



## Instrucciones de instalación y uso



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | An 57 | Al 140

CSTBX30.01.05

N.º art. CST-BX30

Bicicleta Ergométrica **BX30**



# Índice

<b>1</b>	<b>INFORMACIÓN GENERAL</b>	<b>7</b>
1.1	Datos técnicos	7
1.2	Seguridad personal	8
1.3	Seguridad eléctrica	9
1.4	Lugar de instalación	10
<b>2</b>	<b>INSTRUCCIONES DE MONTAJE</b>	<b>11</b>
2.1	Indicaciones generales	11
2.2	Volumen de suministro	12
2.3	Instalación	13
<b>3</b>	<b>INSTRUCCIONES DE USO</b>	<b>19</b>
3.1	Indicador de la consola	19
3.2	Función de las teclas	21
3.3	Encendido del aparato	21
3.4	Perfil de usuario	22
3.5	Programas	22
3.5.1	M - Programa manual	22
3.5.2	Programas de entrenamiento	23
3.5.3	H.R.C. - Programas orientados a la frecuencia cardíaca	24
3.5.4	W - Programa controlado por vatios	24
3.5.5	U - Programa definido por el usuario	25
3.5.6	Test de grasa corporal (BODY FAT)	25
3.6	RECOVERY - Frecuencia de recuperación	26
<b>4</b>	<b>ALMACENAMIENTO Y TRANSPORTE</b>	<b>27</b>
4.1	Indicaciones generales	27
4.2	Ruedas de transporte	27
<b>5</b>	<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, CUIDADO Y MANTENIMIENTO</b>	<b>28</b>
5.1	Indicaciones generales	28
5.2	Fallos y diagnóstico de errores	28
5.3	Códigos de error y búsqueda de errores	29
5.4	Calendario de mantenimiento e inspección	29
<b>6</b>	<b>ELIMINACIÓN</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>ACCESORIOS RECOMENDADOS</b>	<b>30</b>

<b>8</b>	<b>PEDIDO DE RECAMBIOS</b>	<b>31</b>
8.1	Número de serie y descripción del modelo	31
8.2	Lista de piezas	32
8.3	Vista explosionada	34
<b>9</b>	<b>GARANTÍA</b>	<b>35</b>
<b>10</b>	<b>CONTACTO</b>	<b>37</b>

### Estimado cliente:

Muchas gracias por haberse decidido por un aparato de fitness de cardiostrong®. cardiostrong ofrece aparatos de fitness doméstico de alta calidad, que se adaptan a la perfección a las necesidades del hogar. Entrene en casa sin importar el clima o la hora. Los aparatos de fitness cardiostrong ofrecen programas de entrenamiento y un espectro de rendimiento para todos los niveles y objetivos de entrenamiento. Encontrará más información en [www.fitshop.es](http://www.fitshop.es). ¡Le deseamos que se divierta entrenando!

#### Uso previsto

El aparato debe usarse exclusivamente para su uso previsto.

El aparato es apto únicamente para uso doméstico. El aparato no es adecuado para uso semiprofesional (p. ej. en hospitales, clubes, hoteles, escuelas, etc.) ni comercial o profesional (p. ej. en gimnasios).

### AVISO LEGAL

Sport-Tiedje GmbH  
La tienda n.º 1 de Europa para el ejercicio en casa

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Alemania

Director general:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr. Bernhard Schenkel  
Handelsregister HRB 1000 SL  
Tribunal de Flensburg (Alemania)  
N.º de identificación fiscal: DE813211547

### EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD



©2011 cardiostrong es una marca registrada de la empresa Sport-Tiedje GmbH. Todos los derechos reservados. Queda prohibido cualquier uso de esta marca sin el consentimiento expreso por escrito de Sport-Tiedje.

La empresa se reserva el derecho a modificar el producto y el manual. Asimismo, los datos técnicos están sujetos a modificación sin previo aviso.

## ACERCA DE ESTAS INSTRUCCIONES

Lea atentamente las instrucciones completas antes de proceder al montaje y al primer uso. Las instrucciones le ayudarán a realizar el montaje rápidamente y describen un uso seguro. Es imprescindible que informe a todas las personas que entrenen con este aparato (especialmente niños y personas con discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o motoras) acerca de estas instrucciones y su contenido. En caso de duda, debe supervisar el uso del aparato una persona responsable.



Debido a cambios y optimizaciones del software se puede dar el caso que el manual deba ser adaptado. En caso de que perciba alguna diferencia durante el montaje o el uso, consulte el manual que se adjunta en la ficha de producto de la tienda online. Allí siempre tendrá disponible la versión más actual de este manual.



Este aparato ha sido diseñado empleando las últimas tecnologías de seguridad. Se han excluido, en la medida de lo posible, las posibles fuentes de peligro que podrían provocar lesiones. Asegúrese de seguir correctamente las instrucciones de montaje y de que todas las piezas del aparato queden bien aseguradas. En caso necesario, revise nuevamente el manual para subsanar posibles errores.

Cíñase con exactitud a las instrucciones de seguridad y mantenimiento descritas. Cualquier uso que se desvíe de ellas podría provocar daños para la salud, accidentes o daños al aparato de los que no pueden responsabilizarse el fabricante ni el distribuidor.

Las siguientes indicaciones de seguridad pueden aparecer en estas instrucciones de uso:

- **ATENCIÓN**  
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar daños materiales en caso de infracción.
- ⚠ **PRECAUCIÓN**  
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones leves o poco significativas en caso de infracción.
- ⚠ **ADVERTENCIA**  
Indica posibles situaciones perjudiciales que pueden provocar lesiones graves o mortales en caso de infracción.
- ⚠ **PELIGRO**  
Indica posibles situaciones perjudiciales que provocan lesiones graves o mortales en caso de infracción.
- ⓘ **INDICACIÓN**  
Indica información adicional de utilidad.

Conserve cuidadosamente estas instrucciones para consultar información, realizar las labores de mantenimiento o realizar pedidos de repuestos.

## 1.1 Datos técnicos

### Indicación LED de:

- + Velocidad en km/h
- + Tiempo de entrenamiento en min
- + Recorrido del entrenamiento en km
- + Cadencia de pedaleo (revoluciones por minuto)
- + Consumo calórico
- + Frecuencia cardíaca (en caso de utilizar los sensores de pulso para las manos o una banda torácica)
- + Vatios
- + Nivel de resistencia

Sistema de resistencia: sistema de frenado magnético electrónico  
Sistema de resistencia: 32  
Vatios: 10-350 vatios

Memoria de usuarios: 4  
Programas de entrenamiento totales: 19  
Programas manuales: 1  
Programas predefinidos: 12  
Programas controlados por vatios: 1  
Programas controlados por frecuencia cardíaca: 4  
Programas definidos por el usuario: 1  
Test de grasa corporal: 1

Peso oscilante: 9 kg  
Longitud del brazo del pedal: 17 cm  
Anchura del pedalier: 12,5 cm

### Peso y dimensiones

Peso del artículo (bruto, incluido el embalaje): 39 kg  
Peso del artículo (neto, sin embalaje): 35,2 kg

Dimensiones del embalaje (L x An x Al): aprox. 95 cm x 26 cm x 70 cm  
Dimensiones (L x An x Al): aprox. 90 cm x 57 cm x 140 cm  
Peso máximo del usuario: 130 kg

## 1.2 Seguridad personal

### PELIGRO

- + Antes de comenzar a utilizar el aparato, consulte con su médico si el entrenamiento es adecuado para usted desde el punto de vista de la salud. Esto atañe particularmente a las personas que sufren de hipertensión hereditaria o de una enfermedad cardíaca, personas mayores de 45 años, fumadores, personas con niveles excesivos de colesterol y personas sobrepeso o que no hayan realizado ejercicio de forma habitual durante el último año. Si se encuentra bajo algún tratamiento médico que afecte a su frecuencia cardíaca, es imprescindible que consulte con su médico.
- + Tenga en cuenta que el ejercicio excesivo puede poner en grave peligro su salud. Del mismo modo, tenga en cuenta que los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. Si experimenta signos de debilidad, náuseas, sensación de mareo, dolores, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma anormal, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte con su médico en caso de emergencia.

### ADVERTENCIA

- + El uso de este aparato está limitado a mayores de 14 años.
- + Los niños no deben estar cerca del aparato sin supervisión.
- + Para utilizar cualquier aparato de entrenamiento, las personas discapacitadas deben contar con una autorización médica y permanecer bajo una estricta supervisión.
- + No debe utilizar el aparato más de una persona al mismo tiempo.
- + Si su aparato dispone de una llave de seguridad, engánchese el clip en la ropa antes de comenzar el entrenamiento. De este modo, en caso de caída se activará la parada de emergencia del aparato.
- + Mantenga las manos, los pies y otras partes del cuerpo, así como el cabello, la ropa, la joyería y demás objetos alejados de las partes móviles, ya que podrían engancharse en el aparato.
- + No lleve ropa suelta o amplia cuando utilice el aparato, sino ropa de deporte adecuada. En el caso del calzado de deporte, asegúrese de la suela sea adecuada, preferiblemente de goma u otros materiales antideslizantes. El calzado con tacón, suela de cuero, tacos o clavos no es adecuado. Nunca entrene descalzo.

### PRECAUCIÓN

- + Si su aparato se conecta a la corriente mediante un cable de alimentación, asegúrese de colocarlo de forma que no exista riesgo de tropezarse con él.
- + Para evitar ponerse en peligro a sí mismo y a otras personas, asegúrese de que durante el entrenamiento nadie se encuentre en el área de movimiento del aparato.

### • ATENCIÓN

- + Queda prohibido introducir objetos de cualquier tipo en las aberturas del aparato.

## 1.3 Seguridad eléctrica

### PELIGRO

- + Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte el aparato del enchufe al finalizar el entrenamiento, antes de su montaje o desmontaje y al realizar las labores de mantenimiento y limpieza del aparato. Al hacerlo, no tire del cable.

### ADVERTENCIA

- + Mientras esté enchufado, supervise el aparato en todo momento. Durante su ausencia, retire el adaptador de corriente del enchufe, de forma que no puedan utilizar el aparato de forma inadecuada otras personas o niños.
- + En caso de que el cable de alimentación o el adaptador estén dañados o defectuosos, diríjase a su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación.

### • ATENCIÓN

- + El aparato requiere una alimentación eléctrica de 220-230 V con un voltaje de 50 Hz.
- + El aparato solo puede conectarse directamente a un enchufe con conexión a tierra con el cable de alimentación suministrado junto con él. Los cables alargadores deben cumplir con las directivas de la VDE. Desenrolle siempre el cable de alimentación completamente.
- + El enchufe debe protegerse con un fusible con un valor de fusible mínimo de «16 A».
- + No realice ninguna modificación al cable de alimentación ni al adaptador.
- + Mantenga el cable de alimentación alejado del agua, el calor, el aceite y los bordes afilados. El cable de alimentación no debe pasar por debajo del aparato ni de una alfombra y no deben colocarse objetos sobre él.

## 1.4 Lugar de instalación



### ADVERTENCIA

- + No coloque el aparato en lugares de tránsito ni en salidas de emergencia.



### PRECAUCIÓN

- + Elija el lugar de instalación, de modo que tenga suficiente espacio para entrenar en todas las direcciones.
- + Asegúrese de que la sala de entrenamiento se ventila suficientemente durante el entrenamiento y de que no haya corrientes de aire.
- + Elija un lugar de instalación en el que quede suficiente espacio libre/zona de seguridad junto al aparato.
- + La superficie de instalación y montaje del aparato debe ser lisa, resistente y firme.

### • ATENCIÓN

- + El aparato solo puede instalarse en un edificio cuyas salas se encuentren secas y a una temperatura adecuada (temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C). No está permitido el uso en exteriores o en salas con una elevada humedad ambiental (superior al 70 %), como piscinas.
- + Utilice una estera protectora para proteger las superficies delicadas (como parqués, laminados, suelos de corcho o alfombras) de la presión y el sudor y compensar pequeños desniveles.

### 2.1 Indicaciones generales



#### **PELIGRO**

- + No deje en los alrededores herramientas ni material de embalaje, como láminas o piezas pequeñas, ya que podrían representar un peligro de asfixia para los niños. Mantenga a los niños alejados durante el montaje del aparato.



#### **ADVERTENCIA**

- + Observe las indicaciones que acompañan al aparato para reducir los riesgos de lesiones.



#### **PRECAUCIÓN**

- + Durante el montaje, asegúrese de contar con suficiente espacio libre de movimiento en todas direcciones.
- + Son necesarios como mínimo dos adultos para realizar la instalación del aparato. En caso de duda, solicite la ayuda de una tercera persona con conocimientos técnicos.

#### **• ATENCIÓN**

- + Para evitar que se produzcan daños en el aparato y en el suelo, realice el montaje sobre una estera protectora o sobre el cartón del embalaje.



#### **INDICACIÓN**

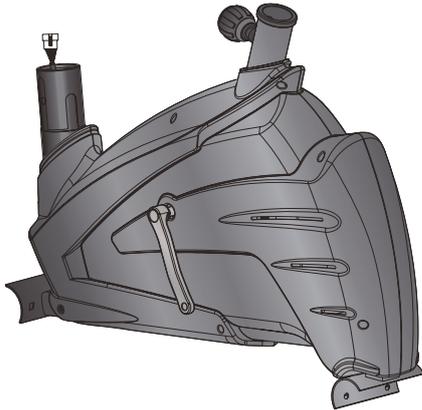
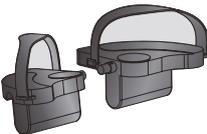
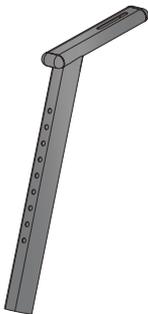
- + Para realizar el montaje de la forma más sencilla posible, pueden montarse previamente algunos de los tornillos y tuercas que se va a utilizar.
- + Idealmente, realice el montaje del aparato sobre su futuro lugar de instalación.

## 2.2 Volumen de suministro

El volumen de suministro incluye las partes indicadas a continuación. Antes de comenzar, compruebe que el volumen de suministro contenga todas las piezas y herramientas del aparato y que no existan daños. En caso de reclamación, contacte con su proveedor.

### PRECAUCIÓN

Si el volumen de suministro no incluye todas las piezas o incluye piezas dañadas, no puede procederse con el montaje.

## 2.3 Instalación

Antes de comenzar con la instalación, observe atentamente los pasos de montaje individuales descritos y realice el montaje siguiendo el orden indicado.

### ① INDICACIÓN

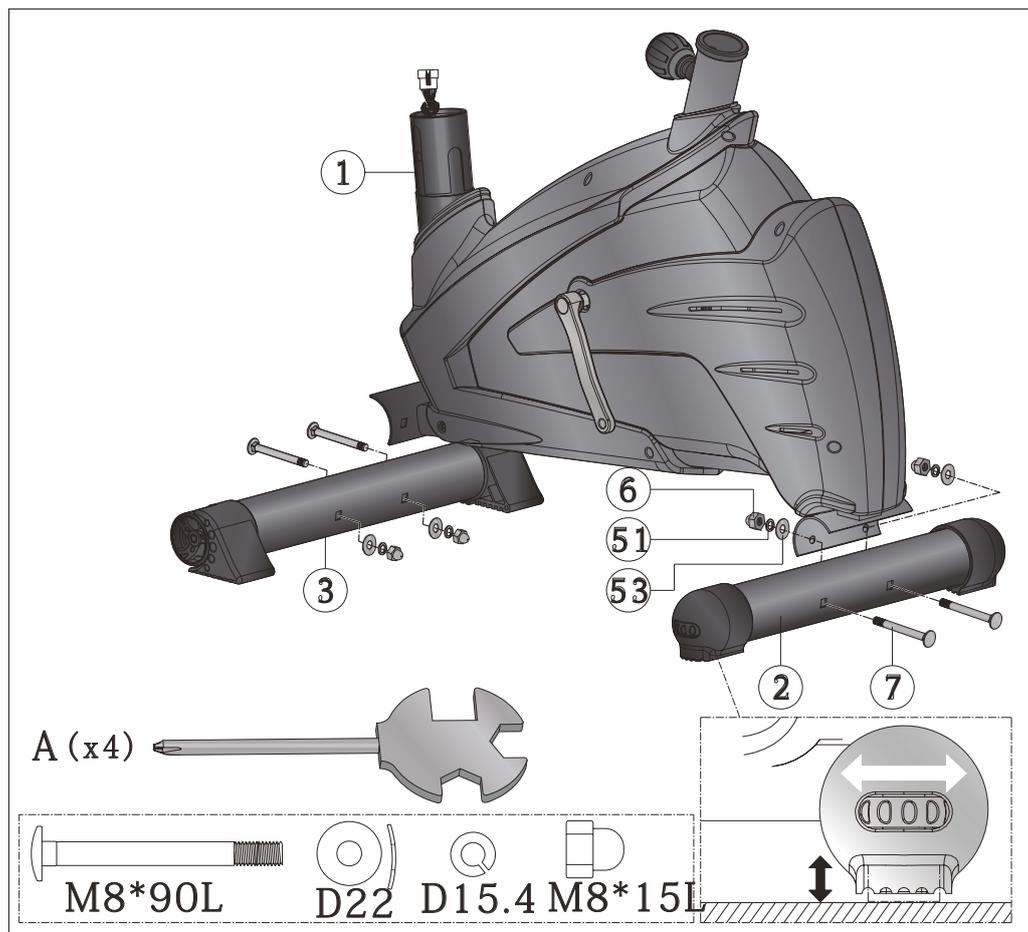
En primer lugar, atornille todas las partes sin apretarlas y compruebe su correcto ajuste. Únicamente utilice la herramienta para apretar los tornillos cuando así se indique.

### Paso 1: montaje de las patas delantera y trasera

Atornille las patas delantera (3) y trasera (2) a la estructura (1) con dos tornillos (7), dos arandelas (53), dos arandelas de muelle (51) y dos tuercas (6) respectivamente.

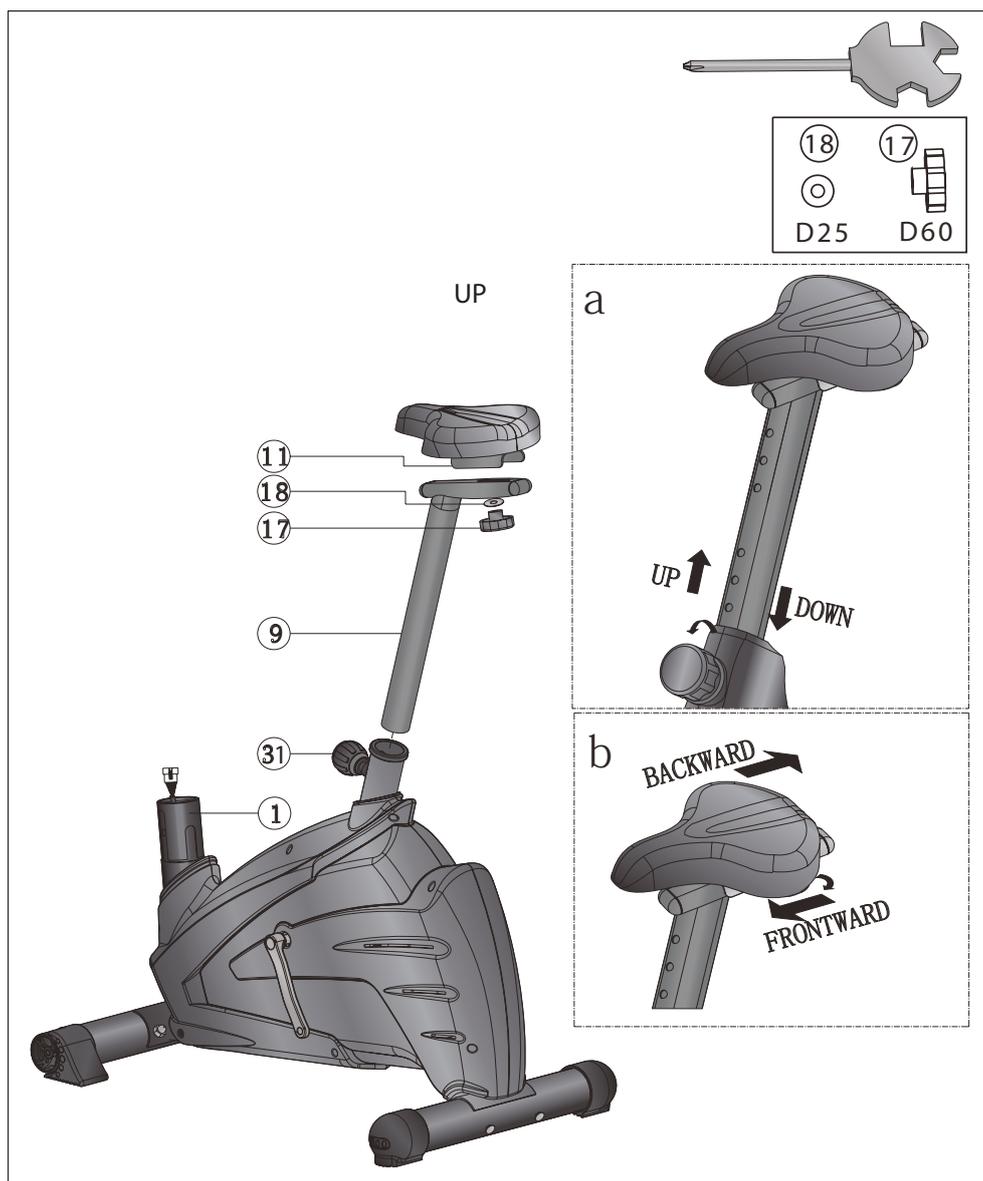
### ① NOTA

Si el aparato está inestable tras su instalación, puede realizar ajustes de altura en la parte inferior de la pata trasera.



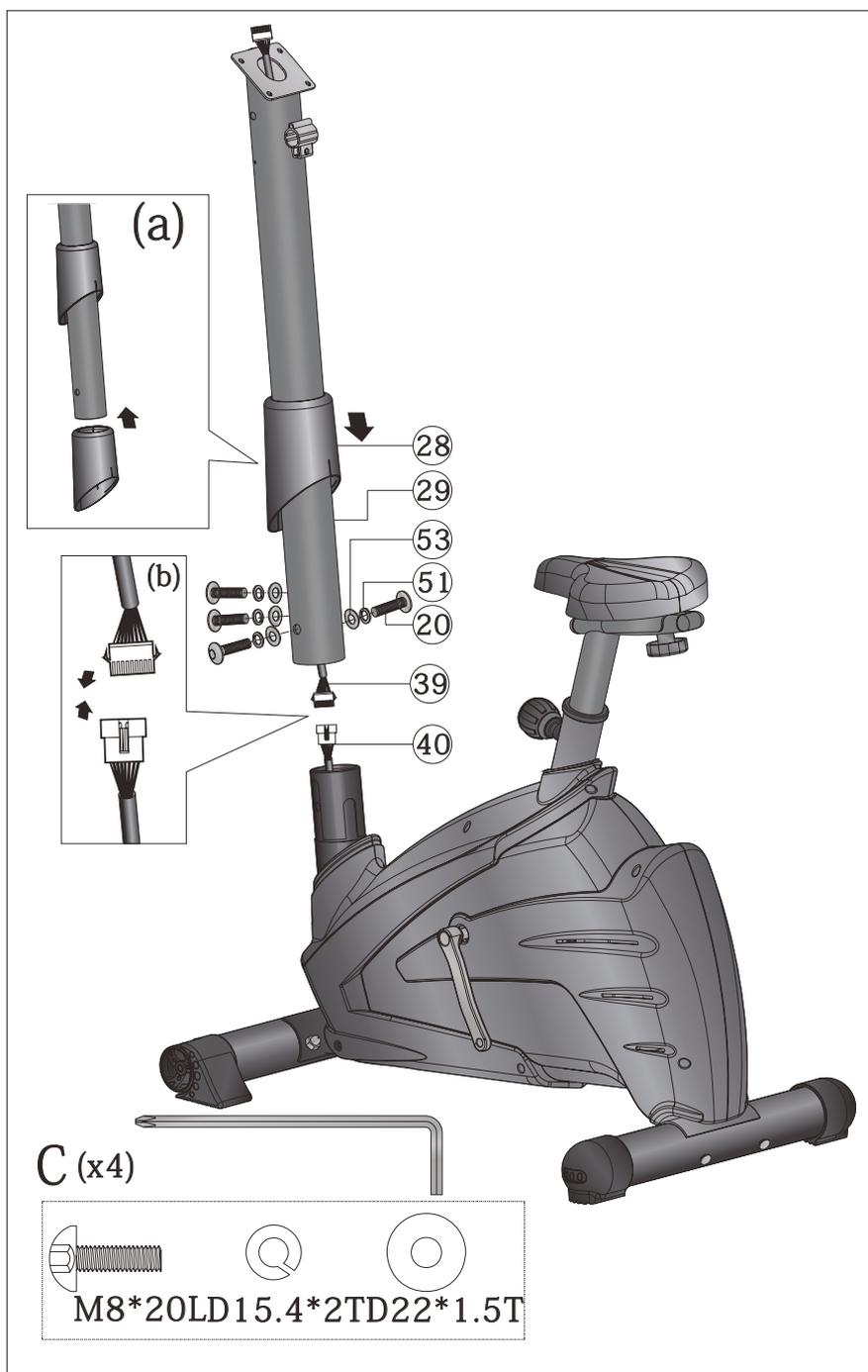
## Paso 2: montaje del sillín

1. Monte el mástil del asiento (11) con el tornillo moleteado (17) y la arandela (18) en la tija del sillín (7).
2. Encaje el mástil del asiento (9) en la estructura (1). Es posible subir y bajar el asiento y bloquearlo con el botón regulador (31); véase la fig. a.
3. Asimismo, es posible ajustar el asiento (10) horizontalmente accionando el botón regulador (17) como se muestra en la fig. b.



### Paso 3: montaje del mástil de la consola

1. Fije la cubierta superior (28) al mástil del manillar (29); véase la fig. a.
2. Conecte el cable superior de la consola (39) con el cable inferior de la consola (40); véase la fig. b.
- **ATENCIÓN:**  
En el siguiente paso, tenga cuidado de no atrapar el cable.
3. Ensamble el mástil del manillar (29) en la estructura (1) utilizando cuatro tornillos (20), cuatro arandelas (53) y cuatro arandelas de muelle (51).



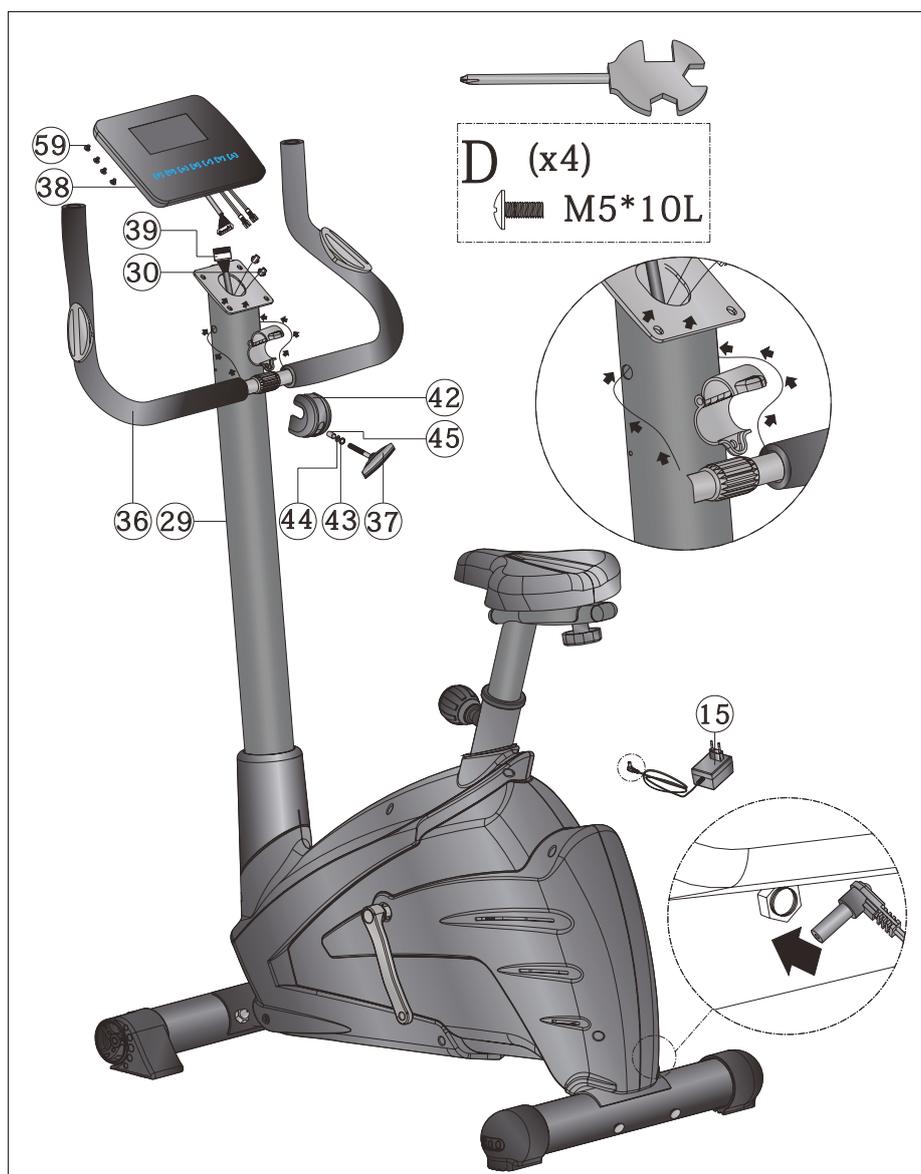
#### Paso 4: montaje del manillar

1. Fije el manillar (36) al mástil del manillar (29) colocando la cubierta (42), las arandelas (43), las arandelas de muelle (44), el buje (45) y el regulador (37).
2. Conecte el cable superior de la consola (39) con el cable de medición del pulso (30) y la consola (38). Finalmente, fije la consola al mástil del manillar (29) utilizando los tornillos (59).

**ⓘ NOTA**

La posición del manillar se puede ajustar accionando el regulador (37).

3. Introduzca el adaptador en la conexión eléctrica.



## Paso 5: montaje del soporte de la consola y los pedales

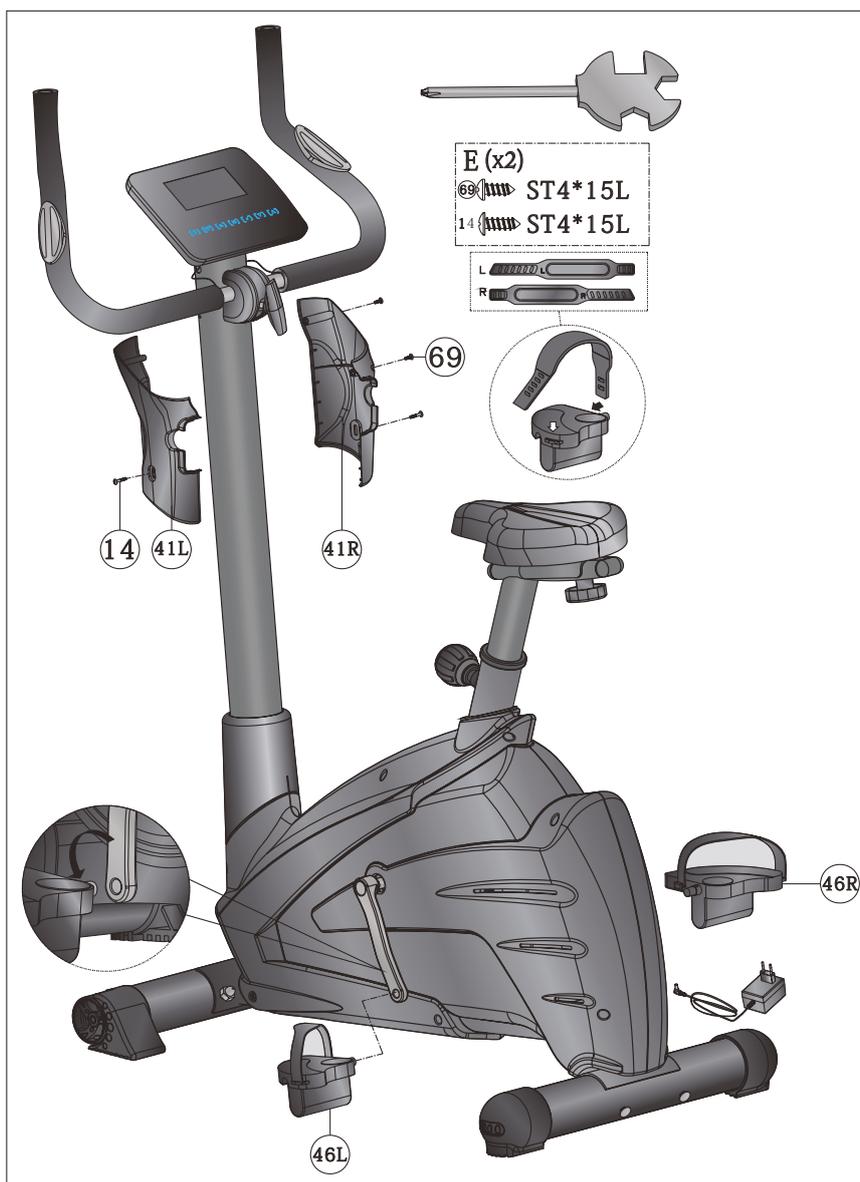
1. Fije el soporte de la consola (41L) y (41R) al mástil del manillar con los tornillos (69) y (14).



### PRECAUCIÓN

Asegúrese de atornillar completamente los pedales.

2. Monte las correas de los pedales en los pedales (46L y 46R). Fije los pedales a las bielas. Tire del pedal izquierdo en sentido antihorario y del pedal derecho en sentido horario.



## Paso 6: ajuste de la posición del sillín

1. Regulación de la altura:  
afloje el regulador girándolo y tire de él hacia fuera para ajustar la altura del mástil del asiento. Suelte el regulador y asegúrese de que encaja en uno de los orificios existentes. Finalmente, vuelva a apretarlo girándolo.
2. Ajuste horizontal:  
gire el regulador bajo el asiento hasta que el asiento pueda deslizarse hacia delante y hacia atrás. Deslice el asiento hasta la posición deseada y vuelva a apretar el regulador girándolo.

## Paso 7: ajuste del manillar

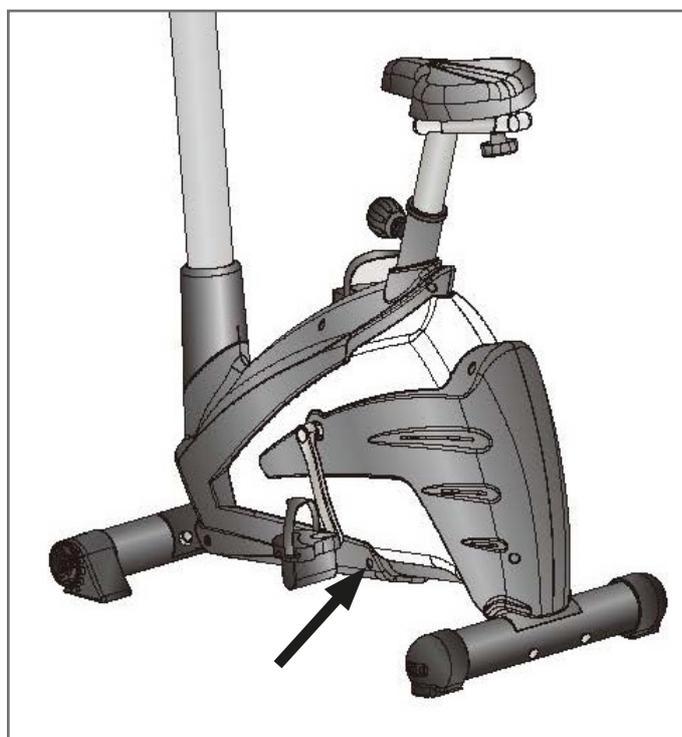
Gire la palanca de la parte delantera del manillar hasta que pueda regular su inclinación. Cuando el manillar esté en la posición deseada, vuelva a apretar la palanca girándola.

## Paso 8: conexión del aparato a la red eléctrica

- **ATENCIÓN**

El aparato no puede conectarse a un enchufe múltiple, ya que de hacerlo no es posible garantizar que el aparato reciba el suficiente suministro de corriente. Esto podría provocar fallos técnicos.

Conecte el adaptador en un enchufe que cumpla los requisitos descritos en el capítulo relativo a la seguridad eléctrica.

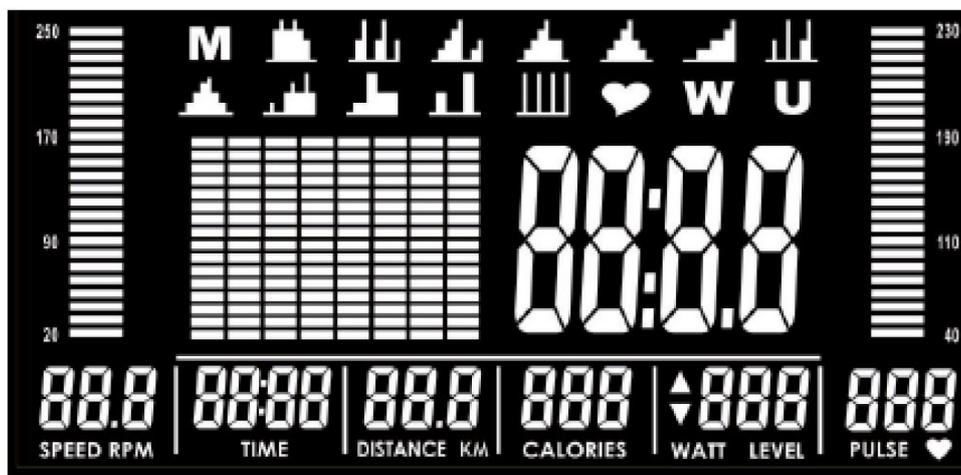
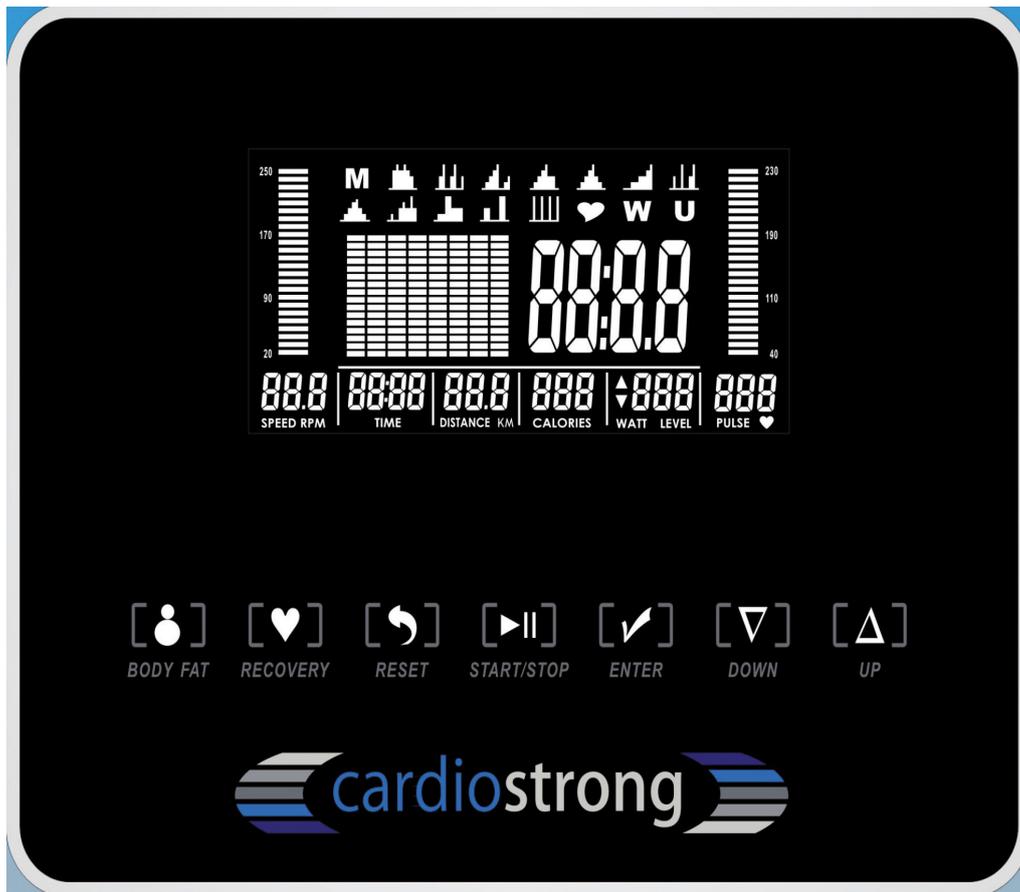


### 3 INSTRUCCIONES DE USO

#### ① INDICACIÓN

Antes de comenzar el entrenamiento, familiarícese con todas las funciones y posibilidades de configuración del aparato. Recorra a un especialista para que le explique el uso adecuado de este producto.

#### 3.1 Indicador de la consola



<b>Time (tiempo)</b>	Indicación del tiempo, ascendente de 00:00 a 99:59 o descendente de 00:00 a 99:00. Ajuste en intervalos de 1 min
<b>Speed (velocidad)</b>	Velocidad en km/h
<b>RPM (cadencia de pedaleo; revoluciones por minuto)</b>	Indicación de la cadencia de pedaleo mediante un gráfico de barras
<b>Distance (distancia)</b>	Indicación de la distancia entre 00,00 y 99,99 km; ajuste en intervalos de 0,1 km
<b>Calories (consumo calórico)</b>	Indicación del consumo calórico de 0 a 9999 calorías  Nota sobre el consumo calórico: El cálculo del consumo de energía se realiza utilizando una fórmula general. No es posible determinar el consumo de energía individual exacto, ya que para ello sería necesario contar con diversos datos personales.
<b>Vatios</b>	Indicación de vatios de 0 a 999
<b>Pulse (frecuencia cardíaca; pulsaciones por minuto)</b>	Indicación de la frecuencia cardíaca mediante un gráfico de barras. El usuario puede introducir un objetivo de frecuencia cardíaca. Tan pronto como se supere la frecuencia cardíaca introducida, se emitirá una señal acústica.
<b>Level (resistencia)</b>	Indicación del nivel de resistencia mediante un gráfico de barras

## 3.2 Función de las teclas

	Determinar el porcentaje de grasa corporal: mantenga pulsada la tecla «BODY FAT» durante 2 segundos para modificar los datos del usuario. Sexo A = AGE (edad en años) H = HEIGHT (altura en cm) W = WEIGHT (peso en kg)
	Comprobar la frecuencia cardíaca de recuperación
	Restablecer los ajustes o volver a la pantalla de inicio
	Iniciar y finalizar el entrenamiento
	Confirmar los datos
	Ajustar los valores y reducir la intensidad del entrenamiento. Para ajustar los valores más rápidamente, mantenga pulsada la tecla.
	Ajustar los valores y aumentar la intensidad del entrenamiento. Para ajustar los valores más rápidamente, mantenga pulsada la tecla.

## 3.3 Encendido del aparato

Conecte el cable de alimentación. A continuación se emite una señal acústica. La pantalla LCD se ilumina por completo durante dos segundos, incl. «E» (EU) y «K» (KM) durante un segundo.

### 3.4 Perfil de usuario

Seleccione un perfil de usuario entre U1-U4 utilizando las teclas UP y DOWN y pulse ENTER para confirmar. A continuación, puede introducir los siguientes valores utilizando las teclas en forma de flecha:

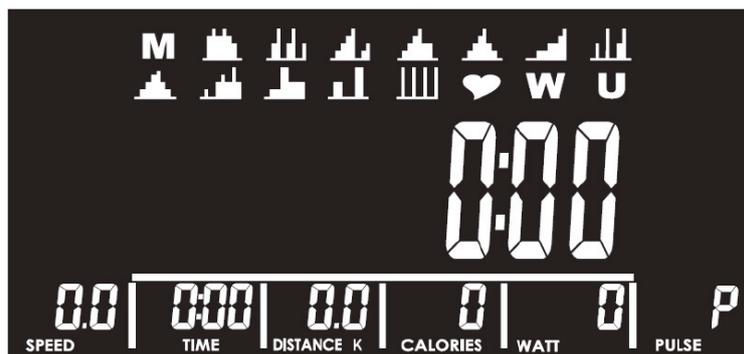
Sexo	Hombre/mujer
A = Age	Edad en años
H = Height	Altura en cm
W = Weight	Peso en kg

Confirme cada uno de los datos introducidos pulsando la tecla ENTER.

### 3.5 Programas

La pantalla LCD muestra 16 símbolos para la selección de programa en la secuencia siguiente:

- + M (entrenamiento manual): 1
- + Perfiles diferentes para programas de entrenamiento predefinidos: 12
- + Símbolo de corazón (programa de entrenamiento controlado por frecuencia cardíaca): 1
- + W (programa de entrenamiento controlado por vatios): 1
- + U (programa de entrenamiento definido por el usuario): 1



#### 3.5.1 M - Programa manual

1. Durante la selección de programa, escoja el programa manual «M».
2. Configure la intensidad del entrenamiento (Level) deseada utilizando los botones UP y DOWN y pulse la tecla ENTER para confirmar. La intensidad del entrenamiento puede ajustarse en cualquier momento durante el entrenamiento.



**NOTA**

Si transcurridos 3 segundos no se modifica la intensidad del entrenamiento, la pantalla pasa a la indicación de vatios.

3. Utilice las teclas UP y DOWN para introducir valores de tiempo (TIME), distancia (DISTANCE), consumo calórico (CALORIES) y frecuencia cardíaca (PULSE).

**NOTA**

- + Si introduce un valor objetivo de tiempo, distancia y consumo calórico, el entrenamiento finaliza automáticamente al alcanzarlo. Si desea entrenar centrándose en uno de estos valores, introduzca el valor deseado y no introduzca el resto de valores.
- + Si introduce un valor objetivo de pulso, se emite una señal acústica al superarlo. Dicha señal acústica no se silencia hasta que su pulso no vuelva a descender por debajo del valor objetivo.

4. Pulse la tecla ENTER para confirmar los valores introducidos.

5. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.

6. Pulse nuevamente la tecla START/STOP para interrumpir el entrenamiento.

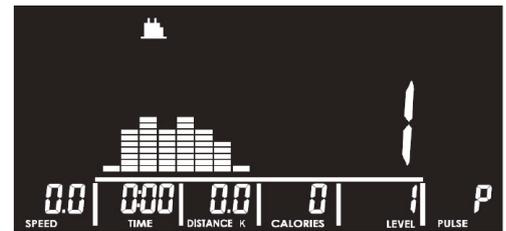
*Se almacenan todos los valores de entrenamiento.*

7. Pulsando la tecla RESET regresará a la pantalla de selección de programa.

### 3.5.2 Programas de entrenamiento

1. Durante la selección de programa, utilice las teclas UP y DOWN para seleccionar un programa entre P1-P12.
2. Confirme la selección pulsando la tecla ENTER.

*La pantalla LCD muestra el perfil de entrenamiento correspondiente.*



3. Ajuste la intensidad del entrenamiento y el tiempo utilizando las teclas UP y DOWN. La intensidad del entrenamiento puede ajustarse en cualquier momento durante el entrenamiento utilizando las teclas en forma de flecha.

**NOTA**

Si transcurridos 3 segundos no se modifica la intensidad del entrenamiento, la pantalla pasa a la indicación de vatios.

4. Confirme cada uno de los valores introducidos pulsando ENTER.
5. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.

### 3.5.3 H.R.C. - Programas orientados a la frecuencia cardíaca

#### **ADVERTENCIA**

Este aparato de fitness no es un aparato médico. La medición de la frecuencia cardíaca de este aparato puede ser inexacta. Existen diversos factores que pueden influir en la exactitud de la indicación de la frecuencia cardíaca. La indicación de la frecuencia cardíaca sirve únicamente como ayuda para el entrenamiento.

1. Utilice las teclas UP y DOWN para seleccionar el símbolo del corazón.
2. Utilice las teclas UP y DOWN para seleccionar el programa de frecuencia cardíaca 55 %, 75 %, 90 % o TA (TA = Target = objetivo de frecuencia cardíaca).



*El valor de la frecuencia cardíaca se determina automáticamente en base a la edad introducida previamente y posteriormente se muestra en la pantalla.*

- 2.1. Si selecciona TARGET (objetivo), introduzca un objetivo de frecuencia cardíaca entre 30~230 utilizando las teclas UP y DOWN.
3. Pulse la tecla ENTER para confirmar.
4. A continuación, puede introducir el tiempo de entrenamiento deseado utilizando las teclas en forma de flecha.

#### **NOTA**

Tan pronto como se supere la frecuencia cardíaca introducida, se emitirá una señal acústica. Dicha señal acústica no se silencia hasta que su pulso no vuelva a descender por debajo del valor objetivo.

5. A continuación, pulse la tecla START/STOP para comenzar el entrenamiento.

### 3.5.4 W - Programa controlado por vatios

1. Utilice las teclas UP y DOWN para seleccionar el programa de vatios «W».

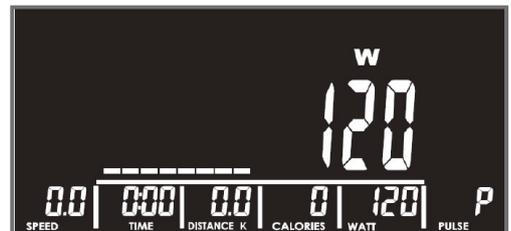
#### **NOTA**

Inicialmente, el número de vatios se muestra con un valor estándar de 120.

2. Utilice las teclas UP y DOWN para modificar el número de vatios.
3. Confirme los datos introducidos pulsando la tecla ENTER y siga el mismo proceso para introducir el tiempo.
4. Pulse la tecla START/STOP para iniciar el entrenamiento.

#### **NOTA**

En los programas de vatios, el número de vatios se mantiene constante ajustando automáticamente la resistencia. Cuando pedalea más rápidamente, la resistencia se reduce, mientras que cuando pedalea más lentamente, la resistencia aumenta. El número de vatios puede ajustarse manualmente durante el entrenamiento.



### 3.5.5 U - Programa definido por el usuario

1. Utilice las teclas UP y DOWN para seleccionar el programa de usuario «U».
2. Utilice las teclas UP y DOWN para crear un programa de usuario (USER-Program).
3. Introduzca el nivel de intensidad para cada segmento utilizando las teclas en forma de flecha y confirme pulsando la tecla ENTER.
4. Finalmente, mantenga pulsada la tecla ENTER durante dos segundos para pasar al ajuste de tiempo.
5. Una vez introducido el tiempo de entrenamiento deseado, comience el entrenamiento pulsando la tecla START/STOP.

### 3.5.6 Test de grasa corporal (BODY FAT)

① **NOTA**

Durante el test de grasa corporal debe recibirse continuamente la frecuencia cardíaca.

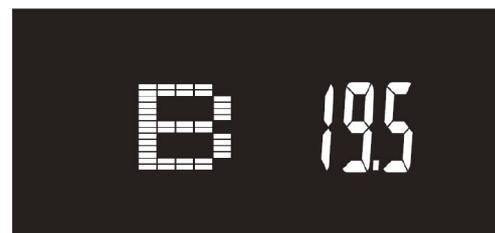
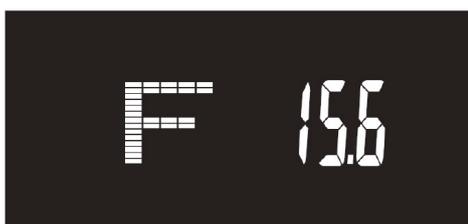
1. Pulse la tecla BODY FAT.

*La pantalla muestra «UX» durante dos segundos antes de iniciarse el test.*

2. Agarre con ambas manos los sensores de pulso del aparato.

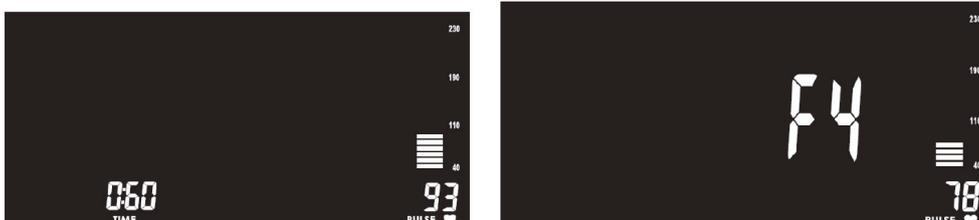
*Poco después se mostrará el porcentaje de grasa corporal (en %) y el IMC.*

3. Manteniendo pulsada la tecla BODY FAT durante dos segundos, puede modificar los datos de edad (A = AGE), altura (H = HEIGHT) y peso (W = WEIGHT) del perfil de usuario.
4. Finalmente, pulse ENTER para iniciar el test de grasa corporal.



### 3.6 RECOVERY - Frecuencia de recuperación

La función RECOVERY puede utilizarse siempre que durante el entrenamiento se haya recibido una frecuencia cardíaca. Una vez finalizado el entrenamiento, puede pulsar la tecla RECOVERY, que inicia una cuenta regresiva de 60 segundos en la pantalla, durante la que aún se debe recibir una frecuencia cardíaca. Durante este tiempo, se muestra la frecuencia cardíaca actual del usuario. Cuando la cuenta regresiva alcanza 0:00, la pantalla muestra el resultado en forma de calificación de la condición física del 1 al 6.



Resultado	Condición física	Frecuencia cardíaca por minuto
F1	Excelente	75-84
F2	Buena	85-94
F3	Promedia	95-119
F4	Suficiente	120-129
F5	Baja	130-135
F6	Muy baja	135

Vuelva a presionar la tecla RECOVERY para regresar al menú principal.

## 4.1 Indicaciones generales



### ADVERTENCIA

- + Debe elegirse un lugar de almacenamiento que impida un uso inadecuado a manos de terceros o de niños.
- + En caso de que su aparato no disponga de ruedas de transporte, deberá desmontar el aparato antes de transportarlo.

### • ATENCIÓN

- + Asegúrese de almacenar el aparato en un lugar en el que esté protegido de la humedad, el polvo y la suciedad. El lugar de almacenamiento debe estar seco y bien ventilado y la temperatura ambiente debe encontrarse entre 10 y 35 °C.

## 4.2 Ruedas de transporte

### • ATENCIÓN

Si desea transportar el aparato sobre suelos especialmente sensibles o delicados, como parkés, tablonos o laminados, protéjalos cubriéndolos con cartones o similar para evitar posibles daños.

1. Colóquese detrás del aparato y levántelo hasta que el peso se transfiera a las ruedas de transporte. A continuación puede empujar fácilmente el aparato hasta su nueva posición. Para otros tipos de transporte, el aparato debe desmontarse y embalsarse de forma segura.
2. Al escoger el nuevo lugar de instalación, tenga en cuenta las indicaciones de la sección de este manual de instrucciones.

## 5.1 Indicaciones generales

**⚠ ADVERTENCIA**

- + No realice modificaciones al aparato.

**⚠ PRECAUCIÓN**

- + Las piezas dañadas o desgastadas pueden comprometer su seguridad y la vida útil del aparato. Por consiguiente, reemplace las piezas dañadas o desgastadas inmediatamente. Si se da el caso, contacte con su proveedor. El aparato no debe utilizarse hasta su reparación. En caso necesario, utilice únicamente recambios originales.

**• ATENCIÓN**

- + Además de las indicaciones y recomendaciones relativas al mantenimiento y cuidado aquí descritas, podrían requerirse servicios o reparaciones adicionales, que únicamente debe realizar personal autorizado del servicio técnico.

## 5.2 Fallos y diagnóstico de errores

Durante su fabricación, el aparato se somete a controles de calidad regulares. No obstante, pueden producirse errores o fallos de funcionamiento en el aparato. Habitualmente, estos están causados por piezas individuales, por lo que a menudo basta con sustituirlas. Consulte los errores más comunes y su subsanación en la siguiente tabla. En caso de que aun así el aparato no funcione correctamente, póngase en contacto con su distribuidor.

Error	Causa	Subsanación
Crujidos en la zona del pedal	Pedales sueltos	Apretar los pedales
El aparato se mueve/cojea	El aparato no está derecho	Ajustar patas de apoyo
El manillar/sillín se mueve	Tornillos sueltos	Apretar bien los tornillos
La pantalla no muestra nada/no funciona	Batería agotada o conexiones de cables flojas	Cambiar batería o comprobar conexiones de cables / fuente de alimentación
No se muestra el pulso	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fuentes de interferencia en la sala</li> <li>+ Banda pectoral inapropiada</li> <li>+ Posición errónea de la banda pectoral</li> <li>+ Banda pectoral defectuosa o sin batería</li> <li>+ Indicador de pulso defectuoso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Retirar fuentes de interferencia (p.ej. móvil, router, robots tipo cortacésped o aspiradores, etc. ...)</li> <li>+ Emplear banda pectoral adecuada (ver ACCESORIOS RECOMENDADOS)</li> <li>+ Colocar nuevamente la banda pectoral y/o humedecer electrodos</li> <li>+ Cambiar la batería</li> <li>+ Comprobar si funciona el indicador de pulso mediante sensores de mano</li> </ul>

## 5.3 Códigos de error y búsqueda de errores

La electrónica del aparato realiza pruebas continuamente. En caso de anomalía, en la pantalla se muestra un código de error y el funcionamiento normal se detiene por su seguridad.

**Póngase en contacto con el servicio técnico de Fitshop.**

## 5.4 Calendario de mantenimiento e inspección

Para evitar daños causados por el sudor, el aparato debe limpiarse con un paño húmedo (sin detergente) tras cada sesión de entrenamiento.

Las siguientes labores rutinarias deben realizarse en los intervalos indicados:

Pieza	Semanalmente	Mensualmente
Pantalla de la consola	L	I
Cubiertas de plástico	L	I
Tornillos y conexiones de cables		I
Compruebe la firmeza de los pedales		I
Leyenda: L = Limpiar; I = Inspeccionar		

## 6 ELIMINACIÓN



Al alcanzar el final de su vida útil, este aparato no debe eliminarse junto con la basura doméstica normal, sino que debe entregarse en un punto de recogida para el reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos. Puede obtener más información en el punto de recogida competente de su municipio.

Los materiales son reciclables según su etiquetado. Mediante la reutilización, reciclaje u otras formas de reciclaje de equipos antiguos, estará contribuyendo de manera importante a la protección del medioambiente.

## 7 ACCESORIOS RECOMENDADOS

Para que su entrenamiento sea más cómodo, eficaz y agradable, le recomendamos que complemente su aparato de ejercicio con los accesorios adecuados. Por ejemplo, una **estera protectora** que asegure la colocación segura de su aparato de ejercicio al tiempo que proteja el suelo del sudor, manillares adicionales en el caso de ciertas cintas de correr o un **espray de silicona** para mantener en perfecto estado las partes móviles.

Si ha adquirido un aparato de ejercicio con entrenamiento por pulso y desea realizar entrenamientos orientados a su frecuencia cardíaca, le recomendamos encarecidamente el uso de una banda de pecho compatible que transmite de forma óptima su frecuencia cardíaca. En el caso de las estaciones de fuerza, en algún punto podría necesitar **agarres de tracción** o **pesos** adicionales.



Nuestro catálogo de accesorios ofrece la máxima calidad y optimiza el entrenamiento. Si desea informarse acerca de los accesorios compatibles, acceda a la página de detalles del producto en nuestra tienda web (lo más sencillo es introducir el número de artículo en el campo de búsqueda de la parte superior) y consulte desde esta página los accesorios recomendados. Alternativamente, puede utilizar el código QR proporcionado. Naturalmente, también puede contactar con nuestro servicio de atención al cliente telefónicamente, por correo electrónico, en nuestras oficinas o a través de nuestras redes sociales. ¡Será un placer asesorarle!



Estera protectora



Banda de pecho



Paños



Espray de silicona



Gel de contacto

## 8.1 Número de serie y descripción del modelo

Para que podamos ofrecerle el mejor servicio posible, tenga a mano **la descripción del modelo, el número de artículo, el número de serie, la vista explosionada y la lista de piezas**. Puede encontrar las opciones de contacto correspondientes en el capítulo de estas instrucciones de uso.

### ① INDICACIÓN

El número de serie de su aparato es único. Se encuentra en una etiqueta blanca. La siguiente imagen le muestra la posición exacta de esta etiqueta.



Introduzca el número de serie en el campo correspondiente.

**Número de serie:**

**Marca/categoría:**

**Descripción del modelo:**

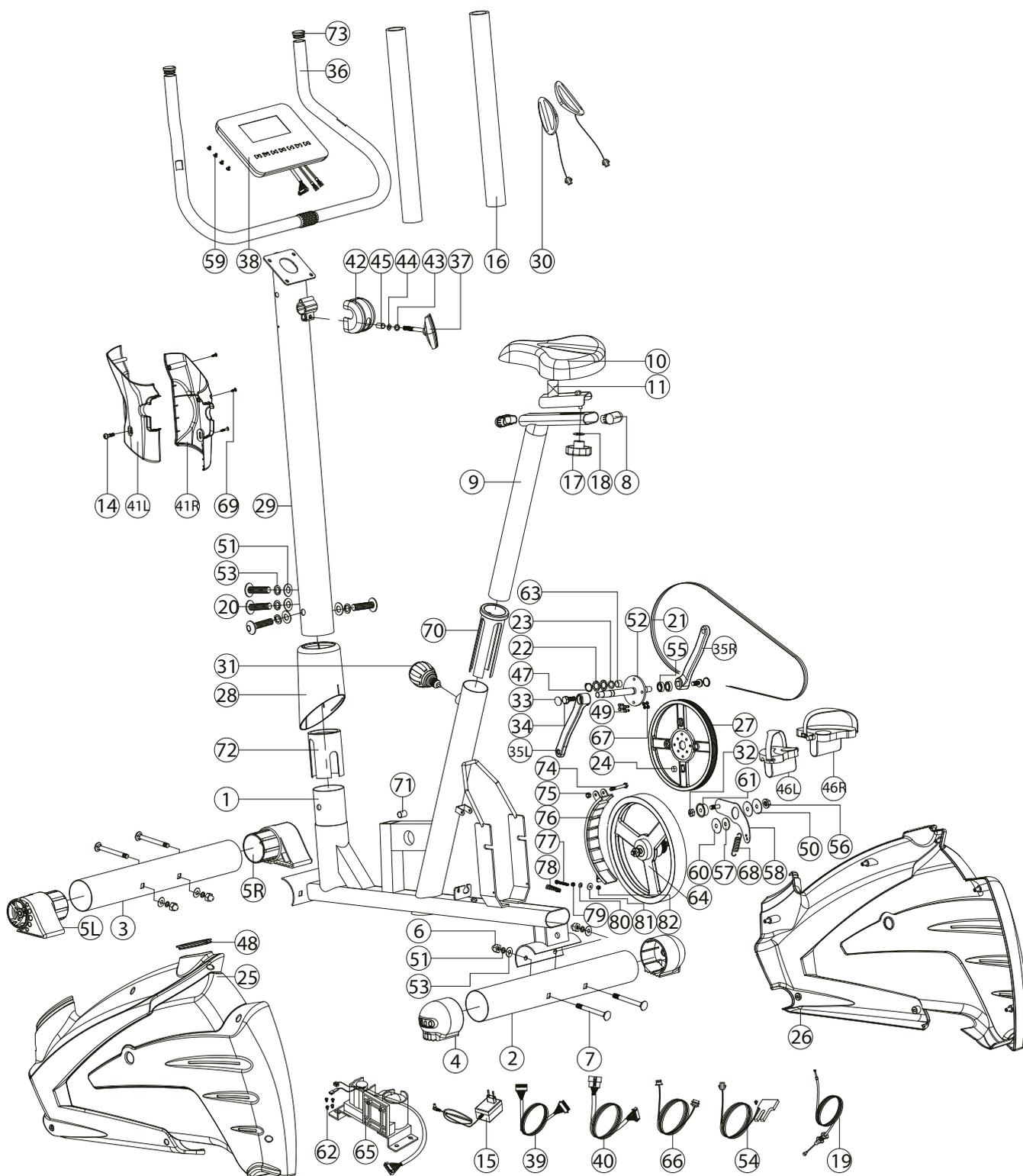
**Número de artículo:**

## 8.2 Lista de piezas

N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)	N.º	Ud.	Descripción (INGLÉS)
1	1	Main frame	31		Ball knob D50*M16*22*D8 1
2	1	Rear stabilizer	32	1	Nylon nut M10*1.5*10T
3	1	Front stabilizer	33	2	Bolt cap D23*6.5
4	2	Adjustable foot cap	34	2	Bolt M8*1.25*25
5L	1	Left foot cap	35L	1	Left crank
5R	1	Right foot cap	35R	1	Right crank
6	4	Domed nut M8*1.25*15L	36	1	Handlebar
7	4	Square neck bolt M8*1.25*90L	37	1	T-shaped knob M8*1.25*65
8	2	Oval cap 25*50*32L	38	1	Computer SM-7669-31
9	1	Seat post	39	1	Upper computer cable 1000L
10	1	Seat	40	1	Lower computer cable 300L
11	1	Adjustable seat tube	41L	1	Left computer bracket
12	3	Flat washer D16*D8.5*1.2T	41R	1	Right computer bracket
13	3	Nylon nut M8*1.25*8T	42	1	Cover 80.6*56*52.5
14	2	Screw ST4*1.41*20L	43	1	Flat washer D16*D8.5*1.2T
15	1	Adapter	44	1	Spring washer D15.4*D8.2*2T
16	2	Foam (HDR) D30*3.0T*590L	45	1	Bushing D8.2*D12.7*33
17	1	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	46L/46R	1	Pedal
18	1	Flat washer D25*D8.5*2T	47	1	C-ring S-17 (1T)
19	1	Tension control cable D1.5*230L	48	1	Protective ring for chain cover
20	4	Allen bolt M8*1.25*20L	49	4	Bolt M6*1.0*15L
21	1	Multi-groove belt	50	1	Flat washer D50*D10*2.0T
22	2	Waved washer D22*D17*0.3T	51	8	Curved washer D22*D8.5*1.5T
23	1	Flat washer D23*D17.2*1.5T	52	1	Crank axle
24	1	Round magnet	53	8	Spring washer D15.4*D8.2*2T
25	1	Left chain cover	54	1	Sensor cable 100L
26	1	Right chain cover	55	2	Bearing #6003ZZ
27	1	Pulley Wheel	56	2	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T
28	1	Upper protective cover	57	1	Flat washer D30*D10*3.0T
29	1	Handlebar post	58	1	Fixing plate for idle wheel
30	2	Handle pulse	59	4	Bolt M5*0.8*10L
	2	Handle pulse cable 600L	60	2	Plastic flat washer D50*D10*1.0T

61	1	Idle wheel D23.8*D38*24	72	1	Inner tube D71.5*108L
62	4	Screw ST4.2*1.41*15L	73	2	Mushroom Cap D1/1/4"*29L
63	1	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	74	1	Bolt M8*52L
64	1	Magnetic system	75	1	Anti-loose nut M8*1.25*8T
65	1	Motor	76	1	Magnetic fixed plate
66	1	Electric cable 350L	77	1	Bolt M6*55L
67	4	Anti-loose nut M6*1.0*6T	78	1	Spring D1.2*55L
68	1	Spring D2.2*D14*55L	79	1	Nut M6*1*6T
69	2	Screw ST4*1.41*15L	80	1	Flat washer D13*D6.5*1.0T
70	1	Inner tube D66*D50.3*170L	81	1	Nylon washer D6*D19*1.5T
71	1	Buffer D9*D5.8*13 1	82	1	Anti-loose nut M6*1*6T

## 8.3 Vista explosionada



Los aparatos de entrenamiento de cardiostrong® se someten a un estricto control de calidad. No obstante, si alguno de nuestros aparatos de ejercicio no funciona de manera impecable, lo lamentamos mucho y le rogamos que se ponga en contacto con nuestro servicio de atención al cliente. Estaremos encantados de atenderle telefónicamente en nuestra línea directa de atención técnica.

### Descripciones de errores

Su aparato de entrenamiento ha sido diseñado para permitir un entrenamiento de calidad durante mucho tiempo. Sin embargo, si se produce algún problema, lea en primer lugar las instrucciones de uso. Para otras soluciones de problemas, contacte con Fitshop o llame a nuestra línea directa de asistencia técnica gratuita. Para una solución de problemas lo más rápida posible, describa el error con la mayor precisión posible.

Además de la garantía legal, todos nuestros aparatos de ejercicio cuentan con una garantía de acuerdo con las siguientes disposiciones.

**Estas no limitan en modo alguno sus derechos legales.**

### Titular de la garantía

El titular de la garantía es el comprador original o cualquier persona que haya recibido como regalo un producto adquirido por el comprador original.

### Tiempos de garantía

Los tiempos de garantía indicados en nuestra web entrarán en vigor tras la recepción del aparato de entrenamiento. Encontrará dichos tiempos de garantía correspondientes a cada aparato de entrenamiento en las propias páginas de producto.

### Costes de reparación

Según nuestro criterio, le ofreceremos una reparación, una sustitución de las piezas dañadas o una sustitución completa del aparato. Las piezas de repuesto que se adjuntan al montaje del aparato no forman parte de la reparación, por lo que el titular de la garantía es responsable de su sustitución. Una vez transcurrido el período de garantía, se aplica una garantía de piezas pura para los costes de reparación, que excluye los costes de reparación, montaje y envío.

### Los períodos de uso se declaran del modo siguiente:

- + Uso doméstico: exclusivamente uso privado en ámbito privado hasta 3 horas diarias
- + Uso semiprofesional: hasta 6 horas diarias (p. ej. centros de rehabilitación, hoteles, clubes o gimnasios de empresas)
- + Uso profesional: más de 6 horas diarias (p. ej. gimnasios)

### Servicio de garantía

Durante el período de garantía, repararemos o sustituiremos aquellos aparatos que presentan defectos debidos a fallos de materiales o de fabricación. Los aparatos o piezas de aparatos sustituidos no son de nuestra propiedad. El servicio de garantía no conlleva una ampliación del período de garantía ni inicia una nueva garantía.

## Condiciones de garantía

Para la aplicación de la garantía, son necesarios los siguientes pasos:

Póngase en contacto con el servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono. Si el producto debe enviarse para su reparación durante el período de garantía, el vendedor cubrirá los costes. Una vez transcurrido el período de garantía, será el comprador quien asuma los costes del transporte y el seguro. Si el defecto lo cubre nuestra garantía, repararemos su aparato o lo sustituiremos por uno nuevo.

### Las reclamaciones de garantía quedan excluidas en caso de daños causados por:

- + Uso indebido o incorrecto
- + Influencias medioambientales (humedad, calor, sobretensión, polvo, etc.)
- + Incumplimiento de las medidas de seguridad aplicables al aparato
- + Incumplimiento de las instrucciones de uso
- + Empleo de violencia (p. ej. golpes, choques, caídas)
- + Intervenciones realizadas por un servicio de asistencia técnica no autorizado por nosotros
- + Intentos de reparación por cuenta propia

### Factura de compra y número de serie

Asegúrese de poder presentar la factura de compra correspondiente en caso de garantía. Para poder identificar unívocamente su versión de modelo, así como para nuestros controles de calidad, en caso de asistencia técnica requeriremos que nos proporcione el número de serie del aparato. Siempre que sea posible, tenga preparado el número de serie, así como el número de cliente, antes de llamar a nuestra línea directa de asistencia técnica. Esto facilita un procesamiento rápido.

En caso de que tenga problemas para encontrar el número de serie de su aparato de entrenamiento, los técnicos de nuestro servicio de asistencia le proporcionarán indicaciones adicionales.

### Asistencia técnica no cubierta por la garantía

Si su aparato presenta un defecto tras la expiración de la garantía o si la garantía no cubre tal defecto, como p. ej. el desgaste normal, estamos a su disposición para realizarle un presupuesto personalizado. Contacte con nuestro servicio de atención al cliente para obtener una solución rápida y económica. En estos casos, los gastos de envío corren de su cuenta.

### Comunicación

Muchos problemas pueden solventarse simplemente mediante una conversación con nosotros. Comprendemos la importancia de una solución rápida y sencilla para usted, como usuario del aparato de entrenamiento, para que pueda continuar con su entrenamiento sin interrupciones prolongadas. Por eso, también a nosotros nos interesa proporcionarle una solución rápida y sencilla. Para ello, tenga a mano su número de cliente, así como el número de serie del aparato defectuoso.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> service-france@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>PL</b></p> <p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></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.</p>	<p><b>BE</b></p> <p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNICAL SUPPORT</b></p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> support@powerhousefitness.co.uk</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> info@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>AT</b></p> <p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>CH</b></p> <p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

En este sitio web encontrará una relación detallada de todas las sedes del grupo Sport-Tiedje, tanto en territorio nacional como internacional, incluyendo dirección y horario de apertura:

[www.fitshop.es](http://www.fitshop.es)

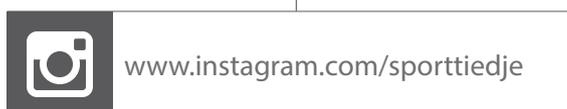
# VIVIMOS EL DEPORTE

## TIENDA WEB Y REDES SOCIALES

Con más de 70 sedes europeas, Fitshop es actualmente la mayor tienda especializada de aparatos de ejercicio y uno de los distribuidores a distancia de equipamiento deportivo de mayor renombre a nivel mundial. Los clientes particulares realizan pedidos a través de las 25 tiendas web de su país correspondiente o confeccionan sus aparatos deseados de fábrica. Además, la empresa suministra aparatos profesionales para entrenamiento de resistencia y fuerza a gimnasios, hoteles, clubes deportivos, empresas y consultas de fisioterapia.

Fitshop ofrece una amplia gama de aparatos de ejercicio de prestigiosos fabricantes, productos propios de alta calidad y diversos tipos de servicios, p. ej. servicio de instalación y servicio de asesoramiento deportivo pre y postventa. Para ello, la empresa cuenta con numerosos expertos en ciencias del deporte, entrenadores personales y deportistas profesionales.

¡Visítenos en nuestras redes sociales o en nuestro blog!



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**

**DUKEFITNESS**

**DARWIN**





Bicicleta ergométrica **BX30**