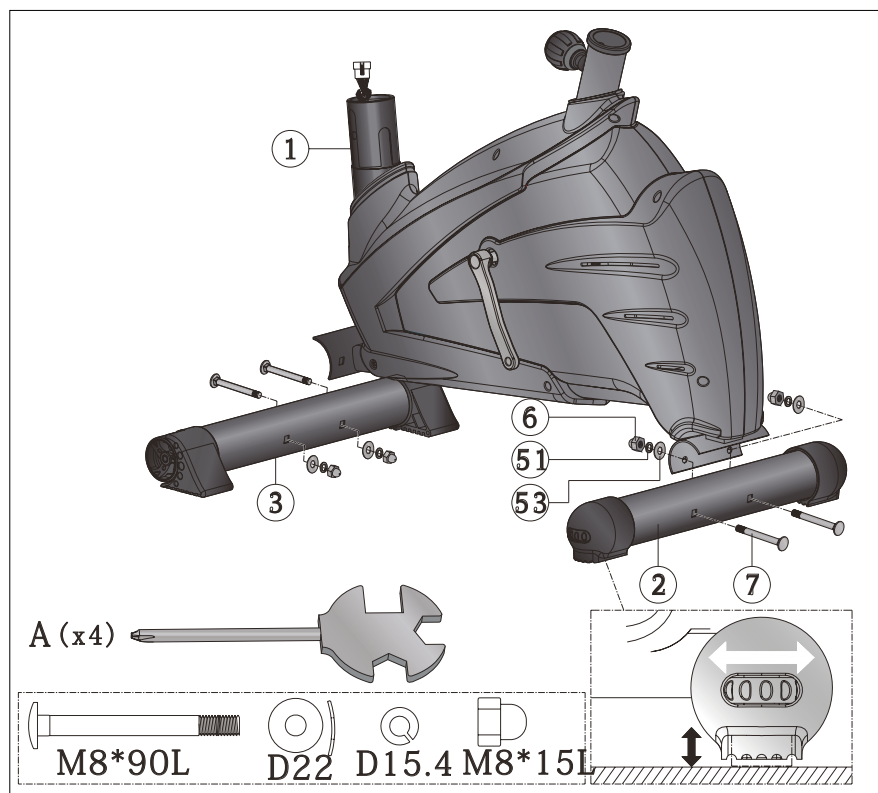
Schritt 1: Montage des vorderen und hinteren Standfußes

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitzschraubendreher, Schraubenschlüssel

Befestigen Sie den vorderen (3) und hinteren Standfuß (2) am Rahmen (1) mit jeweils zwei Schrauben (7), zwei Federscheiben (53), zwei Unterlegscheiben (51) und zwei Muttern (6).

① HINWEIS

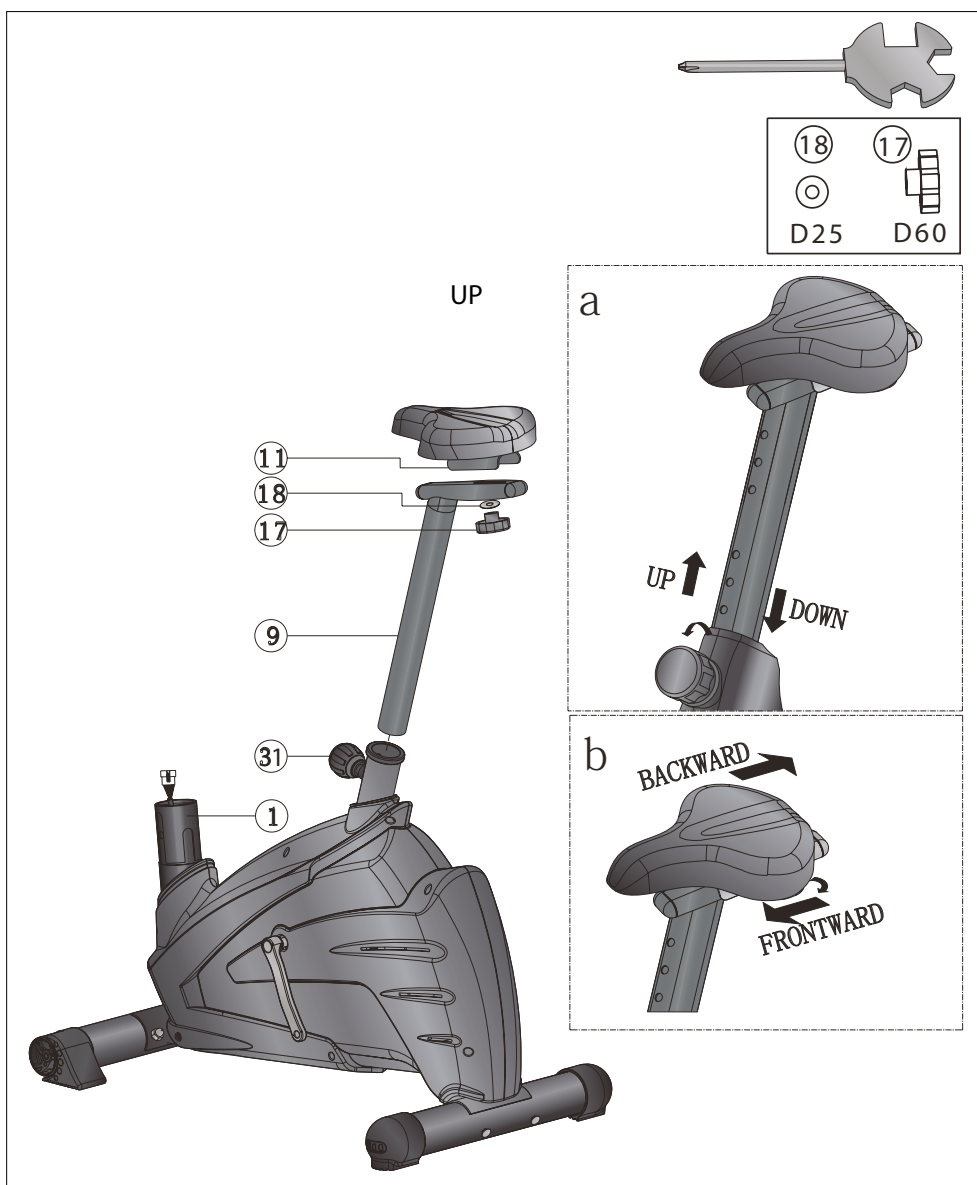
Wenn das Gerät nach dem Aufbau nicht stabil steht, können Sie Höhenanpassungen auf der Unterseite des hinteren Standfußes vornehmen.



Schritt 2: Montage des Sattels

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitzschraubendreher, Schraubenschlüssel

1. Montieren Sie das einzustellende Sitzrohr (11) mit der Griffschraube (17) und der Unterlegscheibe (18) auf dem Sitzmast (9).
2. Stecken Sie den Sitzmast (9) in den Rahmen (1). Sie können den Sitz nach oben und unten verschieben und mit dem Stellknopf (31) arretieren; siehe Abb. a.
3. Der Sitz (10) kann außerdem horizontal verstellbar werden, indem Sie den Stellknopf (17) wie in Abb. b betätigen.



Schritt 3: Montage des Konsolenmastes

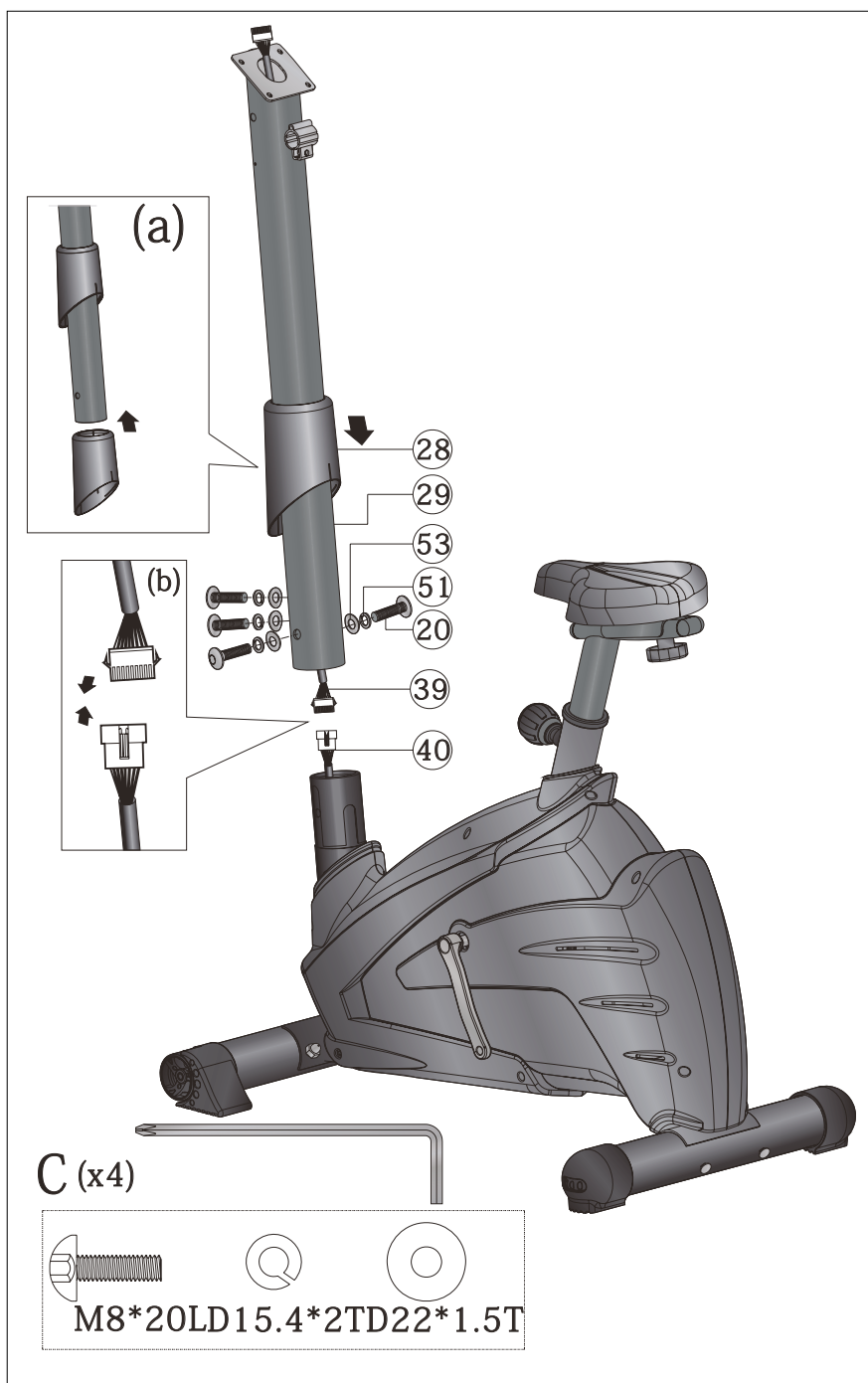
Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel

1. Befestigen Sie die obere Abdeckung (28) am Lenkermast (29); siehe Abb. a.
2. Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (39) mit dem unteren Konsolenkabel (40); siehe Abb. b.

► **ACHTUNG**

Achten Sie bei dem nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

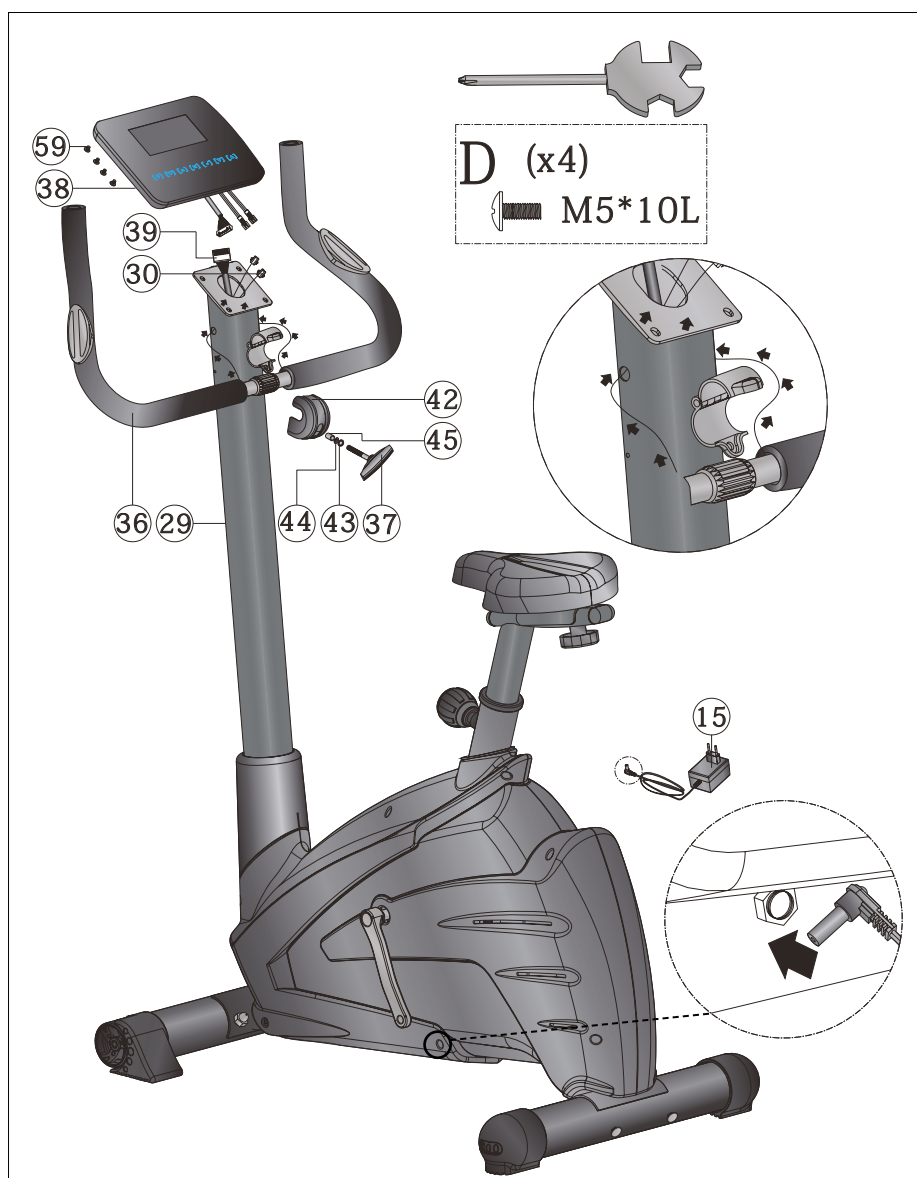
3. Montieren Sie den Lenkermast (29) am Rahmen (1) mit vier Schrauben (20), vier Unterlegscheiben (53) und vier Unterlegscheiben (51).



Schritt 4: Montage des Handgriffes

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitzschraubendreher, Schraubenschlüssel

1. Befestigen Sie die Handgriffe (36) am Lenkermast (29), indem Sie die Abdeckung (42), Unterlegscheiben (43), Federscheiben (44), Buchse (45) und den Stellknopf (37) befestigen.
 2. Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (39) mit dem Handpuls-kabel (30) und der Konsole (38). Anschließend befestigen Sie die Konsole am Lenkermast (29), indem Sie die Schraube festziehen (59).
- HINWEIS**
Die Position des Lenkers kann durch Betätigen des Stellknopfs (37) angepasst werden.
3. Stecken Sie den Adapter in den Stromanschluss.



Schritt 5: Montage der Konsolenhalterung und Pedalen

Benötigtes Werkzeug: Kreuzschlitzschraubendreher, Schraubenschlüssel

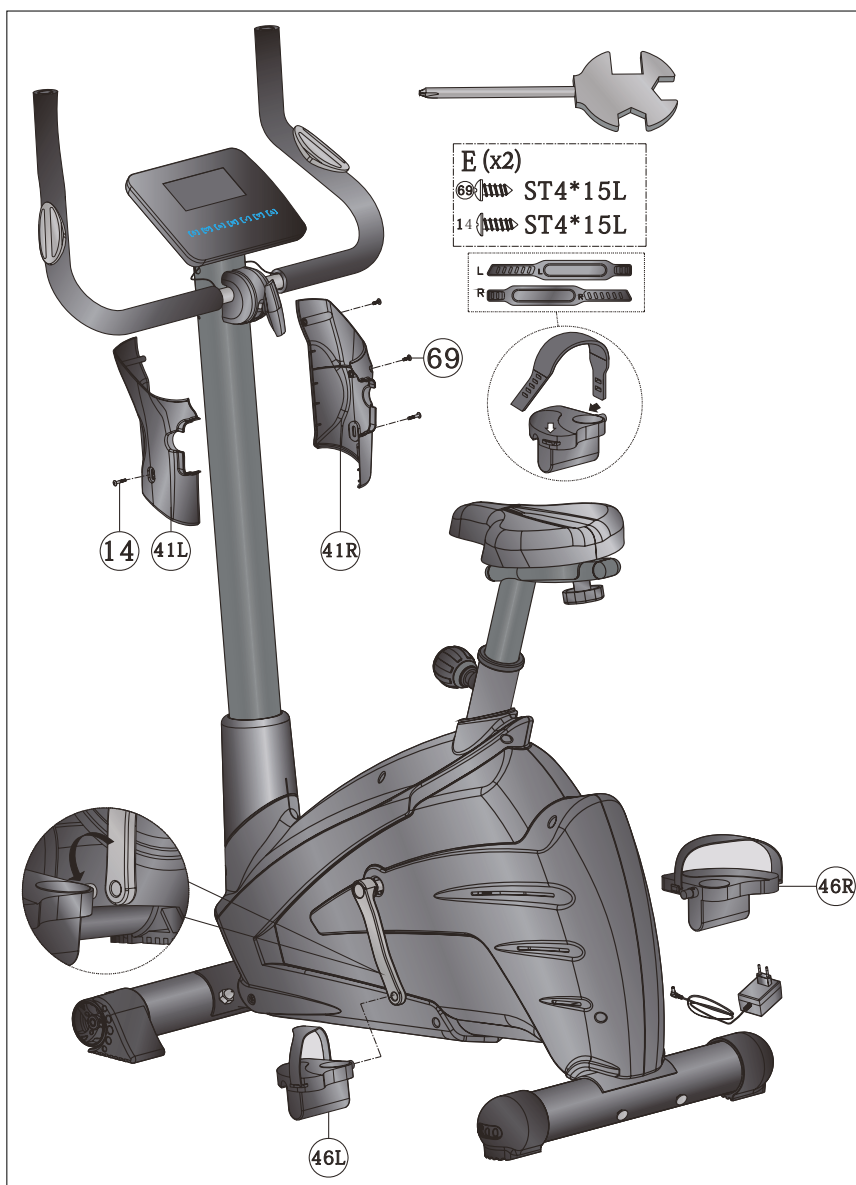
1. Befestigen Sie die Konsolenhalterung (41L) und (41R) am Lenkermast mit den Schrauben (69) und (14).



VORSICHT

Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

2. Montieren Sie die Pedalriemen an die Pedale (46L und 46R). Befestigen Sie die Pedale an den Kurbeln. Ziehen Sie die linke Pedale entgegen dem Uhrzeigersinn und die rechte Pedale im Uhrzeigersinn an.



Schritt 6: Anpassung der Sitzposition

1. Höhenverstellung:
Drehen Sie den Knauf lose und ziehen Sie ihn heraus, um den Sitzmast in der Höhe zu verstellen. Lassen Sie den Knauf wieder los und stellen Sie sicher, dass er in einer der vorhandenen Bohrungen einrastet. Anschließend drehen Sie ihn wieder fest.
2. Horizontale Verstellung:
Drehen Sie den Knauf unter dem Sitz bis Sie den Sitz vor- und zurück schieben können. Schieben Sie den Sitz auf die gewünschte Position und drehen Sie den Knauf wieder fest.

Schritt 7: Anpassung des Handgriffs

Drehen Sie den Hebel vorne am Handgriff bis Sie den Griff in der Neigung verstellen können. Wenn der Handgriff an der gewünschten Position ist, drehen Sie den Hebel wieder fest.

Schritt 8: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

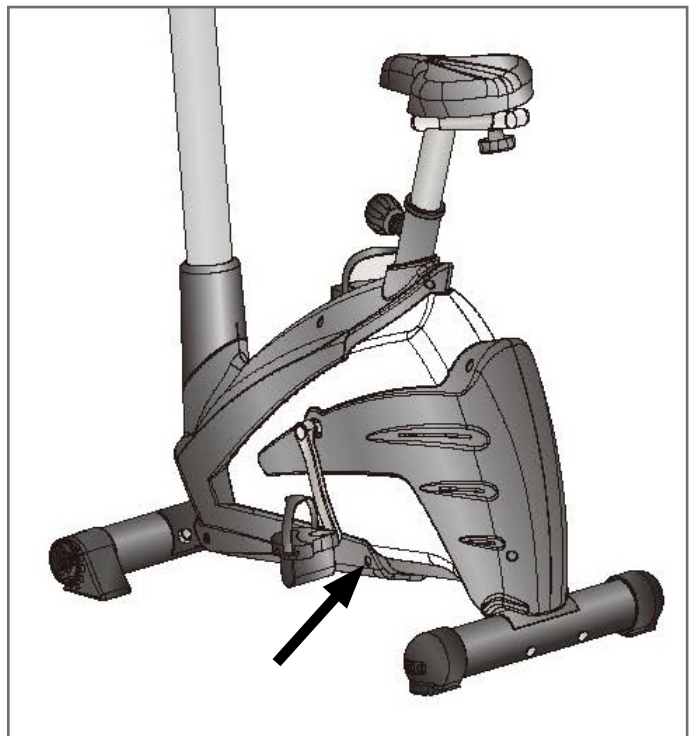
► ACHTUNG

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

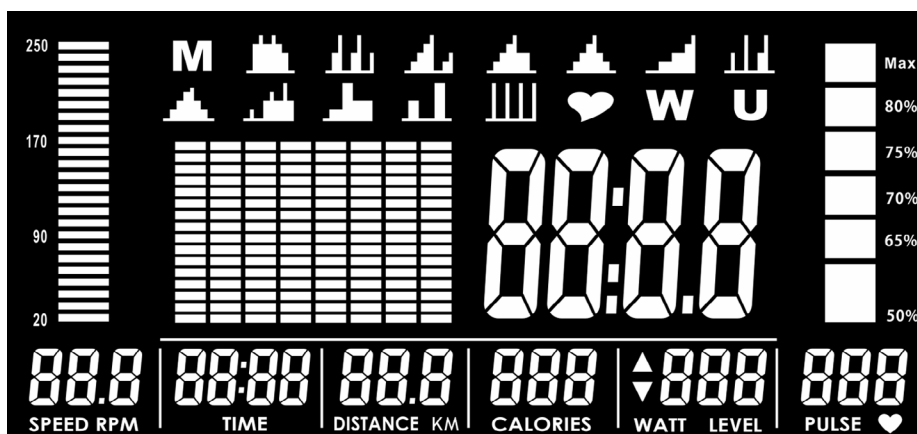
1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben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



① 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 - 9999 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:

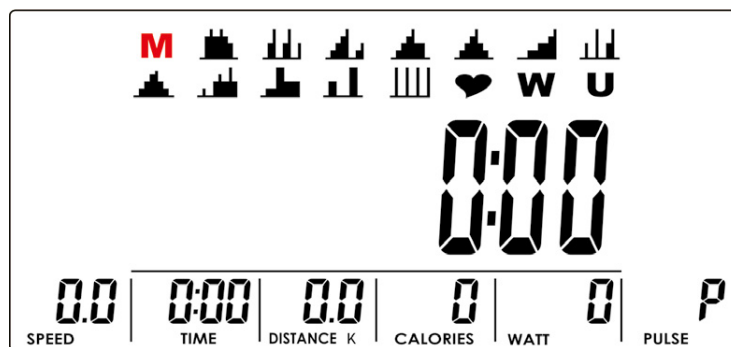
Geschlecht	männlich / weiblich
A = Age	Alter in Jahren
H = Height	Größe in cm
W = Weight	Gewicht in kg

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

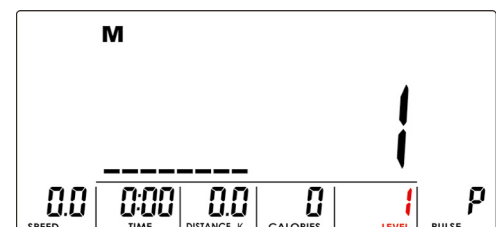


3.5.1 M - Manuelles Programm

1. Wählen Sie bei der Programmauswahl das manuelle Programm "M" aus.
2. Stellen Sie 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.

HINWEIS

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.

HINWEIS

- + Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie 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.

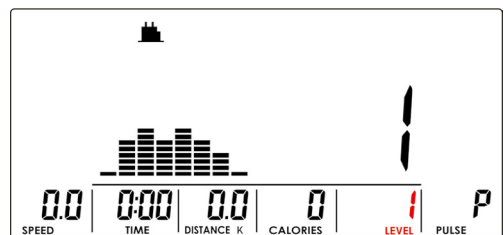
- Wenn Sie die RESET-Taste drücken, kehren Sie zur Programmauswahl zurück.

3.5.2 Trainingsprogramme

- Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um in der Programmauswahl ein Programm P1 - P12 auszuwählen.
- Bestätigen Sie 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. Die Belastungsstufe kann mit den Pfeiltasten jederzeit während des Trainings angepasst werden.



HINWEIS

- Wenn 3 Sekunden lang keine Belastungsänderung vorgenommen wird, wechselt das Display zur Wattanzeige.
- Bestätigen Sie nach jeder Eingabe Ihre Werte mit ENTER.
 - Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

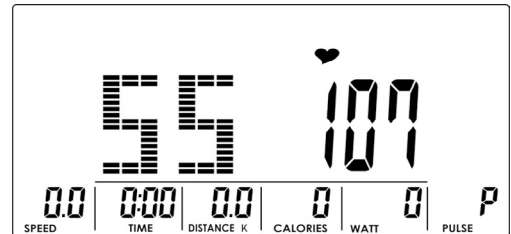
3.5.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme

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.

1. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Herzsymbol auszuwählen.
2. 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.



- 2.1. Wenn Sie TARGET (Ziel) auswählen, benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um eine Zielherzfrequenz zwischen 30~230 einzugeben.
3. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung.
4. Anschließend können Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit eingeben.

HINWEIS

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.

5. Drücken Sie danach die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

3.5.4 W - Wattgesteuertes Programm

1. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Wattprogramm „W“ auszuwählen.

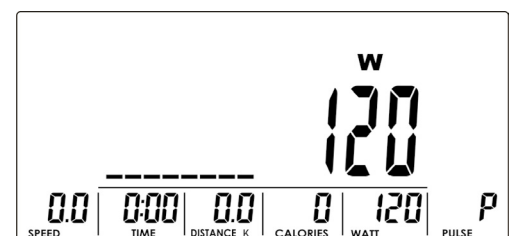
HINWEIS

Die Wattzahl wird zuerst mit einem Standardwert von 120 angezeigt.

2. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Wattzahl beliebig zu ändern.
3. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste und geben Sie danach auf gleiche Weise die Zeit vor.
4. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

HINWEIS

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

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



3.5.6 Körperfett-Test (BODY FAT)

① HINWEIS

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

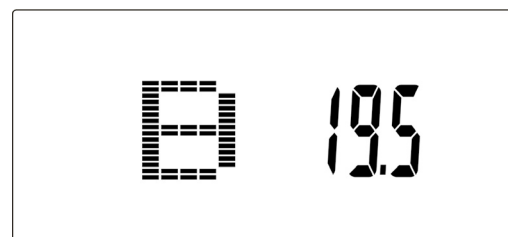
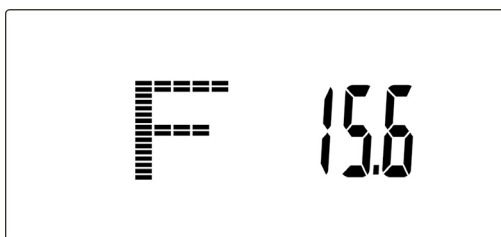
1. Drücken Sie die BODY FAT-Taste.

Das Display zeigt für zwei Sekunden "UX" an, bevor der Test gestartet wird.

2. Umfassen Sie hierfür mit beiden Händen die Handpulssensoren des Gerätes.

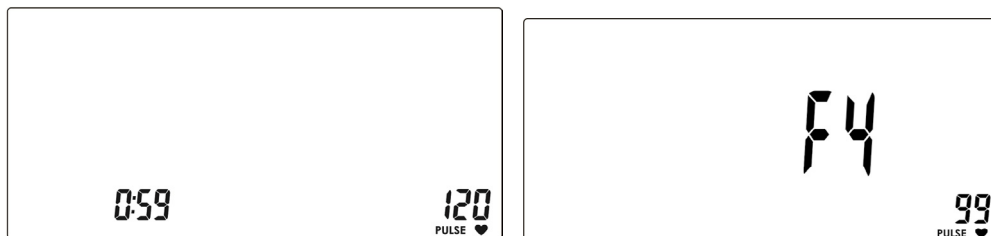
Nach kurzer Zeit wird der Körperfettanteil (in %) und der BMI angezeigt.

3. 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.
4. Drücken Sie zum Abschluss ebenfalls ENTER, um den Körperfett-Test zu starten.



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.

4.1 Allgemeine Informationen

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

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.

4.1.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.

⚠ VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.



4.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken.

4.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

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.

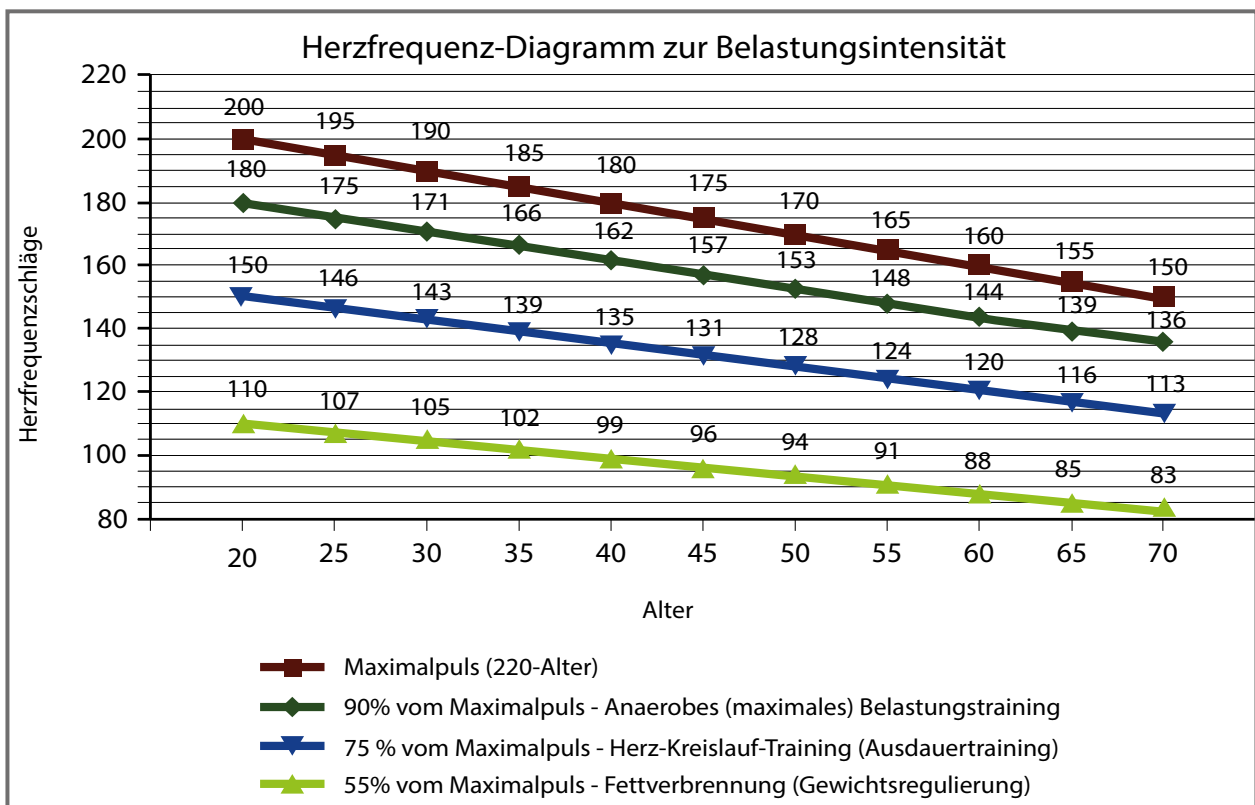
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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 einen 45-Jährigen 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



5.1 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.

5.2 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.

6.1 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.

6.2 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	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + 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

6.3 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.

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

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

6.4 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	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Pedale nachziehen				I	
Kunststoffabdeckungen	R	I			
Schrauben & Kabelverbindungen		I			
Sitzschiene		I			
Pedale auf Festigkeit prüfen		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren					

Durch Einscannen des QR Codes mit der Kamerafunktion oder QR Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

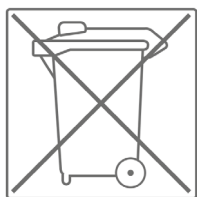
Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.



7 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.

8 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

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikel-Nummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 11 dieser Bedienungsanleitung.

① HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

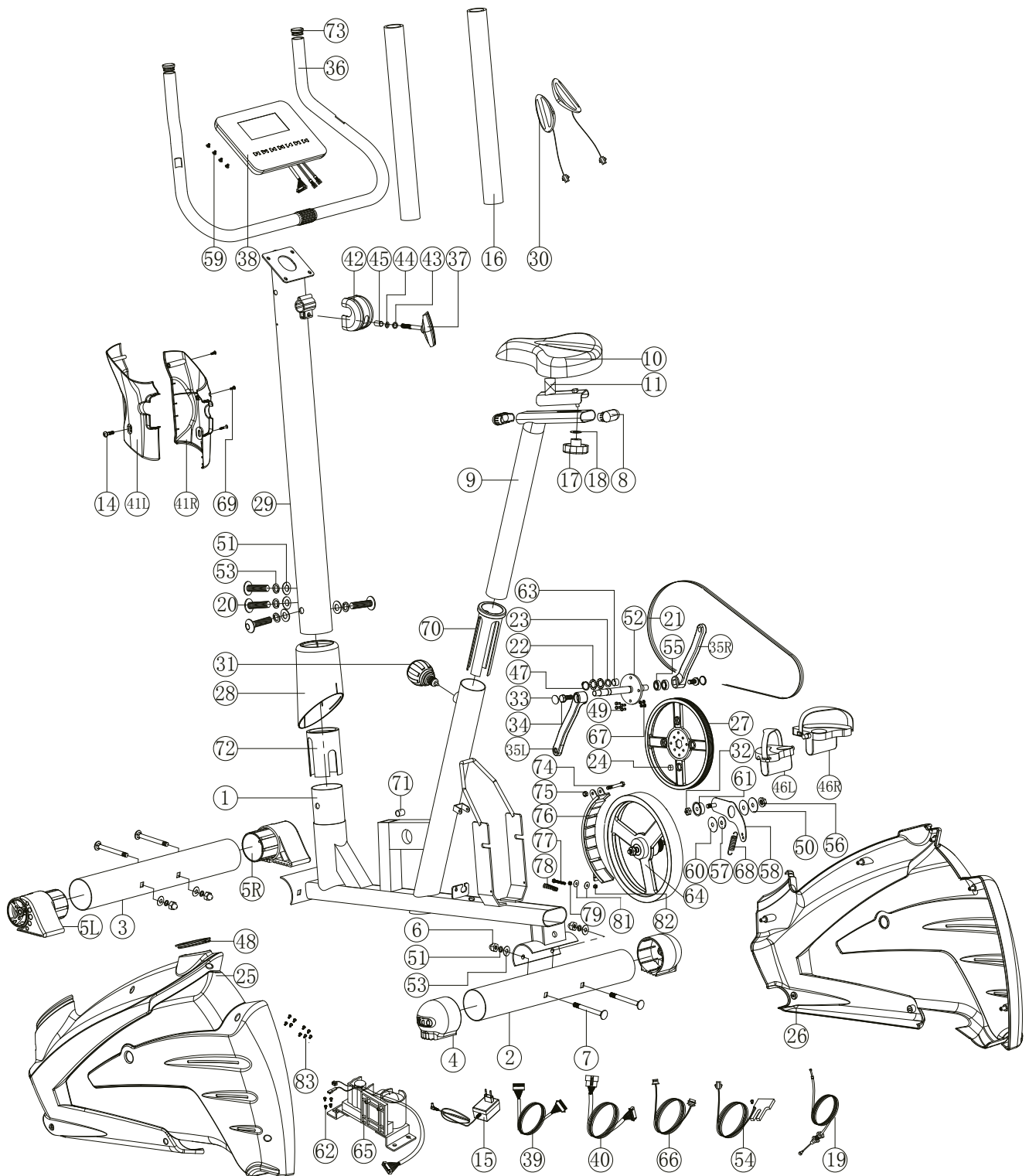
9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Teilenummer Hersteller	Spezifikation	Anz.
1	Main frame	805E2-3-1000-JA		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76*1.5T*480L,2300	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J1	D76*1.5T*480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86(Black+Grey 6C)	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L(Black+Grey 6C)	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L(Black+Grey 6C)	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8*1.25*15L,8.8	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8*1.25*90L,8.8	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J2		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28,with seat lock	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J2		1
14	Screw ST4*15L	52804-2-0015-D0	ST4*15L	2
15	Adapter	196E0-6-2584-40	9V500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60*32L(M8*1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25*D8.5*2T	1
19	Tension control cable D1.5*250L	74500-6-2601-00	D1.5*250L*56	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L,8.8	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440(1118)PJ5	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22*D17*0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	Matt black	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	Matt black	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	Matt black	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4	2300	1
30	Handle pulse	71600-6-2478-B1	PE18	2

	Handle pulse cable 600L	80400-6-2479-00	600L	2
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50*M16*22*D8(426U)	1
32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10*1.5*10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-B0	D23*6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8*1.25*25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	61/2"*9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	61/2"*9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	80502-6-2401-C1	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8*1.25*65	1
38	Computer SM52012A-31	805E2-6-2501-B2	SM52012A-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4*D8.2*2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2*D12.7*33	1
46 L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A,9/16"	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1*15L	50106-5-0015-C0	M6*1*15L,8.8	4
50	Flat washer D30*D8.5*2T	55108-1-3020-NA	D30*D8.5*2T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4*D8.2*2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003-2RS	58006-6-1018-01	6003-2RS	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	1
58	Fixing plate for idle wheel	24500-6-2674-N1	156*62.2*5T	1
60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2

61	Idle wheel D42*D38*24	745S0-6-1671-00	D42*D38*24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2*1.4*15L	4
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00	26*105	1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6*1*6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
70	Inner tube DD66*D52*170L	67500-6-1071-B1	D66*D52*170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D11/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D11/4"*29L	2
74	Bolt M8*1.25*52L	50108-5-0052-N3	M8*1.25*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-J1		1
77	Bolt M6*1*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L,8.8	1
78	Spring D1.0*55L	58003-6-1054-N0	D1.0*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	Screw ST4.2x1.4x20L	53342-2-0020-F0	ST4.2*1.4*20L	9

9.3 Explosionszeichnung



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

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 Problembeseitigung 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.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p>✉ info@fitshop.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>☎ 04621 4210 - 0</p> <p>✉ info@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>FR</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p>✉ info@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 938 805 790</p> <p>✉ info@fitshop.es</p> <p>🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ service@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@fitshop.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

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

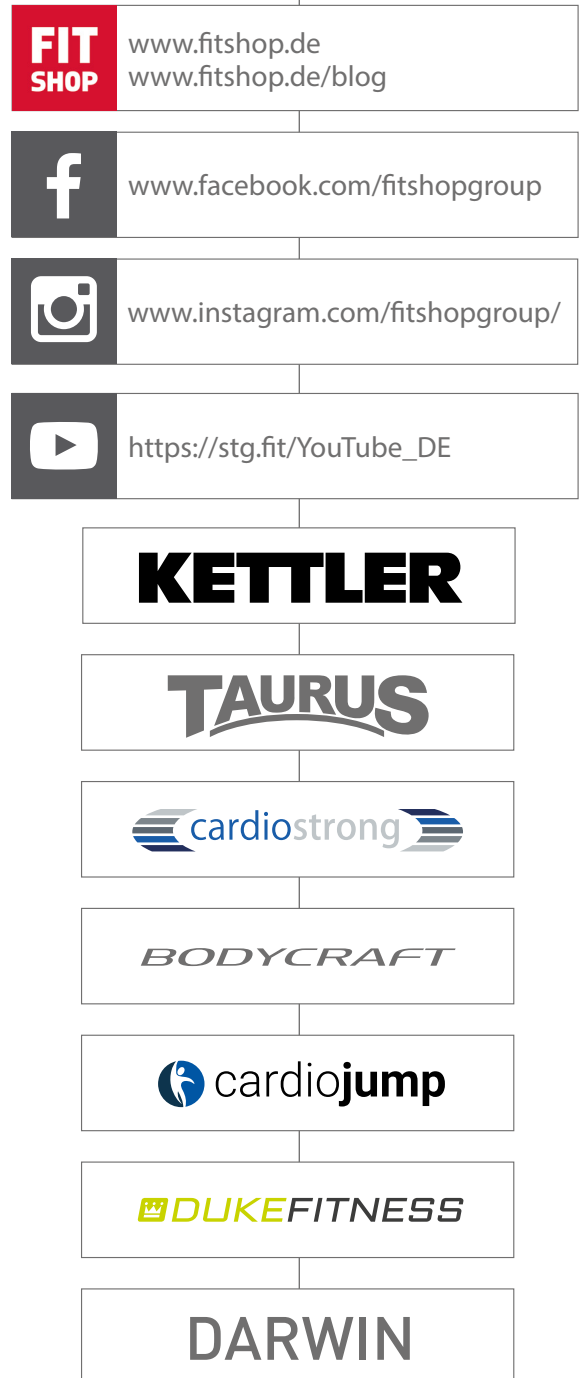
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 65 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!



Notizen

Notizen

