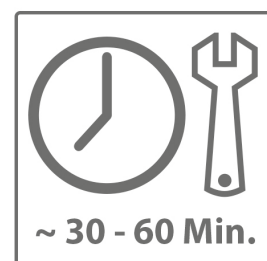
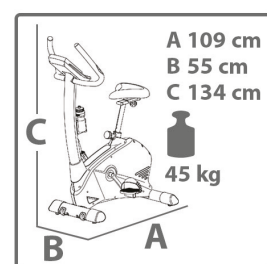




## Montage- en gebruiksaanwijzing



CSTBX60BTOUCH.01.01

Art.-Nr. CST-BX60-B-TOUCH

Ergometer **BX60**



## Beste klant,

Bedankt dat u gekozen heeft voor een kwaliteitsvol trainingstoestel van het merk cardiostrong®, het merk dat sportharten sneller doet slaan. cardiostrong® biedt een breed palet aan fitnessapparatuur voor thuis zoals cross- en elliptical trainers, ergometers, loopbanden en roeitrainers aan. cardiostrong®-toestellen zijn de optimale toestellen voor iedereen die thuis wil trainen, onafhankelijk van hun doelen en fitheid. Meer informatie vindt u op [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) of [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de).

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees alstublieft de complete handleiding voor de montage en het eerste gebruik aandachtig door. De handleiding helpt u bij een snelle opbouw en licht een veilig gebruik toe. Let erop dat alle personen die met dit toestel trainen (in het bijzonder kinderen en personen met een lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperking) absoluut vooraf geïnformeerd worden over deze handleiding en haar inhoud. In geval van twijfel moeten de verantwoordelijke personen toezicht houden bij gebruik van het toestel.

Het toestel wordt wat veiligheid betreft gebouwd volgens de nieuwste kennis. Mogelijke risicofactoren, die letsels kunnen veroorzaken, worden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat de montagehandleiding correct opgevolgd werd en dat alle onderdelen van het toestel vastzitten. Indien nodig moet de handleiding opnieuw doorgenomen worden om eventuele fouten te verhelpen.

Houd u alstublieft exact aan de aangegeven veiligheids- en onderhoudsaanwijzingen. Elk afwijkend gebruik kan de gezondheid schaden, ongevallen veroorzaken of het toestel beschadigen, waarvoor de producent en de distributeur niet aansprakelijk gesteld kunnen worden.

Het toestel is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het toestel is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen enz.) en commercieel resp. professioneel gebruik (bijv. fitnessstudio).

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatie, onderhoud of bestelling van onderdelen.

# INHOUDSOPGAVE

<b>1</b>	<b>ALGEMENE INFORMATIE</b>	<b>5</b>
1.1	Technische gegevens	5
1.2	Persoonlijke veiligheid	6
1.3	Elektrische veiligheid	7
1.4	Opstelplaats	7
<b>2</b>	<b>MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD</b>	<b>8</b>
2.1	Algemene aanwijzingen	8
2.2	Storingen en probleemdiagnose	9
2.3	Inspectie- en onderhoudskalender	9
<b>3</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>10</b>
3.1	Verpakkingsinhoud	10
3.2	Montagehandleiding	11
<b>4</b>	<b>GEBRUIKSAANWIJZING</b>	<b>18</b>
4.1	Functiebeschrijving	18
4.2	Consoleweergave	19
4.3	Inschakelen en eerste instellingen	21
4.4	Trainingsprogramma's	23
4.4.1	QUICK START-programma	23
4.4.2	Handmatig programma	24
4.4.3	Voringestelde programma's	25
4.4.4	Wattprogramma	26
4.4.5	Hartslaggestuurde programma's	27
4.4.6	RECOVERY-functie	28
4.5	Media	29
4.6	Hartfrequentiemeting	31
<b>5</b>	<b>GARANTIE-INFORMATIE</b>	<b>33</b>
<b>6</b>	<b>RECYCLAGE</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>AANBEVOLEN ACCESSOIRES</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>VERVANGONDERDELEN BESTELLEN</b>	<b>36</b>
8.1	Service-hotline	36
8.2	Serienummer en modelnaam	36
8.3	Onderdelenlijst	37
8.4	Explosietekening	39



## 1.1 Technische gegevens

### TFT - 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: 16  
Watt: 10 - 350 watt (verstelbaar per 5 watt)

Gebruikersgeheugen: 4  
Trainingsprogramma's totaal: 19  
Manuele programma's: 1  
Ingestelde programma's: 12  
Wattgestuurde programma's: 1  
Hartfrequentie-georiënteerde programma's: 4  
Gebruikersspecifieke programma's: 1

Vliegwiel: 9 kg  
Overzetting: 1 : 7  
Pedaalarm lengte: 17 cm

### Gewicht en maten

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 50,5 kg  
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 45 kg

Verpakkingsmaten (L x B x H): ca. 1070 mm x 340 mm x 630 mm  
Opstelmaten (L x B x H): ca. 1090 mm x 550 mm x 1340 mm  
Maximaal gebruikersgewicht: 136 kg

## 1.2 Persoonlijke veiligheid

- + Voordat u uw toestel begint te gebruiken, is het aangeraden uw huisarts te vragen of deze training om gezondheidsredenen voor u geschikt is. Hiervan zijn vooral personen getroffen die een erfelijke aanleg voor hoge bloeddruk of hartkwalen hebben, ouder dan 45 jaar zijn, roken, verhoogde cholesterolwaarden vertonen, overgewicht hebben en/of in het laatste jaar niet regelmatig gesport hebben.
- + Houd er rekening mee dat excessieve training uw gezondheid ernstig in gevaar kan brengen. Bovendien kan het systeem ter observatie van de hartfrequentie onnauwkeurig zijn.
- + Het toestel mag enkel gebruikt worden voor het doel waarvoor het bestemd is, d.w.z. voor de fietstraining van volwassenen.
- + Elk ander gebruik is onbetrouwbaar en mogelijk gevaarlijk. De producent en handelaar kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor schade die door ondoelmatig gebruik veroorzaakt wordt.
- + Het toestel mag principieel niet gelijktijdig door meerdere personen gebruikt worden.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht bij het toestel komen.
- + Leer voor het begin van de training alle functies en instelmogelijkheden van het toestel kennen. Laat u informeren door een vakman over het correcte gebruik van dit toestel.
- + Let erop dat niemand zich tijdens het trainen in het bewegingsbereik van het toestel bevindt.
- + Houd handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, juwelen en andere voorwerpen weg van de beweeglijke delen.
- + Draag bij het gebruik geen losse of wijde kleding, maar geschikte sportkleden. Let bij de sportschoenen op geschikte zolen, bij voorkeur bestaan deze uit rubber of andere slipvrije materialen. Ongeschikt zijn schoenen met hakken, leren schoenen, noppen of spikes. Train nooit op blote voeten.
- + Houd rekening met de aanwijzingen voor trainingsopstelling in de trainingshandleiding.
- + Zodra u tekens van zwakte, misselijkheid, duizeligheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen herkent, beëindig dan uw training onmiddellijk en consulteer in geval van nood uw huisarts.
- + Zonder voorgaande afspraak met uw handelaar is het verboden om het toestel te openen.

## 1.3 Elektrische veiligheid

- + Het toestel heeft een stroomaansluiting nodig van 220 - 230V met 50 hertz stroomspanning.
- + Het toestel mag enkel met de meegeleverde adapter rechtstreeks direct in een geaard stopcontact aangesloten worden, het gebruik van meervoudige stekkerdozen e.d. is te vermijden. Verlengkabels moeten voldoen aan de VDE-richtlijnen. Wikkel de adapter steeds volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering met een minimum veiligheidswaarde „16 ampère, traag”.
- + Om het gevaar op een elektroshok te verkleinen haalt u steeds onmiddellijk na het beëindigen van de training, voordat het toestel op- of afgebouwd wordt en voor onderhoud of reiniging de stekker van het toestel uit het stopcontact. Trek hierbij niet aan de kabel.
- + Laat het toestel niet zonder toezicht wanneer de stekker in het stopcontact aangesloten is. Wanneer u afwezig bent, moet de stekker verwijderd worden zodat een verkeerd gebruik door derden uitgesloten kan worden.
- + Houd de kabel weg van hitte, olie en scherpe voorwerpen. Laat de stroomkabel niet onder het toestel of onder een tapijt doorlopen en stel ook geen voorwerpen op de kabel.
- + Verander niets aan de kabel, noch aan de stekker.
- + Indien de stroomkabel of stroomstekker beschadigd of defect is, wend u dan aan uw handelaar. In de tussentijd mag het toestel niet meer gebruikt worden.
- + Let erop dat er zich geen kleine elektrische toestellen (bijv. gsm's) in de onmiddellijke nabijheid van de cockpit of de besturingselektronica bevinden, aangezien anders aangegeven waarden (bijv. de polsmeting) vervalst kunnen worden.

## 1.4 Opstelplaats

- + Het toestel kan enkel in gebouwen met voldoende gekoelde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10°C en 35°C) gebruikt worden. Het gebruik in openlucht of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan. Sla het toestel enkel op in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 5°C en 45°C.
- + De trainingsruimte moet tijdens het trainen goed geventileerd en niet onderhevig aan tocht zijn.
- + Kies de opstelplaats zo, zodat er zowel voor, achter en ook naast het toestel voldoende vrije ruimte/ veiligheidszone (minstens 1,50 m) bestaat. Bovendien mag het toestel niet in hoofddoorgangen of vluchtwegen opgesteld worden.
- + Houd de stroomkabel absoluut uit de buurt van hete oppervlaktes en ondergronden en let erop dat de kabel niet ingeklemd wordt of „struikelgevaar” veroorzaakt.
- + Er mogen geen voorwerpen in welke vorm ook in de openingen van het toestel gestoken worden.
- + Het opstelvlak van het toestel moet vlak en stevig zijn, kleine oneffenheden in de grond moeten vereffend worden.
- + Een grondbeschermmat/onderlegmat helpt om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijt) te beschermen tegen drukplekken en zweet en vereffent kleine oneffenheden.

## 2.1 Algemene aanwijzingen

- + Controleer a.u.b. of alle onderdelen en werktuig die bij het toestel horen bij de levering inbegrepen zijn en of er transportschade is. Bij klachten moet u onmiddellijk de producent contacteren.
- + Enkele te gebruiken schroeven en moeren zijn reeds voormonteerd om de opbouw zo eenvoudig mogelijk te maken.
- + De opbouw van het toestel moet door volwassenen uitgevoerd worden. In geval van twijfel doet u beroep op de hulp van een technisch aangelegde persoon.
- + Houd kinderen tijdens de montage uit de buurt van het toestel, aangezien er kleine onderdelen inbegrepen zijn die ingeslikt kunnen worden.
- + Let erop dat u tijdens het opbouwen in elke richting voldoende vrije bewegingsruimte (minstens 1,50 m) heeft.
- + Laat geen werktuig en geen verpakkingsmateriaal zoals folie rondslingeren, aangezien er anders verstikkingsgevaar voor kinderen bestaat.
- + Voer de montage uit op een onderlegmat of op de verpakkingskarton om beschadigingen aan het toestel en de vloer (krassen) te vermijden.
- + Leg voordat u begint te monteren alle onderdelen naast elkaar op de grond.
- + Lees de montagehandleiding zorgvuldig door en monteer het toestel volgens de afbeeldingsvolgorde. Werk hierbij nauwkeurig en omzichtig.
- + Schroef eerst alle delen los en controleer hun juiste pasvorm. Aansluitend draait u de schroeven met behulp van het gereedschap vast.
- + Voer geen veranderingen of oneigenlijke reparaties uit, aangezien daardoor gevaren kunnen ontstaan voor de gebruiker. Dit kan de productgarantie nietig maken.
- + Het is enkel aan geautoriseerde service-monteurs toegestaan om alle service- en/of reparatiediensten - uitgezonderd inspectie en onderhoud - uit te voeren.
- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen de veiligheid en levensduur van uw toestel beïnvloeden. Vervang daarom beschadigde of versleten onderdelen onmiddellijk. Neemt u in dat geval contact op met met de contractant. Tot aan de reparatie mag het toestel niet verder gebruikt worden. Gebruik indien nodig enkel originele cardiostrong®-vervangonderdelen.
- + Controleer eenmaal per maand de stevigheid van alle schroefverbindingen.
- + Om het constructief voorgegeven veiligheidsniveau van dit toestel langdurig te kunnen garanderen, raden wij aan om het toestel regelmatig door specialisten (service-monteur van de contractant) te laten onderhouden (eenmaal per jaar).
- + Voor het verwijderen van stof, vuil en lichaamssweet volstaat een vochtige handdoek. Vermijd principieel het gebruik van oplosmiddelen en let erop dat er geen vochtigheid (bijv. lichaamssweet) in de openingen van het toestel (bijv. computer) komt.

## 2.2 Storingen en problemdiagnose

Het toestel ondergaat tijdens de productie regelmatig kwaliteitscontroles. Er kunnen echter storingen of defecten aan het toestel optreden. Vaak zijn onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen, vervangen is meestal voldoende. De vijf meest voorkomende problemen en hun oplossing vindt u in volgend overzicht. Mocht het apparaat toch niet naar wens functioneren, kunt u contact op nemen met de contractant.

Probleem	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"> <li>• Stoorfactor in ruimte</li> <li>• Bij borstband:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- niet compatibel</li> <li>- positie van de borstband verkeerd</li> </ul> </li> <li>- Batterij leeg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker ...)</li> <li>• Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires)</li> <li>• Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen</li> <li>• Batterijen vervangen</li> </ul>

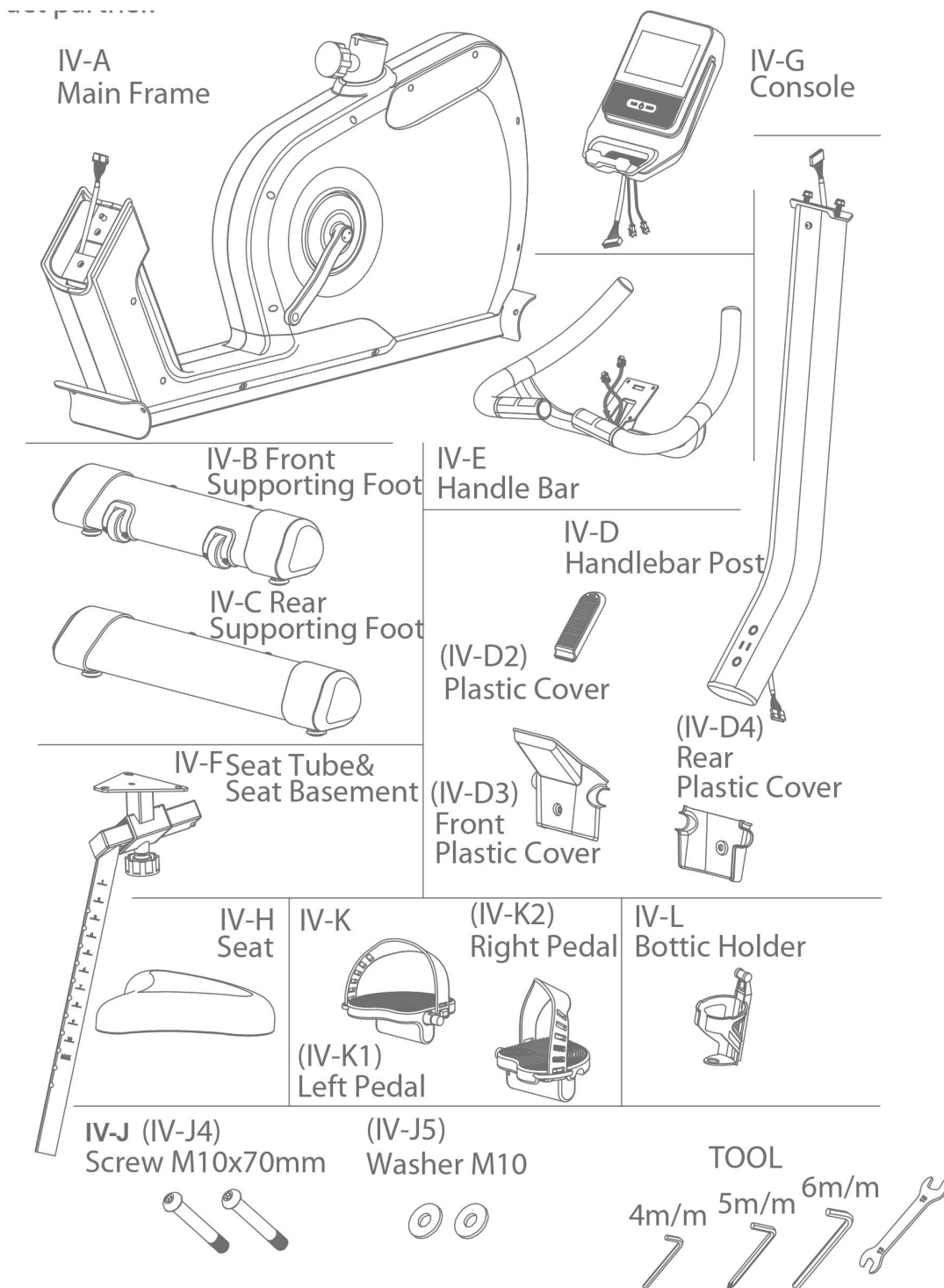
## 2.3 Inspectie- en onderhoudskalender

Volgend routinewerk moet in de aangegeven tijdsafstanden uitgevoerd worden:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	2x jaarlijks	Jaarlijks
Display console	R	I		
Smeren van de bewegende onderdelen			I	
Kunststofbekleding	R	I		
Schroeven & kabelverbindingen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren				

### 3.1 Verpakkingsinhoud

De verpakkingsinhoud bestaat uit de in de afbeelding weergegeven onderdelen inclusief een stroomkabel met stroomstekker. Indien een afgebeeld onderdeel ontbreekt, kunt u contact opnemen met de contractant.

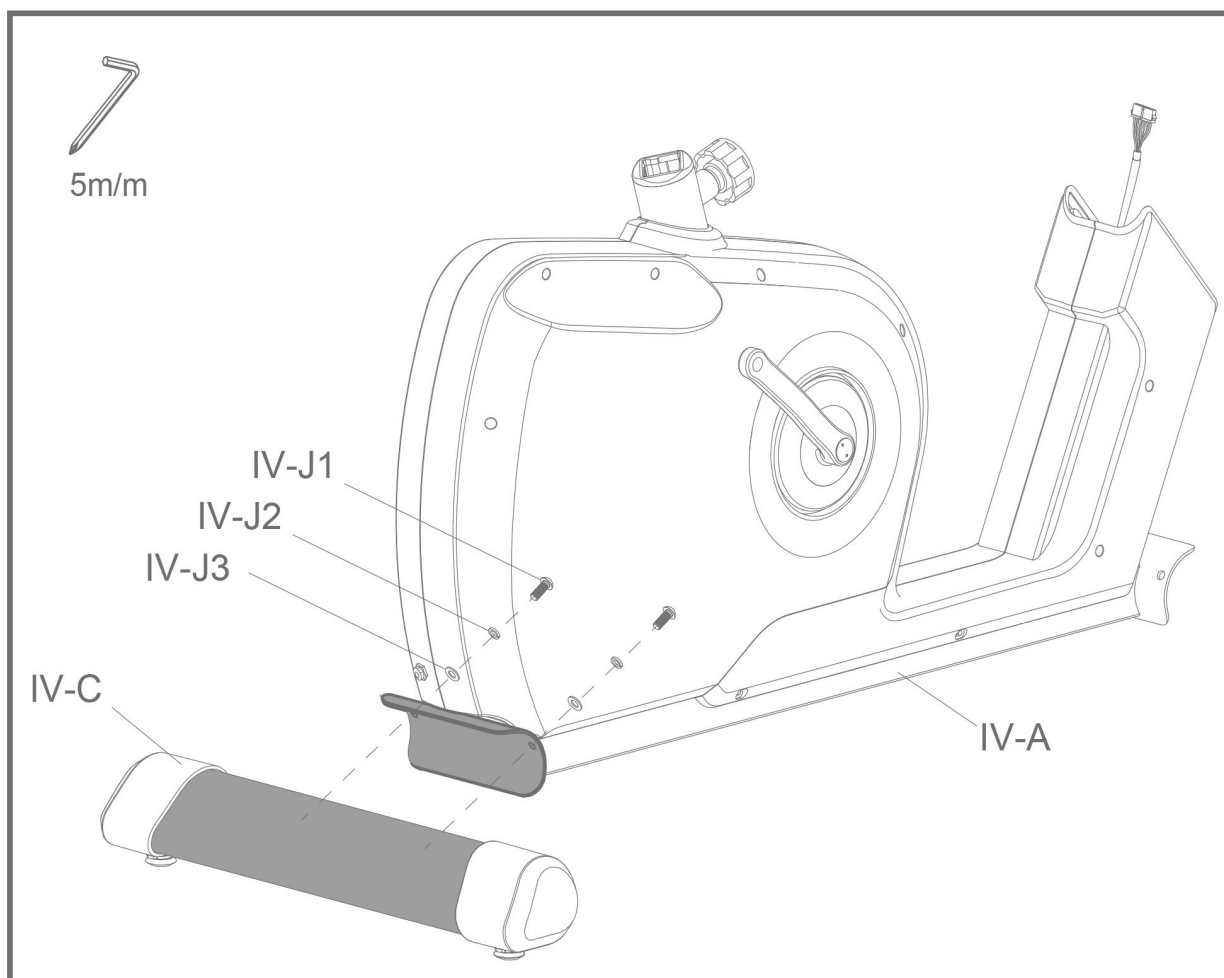


## 3.2 Montagehandleiding

Lees voor het opbouwen de afzonderlijk weergegeven montagestappen nauwkeurig door en voer de montage uit volgens de aangegeven volgorde.

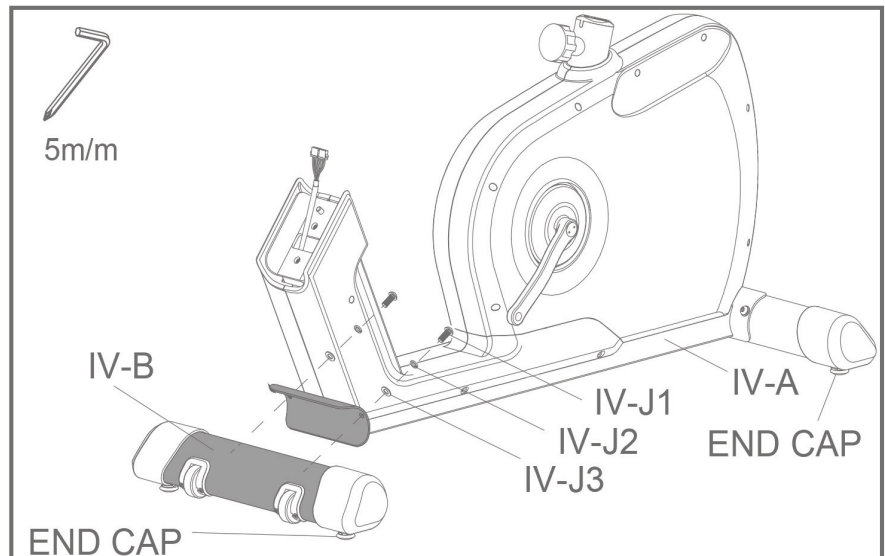
### Stap 1: Montage achterste steunvoet

- (1) Verwijder de voorgemonteerde schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en onderleggingen (IV-J3) van de achterste steunvoet (IV-C).
- (2) Monteer de achterste steunvoet (IV-C) aan het hoofdframe (IV-A) a.d.h.v. de schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en onderleggingen (IV-J3).
- (3) Gebruik een 5 mm inbusleutel om de schroeven vast te draaien.



## Stap 2: Montage voorste steunvoet

- (1) Verwijder de voorgemonteerde schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en onderleggingen (IV-J3) van de voorste steunvoet (IV-B).
- (2) Monteer de voorste steunvoet (IV-B) aan het hoofdframe (IV-A) a.d.h.v. de schroeven (IV-J1), veerringen (IV-J2) en onderleggingen (IV-J3).
- (3) Gebruik een 5 mm inbussleutel om de schroeven vast te draaien.

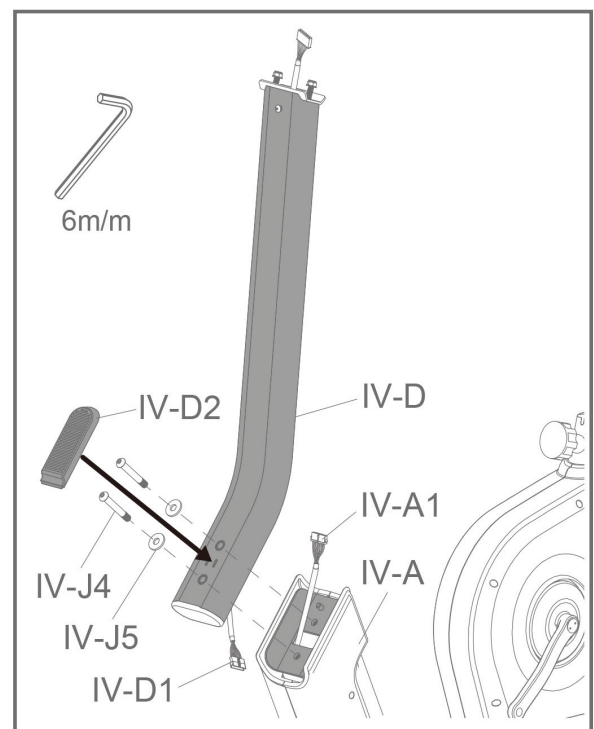


## Stap 3: Montage voorbuis

Opmerking: Extra ondersteuning bij het verbinden van de kabel en de stabilisering van de voorbuis (IV-D) is mogelijk handig.

- (1) Leg en verbind kabel (IV-A1) met kabel (IV-D1). Let op een correcte verbinding van de kabels.  
Opmerking: Let erop dat de kabels niet geknikt zijn wanneer u de voorbuis (IV-D) met het hoofdframe (IV-A) verbindt.
- (2) Leg de voorbuis (IV-D) op het hoofdframe (IV-A) en verbind beide met de schroeven (IV-J4) en de onderleggingen (IV-J5).
- (3) Gebruik een 6 mm inbussleutel om de schroeven (J4) vast te draaien.
- (4) Leg de plastic bekleding (IV-D2) op de voorbuis (D) en verbind beide met de clip onder de plastic bekleding (IV-D2).

Benodigd werktuig: 6 mm inbussleutel





#### Stap 4: Montage stuur

- (1) Verwijder de moeren (IV-J6) en de onderleggringen (IV-J7) van de voorbuis (IV-D).
- (2) Verbind het stuurgedeelte (E) met de voorbuis (IV-D) en gebruik hiervoor de moeren (IV-J6) en onderleggringen (IV-J7).

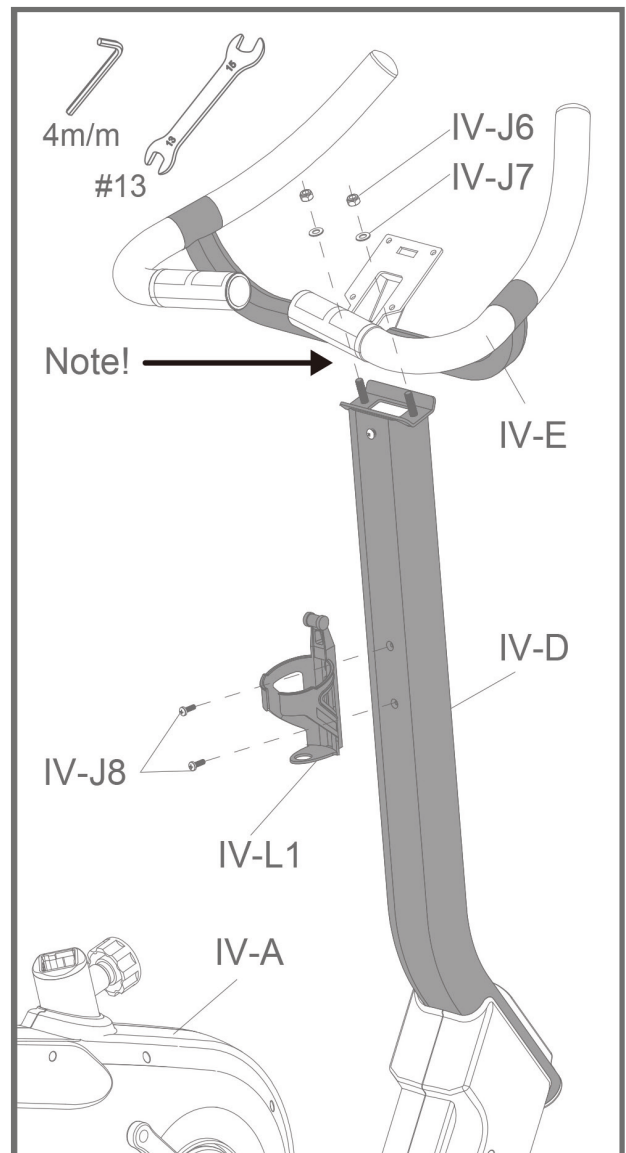
Opmerking: Trek kabel (IV-D1) en de kabels van de handpolssensoren door het bevestigingsgat van het stuur (IV-E). Let erop dat u de kabels niet knikt.

- (3) Gebruik een 13 mm schroefsleutel om de moeren (IV-J6) vast te draaien.

#### Montage van de bidonhouder

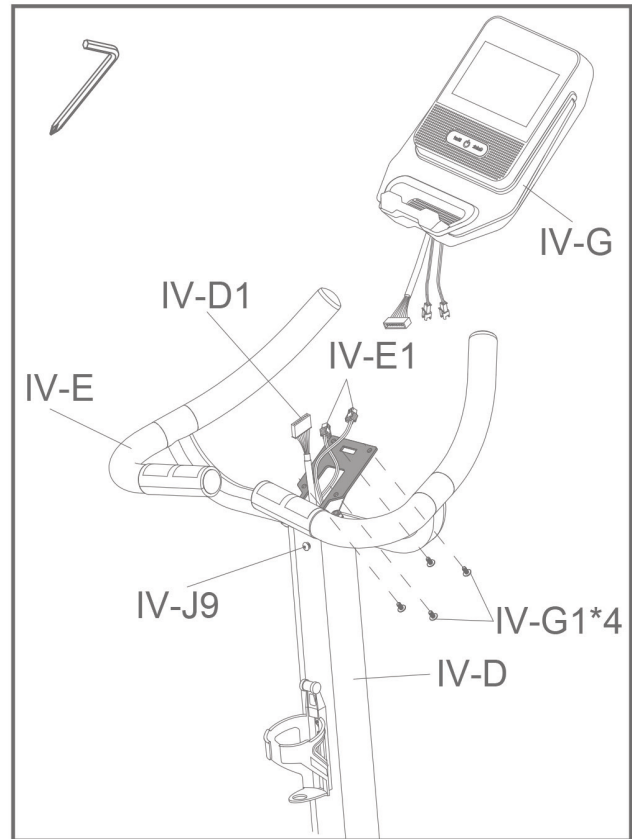
- (1) Verwijder de schroeven (IV-J8) van de voorbuis (IV-D).
- (2) Bevestig met behulp van een schroevendraaier de bidonhouder (IV-L1) aan de voorbuis (IV-D) en gebruik hiervoor dezelfde schroeven (IV-J8).

Benodigd werktuig: # 13 inbussleutel, schroevendraaier



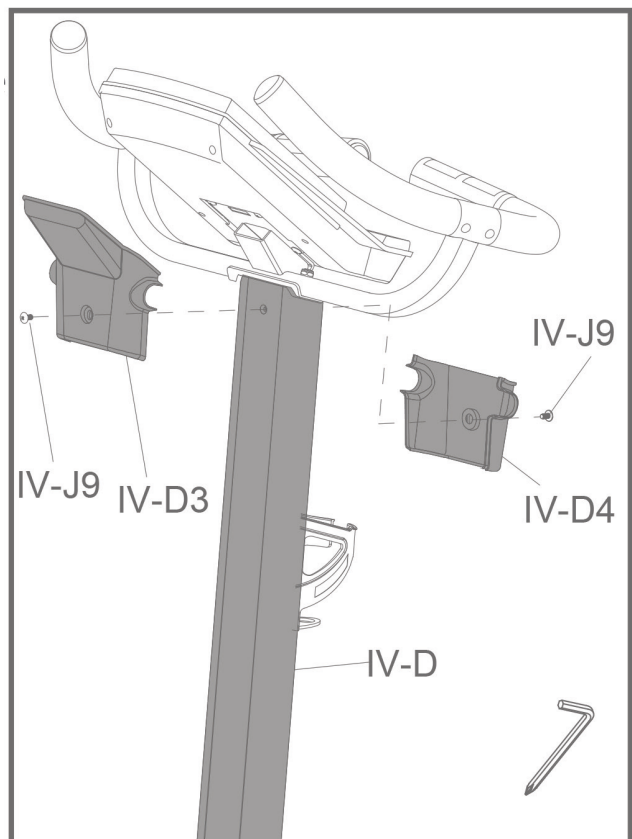
### Stap 5: Montage van de console

- (1) Verwijder de vier schroeven (IV-G1) op de rugzijde van de console (IV-G).
- (2) Verbind de kabel (IV-D1) en de kabels van de handpolssensoren met de console. De kabels van de handpolssensoren zijn verwisselbaar.
- (3) Schuif de console zachtjes op de consolesteun. Let te allen tijde op de kabels zodat geen kabels geknikt zijn. Overtollige kabels schuift u voorzichtig in het bevestigingsgat van het stuur (IV-E). Schuif de console zover naar onderen tot ze niet verder geschoven kan worden.
- (4) Met behulp van een schroevendraaier bevestigt u de console (IV-G) en gebruikt u hiervoor dezelfde schroeven (IV-G1).



### Stap 6: Montage van de consolebekleding

- (1) Verwijder de twee schroeven (IV-J9) aan de voorbuis (IV-D).
- (2) Verbind de voorste plastic bekleding (IV-D3) en de achterste plastic bekleding (IV-D4) met de voorbuis (IV-D).
- (3) Draai de schroeven (IV-J9) met behulp van een schroevendraaier vast.



## Stap 7: Montage zadel en zadelbuis

(1) Verwijder de moeren (IV-H1) en onderleggingen (IV-H2) op de rugzijde van het zadel (IV-H).

(2) Leg het zadel (H) op de zadelrail (IV-F1) en bevestig het zadel met de moeren (IV-H1) en de onderleggingen (IV-H2).

(3) Maak de draaiknop (IV-A2) los aan het begin van de zadelbuis en trek aan de greep (IV-A2), zodat de zadelbuis (IV-F) door het gat naar beneden kan glijden. Zodra de zadelbuis (IV-F) op de gewenste positie is, laat u de greep (IV-A2) los en maakt u de draaiknop opnieuw vast om de zadelbuis (IV-F) te bevestigen.

(4) Verwijder de schroef (IV-J10) aan de zadelbuis (IV-F).

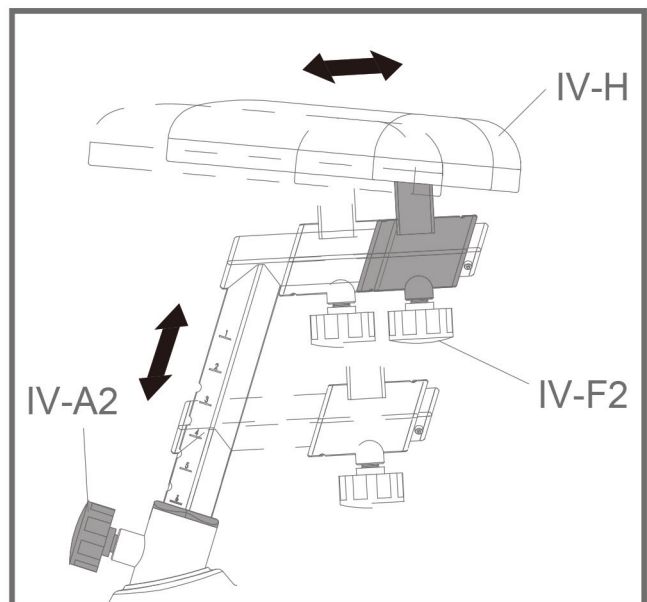
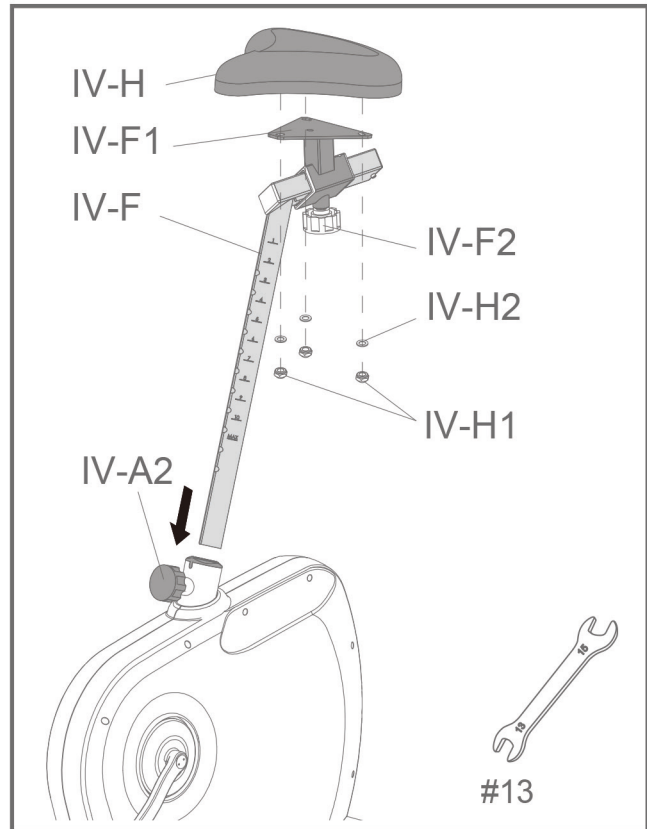
(5) Maak de draaiknop (IV-F2) los en schuif de zadelrail (IV-F1) zachtjes op de zadelbuis (IV-F). Daarbij schuift het piepschuim langzaam naar buiten. Bevestig daarna de schroef (IV-J10) opnieuw op de zadelbuis (IV-F).

**Opmerking:** Verwijder het piepschuim binnenin niet voor het uitvoeren van stap 5 zodat de stopper (IV-F3) in de zadelrail op de juiste positie ingesteld wordt.

Benodigd werktuig: 4 mm inbussleutel, 13" schroefsleutel

### Instelling van de zitpositie

De zitpositie en -hoogte van de ergometer stelt u in door de grepen (IV-A2) en (IV-F2) los te maken. Stel beide in naar wens van de gebruiker en draai elke greep vast om een beweging van het zadel te vermijden.

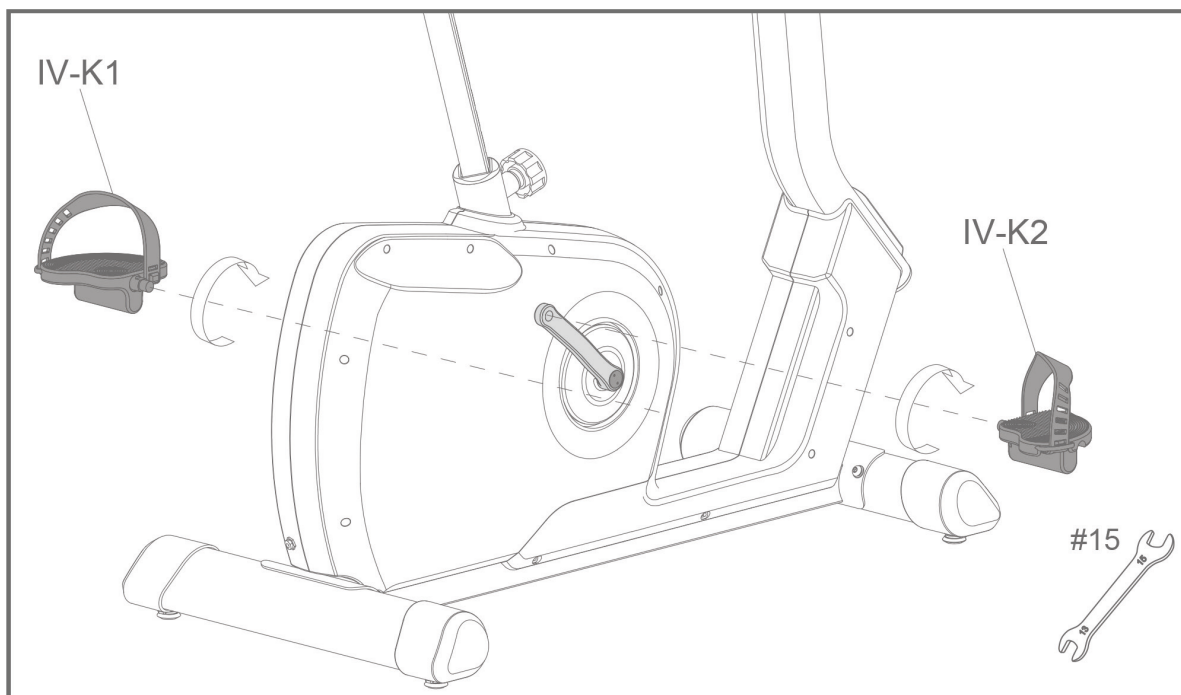


## Stap 8: Montage van de pedalen

Opmerking: plaats het linker en rechter pedaal. Op elk pedaal en elke pedaalriem vindt u een markering voor links en rechts om deze te onderscheiden.

- (1) Bevestig het linker pedaal (IV-K1) tegen de klok in aan de linker krukarm en het rechter pedaal (IV-K2) met de klok mee aan de rechter krukarm. Draai elk pedaal met behulp van een 15 mm schroevendraaier zo vast mogelijk.
- (2) Bevestig de pedaalriemen op beide pedalen. Pas de riemen aan de grootte van de schoen van de gebruiker aan terwijl hij/zij op de ergometer zit.

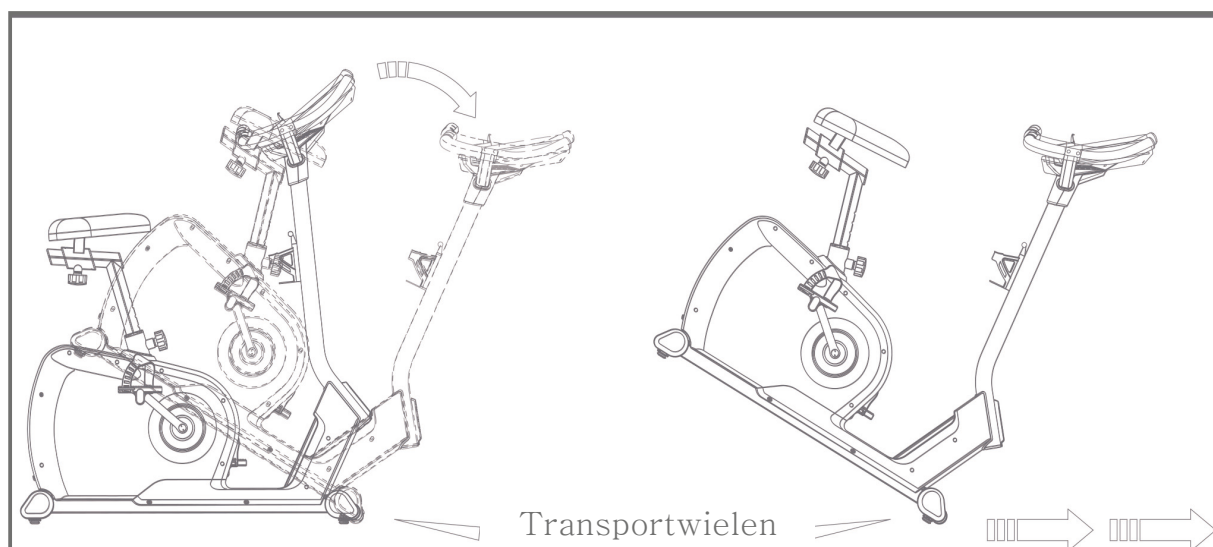
Benodigd werktuig: 15" schroefsleutel



## Stap 9: Transport van de ergometer

Wanneer u het toestel naar een andere plaats wilt transporteren, hef dan de achterste steunvoet op tot de transportwielen vooraan de grond raken. Verplaats nu het toestel naar de gewenste plaats. Stel daarna het toestel zachtjes op de grond, stel de eindkappen van de steunvoet in om het toestel stabiel op te stellen.

**Waarschuwing:** Probeer nooit om het toestel alleen op te tillen. Vraag om hulp en til het toestel nooit alleen op indien u door gezondheidsredenen beperkt bent.



### 4.1 Functiebeschrijving

#### 1. Consolefunctie

- (1) MANUAL (handmatig) Gemiddelde, handmatig ingestelde training
- (2) PROGRAM (programma) Training volgens profielprogramma's
- (3) WATT CONTROL (Wattbesturing): Training volgens wattgestuurde programma's
- (4) H.R.C. (hartslagcontrole) Je kunt 55%, 75% of 90% instellen als doelwaarde voor je hartslag (automatische instelling)
- (5) RECOVERY (herstel) Functietest herstel van de hartslag (F1~F6)
- (6) USER DATA (gebruikersgegevens) Instellen van het profiel (U0~U4) U0 (niet-opgeslagen gegevens) U1~U4 (opgeslagen gegevens) (naam, leeftijd, lengte, gewicht, geslacht)
- (7) COMMUNITY (communicatie): Selectie van de multimediafuncties
- (8) FACTORY SETTING MODE (fabrieksinstellingenmodus)
  - a. WLAN, geluidsvolume, helderheid, metrische omschakeling, ABOUT (over)
  - b. ABOUT-modus (3 maal drukken, wachtwoord invoeren)
    - b-1. Weergave van WATT & ADC (volgens controlepaneel om EEPROM-groep in te stellen)
    - b-2. Instelling van het WHEEL (wiel) (Voorinstelling: 78")
    - b-3. R2R-instelling (instelling motorenvermogen)
    - b-4. RETURN-instelling (terugloopinstelling van de motor)
- (9) Detectie of de motorkabel losgekoppeld is Als de motor ingeschakeld is, wordt altijd gedetecteerd of de motorkabel losgekoppeld is.  
(Detectieantwoord controlepaneel) Als er geen loskoppeling is, is alles in orde. In geval van een loskoppeling stopt de motor automatisch.  
Totdat het probleem opgelost is, heeft deze handeling deze opperste prioriteit.

#### 2. Hoofdfunctie

- (1) QUICK START-toets
  - a. Als de console zich in rusttoestand bevindt, kan het apparaat via de snelstarttoets (Quick Start) worden geactiveerd.
  - b. Als de console zich in STAND-BY-modus bevindt, kan het apparaat via deze toets worden gestart.
- (2) Bediening van de TFT-display:  
Alle handelingen gebeuren via de TFT-display.

## 4.2 Consoleweergave



### 1. TIME (tijd):

(1) Weergavebereik: 0:00~99:59

(2) Instelbereik: 0~99 (minuten) (De waarde kan direct worden ingevoerd wanneer het numeriek klavier wordt gebruikt)

(3) Weergavelijst beeldscherm: Aantal cellen - 10 cellen (MAX= 60 minuten, geeft volle cellen weer).

Als er geen instelling gebeurt: 60 minuten/10 cellen = 6 minuten/cel (helling)

Als er een instelling gebeurt, stemt de ingestelde waarde overeen met 10 cellen.

(4) Als er geen instelwaarde voorhanden is, wordt er oplopend geteld (na 99:59 wordt de waarde teruggezet op 0:00)

(5) Als er een instelwaarde voorhanden is, wordt er aflopend geteld. Bij 0:00 pauzeert de console, alle waarden worden opgeslagen.

### 2. SPEED (snelheid):

(1) Weergavebereik: 0.0~99.9 (km/ml)

(2) Weergavelijst beeldscherm: Aantal cellen - 10 cellen (MAX= 60 km, geeft volle cellen weer. Iedere cel stemt overeen met  $60/10 = 6$  km)

(3) 3~4 seconden na ontvangst van het signaal wordt de waarde weergegeven.

(4) Wordt er na 4~6 seconden geen signaal ontvangen, dan wordt de waarde terug op 0 gezet.

### 3. RPM (trapfrequentie):

(1) Weergavebereik: 0~999

(2) Weergavelijst beeldscherm: Aantal cellen - 10 cellen (MAX= 120 RPM, geeft volle cellen weer. Iedere cel stemt overeen met  $120/10 = 12$  RPM)

(3) 3~4 seconden na ontvangst van het signaal wordt de waarde weergegeven.

(4) Wordt er na 4~6 seconden geen signaal ontvangen, dan wordt de waarde terug op 0 gezet.



## **5. CALORIES (calorieën):**

(1) Weergavebereik: 0~999

(2) Instelbereik: 0~990 (De waarde kan direct worden ingevoerd wanneer het numeriek klavier wordt gebruikt)

(3) Weergavelijst beeldscherm: Aantal cellen - 10 cellen (MAX= 150 CAL, geeft volle cellen weer). Als er geen instelling gebeurt: 150 CAL/10 cellen = 15 CAL/cel

Als er een instelling gebeurt, stemt de ingestelde waarde overeen met 10 cellen.

(4) Als er geen instelwaarde voorhanden is, wordt er oplopend geteld (na 999 wordt de waarde teruggezet op 0)

(5) Als er een instelwaarde voorhanden is, wordt er aflopend geteld. Bij 0:00 pauzeert de console, alle waarden worden opgeslagen.

## **6. PULSE (hartslag):**

(1) Weergavebereik: 0~230

(2) Instelbereik: 0~230 (De waarde kan direct worden ingevoerd wanneer het numeriek klavier wordt gebruikt)

(3) Weergavelijst beeldscherm: Aantal cellen - 10 cellen (MAX= 120, geeft volle cellen weer. Iedere cel stemt overeen met 120/10 = 12/cellen)

(4) Het veld geeft een herkenningwaarde weer, wanneer geen waarde werd vastgelegd

(5) Als er een waarde wordt vastgelegd, geeft het veld de herkende waarde weer. Als de waarde van de hartslag de vastgelegde waarde overschrijdt, piept de console.

(6) Het geluid stemt overeen met 2 korte pieptonen in één seconde.

## **7. WATT:**

(1) Weergavebereik: 0~999

(2) Instelbereik; niet instelbaar.

(3) Beeldschermweergave: Aantal cellen - 10 cellen (MAX=350 geeft volle cellen weer., iedere cel stemt overeen met 350/10=35/cel)

(4) De cellen worden volgens RPM & LOAD (vermogen) weergegeven (WATT-console)

## **8. LOAD (vermogen):**

(1) Weergavebereik: 1~16

(2) Instelbereik: 1~16

(3) Beeldschermweergave: Aantal cellen - 16 cellen (MAX= 16 geeft volle cellen weer)

## **9. USER (gebruiker):**

(1) Gebruiker: U0~U4

(2) U0 wordt niet opgeslagen na de instelling

(3) De profielen U1~U4 kunnen na het instellen worden opgeslagen.

(4) Kunnen worden ingesteld en opgeslagen: AGE (leeftijd), HEIGHT (lengte), WEIGHT (gewicht), USER NAME (gebruikersnaam), GENDER (geslacht)

AGE (leeftijd): Instelbereik: 1~99 (standaard 25)

HEIGHT (lengte): Instelbereik: 100~250 cm (standaard 160 cm)

40~99 duim (standaard 60 duim)

WEIGHT (gewicht): Instelbereik: 20~150 kg (standaard 50 kg)

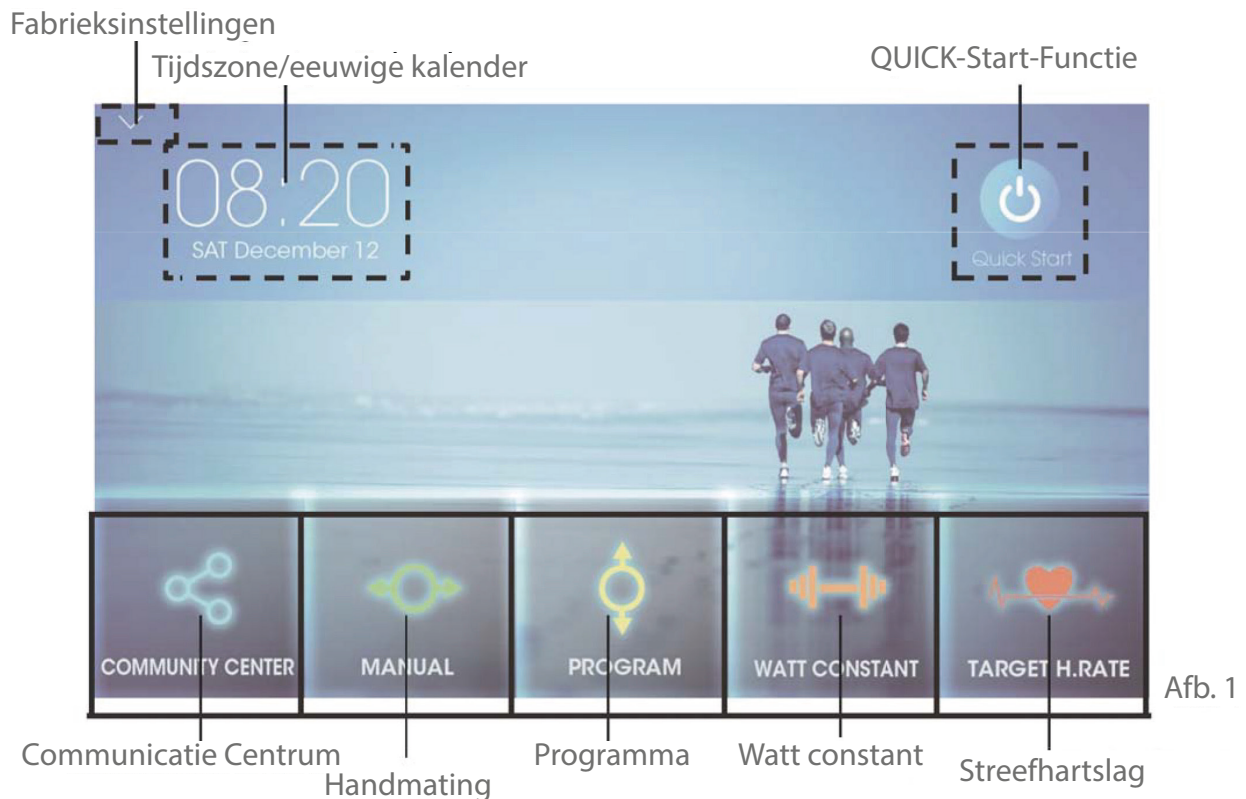
40~350 pond (standaard 100 pond) INSTELLING GEBRUIKERSNAAM: XXXXXXXXXXXX

GENDER (geslacht): MALE (man)/FEMALE (vrouw)



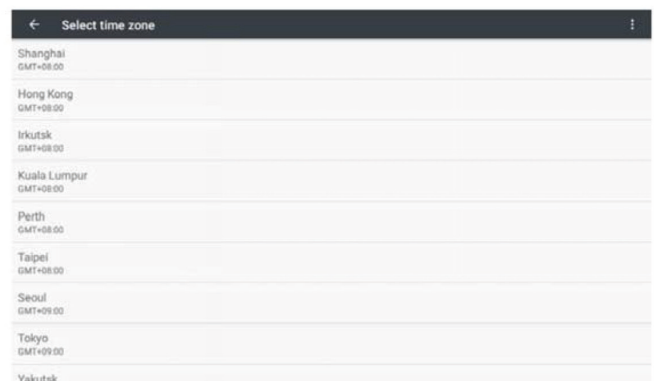
## 4.3 Inschakelen en eerste instellingen

(1) Beeld voor het inschakelen van de console; na ongeveer 30 seconden schakelt het apparaat over naar het hoofdmenu (afbeelding 1), het paneel met de hoofdfuncties verschijnt.



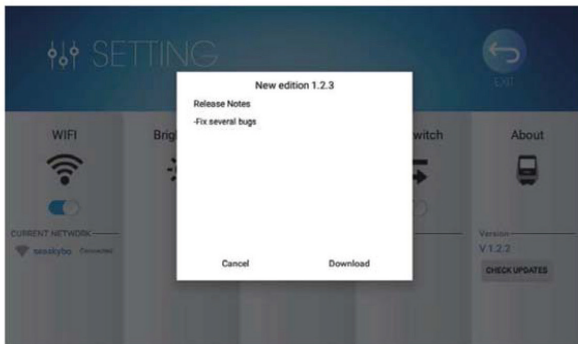
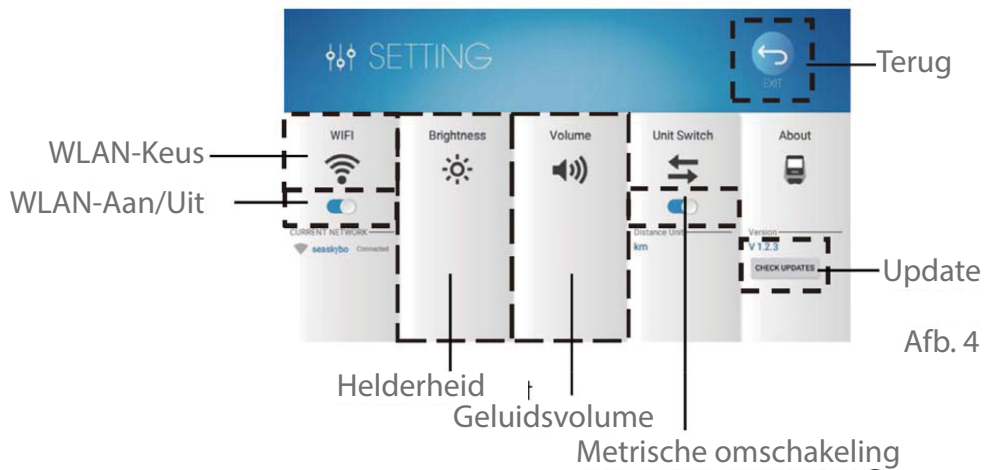
(2) Druk in het hoofdmenu op “Tijdszone/eeuwige kalender” om de tijd en de eeuwige kalender in te stellen. Voorinstelling 01.01.2018.

\*\*\* Nadat je op “Tijdszone/eeuwige kalender” hebt gedrukt, schakel je de automatische tijd- en datumfunctie in via “Automatic date & time” (afbeelding 2) en kies je je tijdzone via “Select time zone” (afbeelding 3).

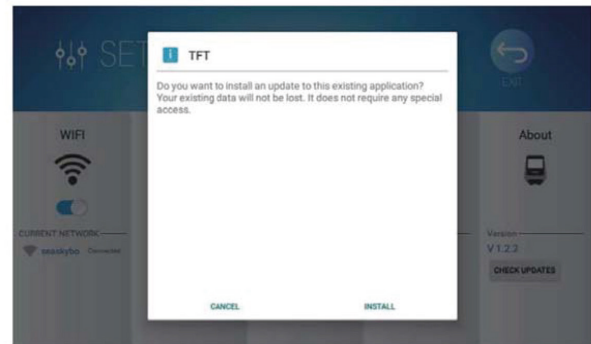


(3) Druk in het hoofdmenu op de QUICK START-toets om het snelstartprogramma te starten.

(4) Druk in het hoofdmenu op het keuzepijltje om de fabrieksinstellingen te openen. WLAN, geluidsvolume, helderheid, metrische omschakeling, over (afbeelding 4).



Afb. 5



Afb. 6

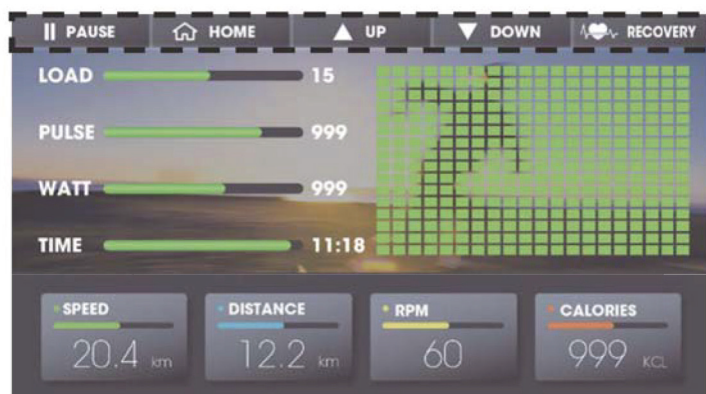
\*\*\* De versie van de console wordt in het gedeelte "Over" weergegeven. Drukt de gebruiker op CHECK UPDATES, dan wordt automatisch gecontroleerd of de nieuwste versie geïnstalleerd is.  
 \*\*\* Herkent de console de nieuwste versie, dan kan de gebruiker deze downloaden. Druk na het voltooien van de download op INSTALL (installeren). (afbeelding 5 en afbeelding 6)

(5) Selecteer een van de programma's.

## 4.4 Trainingsprogramma's

### 4.4.1 QUICK START-programma

Druk in het hoofdmenu op QUICK START om de QUICK START-functie te starten. De console geeft nu het bewegingsbeeld weer (afbeelding 7).



Afb. 7



Afb. 8

(1) Als de RPM-ingangswaarde overeenstemt met >15, beginnen SNELHEID, AFSTAND, TMP, CALORIEN en alle andere waarden te lopen.

(2) Druk op UP of DOWN om het vermogen in te stellen. De matrixafbeelding stijgt of daalt. De matrix verspringt alle 0,1 km/ml een veld.

(3) Druk op PAUSE om naar de Pauze-modus te gaan. Het woord "PAUSE" verschijnt op de lcd-display. (afbeelding 8)

De console pauzeert en de SNELHEID en de TPM wordt terug op 0 gezet. De andere waarden blijven behouden, de motor wordt op LOAD1 teruggezet. Druk op CONTINUE om naar het uitvoeringsbeeldscherm van de console terug te keren.

(4) Druk tijdens de work-out op RECOVERY, om de RECOVERY-functie te starten. Bij het aftellen naar 0 wordt het resultaat weergegeven. Tik op een willekeurige plaats op het beeldscherm om naar de startpagina terug te keren.

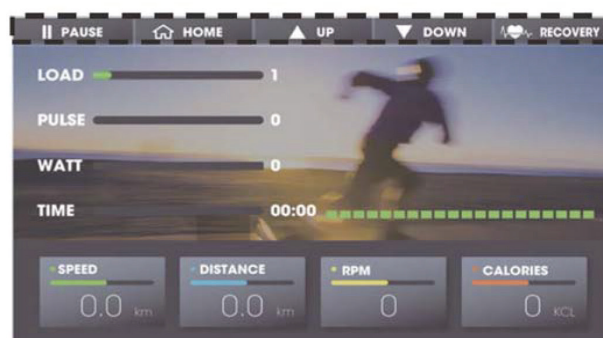
(5) Druk op HOME om naar de startpagina terug te keren.

## 4.4.2 Handmatig programma

- (1) Druk in het hoofdmenu op MANUAL om het handmatige programma te openen.
- (2) Als je op "U0~U4" drukt, kun je van gebruiker veranderen. De bijbehorende informatie van de desbetreffende gebruiker wordt telkens weergegeven. (U0 is de gastgebruiker, de informatie kan niet worden opgeslagen.)
- (3) Leg AGE (leeftijd), HEIGHT (lengte) en WEIGHT (gewicht) van de gebruiker vast. Kies het geslacht (male/female) en druk op "Gebruiker" om een NAAM in te voeren.
- (4) Druk direct daaronder op TIME, DISTANCE, CALORIES om de tijd, de afstand, de calorieën en de hartslag vast te leggen (afbeelding 9).
- (5) Druk tijdens de inwerkingstelling op EXIT en de console keert terug naar de startpagina.
- (6) Als je geen TIJD, AFSTAND en/of CALORIEEN hebt vastgelegd, druk je op START en de console begint olopend te tellen (afbeelding 10).

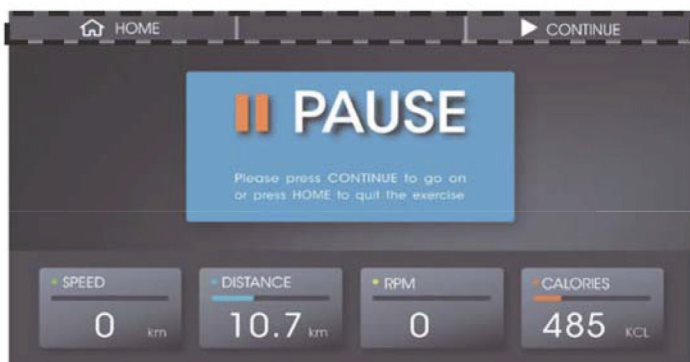


Afb. 9



Afb. 10

- (7) Als je de TIJD, AFSTAND en CALORIEREN hebt vastgelegd, druk je op START en de console telt af. De functie met de ingestelde waarde begint volgens de berekende waarde aflopend te tellen. Als een van de functiewaarden 0 bereikt heeft, stopt het systeem en keert het terug naar de startpagina.
- (8) Druk tijdens de work-out op UP of DOWN om het vermogen in te stellen. De matrixafbeelding verandert en gaat omhoog of omlaag. De matrix verspringt 0,1 km/ml een veld. Als je de TIJD hebt vastgelegd, verspringt de matrix alle /20 een veld.



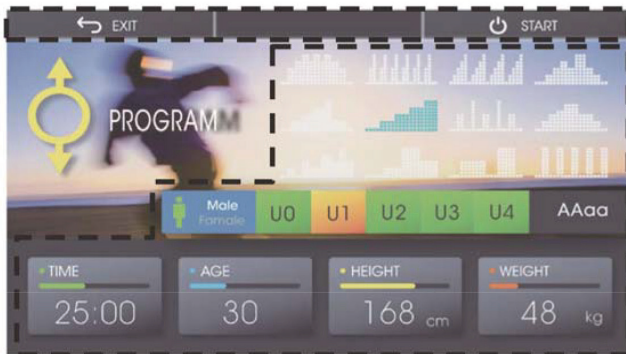
Afb. 11

- (9) Druk om naar de Pauze-modus te gaan. Het woord "PAUSE" verschijnt op de lcd-display. De console pauzeert en de SNELHEID en de TPM wordt terug op 0 gezet. De motor wordt terug op LOAD1 (afbeelding 11) gezet. Druk op CONTINUE om het actieve bewegingsbeeld van de console weer te geven.
- (10) Druk tijdens de work-out op RECOVERY om de RECOVERY-functie te starten. Bij het aftellen naar 0 wordt het resultaat weergegeven. Tik op een willekeurige plaats op het beeldscherm om naar de startpagina terug te keren.
- (11) Druk tijdens de work-out om naar de startpagina terug te keren.

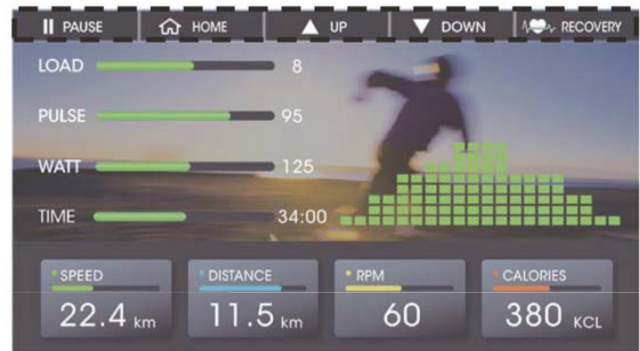


### 4.4.3 Vooringestelde programma's

(1) Druk in het hoofdmenu op PROGRAM om de vooringestelde programma's te openen (afbeelding 12).



Afb. 12



Afb. 13

(2) Je kunt een afbeelding aanklikken (12 PROGRAMMA-afbeeldingen) en een work-outmodus selecteren.

(3) Als je op "U0~U4" drukt, kun je van gebruiker veranderen en profielen instellen. De bijbehorende informatie van de desbetreffende gebruiker wordt telkens weergegeven.

(4) Druk op TIME om de tijd in te stellen. Voer AGE, HEIGHT en WEIGHT in om de leeftijd, de lengte en het gewicht van de gebruiker vast te leggen. Kies het geslacht Male (man) of Female (vrouw) en druk op "Gebruiker" om een NAAM in te voeren.

(5) Als je tijdens de inwerkingstelling op EXIT drukt, keert de console terug naar de startpagina.

Druk op Start om met de work-out te beginnen. De console geeft het bewegingsbeeld weer. De consolewaarden tellen oplopend. De matrix toont de afbeelding van de geselecteerde work-out. LOAD, PULSE, WATT, SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES geven de waarden van de work-out weer (afbeelding 13).

(6) Als de tijd is ingesteld, druk je op START en de console van af te tellen naar 0. Vervolgens stopt de console en keert zij terug naar de startpagina.



Afb. 14

(7) Druk tijdens de work-out op UP of DOWN om het vermogen in te stellen. De matrixafbeelding verandert en gaat omhoog of omlaag. De matrix verspringt 0,1 km/ml een veld. Als je de tijd hebt vastgelegd, verspringt de matrix alle /20 een veld.

(8) Druk tijdens de work-out op PAUSE om de schermweergave van de work-out te pauzeren. Alle waarden worden opgeslagen, de motor wordt terug op LOAD1 gezet. (afbeelding 14)

(9) Druk tijdens de work-out op RECOVERY om de RECOVERY-functie te starten. Bij het aftellen naar 0 wordt het resultaat weergegeven. Tik op een willekeurige plaats op het beeldscherm om naar de startpagina terug te keren.

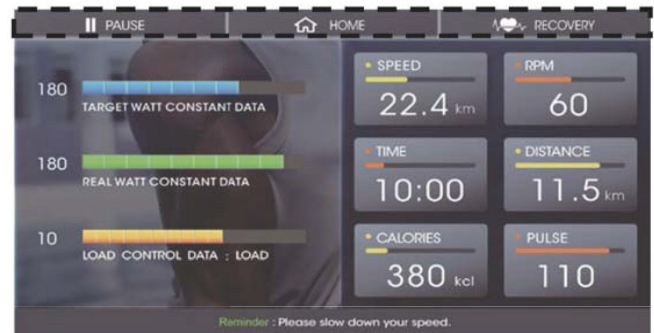
(10) Druk tijdens de work-out op HOME om naar de startpagina terug te keren.

## 4.4.4 Wattprogramma

(1) Druk in het hoofdmenu op WATT CONSTANT om het wattprogramma te openen (afbeelding 15).



Afb. 15



Afb. 16

- (2) Je kunt op WATT drukken om de WATT-waarde in te voeren (voorstelling: 125 W).
- (3) Als je op "U0~U4" drukt, kun je van gebruiker veranderen. De bijbehorende informatie van de desbetreffende gebruiker wordt telkens weergegeven.
- (4) Druk op TIME om de tijd in te stellen. Voer AGE, HEIGHT en WEIGHT in om de leeftijd, de lengte en het gewicht van de gebruiker vast te leggen. Kies het geslacht Male (man) of Female (vrouw) en druk op "Gebruiker" om een NAAM in te voeren.
- (5) Als je tijdens de inwerkingstelling op EXIT drukt, keert de console terug naar de startpagina.
- (6) Druk op START om met de work-out te beginnen. De console geeft het bewegingsbeeld weer. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT geven de waarden van de work-out weer (afbeelding 16).
- (7) Als je de tijd hebt vastgelegd, begint het aftellen nadat je op START gedrukt hebt. Zodra 0 wordt bereikt, stopt de console en keert zij terug naar de startpagina.
- (8) TARGET WATT CONSTANT DATA: De waarde wordt volgens de WATT-instelling weergegeven. REAL WATT CONSTANT DATA: Geeft de actuele WATT-waarden van de work-out weer. LOAD CONTROL DATA: LOAD geeft de WATT-doelwaarde weer, die aan de LOAD-waarde (waarde van het vermogen) is gekoppeld.
- (9) Druk tijdens de work-out op PAUSE om de schermweergave van de work-out te pauzeren. Alle waarden worden opgeslagen, de motor wordt terug op LOAD1 gezet. (afbeelding 17)



Afb. 17

(10) Druk tijdens de work-out op RECOVERY om de RECOVERY-functie te starten. Bij het aftellen naar 0 wordt het resultaat weergegeven. Tik op een willekeurige plaats op het beeldscherm om naar de startpagina terug te keren.

(11) Druk tijdens de work-out op HOME om naar de startpagina terug te keren.

(12) WATT wordt volgens de huidige snelheid weergegeven.

Te langzaam: Verhoog je snelheid. Huidige wattwaarde < ingestelde wattwaarde (1-25

%) Goed: Probeer de huidige snelheid aan te houden. Ingestelde wattwaarde (1+25 %) > huidige wattwaarde > ingestelde wattwaarde (1-25 %)

Te snel: Verminder je snelheid. Huidige waarde > ingestelde waarde (1+25 %)

## 4.4.5 Hartslaggestuurde programma's

Er zijn drie hartslaggestuurde programma's beschikbaar. Ofwel kies je een van de drie opgeslagen doelhartslagen (55%, 75% of 90% van je maximale hartslag) of je selecteert TAG en je geeft handmatig een andere doelhartslag op. Je maximale hartslag wordt door de console bepaald afhankelijk van de door jou ingevoerde leeftijd. Voor deze programma's bevelen wij het dragen van een borstband aan.

(1) Druk in het hoofdmenu op TARGET H.RATE om de hartslaggestuurde programma's te openen (afbeelding 18).



Afb. 18



Afb. 19

(2) Selecteer TAG, 90 %, 75 %, 55 % om de doelhartslag te bepalen (afbeelding 19).

(3) Als je op "U0~U4" drukt, kun je van gebruiker veranderen. De bijbehorende informatie van de desbetreffende gebruiker wordt telkens weergegeven.

(4) Druk op TIME om de tijd in te stellen. Voer AGE, HEIGHT en WEIGHT in om de leeftijd, de lengte en het gewicht van de gebruiker vast te leggen. Kies man/vrouw en druk op "User" om een NAAM in te voeren.



Afb. 20

(5) Als je tijdens de inwerkingstelling op EXIT drukt, keert de console terug naar de startpagina.

(6) Druk op START om met de workout te beginnen. De console geeft het bewegingsbeeld weer. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT geven de waarden van de work-out weer (afbeelding 20).

(7) Als je de tijd hebt vastgelegd, begint het aftellen nadat je op START gedrukt hebt. Zodra 0 wordt bereikt, stopt de console en keert zij terug naar de startpagina.

(8) Als de waarde van de hartslag de vastgelegde waarde niet overschrijdt, verhoog je het LEVEL tot de maximale waarde in stappen van 30 seconden. Als de waarde van de hartslag de vastgelegde waarde voor LEVEL overschrijdt, verminder je onmiddellijk de weerstand (LEVEL). Zak alle 15 seconden een LEVEL (LEVEL-eenheid = 1). Als de waarde van de hartslag na 30 seconden nog altijd te hoog is wanneer de weerstand overeenstemt met LEVEL = 1, dan pauzeert de console automatisch om de veiligheid van de gebruiker te garanderen. Als er geen hartslagsignaal wordt ontvangen, dan verminder je onmiddellijk met een LEVEL en ga je zo door totdat je LEVEL = 1 bereikt. Als er gedurende 30 seconden geen hartslagsignaal wordt ontvangen, pauzeert de console.



(9) Als er na de START geen hartslagsignaal wordt ontvangen, wordt een melding ter herinnering weergegeven: Als je de melding ziet, betekent dit dat je hartslagsignaal niet gedetecteerd wordt. Houd de klemmen vast en controleer of je borstband correct functioneert.

(10) De console keert terug naar de startpagina, wanneer er gedurende 30 seconden geen hartslagsignaal wordt ontvangen.

(11) Druk tijdens de work-out op PAUSE om de schermweergave van de work-out te pauzeren. Alle waarden worden opgeslagen, de motor wordt terug op LOAD1 gezet.

(12) Druk tijdens de work-out op RECOVERY om de RECOVERY-functie te starten. Bij het aftellen naar 0 wordt het resultaat weergegeven. Tik op een willekeurige plaats op het beeldscherm om naar de startpagina terug te keren.

(13) Druk tijdens de work-out op HOME om naar de startpagina terug te keren.

#### 4.4.6 RECOVERY-functie

(1) Druk tijdens de work-out op RECOVERY om de functie direct te starten. De motor wordt terug op LOAD1 gezet (afbeelding 21).

(2) De console begint gedurende 60 seconden af te tellen en het resultaat wordt na 60 seconden weergegeven (afbeelding 22).



Afb. 21



Afb. 22

(3) Tijdens de uitvoering kun je op een willekeurige plaats op het scherm drukken om de functie te beëindigen en naar het oorspronkelijke Pauze-beeldscherm terug te keren.

(4) Tijdens het aftellen naar 0 geeft het lcd-scherm de onmiddellijke RATIO (F1~F6) en een bijbehorende beoordeling. Je kunt op een willekeurige plaats op het scherm drukken om naar de startpagina terug te keren.

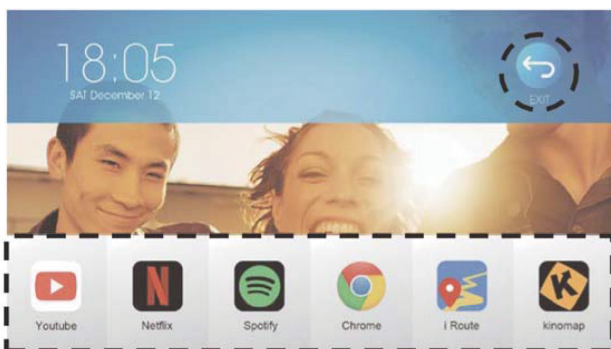
(5) Beoordeling:

F1	(fenomenaal)
F2	(uitstekend)
F3	(goed)
F4	(in orde)
F5	(onder het gemiddelde)
F6	(slecht)



## 4.5 Media

(1) Druk in het hoofdmenu op COMMUNITY CENTER om deze functie te openen. De hieronder afgebeelde multimediafunctie verschijnt (afbeelding 23).



Afb. 23

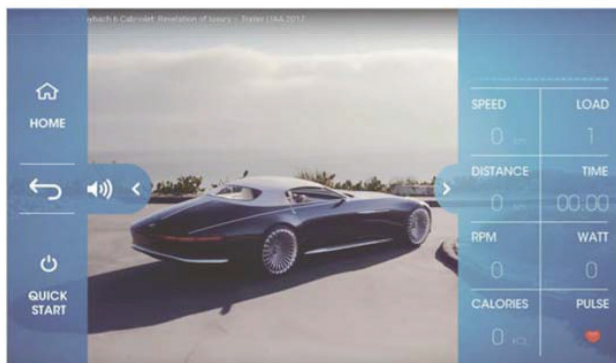


Afb. 24

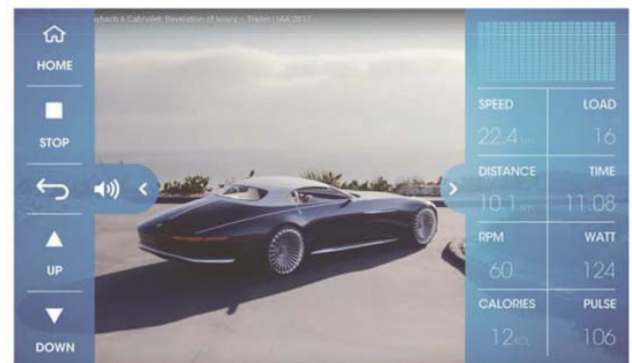
(2) Selecteer de door jou gewenste, hieronder afgebeelde multimedia om de multimediafunctie te activeren (afbeelding 24).

(3) Na het activeren van de multimedia schuif je de linker pijl van links naar rechts. De opties HOME/ QUICK START/GELUIDSVOLUME/TERUG worden weergegeven. (afbeelding 25)

(4) Als er binnen 3 seconden geen activiteit plaatsvindt, daalt de helderheid van het beeldscherm met 50%. Je kunt op "<" drukken om het functiepaneel te verbergen.



Afb. 25



Afb. 26

(5) Na het activeren van de multimedia schuif je de rechter pijl van recht naar links. De opties SNELHEID, VERMOGEN; AFSTAND, TIJD, TPM, WATT, CALORIEEN, HARTSLAG worden volgens de huidige toestand (afbeelding 12) weergegeven. (4) Als er binnen 3 seconden geen activiteit plaatsvindt, daalt de helderheid van het beeldscherm met 50%.

(6) Druk op "<" om het functiepaneel te verbergen.

(7) Als je op QUICK START drukt, beginnen de verschillende berekeningswaarden te tellen. Tijdens de work-out kun je de weerstand instellen via UP en DOWN. Als je op PAUSE drukt, pauzeert de console. De waarden SNELHEID, TPM en WATT worden terug op 0 gezet, de andere waarden blijven behouden (afbeelding 26).

(8) Druk op HOME om naar de startpagina terug te keren.

## OPMERKINGEN:

- De console gaat naar energiespaarmodus wanneer zij gedurende minstens 5 minuten geen signaal ontvangt.
- Als de console in energiespaarmodus staat, druk je op QUICK START om de work-out verder te zetten.
- Als de console zich in MULTIMEDIA-modus bevindt, kan zij niet naar energiespaarmodus gaan. Als de console niet wordt gebruikt, moet je de MULTIMEDIA-modus beëindigen en naar de startpagina terugkeren.
- Deze console is een gesloten systeem. Als de app in het COMMUNITY CENTER automatisch een updatemelding verlaat, moet je GEEN update uitvoeren.
- Het zoeken en detecteren van updates moet via een WLAN-omgeving gebeuren.
- Als de WLAN-omgeving onstabiel is, is het mogelijk dat de download wordt onderbroken. Herhaal de bewerking om verder te gaan met de update.

## 4.6 Hartfrequentiemeting

### Polsmeting via handsensoren

De in de cockpit of aan de armstangen geïntegreerde handsensoren maken het mogelijk om de pols te registreren. Een meting van uw polsslag krijgt u door met beide handen gelijktijdig de sensoren losjes vast te houden. Door de hartslag ontstaan er bloeddrukschommelingen. De daardoor veroorzaakte veranderingen van de elektrische huidweerstand worden via de sensoren gemeten. Deze worden dan samengevat tot een gemiddelde en in de cockpit als polswaarde weergegeven.

### Opmerking:

Bij delen van de bevolking is de huidweerstand voor polsmeting zo minimaal dat er uit de meetresultaten geen bruikbare waarden afgeleid kunnen worden. Ook een sterke eeltlaag of zweet op de handpalmen kunnen een correcte meting verhinderen. In zulke gevallen kan de polswaarde helemaal niet of slechts incorrect weergegeven worden. Controleer a.u.b. in dit geval of een foutieve of niet gelukte meting enkel bij één of meerdere personen optreedt. Mocht de weergave van de hartslag slechts bij één individu niet functioneren, is er geen defect aan het toestel. In dit geval raden wij aan om een borstband te gebruiken om langdurig een correcte hartslagmeting te verkrijgen.

**Opgelet: uw trainingstoestel is geen medisch toestel. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartfrequentieweergave dient louter als trainingshulp.**

### Telemetrische hartfrequentiemeting

Uw ergometer is in serie al uitgerust met een hartfrequentieontvanger. Het gebruik van een borstband maakt een draadloze hartslagmeting mogelijk. Deze optimale en ecg-nauwkeurige manier van meten neemt de hartslag direct op van de huid met behulp van een zender-borstband. De borstband zendt dan de impulsen aan de in de cockpit ingebouwde receiver (ontvanger).

### Positionering van de borstband en bevochtiging van de elektroden:

Leg de band onmiddellijk onder het begin van de borst aan, waarbij de zender op het midden van de borst moet liggen. De borstband moet aangenaam, maar niet te los zitten. Is de band te los aangebracht, dan kan het contact van de elektroden onderbroken worden of de band tijdens het trainen verschuiven. De zender schakelt bij het aanbrengen automatisch in. Om zo exact mogelijk te meten, moet u de rubberen elektroden bevochtigen. Dit lukt het best met een speciale contactgel voor borstbanden, die ook bij ultrasone onderzoeken gebruikt wordt.

### Opmerking:

Wanneer u langere tijd niet meer gesport heeft, moet u absoluut eerst een afspraak maken met uw huisarts om met hem het doorvoeren van uw training te bespreken. Ook bij hartproblemen, te hoge/lage bloeddruk en overgewicht moet u vooraf contact opnemen met uw arts.

### Training met hartfrequentie-oriëntering

De hartfrequentie-oriëntering garandeert u een uiterst effectieve en gezonde training. Door middel van uw leeftijd en volgende tabel kunt u snel en eenvoudig uw optimale polswaarde voor het trainen aflezen en bepalen. U hoort een signaal wanneer uw hartfrequentie de ingestelde doelpolswaarde overstijgt. Welke doelhartfrequentie voor welk trainingsdoel belangrijk is, ervaart u verder in deze handleiding.

**Vetverbranding (gewichtregulering):** Het hoofddoel is vetreserves verbranden. Om dit trainingsdoel te bereiken is een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de max. hartfrequentie) en een langere trainingsduur aanbevolen.

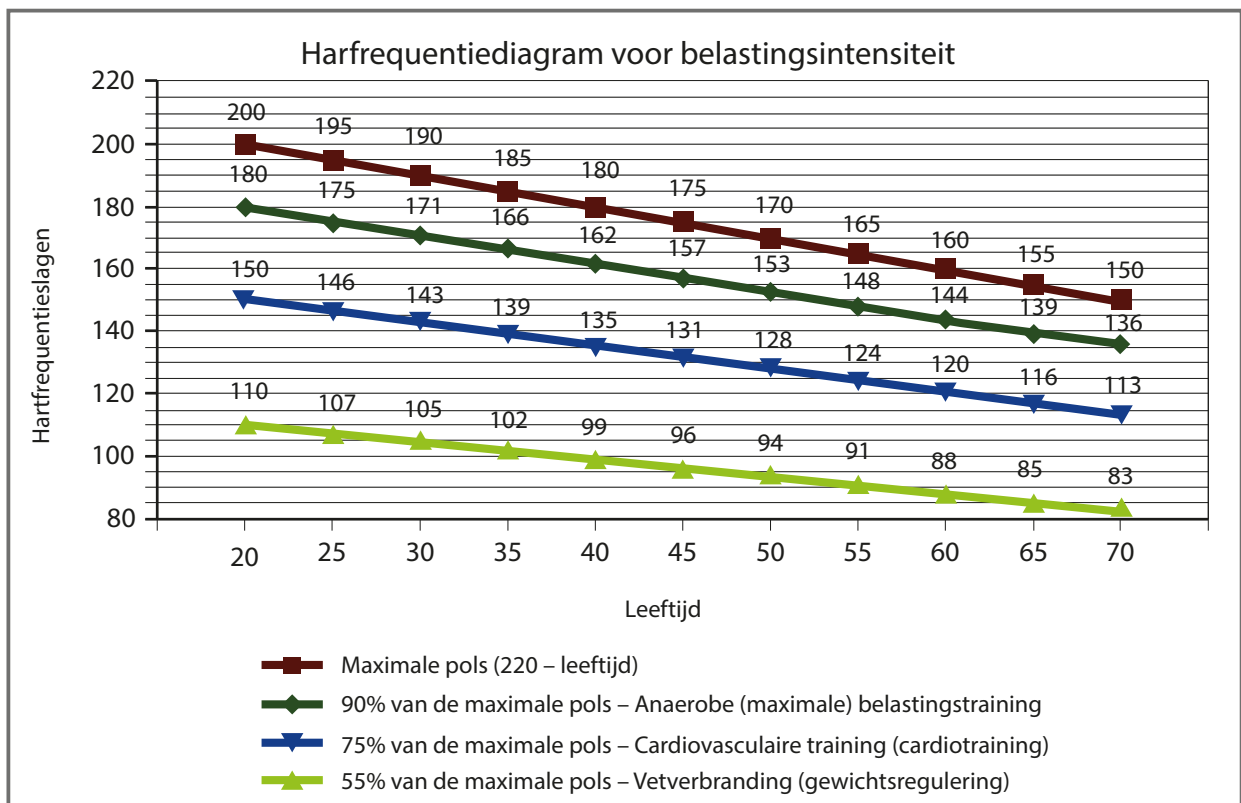
**Cardiovasculaire training (cardiotraining):** Het primaire doel is de uithouding en fitheid te verbeteren door middel van een verbeterde beschikbaarheid van zuurstof via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gematigde intensiteit (ca. 75% van de max. hartfrequentie) bij een middelmatige trainingsduur noodzakelijk.

**Anaerobe (maximale) belastingstraining:** Het hoofddoel van de maximale belastingstraining bestaat daaruit, de recuperatie na korte, intensieve belasting te verbeteren om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de max. hartfrequentie) bij korte intensieve belasting nodig, waarop een recuperatiefase volgt om een vermoeidheid van de spieren te vermijden.

**Voorbeeld:**

Voor een 45-jarige bedraagt de max. hartfrequentie 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- De vetverbrandings - doelzone (55%) ligt bij ca. 96 slagen/min. =  $(220 - leeftijd) \times 0,55$ .
- De cardio - doelzone (75%) ligt bij ca. 131 slagen/min. =  $(220 - leeftijd) \times 0,75$ .
- De maximale hartfrequentiewaarde voor een anaerobe belastingstraining (90%) ligt bij ca. 157 slagen/min. =  $(220 - leeftijd) \times 0,9$ .



Trainingstoestellen van cardiostrong® ondergaan een strenge kwaliteitscontrole. Indien een bij ons gekocht fitnessstoestel toch niet feilloos zou functioneren, betreuren wij dit ten zeerste en vragen wij u om u aan onze vermelde klantendienst te wenden. Graag staan wij u ook telefonisch via de techniek-hotline te woord.

### Foutbeschrijvingen

Uw trainingstoestel werd zo ontwikkeld, zodat een constant hoogwaardige training mogelijk is. Mocht er toch een probleem optreden, lees a.u.b. eerst de bedieningshandleiding. Voor verdere probleemoplossing, kunt u contact opnemen met de contractant of bellen met onze gratis service-hotline. Om het probleem zo snel mogelijk op te lossen, vragen wij u het probleem zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Aanvullend bij de wettelijke garantie geven wij u een garantie op alle bij ons aangekochte fitnessstoestellen volgens de volgende bepalingen.

**Uw wettelijke rechten worden hierdoor niet ingeperkt.**

### Garantiehouder

De garantiehouder is de eerste koper resp. elke persoon, die een nieuw gekocht product van een eerste koper als geschenk gekregen heeft.

### Garantietijden

Vanaf de overgave van het trainingstoestel gelden volgende garantietijden.

Model	Gebruik	Volle garantie	Frame
BX60 Touch	Thuisgebruik	24 maand	30 jaar

### Reparatiekosten

Na onze beslissing volgt ofwel een reparatie, een vervanging van beschadigde onderdelen of een complete omruiling. Vervangonderdelen, die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht worden, zijn door de garantiehouder zelf te vervangen en geen deel van de reparatie. Na afloop van de garantietijd voor reparatiekosten geldt een pure onderdeelgarantie waarbij de reparatie-, montage- en verzendkosten niet inbegrepen zijn.

**De gebruikstijden worden als volgt gedeclareerd:**

- Thuisgebruik: uitsluitend privaat gebruik in een particulier huishouden tot 3 uur dagelijks
- Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur dagelijks (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- Professioneel gebruik: meer dan 6 uur dagelijks (bijv. fitnessstudio)

## **Garantie-service**

Tijdens de garantietijd worden toestellen, die op grond van materiaal- of productiefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen toestellen of delen van toestellen gaan over in onze eigendom. De garantieprestaties zorgen voor noch een verlenging van de garantietijd, noch wordt een nieuwe garantie gestart.

## **Garantievoorwaarden**

Om de garantie van het toestel in te vorderen zijn volgende stappen noodzakelijk:

Neem a.u.b. contact op met onze klantendienst via e-mail of telefoon. Indien het product in garantie voor reparatie opgestuurd moet worden, neemt de verkoper de kosten voor eigen rekening. Na afloop van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Wanneer het defect zich voordoet binnen onze garantievoorwaarden, krijgt u een gerepareerd of een nieuw toestel terug.

Garantieaanspraak is uitgesloten bij schade door:

- verkeerde of oneigenlijke behandeling
- omgevingsfactoren (vochtigheid, hitte, overspanning, stof etc.)
- niet-naleven van de voor het toestel geldende veiligheidsvoorschriften
- niet-naleven van de gebruiksaanwijzing
- geweldpleging (bijv. slag, stoot, val)
- ingrepen, die niet door een door ons geautoriseerde service-dienst uitgevoerd werden
- eigenhandige reparatiepogingen

## **Aankoopbewijs en serienummer**

Let erop dat u de overeenkomstige rekening in geval van garantie kunt voorleggen. Zodat wij uw model eenduidig kunnen identificeren en voor onze kwaliteitscontrole hebben wij in ieder geval het serienummer van uw toestel nodig. Houd a.u.b. uw serienummer en klantnummer al klaar bij uw contactopname met onze service-hotline. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling. Indien u problemen heeft om het serienummer op uw trainingstoestel te vinden, staan onze service-medewerkers ter beschikking voor meer informatie.

## **Service buiten de garantie**

Ook in geval van een defect aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of bij gevallen die niet ingesloten zijn in de garantie, zoals normale slijtage, helpen wij u graag verder met een individueel aanbod. Wend u a.u.b. aan onze klantendienst om een snelle en prijsvoordelige oplossing te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten voor uw rekening.

## **Communicatie**

Veel problemen kunnen al opgelost worden met een gesprek met ons als speciaalhandelaar. Wij weten hoe belangrijk het is voor u als gebruiker van het toestel om een snelle en ongecompliceerde oplossing te krijgen, zodat u zonder grote onderbrekingen kunt trainen. Daarom hebben wij ook belang bij een snelle en onbureaucratische oplossing van uw aanvraag. Houd daarom a.u.b. uw klantnummer en het serienummer van het defecte toestel in handbereik.

## 6 RECYCLAGE



Dit toestel mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval gezet worden, maar moet bij een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische toestellen afgegeven worden. Meer informatie verkrijgt u bij de bevoegde recyclageplaats van uw gemeentebestuur.

Het materiaal is volgens hun markering recycleerbaar. Met het recyclen, het stoffelijk hergebruiken of andere vormen van verwerking van oude toestellen levert u een belangrijke bijdrage aan de milieubescherming.

## 7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je training nog aangenamer, effectiever en leuker te maken, raden wij enkele accessoires bij je fitnessapparaat aan. Dit kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, zodat er geen zweet op de vloer staat, je apparaat stevig staat en niet op de vloer krast. Maar voor loopbanden kan dit ook **siliconenspray** zijn, om de bewegende delen goed gesmeerd te houden.

Wanneer je een fitnessapparaat met hartslagmeting hebt en je hartslaggestuurd wilt trainen, raden wij het gebruik van een compatibele borstband aan. Hierdoor heb je tijdens je training de meest nauwkeurige meting van je actuele hartslag. Bij krachtstations bieden we dan bijvoorbeeld weer **extra grepen of gewichten** aan.

Met ons assortiment van accessoires bieden de we hoogste kwaliteit voor een optimale training. Als je op zoek bent naar geschikte accessoires voor jouw apparaat, kijk dan bij het betreffende fitnessapparaat in onze webshop (zoek bijvoorbeeld eenvoudig op naam of artikelnummer om jouw product snel te vinden). Onderaan bij het product vind je de aanbevolen accessoires. Uiteraard kun je ook contact opnemen met onze klantenservice, de verkoopafdeling of langs gaan in één van onze winkels. E-mail of bel ons, of neem contact op via sociale media. We helpen je graag!



Vloermat



Borstband



Handdoek



## 8.1 Service-hotline

Om u de bestmogelijke service te kunnen garanderen, houdt u a.u.b. **modelnaam, artikelnummer, serienummer, explosiebenaming en onderdelenlijst** klaar.

### SERVICE-HOTLINE

<p><b>DE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>☎ +49 4621 4210-699</p> <p>✉ service@sport-tiedje.de</p> <p>Mo. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Sa. 9:00 - 18:00</p>	<p><b>DK</b></p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>☎ +49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@t-fitness.dk</p> <p>Ma. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Lø. 9:00 - 18:00</p>	<p><b>FR</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>☎ +49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@sport-tiedje.fr</p> <p>Lun. - Ven. 8:00 - 18:00</p> <p>Sam. 9:00 - 18:00</p>
<p><b>NL</b></p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>Ma. - Do. 9:00 - 17:00</p> <p>Vr. 9:00 - 21:00</p> <p>Za. 10:00 - 17:00</p>	<p><b>UK</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</p>	<p><b>INT</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>Mon - Fri 8:00 - 18:00</p> <p>Sat 9:00 - 18:00</p>

## 8.2 Serienummer en modelnaam

Vind het serienummer voor het opbouwen van uw toestel op het witte etiket en schrijf het in het overeenkomstige veld.

Serienummer:

Merk / categorie:

Modelnaam:

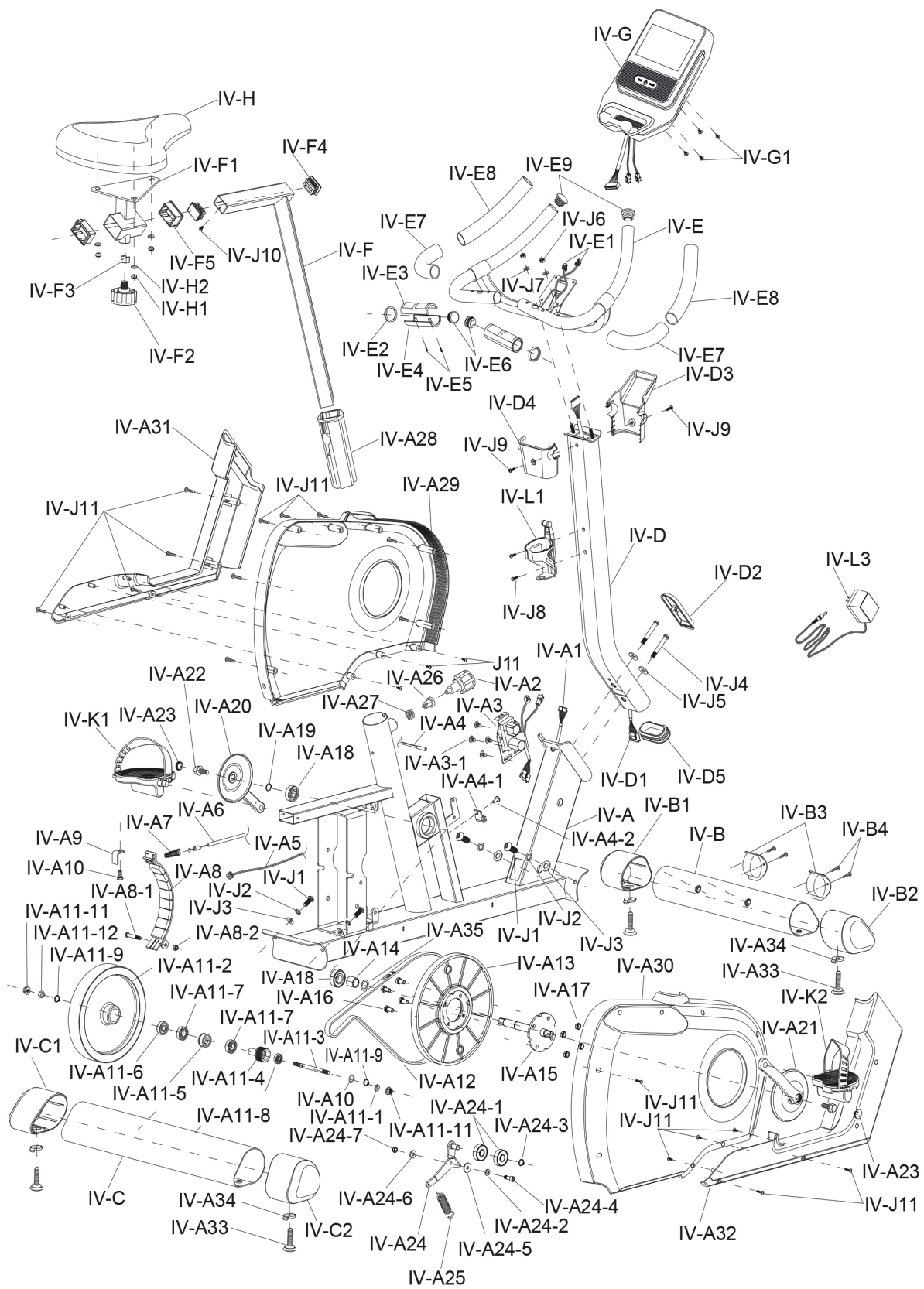


## 8.3 Onderdelenlijst

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
IV-A	1	MAIN FRAME	IV-A-15	1	AXLE
IV-A1	1	SENSOR WIRE 650mm	IV-A-16	4	AXLE BOLT
IV-A2	1	KNOB	IV-A-17	4	AXLE NUT
IV-A3	1	MOTOR	IV-A-18	2	BEARING 6203zz
IV-A3-1	4	MOTOR SCREW	IV-A-19	1	C-CLIP C17
IV-A4	1	SENSOR WIRE 150mm	IV-A-20	1	CRANK (LEFT)
IV-A4-1	1	SENSOR HOUSING	IV-A-21	1	CRANK (RIGHT)
IV-A4-2	1	SENSOR HOUSING SCREW	IV-A-22	2	CRANK BOLT
IV-A5	1	DC LINE 750mm	IV-A-23	2	CRANK END CAP
IV-A6	1	MOTOR CABLE	IV-A-24	1	PRESSING PLATE
IV-A7	1	SPRING	IV-A24-1	2	BEARING 6001zz
IV-A8	1	MAGNET HOUSING	IV-A24-2	1	WASHER
IV-A8-1	1	BOLT	IV-A24-3	1	C-CLIP
IV-A8-2	1	NUT	IV-A24-4	1	BOLT
IV-A9	1	IRON BRACKET	IV-A24-5	1	WASHER
IV-A10	1	SCREW	IV-A24-6	1	WASHER
IV-A11	1	MAGNETIC WHEEL SET	IV-A24-7	1	NUT
IV-A11-1	1	NUT(3t)	IV-A25	1	SPRING
IV-A11-2	1	MAGNETIC WHEEL	IV-A26	1	GAP BLOCK
IV-A11-3	1	CENTER AXLE	IV-A27	1	SPRING
IV-A11-4	1	PULLEY	IV-A28	1	SUPPORTING PIPE
IV-A11-5	2	SINGLE-WAY BEARING	IV-A29	1	CHAIN COVER (LEFT)
IV-A11-6	1	BEARING 6300zz	IV-A30	1	CHAIN COVER (RIGHT)
IV-A11-7	1	BEARING 6003zz	IV-A31	1	FRONT COVER (LEFT)
IV-A11-8	1	BEARING 6000zz	IV-A32	1	FRONT COVER (RIGHT)
IV-A11-9	2	C-CLIP	IV-A33	4	END CAP (SCREW)
IV-A11-10	1	WAVED WASHER	IV-A34	4	END CAP (WASHER)
IV-A11-11	2	FLANGE NUT	IV-A35	1	WAVE WASHER
IV-A11-12	1	NUT(5t)	IV-B	1	FRONT STABILIZER
IV-A12	1	BELT 1143 J6	IV-B1	1	END CAP (LEFT)
IV-A-13	1	PLASTIC BELT WHEEL	IV-B2	1	END CAP (RIGHT)
IV-A-14	1	BUSH	IV-B3	2	TRANSPORTATIONWHEEL

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
IV-B4	4	SCREW	IV-F4	2	END CAP
IV-C	1	REAR STABILIZER	IV-F5	2	PLASTIC PIPE
IV-C1	1	END CAP (=B2)	IV-G	1	CONSOLE
IV-C2	1	END CAP (=B1)	IV-G1	4	CONSOLE SCREW
IV-D	1	CENTRAL TUBE	IV-H	1	SEAT
IV-D1	1	SENSOR WIRE 900mm	IV-H1	3	SEAT NUT
IV-D2	1	PLASTIC COVER	IV-H2	3	SEAT WASHER
IV-D3	1	FRONT PLASTIC COVER	IV-J1	4	SCREW M8x20
IV-D4	1	REAR PLASTIC COVER	IV-J2	4	SPRING WASHER M8
IV-D5	1	END CAP	IV-J3	4	WASHER M8
IV-E	1	HANDLE BAR	IV-J4	2	SCREW M10x70
IV-E1	2	HAND PULSE SENSOR WIRE	IV-J5	2	WASHER M10
IV-E2	2	SPACED RING	IV-J6	2	NUT M8
IV-E3	2	HAND PULSE SENSOR	IV-J7	2	WASHER M8
IV-E4	2	SENSOR HOUSING	IV-J8	2	BOTTLE HOLDER SCREW
IV-E5	4	SCREW	IV-J9	2	SCREW M5x10
IV-E6	2	END CAP	IV-J10	1	SCREW M5
IV-E7	2	SPONGE (SHORT)	IV-J11	20	CHAIN COVER SCREW M4x20
IV-E8	2	SPONGE (LONG)	IV-K1	1	PEDAL (LEFT)
IV-E9	2	END CAP	IV-K2	1	PEDAL (RIGHT)
IV-F	1	SEAT TUBE	IV-L1	1	BOTTLE HOLDER
IV-F1	1	SEAT BASEMENT	IV-L2	1	WATER BOTTLE
IV-F2	1	KNOB	IV-L3	1	ADAPTOR
IV-F3	1	GAP BLOCK			

# 8.4 Explosietekening


















## CONTACT

### Hoofdkantoor

Sport-Tiedje GmbH  
Flensburger Str. 55  
24837 Schleswig

### Techniek-hotline

<b>DE</b>	<b>DK</b>	<b>FR</b>
 +49 4621 4210-0	 80 90 16 50	 +33 (0) 172 770033
 +49 4621 4210-698	 +49 4621 4210-945	 +49 4621 4210-933
 <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a>	 <a href="mailto:info@t-fitness.dk">info@t-fitness.dk</a>	 <a href="mailto:service-france@sport-tiedje.fr">service-france@sport-tiedje.fr</a>
<b>NL</b>	<b>UK</b>	<b>INT</b>
 +31 172 619961	 +44 141 876 3986	 +49 4621 4210-0
 <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a>	 <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a>	 <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a>

[www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com)  
[www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de)

## VRIJWARINGSCLAUSULE



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

Product en handboek kunnen veranderd worden. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving veranderd worden.

Op deze website vindt u een gedetailleerd overzicht incl. adres en openingstijden van alle fitnesswinkels van de Sport-Tiedje Group in binnen- en buitenland.

[www.sport-tiedje.com/filialen](http://www.sport-tiedje.com/filialen)

**Notitie**

