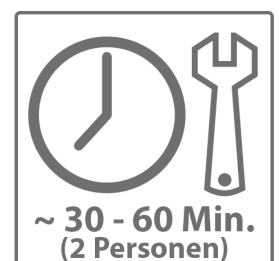
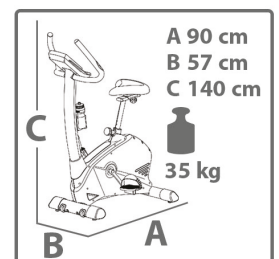




Montage- en gebruiksaanwijzing



CSTBX30.01.05

Art. Nr. CST-BX30

Hometrainer **BX30**

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	7
1.1	Technische gegevens	7
1.2	Persoonlijke veiligheid	8
1.3	Elektrische veiligheid	9
1.4	Plaats van opstelling	10
2	MONTAGE	11
2.1	Algemene informatie	11
2.2	Inbegrepen in de levering	12
2.3	Montage	13
3	GEBRUIKSAANWIJZING	19
3.1	Consoleweergave	19
3.2	Toetsenfuncties	21
3.3	Inschakelen van het toestel	21
3.4	Gebruikersprofiel	22
3.5	Programma's	22
3.5.1	M - Manuelles Programm	22
3.5.2	Trainingsprogramma's	23
3.5.3	H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's	24
3.5.4	W - Wattgestuurd programma	24
3.5.5	U - Gebruikersspecifiek programma	25
3.5.6	Lichaamsvettest (BODY FAT)	25
3.5.7	RECOVERY - Herstelfrequentie	26
4	OPSLAG EN TRANSPORT	27
4.1	Algemene informatie	27
4.2	Transportwielen	27
5	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	28
5.1	Algemene informatie	28
5.2	Storingen en foutdiagnose	28
5.3	Foutcodes en foutopsporing	29
5.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	29
6	AFVALVERWIJDERING	29
7	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	30

8	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	31
8.1	Serienummer en modelnaam	31
8.2	Onderdelenlijst	32
8.3	Detailtekening	34
9	GARANTIE	35
10	CONTACT	37

Beste klant,

Bedankt voor je aankoop van een kwaliteitsvol trainingsapparaat van het merk cardiostrong. cardiostrong biedt sport- en fitnessapparaten aan voor thuis sport op hoog niveau en uitrusting voor fitness-studio's en zakelijke klanten. Bij cardiostrong fitnessapparaten ligt de nadruk op datgene, waar het bij sport op aankomt, namelijk: maximale prestaties! Daarom worden de apparaten in nauwe samenwerking met sportlui en sportwetenschappers ontwikkeld. Sportmensen weten immers als geen ander wat een perfect fitnessapparaat is.

Meer informatie vind je op www.sport-tiedje.com.

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

Sport-Tiedje 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



©2010 cardiostrong is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de voorafgaande uitdrukkelijke geschreven toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

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

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.

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

LED - 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

Vliegwiel: 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

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.

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.
- + 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.

• **OPGELET**

- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.

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 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. Ondertussen 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.

1.4 Plaats van opstelling



WAARSCHUWING

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



VOORZICHTIG

- + 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.
- + 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.

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

- + Open de verpakking niet wanneer ze op haar zijde ligt.
- + 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 andere, 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

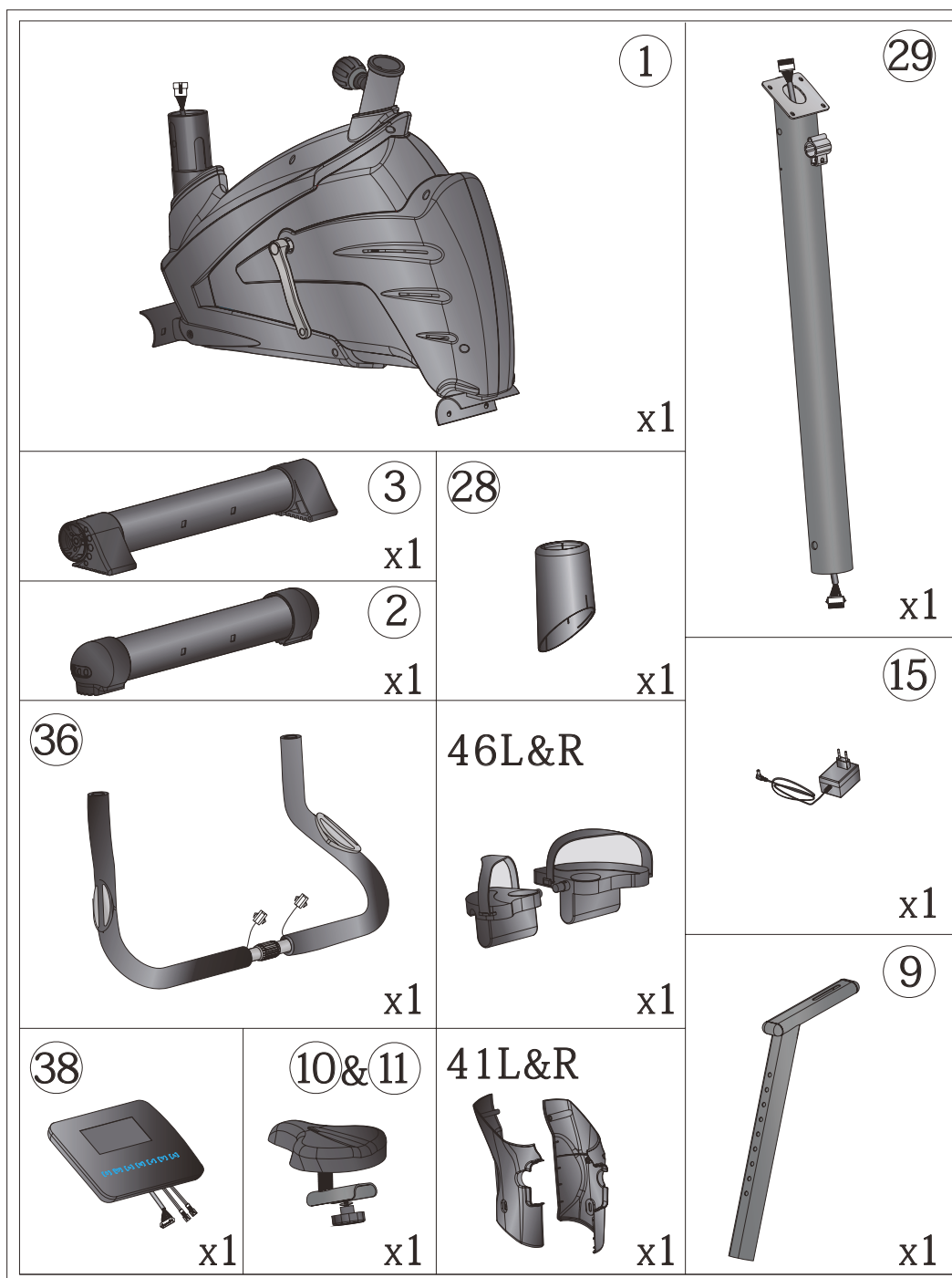
- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

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.



2.3 Montage

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

ⓘ **OPMERKING**

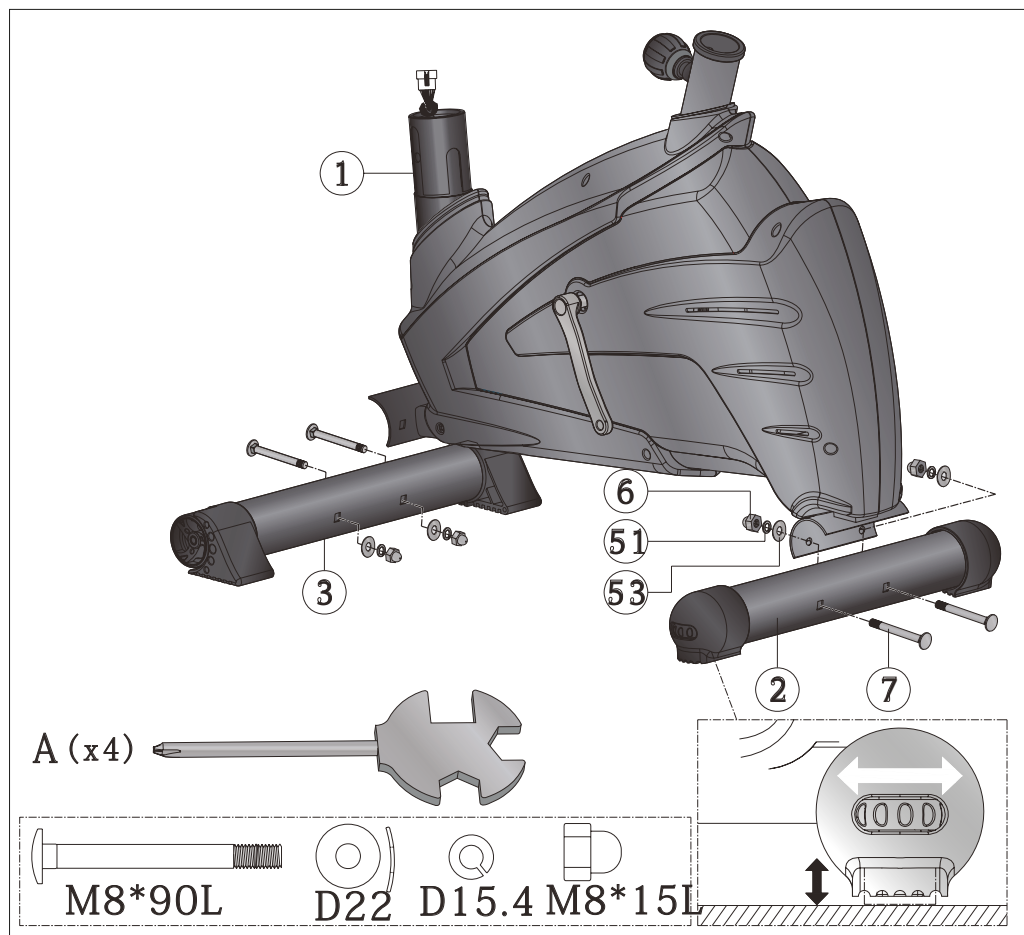
Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.

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 onderleggingen (53), twee veerringen (51) en twee moeren (6).

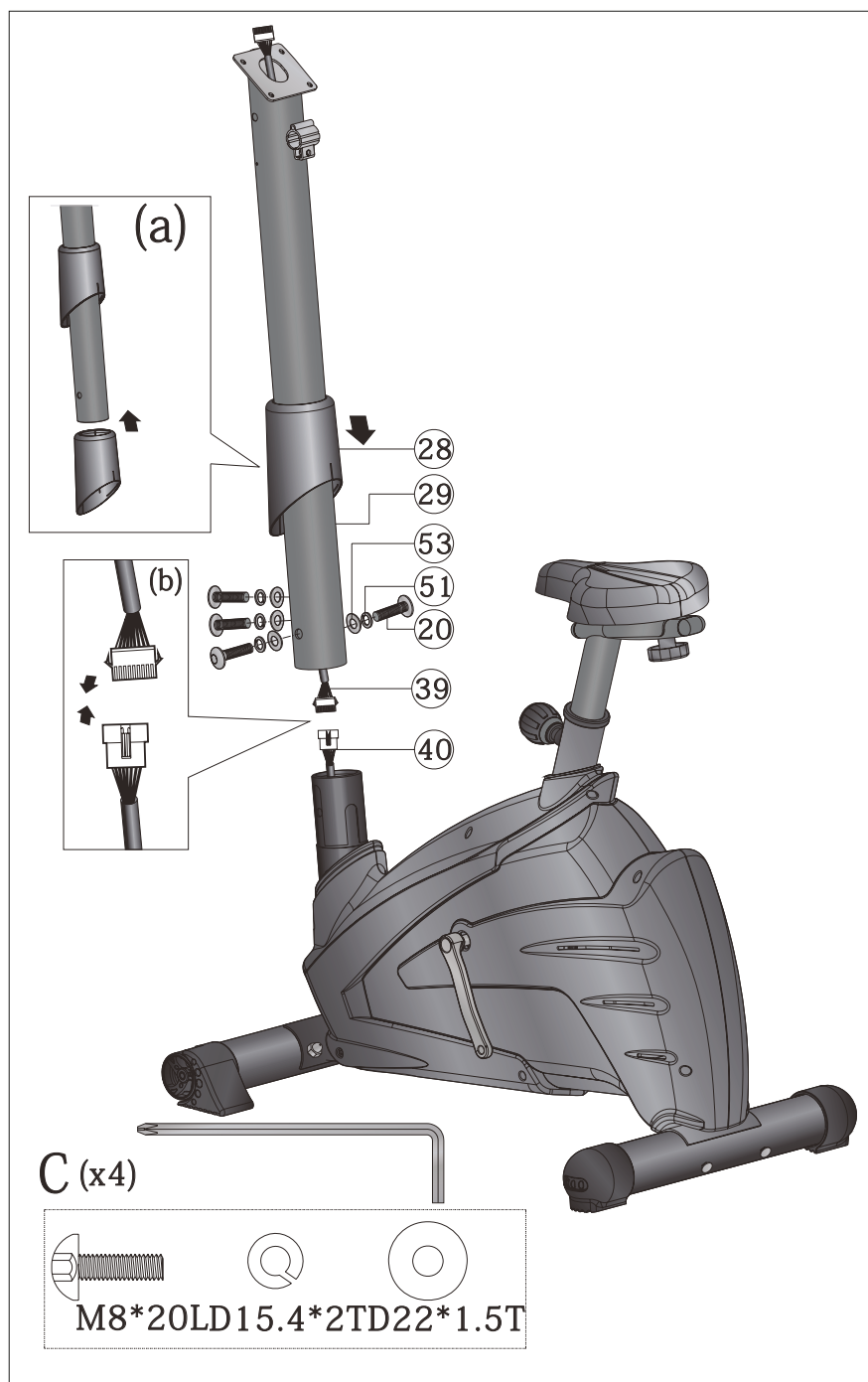
ⓘ **OPMERKING**

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



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).



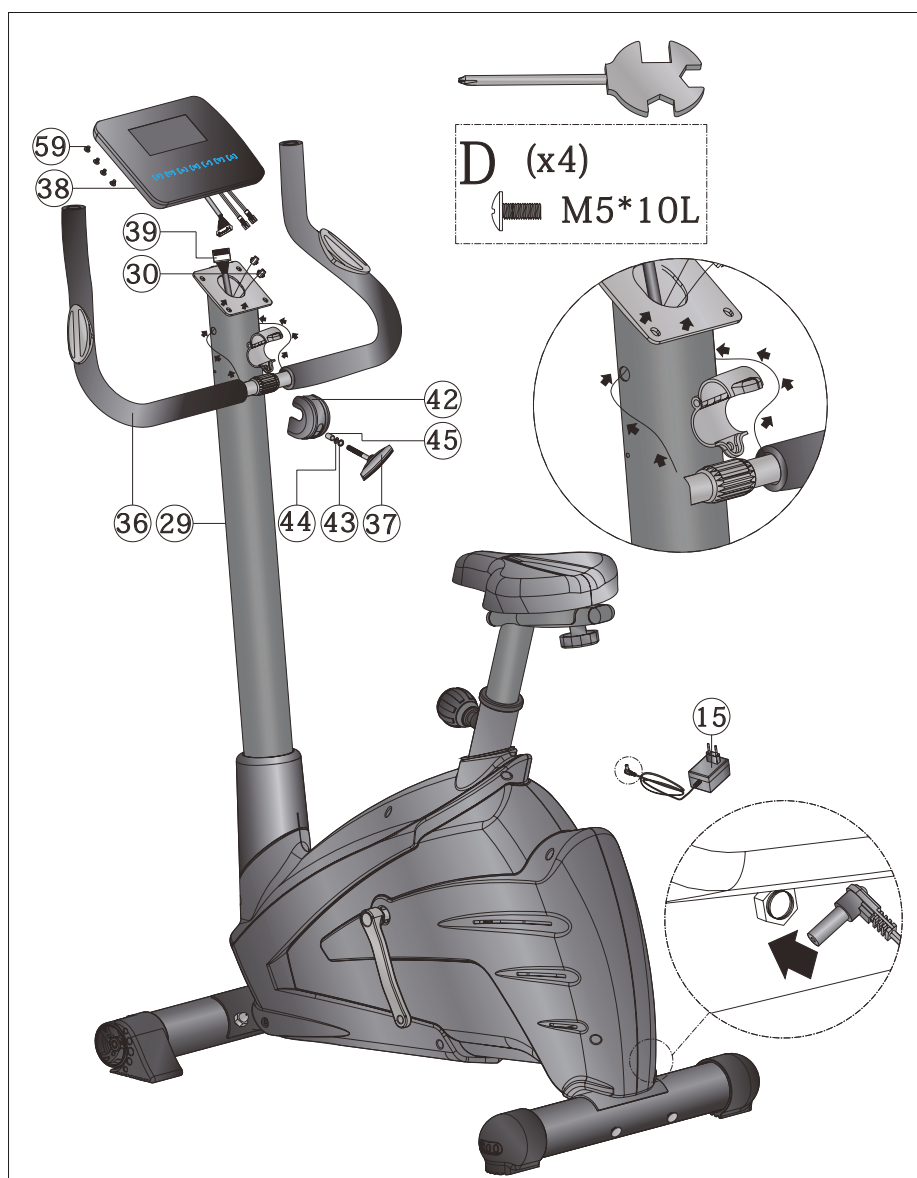
Stap 4: Montage van de handvaten

1. Bevestig de handvaten (36) aan de stuurmast (29) door de afdekking (42), onderlegingen (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

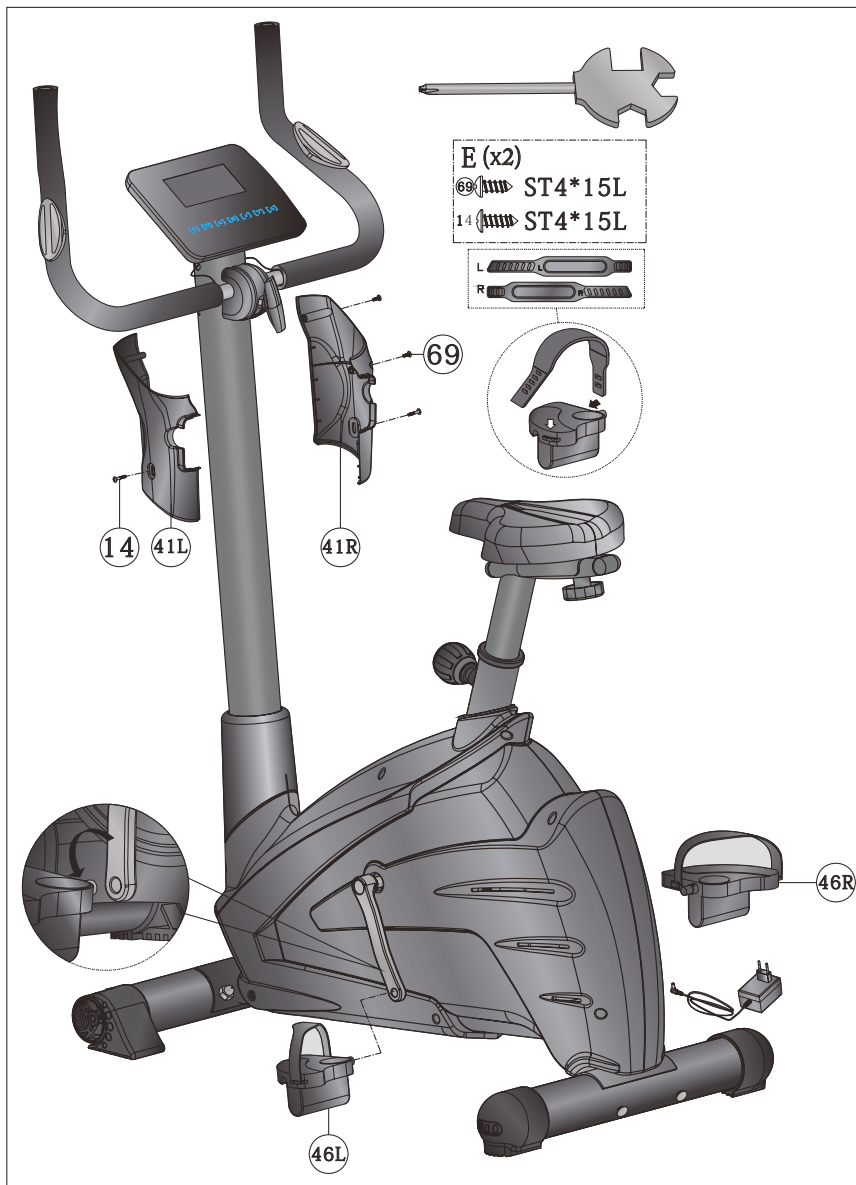
1. Bevestig de consolehouder (41L) en (41R) aan de stuurmast met de schroeven (69) en (14).



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

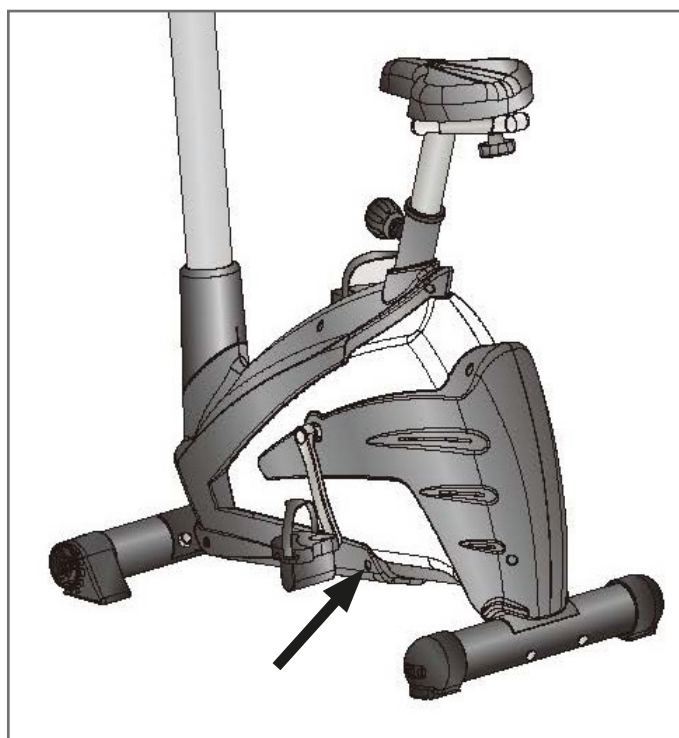
Draai aan de hendel vooraan aan de handvaten tot u de neiging kunt verstellen. Wanneer de handvaten op de juiste positie zijn, draait u de hendel weer vast.

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.

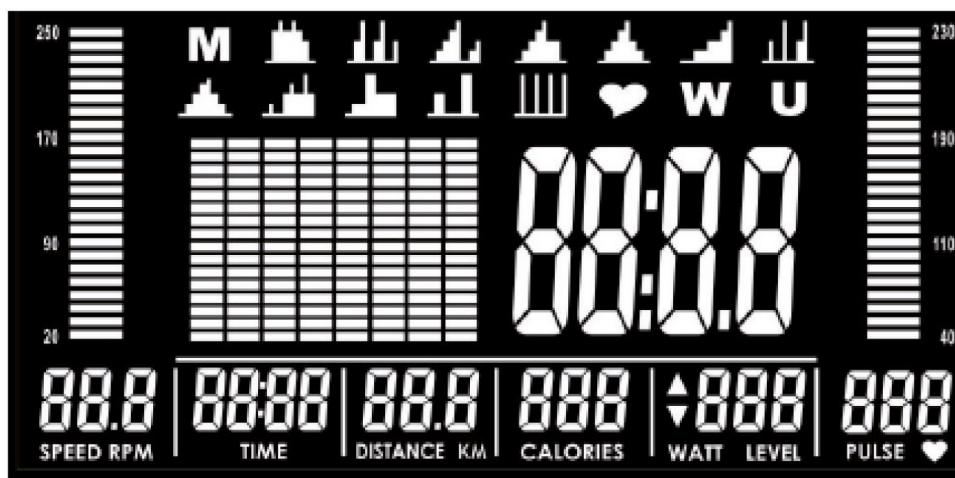
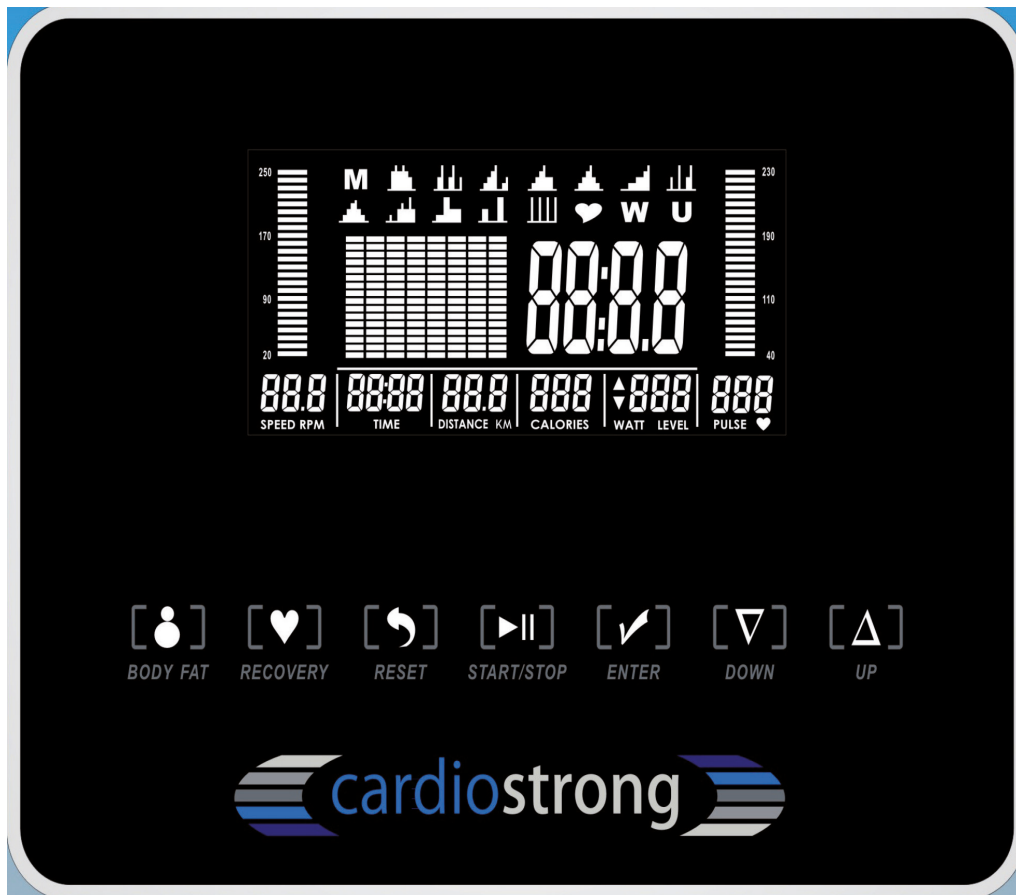


3 GEBRUIKSAANWIJZING

① 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.

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)	Afstandswaergave tussen 00:00 - 99.99 km; instellingen in stappen van 0.1 km
Calories (calorieverbruik)	<p>Weergave van de verbruikte calorieën van 0 - 9999 calorieën</p> <p>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.</p>
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:

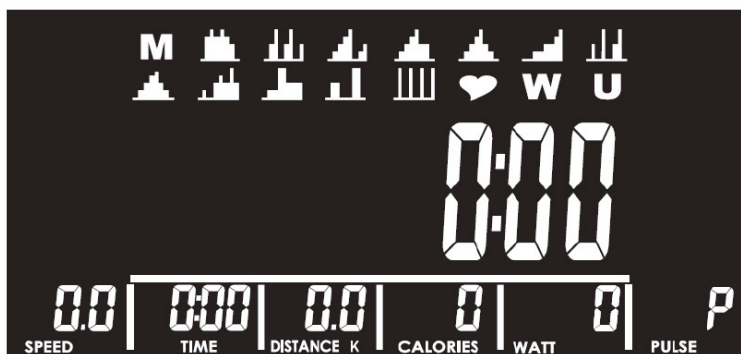
Geslacht	man / vrouw
A = Age	Leeftijd in jaar
H = Height	Lengte in cm
W = Weight	Gewicht in kg

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.

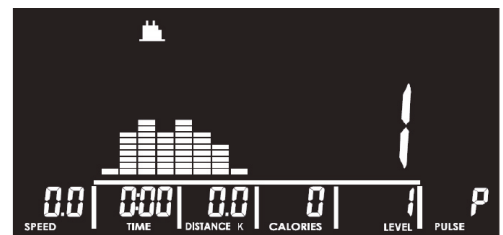
7. Wanneer u op de RESET-toets drukt, keert u terug naar de programmakeuze.

3.5.2 Trainingsprogramma's

1. Gebruik de pijltoetsen UP en DOWN om in de programmakeuze 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.

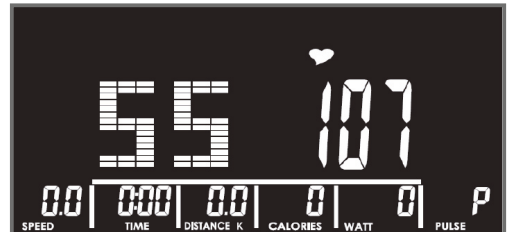
3.5.3 H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's

⚠ 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.

ⓘ 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.

ⓘ 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.

ⓘ 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.

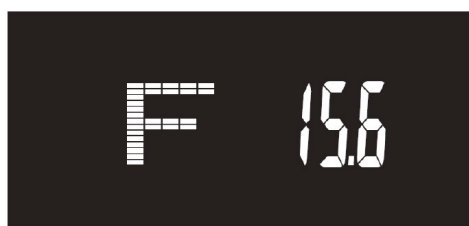
1. Druk op de BODY FAT-toets.

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

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

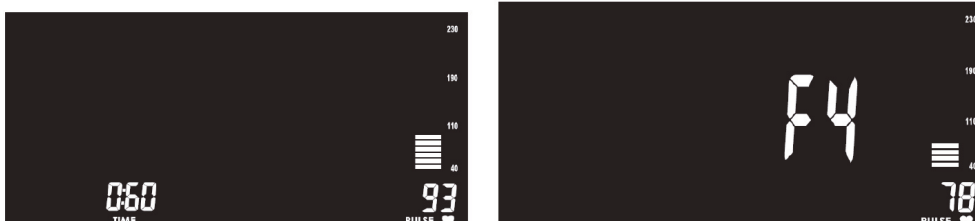
Na korte tijd wordt het lichaamsvetgehalte (in %) en het BMI aangegeven.

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.

5.1 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.

5.2 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
Kraken aan de pedalen	Pedalen los	Pedalen vastdraaien
Toestel wankelt	Toestel staat niet recht	Steunvoeten afstemmen
Stuur/zadel wankelt	Losse schroeven	Schroeven vastdraaien
Display gaat niet aan	Stroomvoorzorging onderbroken	Controleer alle connectoren en kijk na of de adapter aangesloten is
Geen polsweergave	<ul style="list-style-type: none"> + Stoorfactor in ruimte + Borstband niet compatibel + Positie van de borstband verkeerd + Batterij leeg 	<ul style="list-style-type: none"> + Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker ...) + Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) + Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen + Batterijen vervangen

5.3 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 technische klantendienst van Fitshop.

5.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamssweat 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

6 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.

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Dat kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, die ervoor zorgt dat je fitnessapparaat steviger staat en die de vloer tegen vallende zweetdruppels beschermt, maar ook extra handrails bij bepaalde loopbanden of **siliconenspray** om bewegende onderdelen soepel te laten lopen.

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. Bij krachtstations wil je eventueel extra **trekstangen** of **gewichten** kopen.



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!



Vloermat



Borstband



Borstband Contactgel



Handdoeken



Siliconenspray

8.1 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 10 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:

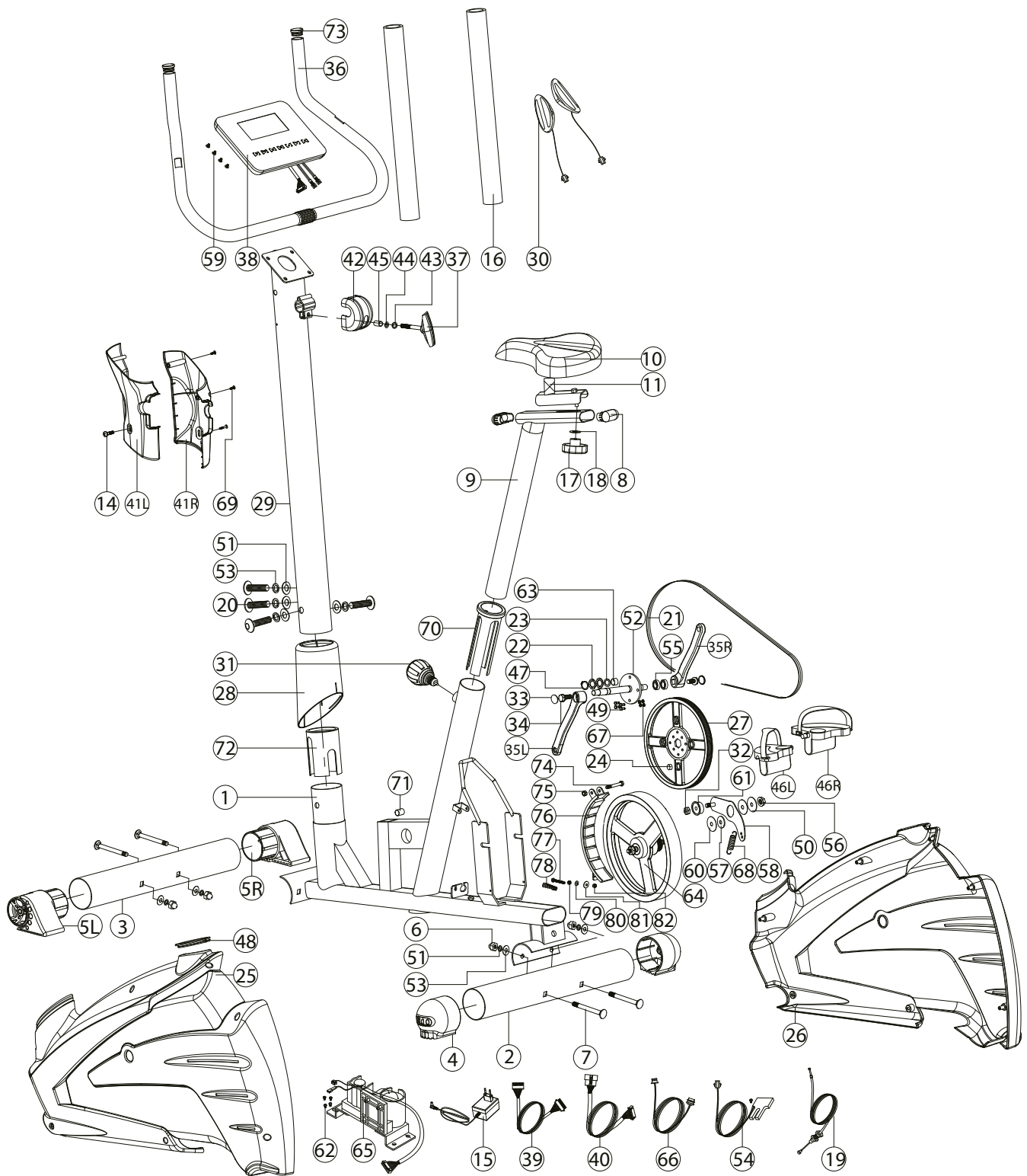
Artikelnummer

8.2 Onderdelenlijst

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



Trainingsapparaten 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 overgave van het trainingsapparaat gelden de volgende garantieperiodes.

Model	Gebruik	Volledige garantie
BX30	Thuisgebruik	24 maanden

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 voor de onderhoudskosten geldt een zuivere deelgarantie, waarin de reparatie-, inbouw- en verzendingskosten niet inbegrepen zijn.

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 onburokratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

DE	DK	FR
<p>TECHNISCHE DIENST</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) ✉ info@sport-tiedje.de 🕒 Ma - Vr 08:00 - 21:00 Za 9:00 - 21:00 Zo 10:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>
	PL	BE
	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNISCHE DIENST</p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Ma - Vr 9.00 - 17.00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl 🕒 Ma - Do 09:00 - 17:00 Vr 9:00 - 21:00 Za 10:00 - 17:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de 🕒 Ma - Vr 8.00 - 18.00 Za 9.00 - 18.00</p>
	AT	CH
	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch 🕒 Ma - Vr 08:00 - 18:00 Za 9:00 - 18:00</p>

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

www.fitshop.nl/filialenoverzicht

FITNESS IS ONS LEVEN

WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Sport-Tiedje is met momenteel 80 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklianten 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 fysiopraktijken.

Sport-Tiedje 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, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!

