



Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | B 57 | H 140

FSCSTBX30.01.02

Art. Nr. CST-BX30

Hometrainer **BX30**

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	8
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
2	MONTAGE	12
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	12
2.3	Montage	14
3	GEBRUIKSAANWIJZING	20
3.1	Consoleweergave	20
3.2	Toetsenfuncties	22
3.3	Inschakelen van het toestel	22
3.4	Gebruikersprofiel	23
3.5	Programma's	23
3.5.1	M - Manuelles Programm	23
3.5.2	Trainingsprogramma's	24
3.5.3	H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's	25
3.5.4	W - Wattgestuurd programma	25
3.5.5	U - Gebruikersspecifiek programma	26
3.5.6	Lichaamsvettest (BODY FAT)	26
3.5.7	RECOVERY - Herstelfrequentie	27
4	TRAININGSADVIES	28
4.1	Algemene informatie	28
4.1.1	Trainingskleding	28
4.1.2	Opwarmen en strekken	28
4.1.3	Medicatie	29
4.1.4	De gebruikte spiergroepen	29
4.1.5	Frequentie	29
4.2	Trainingsdagboek	31
5	OPSLAG EN TRANSPORT	32
5.1	Algemene informatie	32
5.2	Transportwielen	32

6	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	32
6.1	Algemene informatie	32
6.2	Storingen en foutdiagnose	33
6.3	Foutcodes en foutopsporing	33
6.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	34
7	AFVALVERWIJDERING	34
8	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	35
9	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	36
9.1	Serienummer en modelnaam	36
9.2	Onderdelenlijst	37
9.3	Detailtekening	40
10	GARANTIE	41
11	CONTACT	43

Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een fitnessapparaat van cardiostrong®. cardiostrong biedt hoogwaardige thuisfitnessapparaten aan, die optimaal zijn aangepast aan de omstandigheden van de thuisomgeving. cardiostrong fitnessapparaten bieden trainingsprogramma's en een prestatiespectrum voor alle trainingsniveaus en alle trainingsdoelen, waarmee u thuis op elk uur van de dag kunt trainen, ongeacht het weer.

Meer informatie vindt u op www.fitshop.com/cardiostrong.

Wij wensen u veel plezier tijdens het trainen!

Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het apparaat is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel (bijv. fitness-studio's) gebruik.

COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

DISCLAIMER

© cardiostrong is een geregistreerd merk van de firma Fitshop GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Fitshop is verboden.

Het product en de handleiding kunnen worden gewijzigd. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.



Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.

Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

Gebruiksklassen

Klasse S (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

Klasse H (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.



VOORZICHTIG

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!



WAARSCHUWING

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



GEVAAR

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!



OPMERKING

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

1.1 Technische gegevens

LCD - weergave van

- + snelheid in km/u
- + trainingsduur in min
- + trainingsafstand in km
- + trapfrequentie (toerental per minuut)
- + calorieverbruik
- + hartfrequentie (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + watt
- + weerstandsniveau

Weerstandssysteem:	elektronisch magneetremstelsysteem
Weerstandsniveau:	32
Watt:	10 - 350 watt

Gebruikersgeheugen:	4
Trainingsprogramma's totaal:	19
Manuele programma's:	1
Ingestelde programma's:	12
Wattgestuurde programma's:	1
Hartfrequentiegestuurde programma's:	4
Gebruikersspecifieke programma's:	1
Lichaamsvettest	

Vliegwielen:	9 kg
Pedaalarm lengte:	17 cm
Trapasbreedte:	12,5 cm

Gewicht en maten

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking):	39 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking):	35,2 kg
Verpakkingsmaten (L x B x H):	ca. 950 mm x 260 mm x 700 mm
Opstelmaten (L x B x H):	ca. 900 mm x 570 mm x 1400 mm
Maximaal gebruikersgewicht:	130 kg
Klasse:	H

1.2 Persoonlijke veiligheid

GEVAAR

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

WAARSCHUWING

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Als je apparaat over een safety key of veiligheidssleutel beschikt, moet je de clip van de safety key voor de start van de training aan je kleding vastmaken. Op die manier kan een noodstop van het apparaat worden geactiveerd indien je valt.
- + Er bestaat gevaar voor letsel door draaiende pedalen en/of een blootliggend vliegwiel bij het ontbreken van een vrijloop. Stap nooit op of af van het apparaat terwijl de pedalen of het vliegwiel in beweging zijn. Zorg er altijd voor dat de pedalen of het vliegwiel volledig tot stilstand zijn gekomen.
- + Ondersteun uzelf bij het op- en afstappen met minimaal één hand op het stuur. Stap niet van het apparaat af totdat de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

VOORZICHTIG

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Trek altijd de pedaalriem aan voordat u begint met trainen, om zo te voorkomen dat uw voeten wegglijden.

VOORZICHTIG

- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.
- + Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig wordt gecontroleerd op beschadigingen en slijtage.

OPGELET

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Om het apparaat te beschermen tegen gebruik door onbevoegde derden, is het raadzaam om altijd het netsnoer (indien beschikbaar) uit het stopcontact (indien beschikbaar) te halen wanneer u het apparaat niet gebruikt en het op een veilige plaats op te bergen, wat niet toegankelijk is voor onbevoegde (denk bijvoorbeeld aan kinderen).
- + Cranktrainers van klasse B en C zijn niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

1.3 Elektrische veiligheid

GEVAAR

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

WAARSCHUWING

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

OPGELET

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

OPMERKING

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

- + Stel het apparaat niet op in hoofddoorgangen of vluchtwegen.



VOORZICHTIG

- + Kies de opstellocatie van het fitnessapparaat zorgvuldig, zodat u rondom genoeg plaats heeft om te trainen.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + De vrije ruimte in de richting van de toegang tot het fitnessapparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.



OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksklasse S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.

2.1 Algemene informatie



GEVAAR

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



WAARSCHUWING

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



VOORZICHTIG

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



OPGELET

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



OPMERKING

- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

2.2 Inbegrepen in de levering

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.



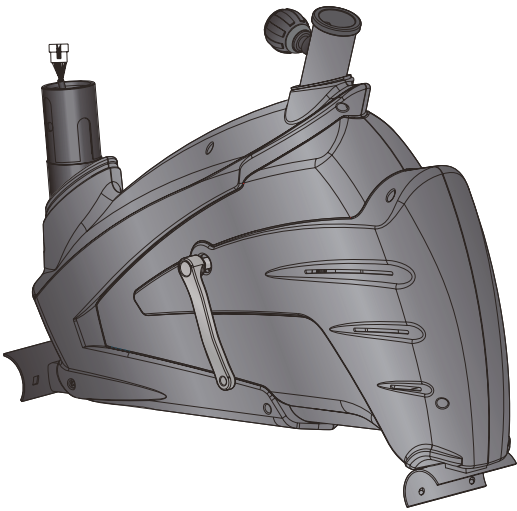
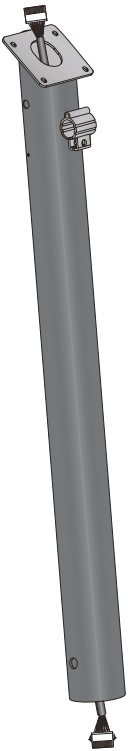
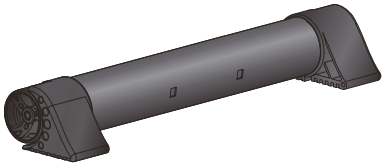
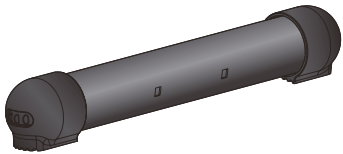
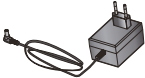
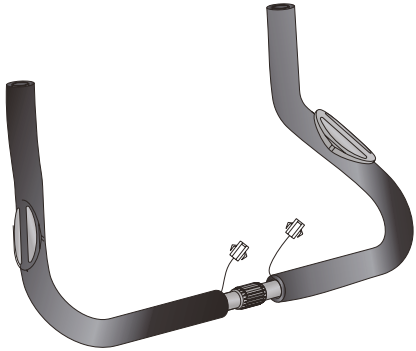
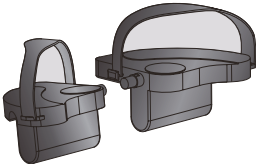
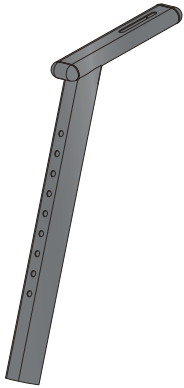
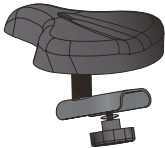
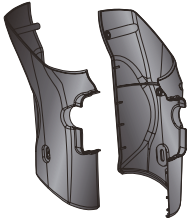
VOORZICHTIG

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



OPMERKING

Benodigd gereedschap (Inbegrepen bij levering): Kruiskopschroevendraaier, moersleutel, inbussleutel

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

2.3 Montage

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

❶ OPMERKING

- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Draai de schroeven en bouten niet te strak aan, anders kunnen ze beschadigd raken.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.
- + De montage vindt je ook terug in een video, klik daarvoor op de volgende link: <https://www.fitshop.nl/cardiostrong-hometrainer-bx30-cst-bx30#product-assembly>. Je kunt als alternatief ook de QR-code scannen, zo ga je direct naar de montagevideo.

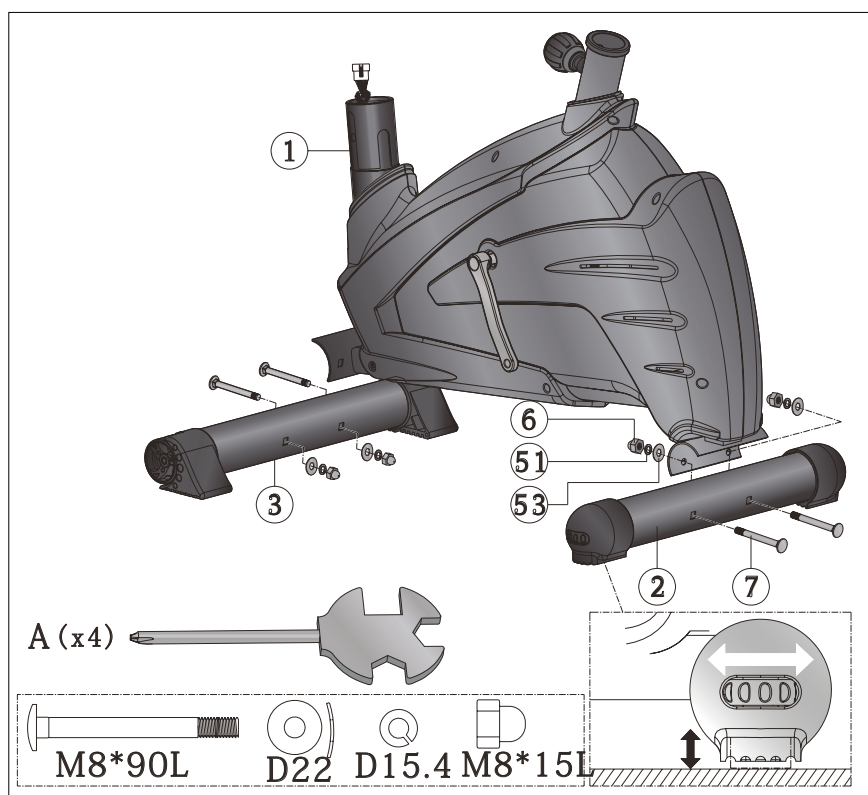


Stap 1: Montage van de voorste en achterste steunvoet

Bevestig de voorste (3) en achterste steunvoet (2) aan het frame (1) met telkens twee schroeven (7), twee onderlegingen (53), twee veerringen (51) en twee moeren (6).

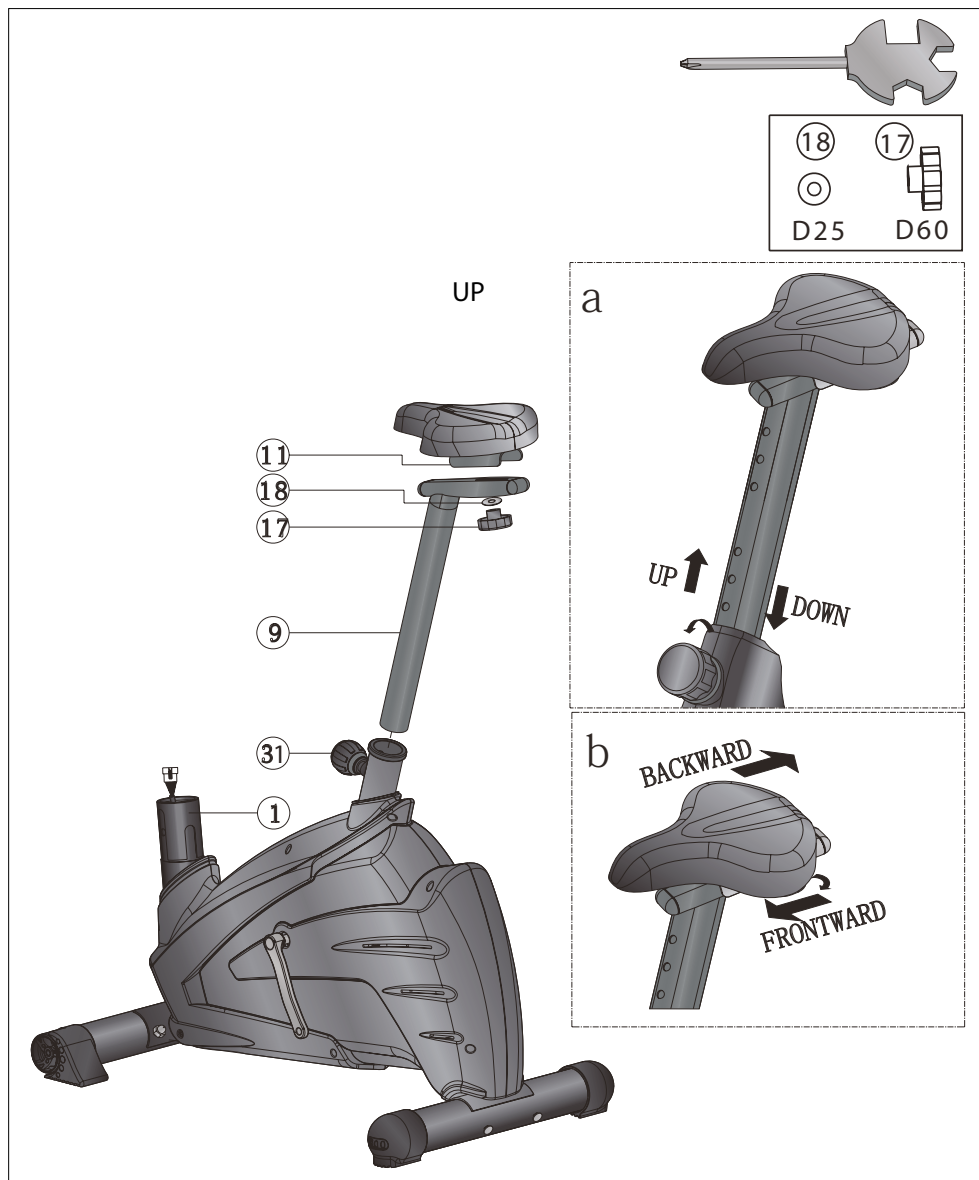
❶ OPMERKING

Als het toestel na de opbouw niet stabiel staat, kunt u hoogteaanpassingen aan de onderzijde van de achterste steunvoet doorvoeren.



Stap 2: Montage van het zadel

1. Monteer het zadelmast (9) aan de verstelbare zadelmast (11) met de onderlegging (18) en de bedieningsknop (17) zoals in afb. a.
2. Plaats de zadelmast (9) in het frame (1). U kunt het zadel naar boven en beneden verschuiven en met de bedieningsknop (31) vastmaken; zie afb. a.
3. Het zadel (10) kan bovendien horizontaal versteld worden door de bedieningsknop (17) zoals in afb. b te bewegen.



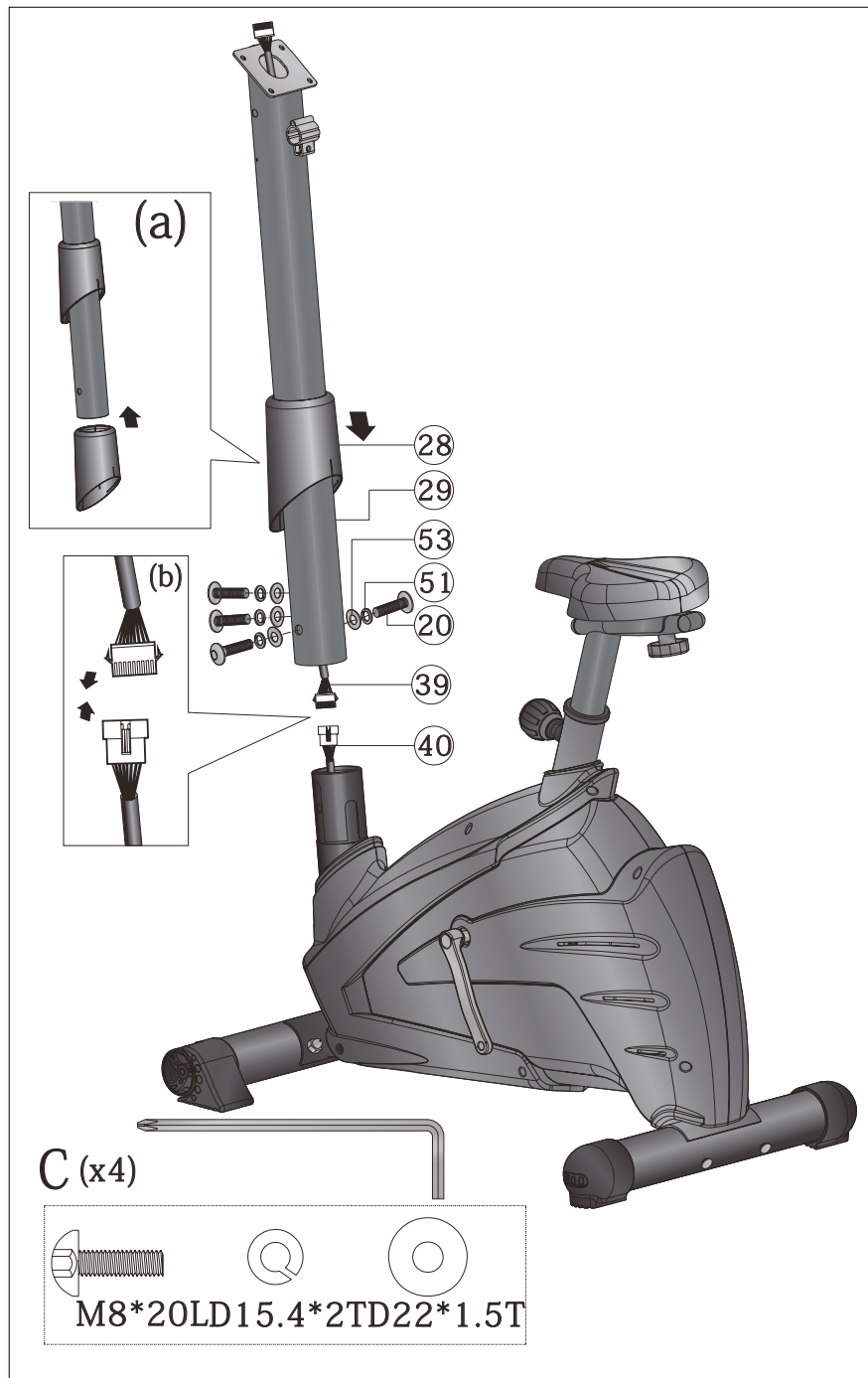
Stap 3: Montage van de consolemast

1. Bevestig de bovenste afdekking (28) aan de stuurmast (29); zie afb. a.
2. Verbind de bovenste consolekabel (39) met de onderste consolekabel (40); zie afb. b.

► **OPGELET**

Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet ingeklemd worden.

3. Monteer de stuurmast (29) aan het frame (1) met vier schroeven (20), vier onderleggingen (53) en vier veerringen (51).



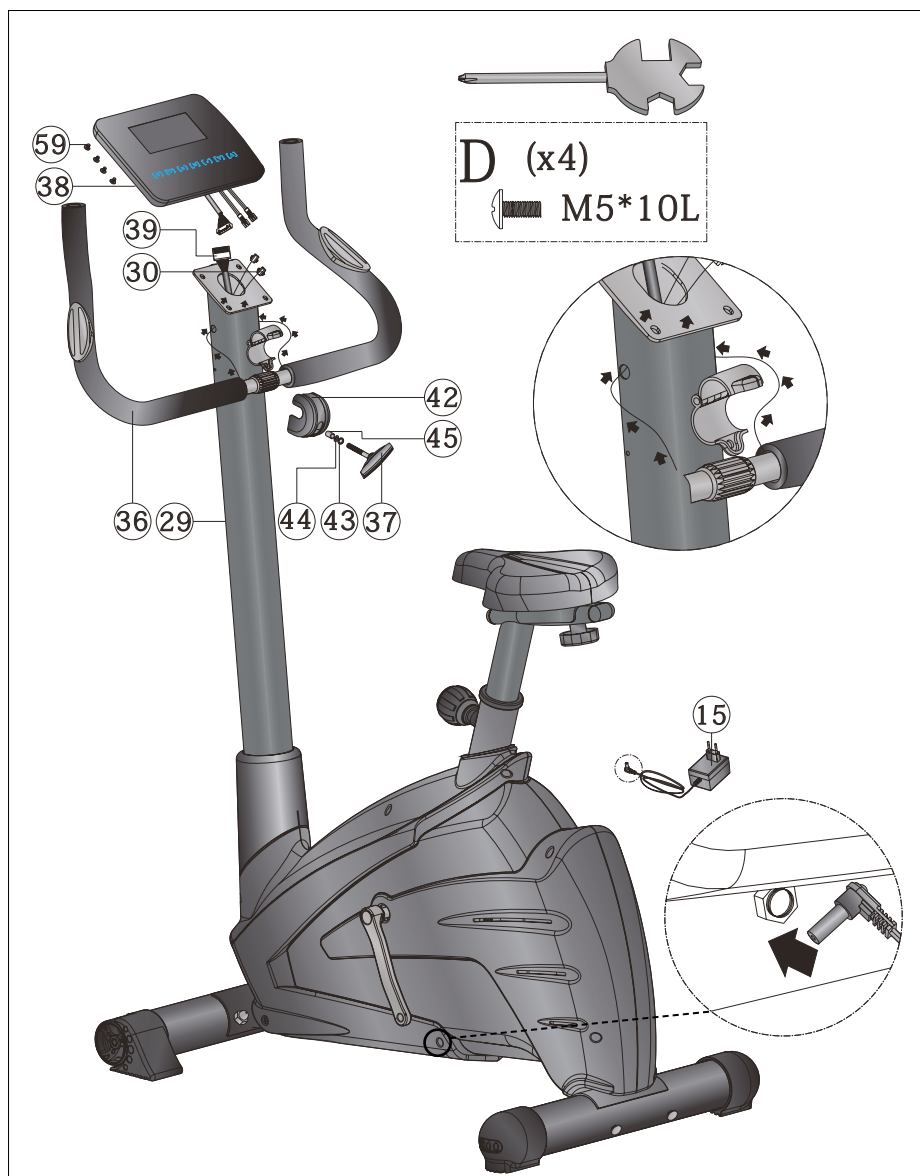
Stap 4: Montage van de handvaten

1. Bevestig de handvaten (36) aan de stuurmast (29) door de afdekking (42), onderleggringen (43), veerringen (44), huls (45) en bedieningsknop (37) aan te brengen.
2. Verbind de bovenste consolekabel (39) met de handpolskabel (30) en de console (38). Aansluitend bevestigt u de console aan de stuurmast (29) door het vastdraaien van de schroef (59).

ⓘ **OPMERKING**

De positie van het stuur kan via de bedieningsknop (37) aangepast worden.

3. Steek de adapter in het stopcontact.



Stap 5: Montage van de consolehouder en pedalen

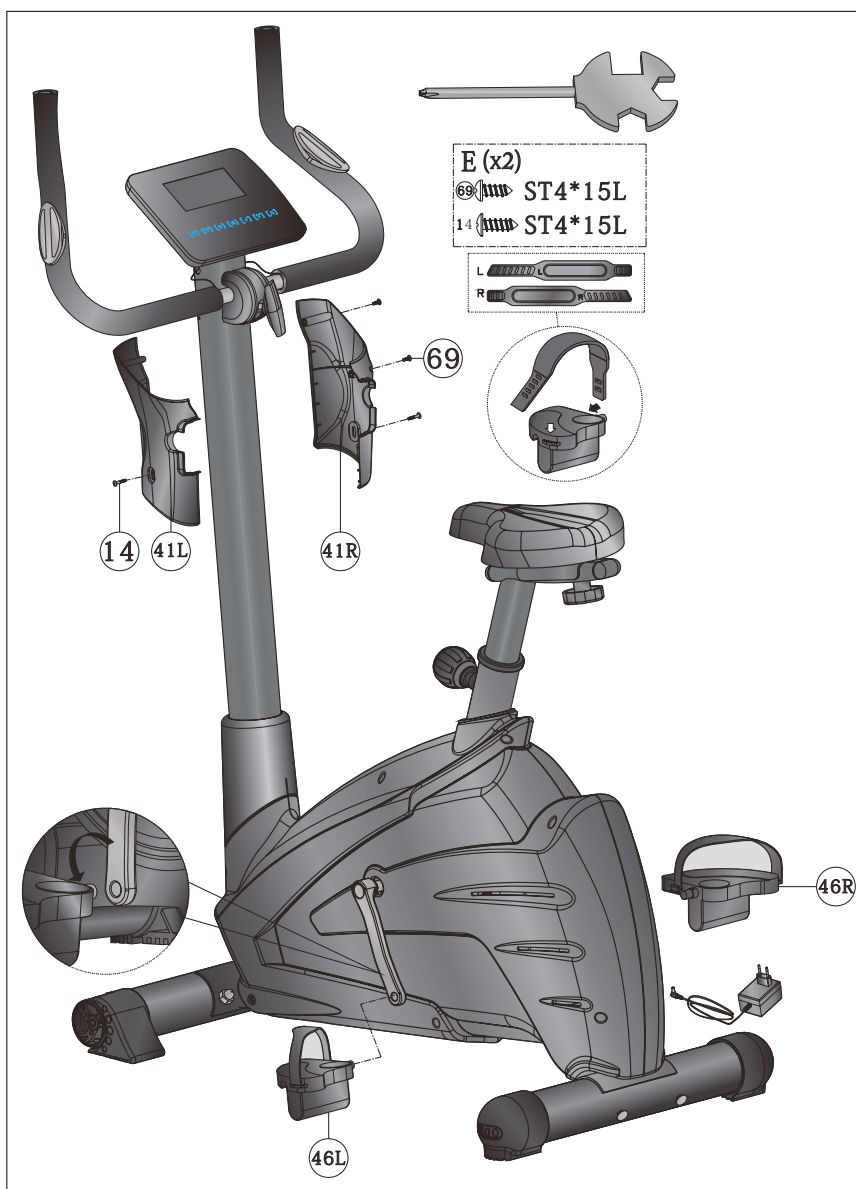
1. Bevestig de consolehouder (41L) en (41R) aan de stuurmast met de schroeven (69) en (14).



VOORZICHTIG

Zorg ervoor dat je de pedalen er volledig inschroeft.

2. Bevestig de pedalen (46L) en (46R) aan de pedaalkrukken. Bevestig de pedalen aan de cranks. Draai de linkerpedalen linksom en de rechterpedalen met de klok mee vast.



Stap 6: Aanpassing van de zitpositie

1. Hoogteverstelling:
Draai de knop los en trek hem naar achteren om de zitmast in de hoogte te verstellen. Laat de knop weer los en ga na dat de mast in één van de voorhanden boringen vastklikt. Aansluitend draait u de knop opnieuw vast.
2. Horizontale verstelling:
Draai de knop onder het zadel los tot u het zadel naar voren en achteren kunt schuiven. Schuif het zadel naar de gewenste positie en draai de knop opnieuw vast.

Stap 7: Aanpassing van de handvaten

Draai aan de hendel vooraan aan de handvaten tot u de neiging kunt verstellen. Wanneer de handvaten op de juiste positie zijn, draait u de hendel weer vast.

Stap 8: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

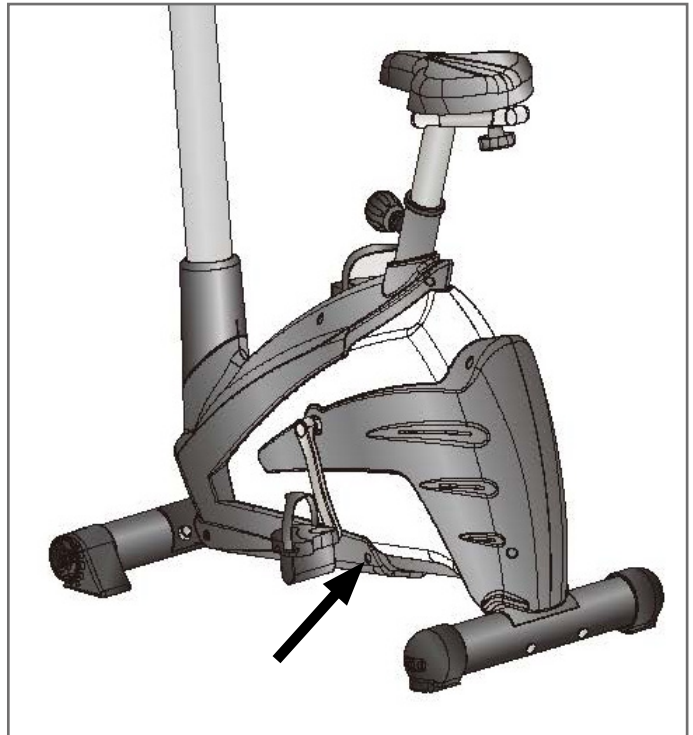
► OPGELET

Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

Correct op- en afstappen

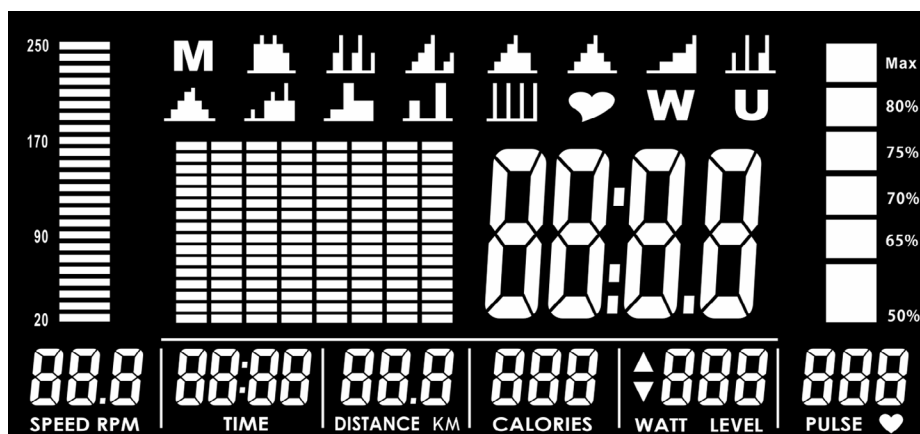
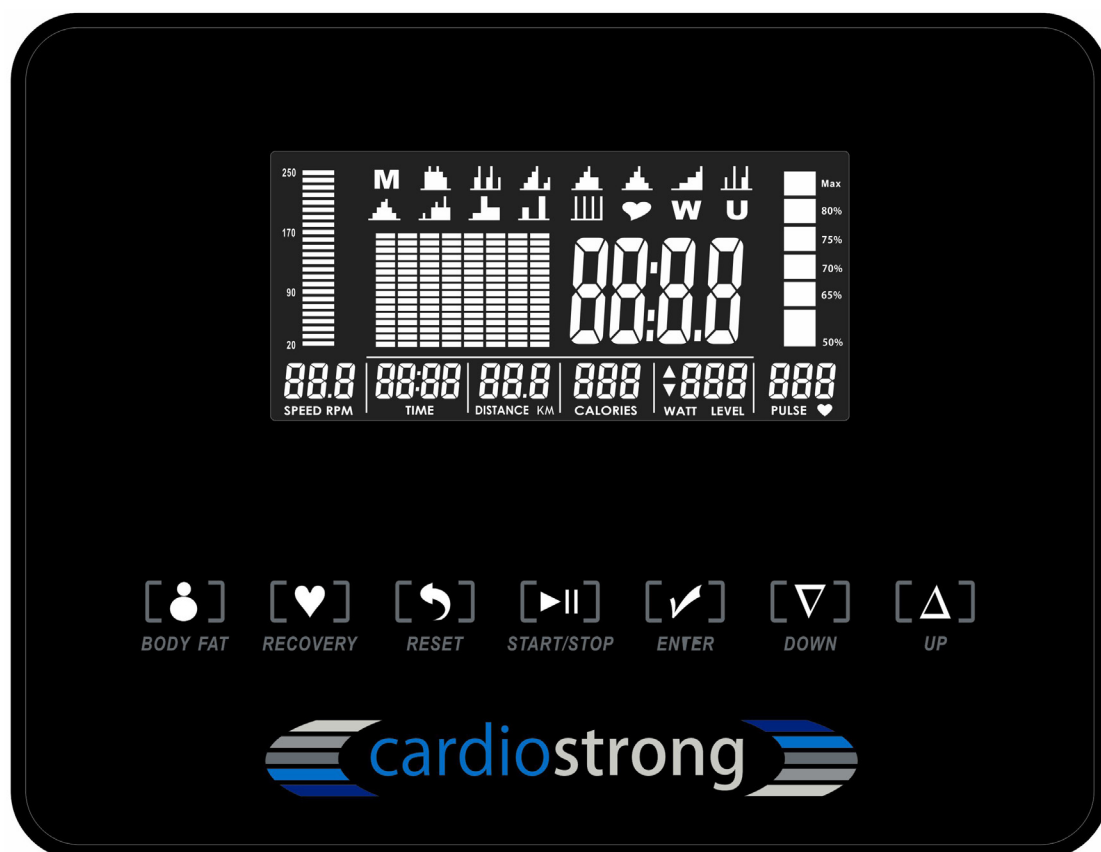
1. Om op te stappen pakt u beide handvatten met beide handen vast en stapt u eerst met uw linkervoet op het linkerpedaal en met uw rechtervoet op het rechterpedaal en stapt u vervolgens met de andere voet op.
2. Om af te stappen pakt u de handgrepen met beide handen vast en plaatst u één voet naast het apparaat en vervolgens de andere.



OPMERKING

- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

3.1 Consoleweergave



Time (tijd)	Tijdsweergave, stijgend tussen 00:00 - 99:59 of dalend tussen 00:00 - 99:00. Instelling in stappen van 1 min.
Speed (snelheid)	Snelheidsweergave in km/u
RPM (trapfrequentie; toerental per minuut)	Weergave van de trapfrequentie met staafdiagram
Distance (afstand)	Afstandsweergave tussen 00:00 - 99.99 km; instellingen in stappen van 0.1 km
Calories (calorieverbruik)	Weergave van de verbruikte calorieën van 0 - 9999 calorieën Opmerking over calorieverbruikmeting: De berekening van het energieverbruik volgt door middel van een algemene formule. Het is niet mogelijk om een individueel energieverbruik exact te registreren, aangezien hiervoor veel persoonlijke gegevens nodig zijn.
Watt	Wattweergave van 0 - 999 watt
Pulse (hartfrequentie; hartslagen per minuut)	Weergave van de hartfrequentie met staafdiagram. De gebruiker kan een doelhartfrequentie aangeven. Zodra de ingegeven frequentie overschreden wordt, weerklinkt een signaal.
Level (weerstand)	Weergave van de weerstandsniveaus met een staafdiagram

3.2 Toetsenfuncties

	Berekenen van het lichaamsvetaandeel: Houd de "BODY FAT"-toets 2 seconden ingedrukt om de gebruikersgegevens te veranderen. Geslacht A = AGE (leeftijd in jaar) H = HEIGHT (lengte in cm) W = WEIGHT (gewicht in kg)
	Testen van de herstelhartfrequentie
	Instellingen resetten of wisselen naar het startbeeldscherm
	Training starten en stoppen
	Bevestigen van de input
	Instelling van waarden en zakken van de trainingsbelasting. Voor een snellere waardeverstelling houdt u de toets ingedrukt.
	Instelling van de waarden en verhogen van de trainingsbelasting. Voor een snellere waardeverstelling houdt u de toets ingedrukt.

3.3 Inschakelen van het toestel

Sluit de stroomkabel aan. Aansluitend weerklinkt een signaaltoon. Het LCD-scherm licht twee seconden volledig op incl. "E" (EU), en "K" (KM) gedurende één seconde.

3.4 Gebruikersprofiel

Gebruik de UP- en DOWN-toetsen om een gebruikersprofiel U1 - U4 uit te kiezen en druk op ENTER ter bevestiging. Aansluitend kunt u met de pijltoetsen volgende waarden ingeven:

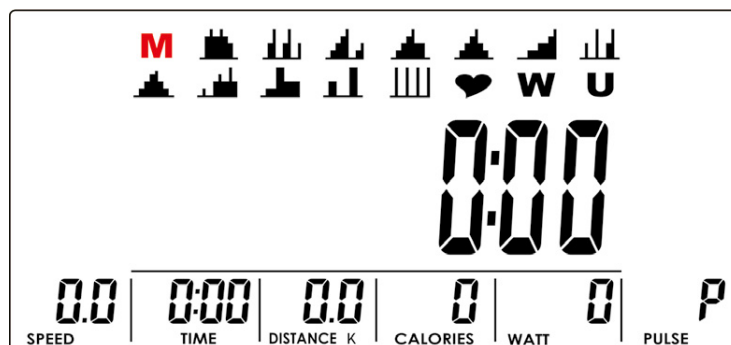
Geslacht	man / vrouw
A = Age	Leeftijd in jaar
H = Height	Lengte in cm
W = Weight	Gewicht in kg

Bevestig elke input met de ENTER-toets.

3.5 Programma's

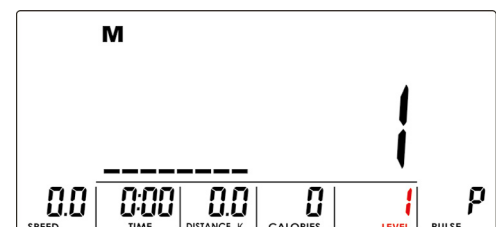
Het LCD-display geeft 16 symbolen voor de programmakeuze in volgende sequentie weer:

- + M (handmatige training): 1
- + Verschillende profielen voor ingestelde trainingsprogramma's: 12
- + Hartsymbool (hartfrequentie-georiënteerd trainingsprogramma): 1
- + W (wattgestuurd trainingsprogramma): 1
- + U (gebruikersspecifiek trainingsprogramma): 1



3.5.1 M - Manuelles Programm

1. Kies bij de programmakeuze het manuele programma „M” uit.
2. Stel daarna met de pijltoetsen UP en DOWN het gewenste belastingsniveau (level) in en druk op ENTER ter bevestiging. Het belastingsniveau kan tijdens de training op elk moment aangepast worden.



❗ OPMERKING

Wanneer 3 seconden lang geen belastingsverandering uitgevoerd wordt, wisselt het display naar wattweergave.

3. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om achtereenvolgend de waarden voor tijd (TIME), afstand (DISTANCE), calorieën (CALORIES) en hartfrequentie (PULSE) in te geven.

OPMERKING

- + Indien u voor tijd, afstand en calorieën een doelwaarde ingeeft, eindigt de training automatisch wanneer één van deze doelwaarden bereikt werd. Indien u enkel naar één van deze waarden wilt trainen, hoeft u enkel de gestreefde doelwaarde ingeven, alle andere waarden hoeft u niet meer ingeven.
 - + Wanneer u een doelpolsslag ingeeft, hoort u een signaaltoon als u deze pols overschreden heeft. De signaaltoon verstomt pas dan opnieuw, wanneer uw pols niet langer hoger is dan de streefpols.
4. Druk na elke input op de ENTER-toets ter bevestiging.
 5. Druk op de START/STOP-toets om de training te starten.
 6. Druk opnieuw op de START/STOP-toets om de training te stoppen.

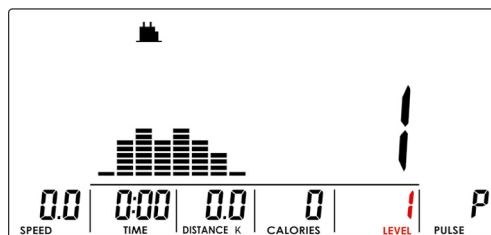
Alle trainingswaarden worden opgeslagen.

7. Wanneer u op de RESET-toets drukt, keert u terug naar de programmeerkeuze.

3.5.2 Trainingsprogramma's

1. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om in de programmeerkeuze een programma P1 - P12 uit te kiezen
2. Bevestig aansluitend uw keuze met de ENTER-toets.

Het LCD-display geeft een overeenkomstig trainingsprofiel weer.



3. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om het belastingsniveau en de duur in te stellen. Het belastingsniveau kan met de pijltoetsen op elk moment tijdens de training aangepast worden.

OPMERKING

- Wanneer 3 seconden lang geen belastingsverandering uitgevoerd wordt, wisselt het display naar wattweergave.
4. Bevestig na elke ingave uw input met ENTER.
 5. Druk op de START/STOP-toets om met de training te beginnen.

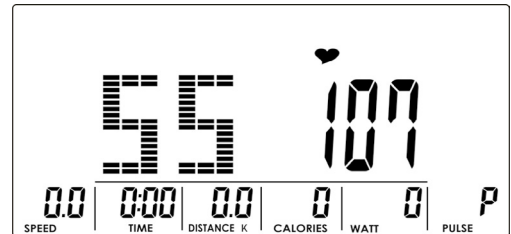
3.5.3 H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's

⚠ WAARSCHUWING

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

1. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om het hartsymbool uit te kiezen.
2. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om de hartfrequentieprogramma's 55%, 75%, 90% of TA (TA = Target = doelhartfrequentie) uit te kiezen.

De hartfrequentiewaarde wordt automatisch berekend op basis van de eerder ingegeven leeftijd en aansluitend op het display weergegeven.



- 2.1. Wanneer u TARGET (doel) uitkiest, moet u de pijltoetsen UP en DOWN gebruiken om een doelhartfrequentie tussen 30~230 in te geven.
3. Druk op de ENTER-toets ter bevestiging.
4. Aansluitend kunt u met de pijltoetsen de gewenste trainingsduur ingeven.

① OPMERKING

Zodra de ingegeven frequentie overschreden wordt, weerklinkt een signaal. De signaaltoon verstomt pas dan opnieuw, wanneer uw pols niet langer hoger is dan de streefpols.

5. Druk daarna op de START/STOP-toets om de training te beginnen.

3.5.4 W - Wattgestuurd programma

1. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om het wattprogramma „W” uit te kiezen.

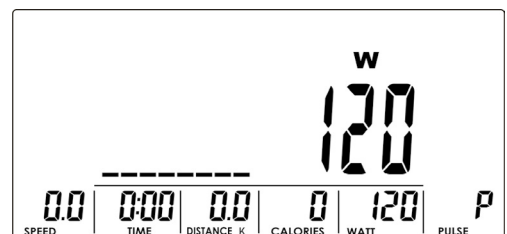
① OPMERKING

De wattwaarde wordt eerst met een standaardwaarde van 120 watt weergegeven.

2. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om de wattwaarde naar wens te veranderen.
3. Bevestig uw keuze met de ENTER-toets en voer daarna op dezelfde manier de duur in.
4. Druk aansluitend op de START/STOP-toets om de training te starten.

① OPMERKING

Bij wattprogramma's wordt de wattwaarde door automatische aanpassing van de weerstand constant gehouden. Wanneer u sneller trapt, verlaagt de weerstand; wanneer u langzamer trapt, verhoogt de weerstand. De wattwaarde kan tijdens de training handmatig aangepast worden.



3.5.5 U - Gebruikersspecifiek programma

1. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om het gebruikersprogramma „U“ uit te kiezen.
2. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om een gebruikersprogramma op te stellen (USER-Program).
3. Geef met de pijltoetsen voor elk segment het belastingsniveau in en druk op de ENTER-toets ter bevestiging.
4. Houd op het einde ENTER gedurende twee seconden ingedrukt om bij de tijdsinstelling te komen.
5. Na het ingeven van de gewenste trainingsduur start u de training met de START/STOP-toets.



3.5.6 Lichaamsvettest (BODY FAT)

❗ OPMERKING

Tijdens de lichaamsvettest moet de hartfrequentie ononderbroken ontvangen worden.

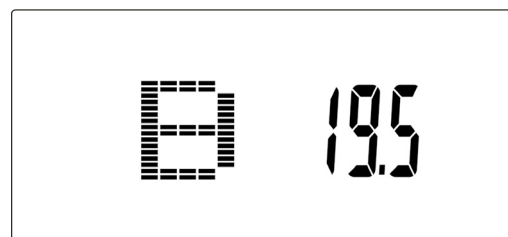
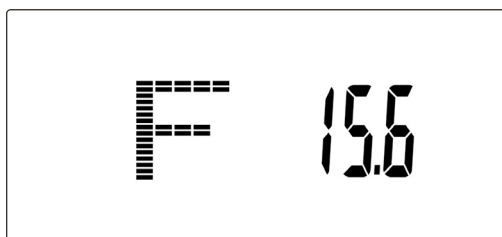
1. Druk op de BODY FAT-toets.

Het display toont twee seconden lang "UX" voordat de test gestart wordt.

2. Houd hiervoor met beide handen de handpolssensoren van het toestel vast.

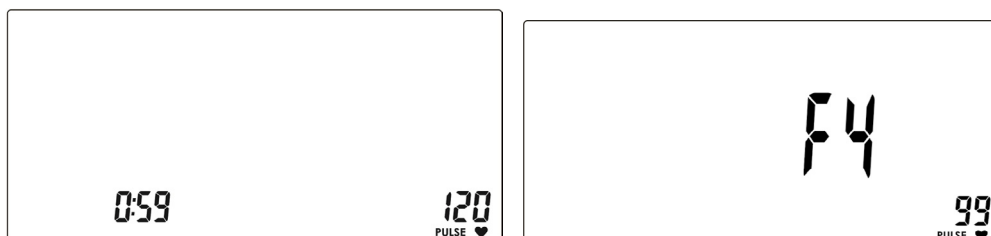
Na korte tijd wordt het lichaamsvetgehalte (in %) en het BMI aangegeven.

3. Wanneer u de BODY FAT-toets twee seconden ingedrukt houdt, kunt u de waarde in het gebruikersprofiel voor geslacht, leeftijd (A = AGE), lengte (H = HEIGHT) en gewicht (W = WEIGHT) aanpassen.
4. Druk om af te sluiten opnieuw op ENTER om de lichaamsvettest te starten.



3.5.7 RECOVERY - Herstelfrequentie

De RECOVERY-functie kan gebruikt worden indien tijdens de training een hartfrequentie ontvangen werd. Nadat u de training beëindigd heeft, kunt u op de RECOVERY-toets drukken, waardoor op het display een 60 seconden lange countdown begint. Hierbij moet nog steeds een hartfrequentie ontvangen worden. Ondertussen wordt de actuele hartfrequentie van de gebruiker weergegeven. Zodra de countdown 0:00 bereikt, geeft het display het resultaat in de vorm van een fitnessscore tussen 1 en 6 weer.



Resultaat	Fitnesslevel	Hartfrequentie per minuut
F1	Zeer goed	75 - 84
F2	Goed	85 - 94
F3	Gemiddeld	95 - 119
F4	Voldoende	120 - 129
F5	Slecht	130 - 135
F6	Zeer slecht	135

Druk opnieuw op de RECOVERY-toets om terug te keren naar het hoofdmenu.

4.1 Algemene informatie

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.

Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

4.1.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

4.1.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

Opwarmoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



VOORZICHTIG

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.



4.1.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

4.1.4 De gebruikte spiergroepen

De volgende spiergroepen worden gebruikt tijdens de training:

- + Bilspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet.

4.1.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

Trainen met hartslagoriëntatie

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtregulatie): Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

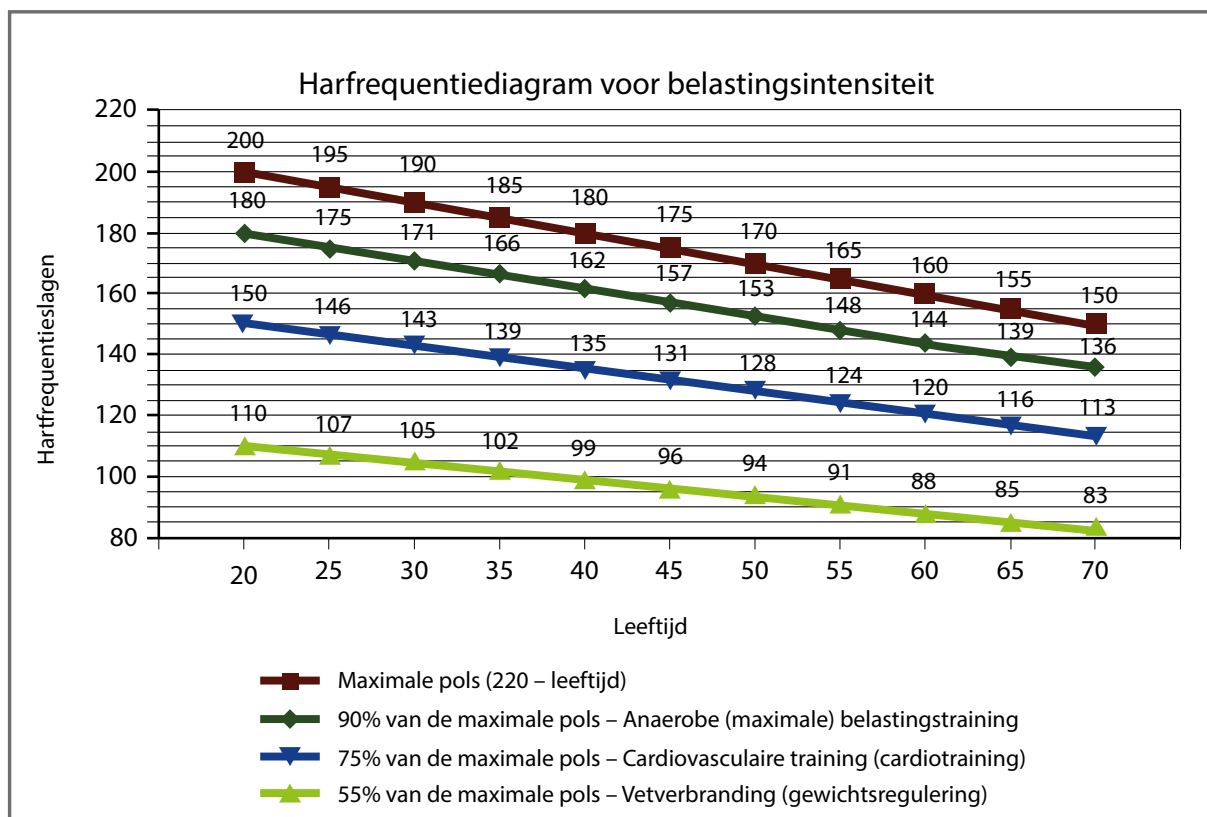
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

Anaerobe (maximale) inspanningstraining: Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ($220 - 45 = 175$).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



4.2 Trainingsdagboek

[illegible]

(Kopiervorlage)



Datum



Afstand



Tijd (min.)



Weerstandsniveau



Training gewicht



Ø Hartfrequentie



Energieverbruik



Ik voel me ...



Lichaamsgewicht

5.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.



OPGELET

- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

5.2 Transportwielen



OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigds, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.

6.1 Algemene informatie



WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.



OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

6.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

Fout	Oorzaak	Oplossing
Krakend geluid in het pedaalgebied	Losse pedalen	Zet de pedalen vast
Het apparaat wankelt	Het apparaat staat niet recht	Lijn de poten uit
Het stuur/zadel wankelt	Losse schroeven	Draai de schroeven vast
Het display geeft niets weer/werk niet	Lege batterijen of losse kabelverbindingen	Vervang de batterijen of controleer de stekkerverbindingen / controleer de stroomvoorziening
Geen hartslagweergave	+ Storingsbronnen in de kamer + Ongeschikte borstband + Borstband verkeerd geplaatst + Borstband defect of batterij leeg + Hartslagweergave defect	+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...) + Gebruik een geschikte borstband (zie "AANBEVOLEN ACCESSOIRES") + Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden + Vervang de batterijen + Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren

6.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

- + "E-1" - Wanneer geen hartfrequentie ontvangen wordt.
- + "E-4" - Wanneer het lichaamsvetgehalte (F) niet tussen 5-50 of het BMI (B) niet tussen 5~50 ligt.

Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.

6.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	Elke drie maanden	Halfjaarlijks	Jaarlijks
Display console	R	I			
Pedalen vastdraaien				I	
Kunststofafdekkingen	R	I			
Schroeven en kabelverbindingen		I			
Zadelmast		I			
Controleer de pedalen op stevigheid		I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren					

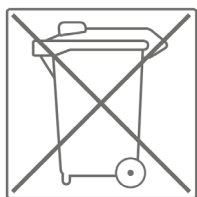
Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR-Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een thuisfiets. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is

Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Fitshop" of "Fitshop" intikken.



7 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

8 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor crosstrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Gel-zadelhoes



Borstband



Borstband Contactgel



Vloermat



Zadel



Siliconenspray

9.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 11 van deze gebruiksaanwijzing.

❗ OPMERKING

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

Serienummer:

Merk/categorie:

Modelnaam:

Artikelnummer

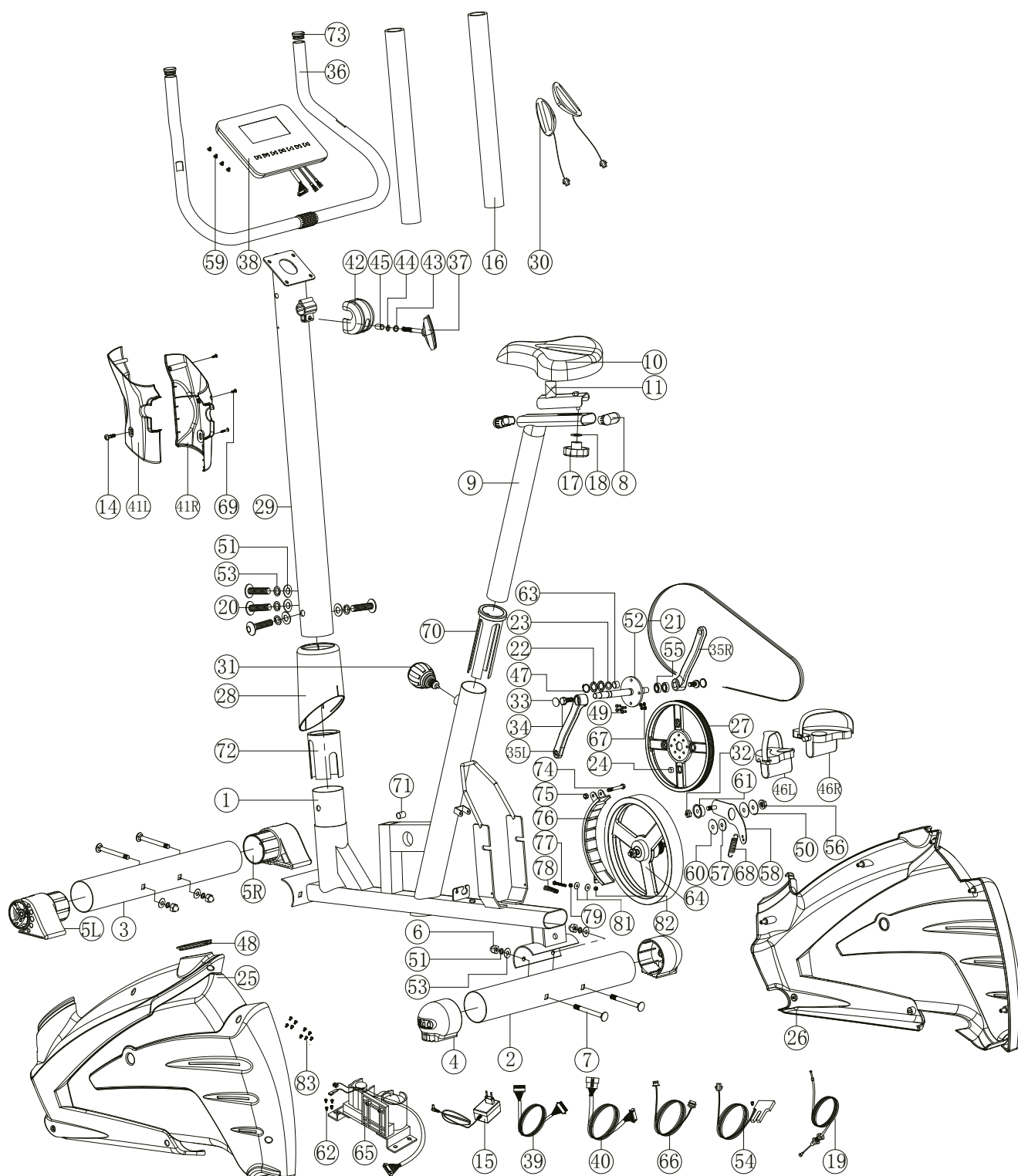
9.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)	Fabrikant Onder-deelnr.	Specificatie	Aantal
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 Detailtekening



Producten van cardiostrong® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

Foutbeschrijvingen

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.

Garantie-eigenaar

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantieperiodes

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

Onderhoudskosten

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

Garantieservice

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	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	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	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	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	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	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	AT	CH
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	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Op deze website vind je een gedetailleerd overzicht inclusief het adres en de openingsuren van alle filialen van de Fitshop groep in Duitsland en de overige landen:

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

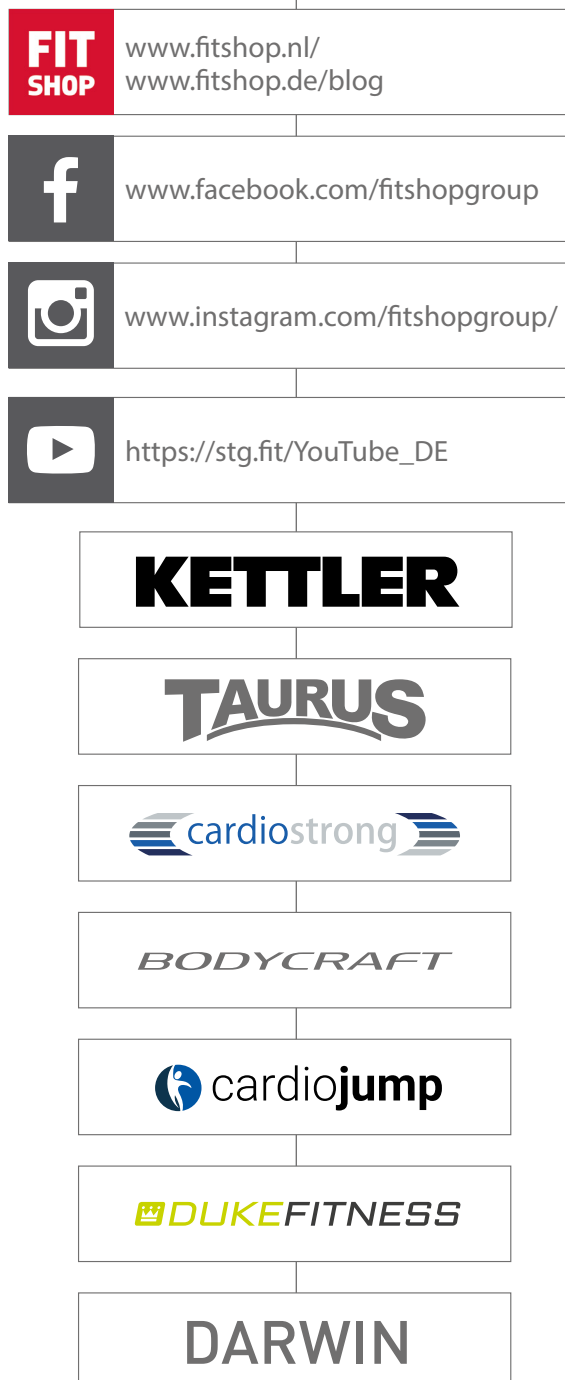
FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Fitshop is met momenteel meer dan 65 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privékanten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiotherapeuten.

Fitshop biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montage-diensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitness-trainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!



Nota's

Nota's

