



Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 30-60 Min.



50 kg

L 103 | B 54 | H 145

CSTBX90.01.06

Art.-Nr. CST-BX90

Ergometer **BX90**

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	7
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Elektrische Sicherheit	9
1.4	Aufstellort	10
2	MONTAGEANLEITUNG	11
2.1	Allgemeine Hinweise	11
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	13
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	19
3.1	Konsolenanzeige	19
3.2	Tastenfunktionen	21
3.3	Nutzereinstellungen	22
3.4	Programme	22
3.4.1	Manuelles Programm - MANUAL	23
3.4.2	Profil-Programme - PROGRAM	23
3.4.3	Wattprogramm WATT	24
3.4.4	Benutzerdefinierte Programme - PERSONAL	25
3.4.5	Zufallsprogramm -RANDOM	25
3.4.6	Herzfrequenzgesteuerte Programme - H.R.C.	26
3.5	Erholungstest - RECOVERY	27
3.6	Allgemeine Informationen	27
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	28
4.1	Allgemeine Hinweise	28
4.2	Transportrollen	28
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	29
5.1	Allgemeine Hinweise	29
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	29
5.3	Tipps für eine längere Lebensdauer des Akkus	30
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	31
6	ENTSORGUNG	31
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	32

8	ERSATZTEILBESTELLUNG	33
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	33
8.2	Teileliste	34
8.3	Explosionszeichnung	38
9	GARANTIE	39
10	KONTAKT	41

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht geeignet.

IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2011 cardiostrong ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.



Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ℹ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von:

- + Geschwindigkeit in km/h
- + Trainingszeit in min
- + Trainingsstrecke in km
- + Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute)
- + Kalorienverbrauch
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
- + Watt
- + Widerstandsstufe

Widerstandssystem: Wirbelstrombremse / Generatorbremssystem
Widerstandsstufen: 24
Watt: 10 - 350 Watt (in 5-Watt-Schritten)

Trainingsprogramme insgesamt: 24
Manuelles Programm: 1
Profil-Programme: 12
Wattprogramm: 1
Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4
Benutzerdefinierte Programme: 4
Zufallsprogramm: 1

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 58,31 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 50,07 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 98 cm x 33 cm x 88 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 103 cm x 54 cm x 145 cm
Maximales Benutzergewicht: 150 kg

2.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

2.3 Elektrische Sicherheit



GEFAHR

- + Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.



WARNUNG

- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.



ACHTUNG

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
- + Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.

2.4 Aufstellort



WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.



VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.

3.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

- + Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.



WARNUNG

- + Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.



VORSICHT

- + Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.



ACHTUNG

- + Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.



HINWEIS

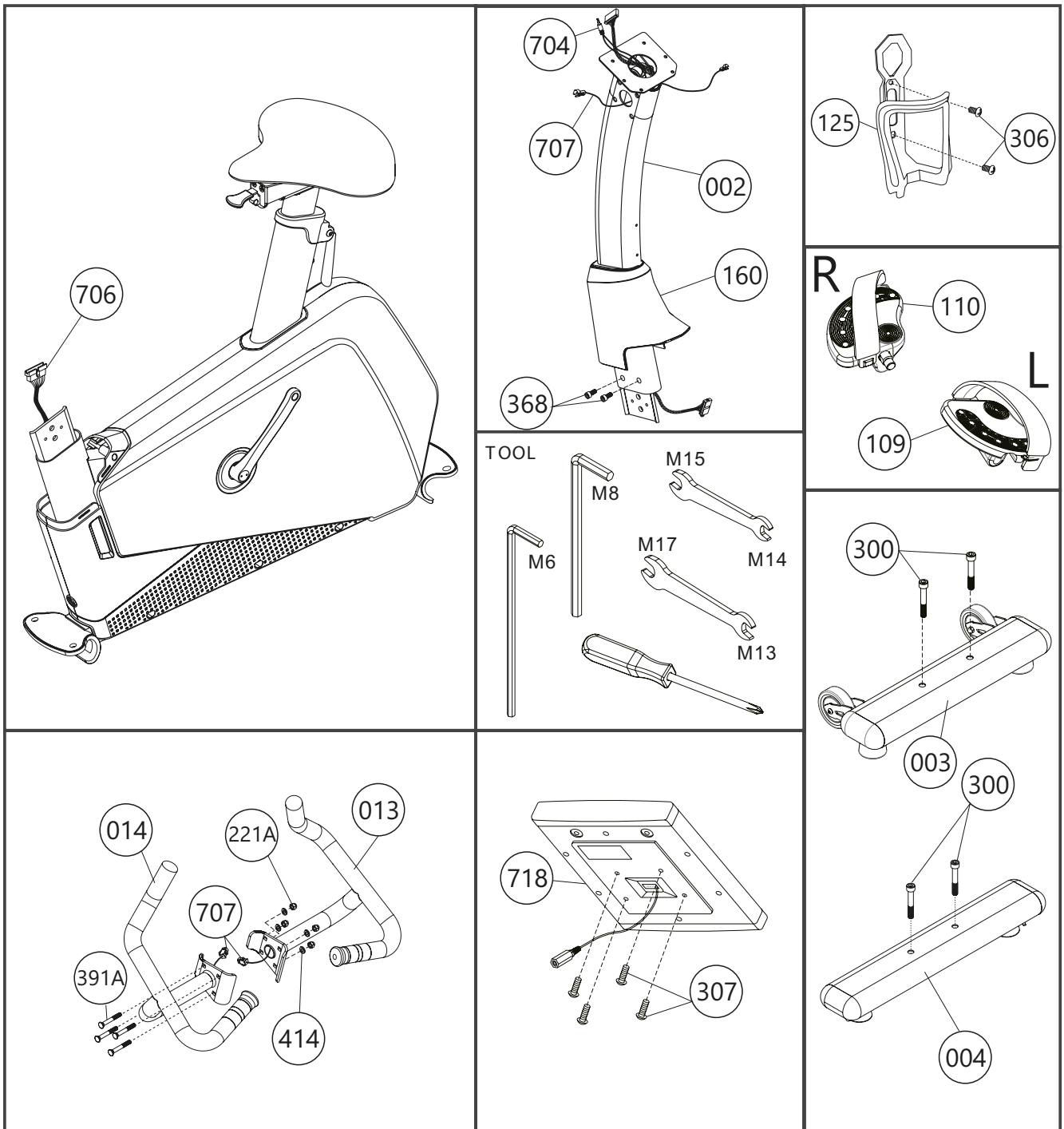
- + Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
- + Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

3.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

VORSICHT

Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



3.3 Aufbau

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

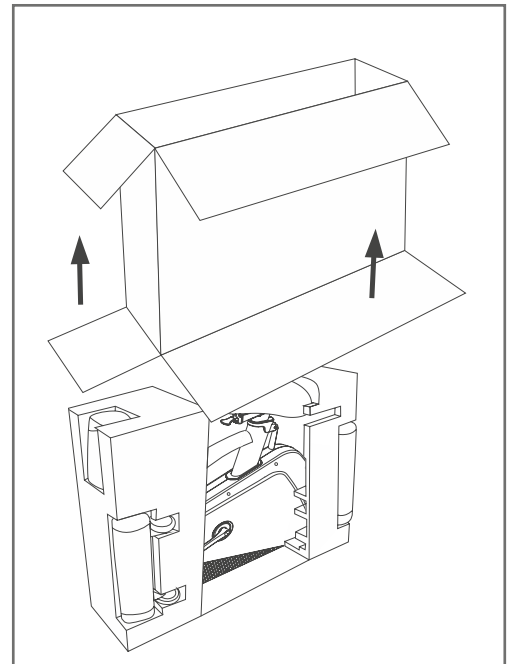
① HINWEIS

Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.

Machen Sie vor dem Aufbau zunächst eine genügend große Arbeitsfläche (ca. 2 x 2 m) frei.

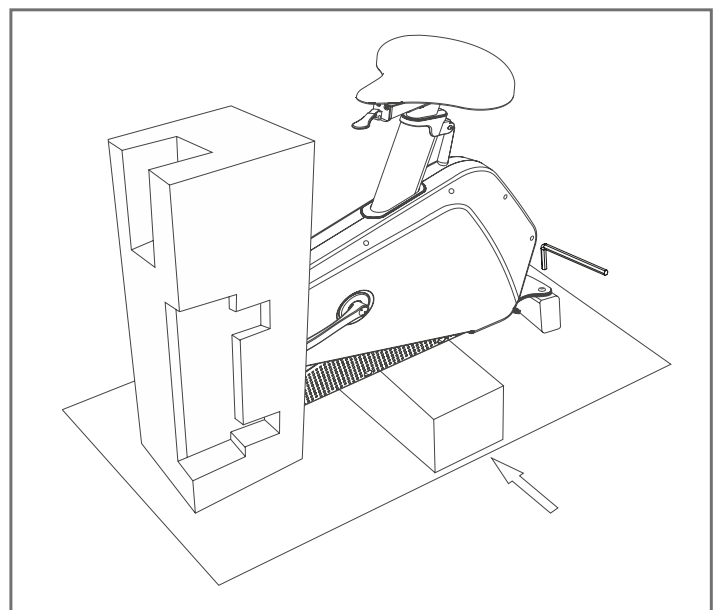
Schritt 1

1. Öffnen Sie den Karton zunächst vorsichtig.
2. Beseitigen Sie loses Verpackungsmaterial, wie z.B. Klebestreifen. Beseitigen Sie Schutzhüllen und Dämpfungsmaterial jedoch nur, wenn es notwendig ist.
3. Überprüfen Sie anhand der Checkliste, ob alle Teile im Lieferumfang enthalten sind.



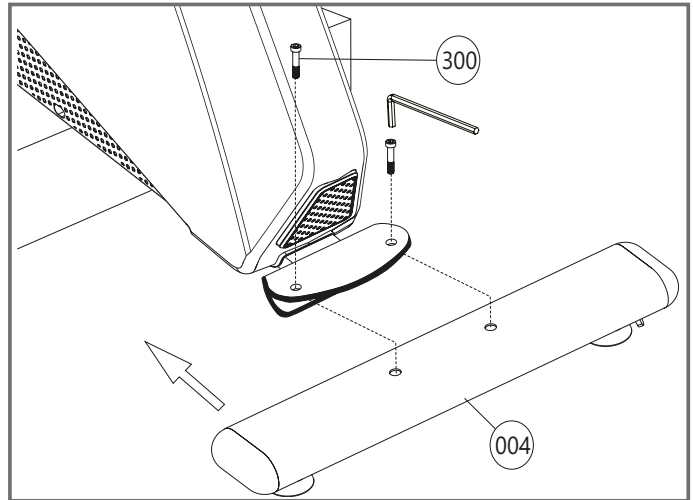
Schritt 2

1. Heben Sie das hintere Ende des Gerätes an und schieben Sie einen der Polystyrol-Blöcke unter das Gerät. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Lösen Sie die 2 Schrauben [300] an der Fußhalterung und entfernen Sie den Platzhalter-Block.



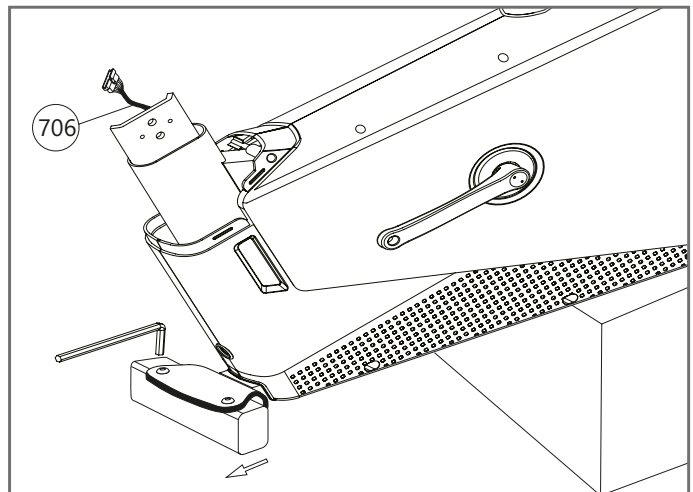
Schritt 3

1. Befestigen Sie den hinteren Standfuß mit den 2 Schrauben und ziehen Sie sie fest an.
2. Entfernen Sie den Polystyrol-Block und schieben Sie ihn unter den vorderen Teil Ihres Ergometers.



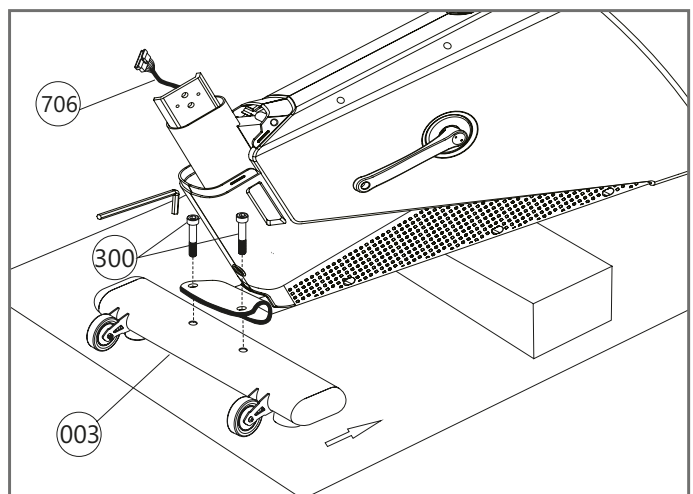
Schritt 4

1. Entfernen Sie zunächst evt. noch vorhandenes Verpackungsmaterial vom vorderen Teil.
2. Lösen Sie die 2 Schrauben [300] an der Fußhalterung und entfernen Sie den Platzhalter-Block.



Schritt 5

1. Befestigen Sie den vorderen Standfuß [003] mit den 2 Schrauben [300] und ziehen Sie sie fest an.
2. Entfernen Sie den Polystyrol-Block.



Schritt 6

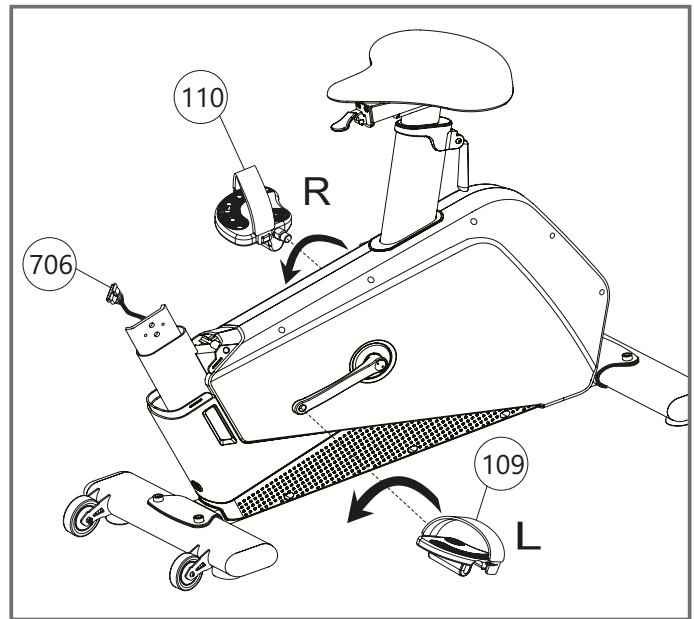
▶ ACHTUNG

Versuchen Sie nicht, die Pedale mit Kraft in ihre Halterungen zu passen. Sollten sie sich nicht ganz einfach einschrauben lassen, versuchen Sie es vielleicht mit dem falschen Pedal oder Sie drehen in die falsche Richtung. Schließen Sie diese beiden Fälle zunächst durch Probieren aus.

⚠ VORSICHT

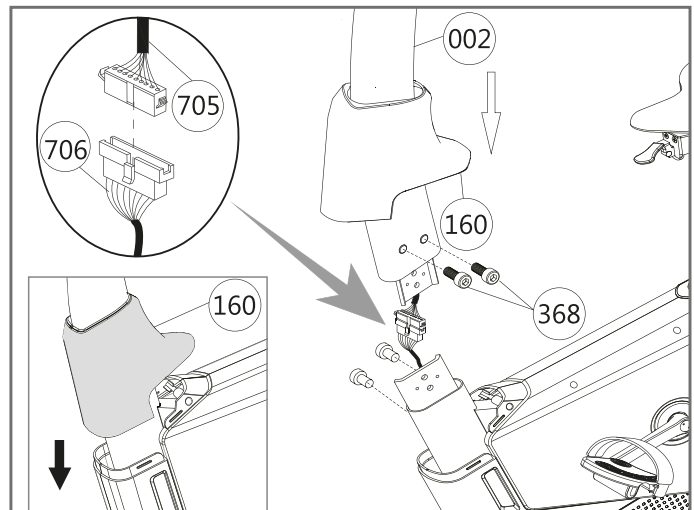
Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

Bringen Sie die Pedale an den Pedalarm an. Das linke bzw. rechte Pedal sind mit L bzw. R an der Schraube markiert. Drehen Sie das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn, das rechte mit dem Uhrzeigersinn fest.



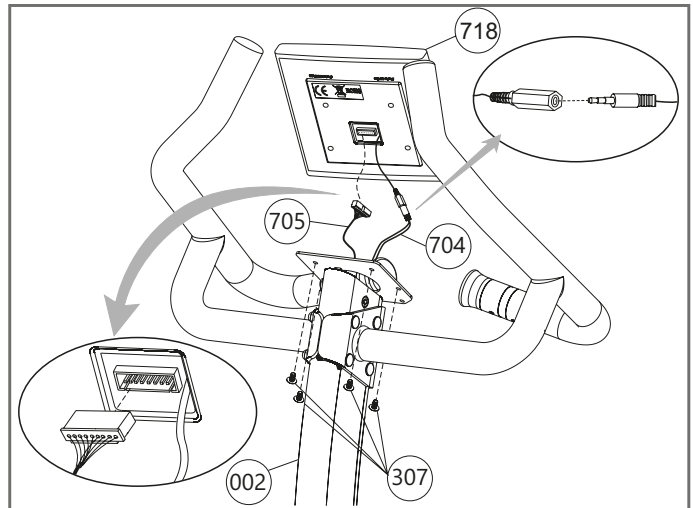
Schritt 7

1. Achtung: Bitte versichern Sie sich, dass die Verkleidung [160] bereits auf den Konsolenmast [002] geschoben wurde, bevor Sie die folgenden Schritte ausführen.
2. Halten Sie den Konsolenmast [002] in der richtigen Ausrichtung über den Hauptrahmen [001] und verbinden Sie die beiden Kabelstecker [705 & 706].
3. Schieben Sie den Konsolenmast nun vorsichtig in den Hauptrahmen. Passen Sie dabei darauf aus, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
4. Heben Sie die Mast-Abdeckung [160] an und befestigen Sie den Rahmen mit 4 Schrauben [368]. Ziehen Sie die Schrauben fest an und drücken Sie dann die Verkleidung wieder herunter, bis sie richtig sitzt.



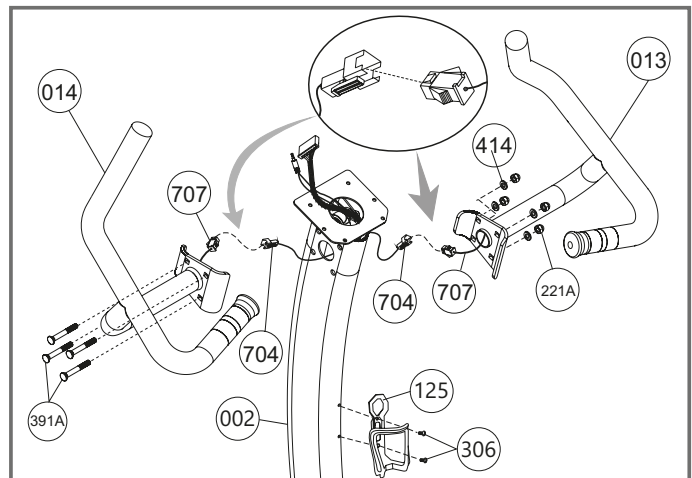
Schritt 8

1. Halten Sie die Konsole über den Konsolenmast und verbinden Sie das Widerstandskabel [705] sowie das Handpuls-kabel [704] mit den entsprechenden Steckern an der Konsole [718].
2. Prüfen Sie noch einmal, ob die Steckverbindungen richtig sitzen. Stecken Sie überschüssiges Kabel vorsichtig in den Konsolenmast, achten Sie darauf, dass das Kabel unbeschädigt bleibt.
3. Schieben Sie die Konsole auf die Montageplatte und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben [307].



Schritt 9

1. Nehmen Sie den linken Handgriff [014] und verbinden Sie das Handpuls-Kabel [707] mit dem Puls-kabel des Computers [704]. Verfahren Sie mit dem rechten Handgriff [013] auf der anderen Seite genauso.
2. Halten Sie nun die beiden Griffe an den Konsolenmast und befestigen Sie sie mit 4 Schrauben [391A], 4 Unterlegscheiben [414] und vier Muttern [221A]. Für diesen Schritt sollten Sie die Hilfe einer anderen Person in Anspruch nehmen. Passen Sie auf, dass Sie die Kabel nicht einklemmen oder beschädigen.
3. Entfernen Sie zwei Schrauben [306] vom Konsolenmast. Richten Sie den Trinkflaschenhalter an den Vorbohrungen aus und befestigen Sie ihn mit den gleichen zwei Schrauben [306].



Schritt 10

1. Schließen Sie den Netzstecker [715] an eine Steckdose an.
2. Verbinden Sie den Netzstecker nun mit Ihrem Fitnessgerät.
3. Die Konsole sollte nun aufleuchten. Sollte die Konsole nicht funktionieren, ziehen Sie den Netzstecker wieder heraus und überprüfen Sie noch einmal alle Kabelverbindungen aus den Schritten 8, 9 und 10.

HINWEIS

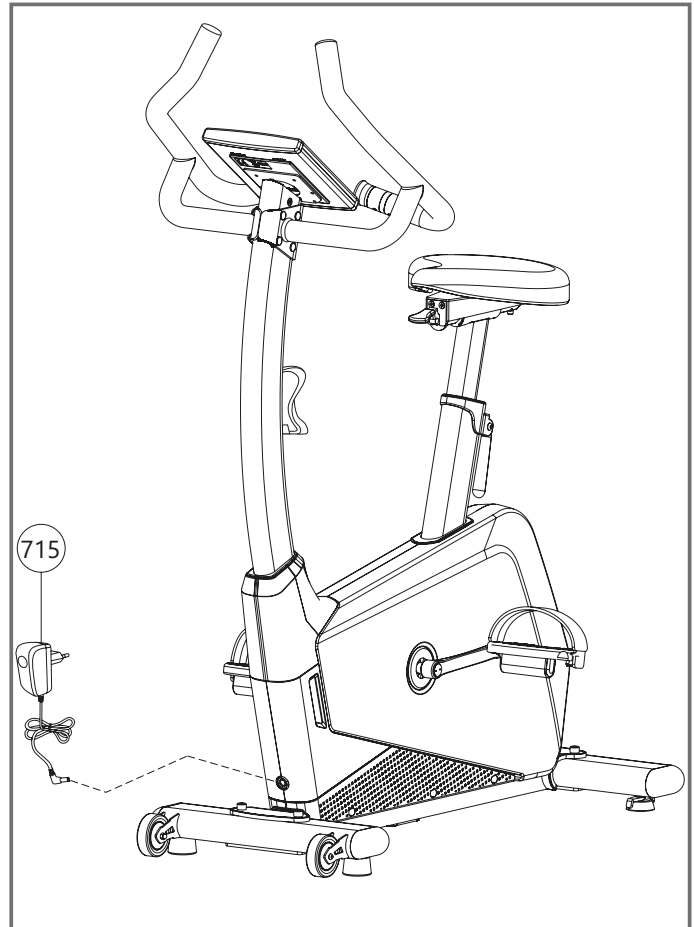
Akku aufladen:

Ihr Fitnessgerät ist brandneu, daher muss zunächst der Akku aufgeladen werden. Das Akku-Pack war bei Herstellung des Geräts komplett geladen. Da sich die Akkus seit Herstellung jedoch teilweise entladen haben können, ist es wichtig, dass Sie das Gerät zunächst aufladen. Nutzen Sie dafür den mitgelieferten Netzstecker und schließen Sie das Gerät mindestens 30 Minuten an das Stromnetz an.

HINWEIS:

Gerät vom Strom trennen:

Es ist wichtig, dass Sie das Gerät nach erfolgter Aufladung wieder vom Strom trennen. Nach längerer Nichtbenutzung muss der Akku erneut aufgeladen werden.



Energie-Funktionen

Netzteil: Sobald Sie das Gerät vollständig montiert und an seinem Bestimmungsort aufgestellt haben, sollten Sie das Gerät mit dem Stromnetz verbinden. Die Konsole wird automatisch hochfahren und alle LCD-Segmente werden kurz aufleuchten. Sollten hierbei Fehler auftreten, überprüfen Sie zunächst alle Steckverbindungen und folgen Sie den Hinweisen im Kapitel „Fehlerbehebung“. Kontaktieren Sie bei bestehenden Problemen Ihren Vertragspartner.

Automatischer Start: Das Display startet automatisch, wenn das Gerät benutzt wird oder Sie eine Taste drücken.

Automatisches Beenden: Der Trainingscomputer geht automatisch in den Stromsparmodus, wenn das Gerät länger als eine Minute nicht benutzt wird.

Generatorbremssystem

Dieses Gerät verfügt über:

Wirbelstrombremse: Das Schwungrad ist mit einem Aluminiumband sowie Magneten, die durch einen Elektromotor bewegt werden, ausgestattet. Je näher die Magneten dem Aluminium kommen, desto mehr Wirbelströme werden erzeugt und desto höher ist der Widerstand.

Minigenerator: Ein kleiner Elektromotor, der durch die Bewegung des Schwungrads aufgeladen wird – wie bei einem Fahrraddynamo.

Lithium-Ionen-Akku: Im wieder aufladbaren Akku bewegen sich die Ionen während der Entladung von der negativen zur positiven Elektrode. Beim Aufladen ist dieser Prozess umgekehrt.

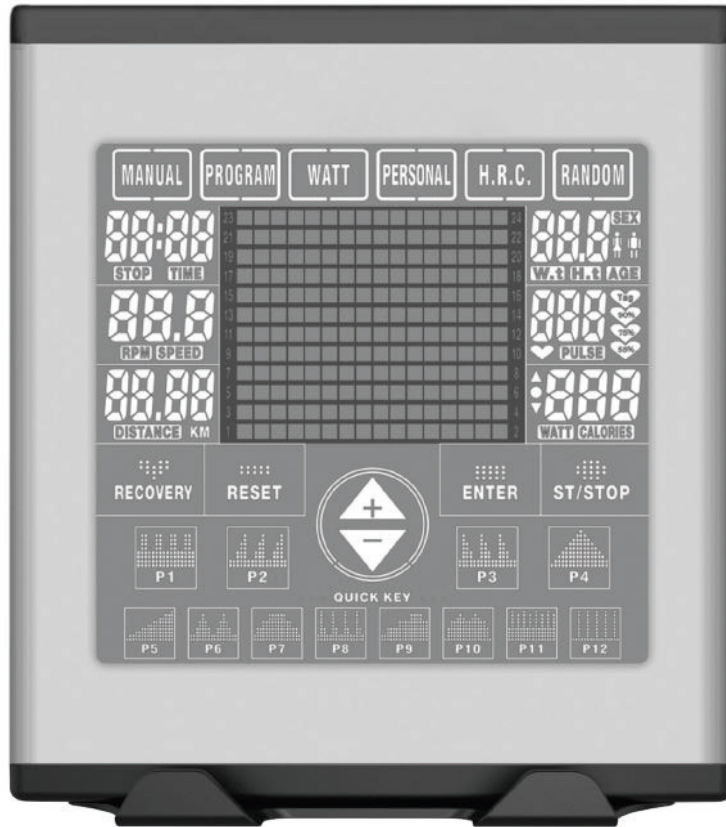
► ACHTUNG

Bitte beachten Sie die Richtlinien zur Entsorgung von Batterien und Elektronikartikeln.

① HINWEIS

Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

4.1 Konsolenanzeige



TIME	Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.
STOP MODE	Leuchtet auf, wenn ein Training pausiert oder beendet wird.
RPM und SPEED	RPM: Umdrehungen in der Minute bzw. Trittfrequenz SPEED: Geschwindigkeit in km/h ① HINWEIS RPM und Speed werden im gleichen Fenster angezeigt. Die Anzeige wechselt alle sechs Sekunden.
DISTANCE	Zurückgelegte Strecke

<p>USER SELECT</p>	<p>Wählen Sie einen von vier Nutzern: U1, U2, U3, U4.</p> <p>❶ HINWEIS U0 = Gast. Die eingegebenen Daten werden nicht gespeichert.</p> <p>SEX: weiblich oder männlich AGE: Alter in Jahren HEIGHT: Größe incm WEIGHT: Gewicht in kg</p> <p>❷ HINWEIS Die eingegebenen Nutzerdaten beeinflussen die Kalorienberechnung. Außerdem werden die Herzfrequenzzonen durch das eingegebene Alter des Nutzers bestimmt.</p>
<p>PULSE</p>	<p>Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angegeben. Die Messung erfolgt über einen Brustgurt (separat erhältlich) oder die Handpulssensoren.</p> <p>❶ HINWEIS Die Anzeige P signalisiert, dass die Konsole keine Herzfrequenz empfängt.</p>
<p>WATT und CALORIES</p>	<p>WATT: Wattanzeige (Ein Watt entspricht einem Joule pro Sekunde) CALORIES: Anzeige der verbrauchten Kalorien in kcal.</p> <p>❶ HINWEIS Watt und Kalorien werden im gleichen Fenster angezeigt. Die Anzeige wechselt alle sechs Sekunden.</p>
<p>BAR GRAPH</p>	<p>Anzeige des Programm-Profiles und von Nachrichten. 12 Zeilen = 24 Widerstandslevel 16 Spalten = 16 Zeiteinheiten</p>
<p>RESISTANCE LEVEL</p>	<p>24 Widerstandslevel Level 1 = geringster Widerstand Level 24 = höchster Widerstand</p>

4.2 Tastenfunktionen

RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um Ihre Erholungsherzfrequenz zu ermitteln.
RESET	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reset: Drücken Sie die Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. 2. Neustarten: Drücken und halten Sie die Taste, um den Computer neu zu starten. Trainingsdaten werden nicht gespeichert. Diese Funktion ist nützlich, wenn die Konsole nicht reagieren sollte.
UP and DOWN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vor dem Workout: Nutzen Sie Pfeiltasten, um Optionen auszuwählen und Zielwerte einzustellen. 2. Während des Workouts: Nutzen Sie die Pfeiltasten, um den Schwierigkeitsgrad oder das Wattziel zu ändern. <p>ⓘ HINWEIS Beachten Sie, dass die Pfeiltasten während aller Herzfrequenzprogramme deaktiviert sind.</p>
PROGRAM Keys	<p>Programmtasten für:</p> <ul style="list-style-type: none"> + MANUAL: 1 manuelles Programm + PROGRAM: 12 Profil-Programme (P1 bis P12) + WATT: 1 wattgesteuertes Programm + PERSONAL: 4 Benutzerprogramme (U1, U2, U3, U4) + H.R.C. : 4 Herzfrequenzprogramme (55%, 75%, 90%, TAG (=Zielherzfrequenz)) + RANDOM: Ein zufällig erstelltes Profil-Programm
PROFILE Programme QUICK Keys	Schnellwahltasten: Sie führen Sie direkt zu dem ausgewählten Profilprogramm.
START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schnellstart: Überspringen Sie alle weiteren Eingaben und starten Sie direkt mit dem manuellen Modus. 2. Vor dem Workout: Starten Sie das gewählte Programm nach Eingabe der gewünschten Programm-Optionen. 3. Während des Trainings: Pausieren bzw. beenden Sie das Programm. <p>ⓘ HINWEIS Nach vier Minuten Pause geht die Konsole in den Energiesparmodus, das Programm bleibt jedoch weiterhin pausiert.</p>
ENTER	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vor dem Trainings: Bestätigen Sie die die eingestellten Programm-Optionen des ausgewählten Programms. 2. Während eines pausierten Programms: Durch Drücken wechseln Sie zwischen den möglichen Zielvorgaben für dieses Programm. 3. Benutzerdefiniertes Programm: Halten Sie ENTER für zwei Sekunden gedrückt, um alle weiteren Einstellungen zu überspringen. <p>ⓘ HINWEIS Die Taste hat keine Funktion während des Trainings.</p>

4.3 Nutzereinstellungen

Wenn die Konsole startet, leuchtet das LCD-Display auf und bittet Sie um folgende Eingabe:

Nutzer wählen: U0 oder U1 bis U4

Die Konsole kann einige benutzerspezifische Daten speichern. Diese werden zur besseren Kalorienberechnung und zur Bestimmung der Herzfrequenzzonen genutzt.

❗ HINWEIS

U0 = Gast. Die Konsole wird die eingegebenen benutzerspezifischen Daten nicht speichern.

1. Nutzen Sie Pfeiltasten, um einen User zu wählen.
2. Drücken Sie ENTER, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

Eingabe der benutzerspezifischen Daten

Nutzen Sie jeweils die Pfeiltasten, um Ihre Daten einzugeben. bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.

- + SEX ~ Wählen Sie Ihr Geschlecht: FEMALE/weiblich oder MALE/männlich.
- + AGE ~ Geben Sie Ihr Alter ein.
- + HEIGHT ~ Geben Sie Ihre Größe in cm ein.
- + WEIGHT ~ Geben Sie Ihr Gewicht in kg ein.

Sie werden nun ins Hauptmenü geführt.

4.4 Programme

Die Konsole bietet 24 Programme:

- + 1 manuelles Programm
- + 12 Profil-Programme
- + 1 Wattprogramm
- + 4 Benutzerprogramme (U1, U2, U3, U4), die dauerhaft gespeichert bleiben
- + 4 Herzfrequenzprogramme: 55%, 75%, 90% und Zielherzfrequenz
- + 1 Zufallsprogramm
- + 1 Erholungstest

Im Hauptmenü können Sie die gewünschten Programme mit den sechs Tasten oben auswählen oder Sie drücken eine der zwölf Tasten für die Profilprogramme. Mit START beginnen Sie sofort das Training im manuellen Programm.

Wenn Sie während des Trainings zum Hauptmenü zurückkehren möchten, drücken Sie RESET. Um während des Trainings zum Menü zurückzukehren, pausieren Sie das Programm mit STOP und drücken dann RESET. Sollte das nicht funktionieren, halten Sie RESET für zwei Sekunden gedrückt.

4.4.1 Manuelles Programm - MANUAL

Das manuelle Programm ist ein sehr einfaches Programm. Es beginnt mit Widerstandsniveau 1.

Schnellstart

Drücken Sie im Hauptmenü START und das Training beginnt sofort.

Normaler Start mit Zielvorgaben

1. Wählen Sie im Hauptmenü MANUAL, um das Programm auszuwählen.
2. Mit den Pfeiltasten können Sie den Startwiderstand bestimmen, bestätigen Sie mit ENTER.
3. Um die Zielwerte für Zeit, Strecke, Kalorien oder den Pulsalarm einzustellen, drücken Sie so oft ENTER, bis Sie beim richtigen Wert sind. Stellen Sie den Zielwert mit den Pfeiltasten ein.
4. Bestätigen Sie Ihre Auswahl dann mit ENTER.
5. Mit RESET können Sie zum Hauptmenü zurückkehren.
6. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

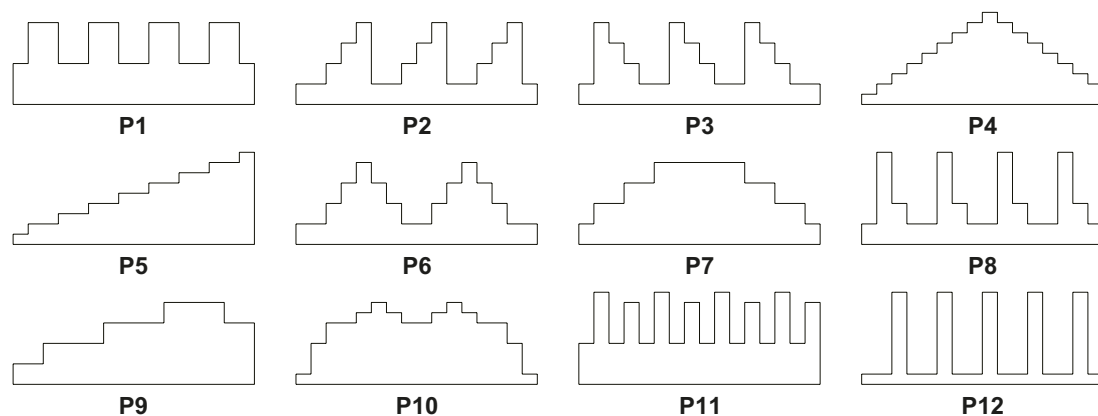
ⓘ HINWEIS

Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit den Pfeiltasten ändern.

4.4.2 Profil-Programme - PROGRAM

Bei den Profil-Programmen wird der Widerstand automatisch anhand des Programm-Profiles angepasst. Der allgemeine Widerstand kann zusätzlich mit den Pfeiltasten angepasst werden.

Es stehen Ihnen 12 Profil-Programme zur Auswahl:



1. Schnellwahl: Drücken Sie eine der zwölf Schnellwahltasten.

ⓘ HINWEIS

Durch Drücken von START beginnen Sie das Programm ohne weitere Einstellungen. Um zum Hauptmenü zurückzukehren, drücken Sie RESET.

2. Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen.
3. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

ⓘ HINWEIS

Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit den Pfeiltasten ändern.

4.4.3 Wattprogramm WATT

Im Wattprogramm wird eine von Ihnen voreingestellte Widerstandsleistung immer beibehalten - egal, wie schnell Sie treten. Damit eignet es sich besonders gut zur Leistungskontrolle.

① HINWEIS

Im Wattprogramm haben die Widerstandsstufen keine Funktion.

Ziel-Wattwert definieren: 10 bis 350 Watt (in 5-Watt-Schritten)

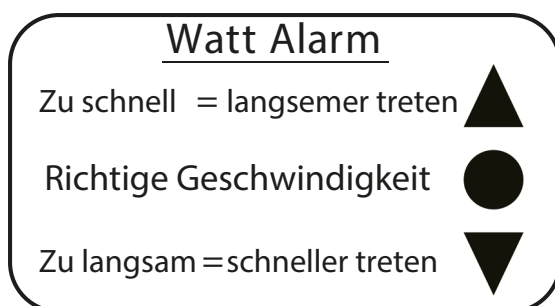
1. Wählen Sie im Hauptmenü das Wattprogramm.
2. Wählen Sie mit den Pfeiltasten den Wattwert und bestätigen Sie mit ENTER.
3. Drücken Sie START, um ohne weitere Eingaben mit dem Training zu beginnen.
4. Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen.
5. Mit RESET können Sie zum Hauptmenü zurückkehren.
6. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

① HINWEIS

Sie können den voreingestellten Wattwert während des Trainings jederzeit mit den Pfeiltasten ändern.

WATT ALARM

Das Wattprogramm hat eine Alarmfunktion, die anschlägt, wenn Sie über oder unter dem eingestellten Wattwert liegen. Der Alarm weist Sie darauf hin, entweder schneller oder langsamer zu treten, um die eingestellte Wattleistung zu erreichen. Alternativ können Sie den eingestellten Wert mit den Pfeiltasten ändern.



4.4.4 Benutzerdefinierte Programme - PERSONAL

Bei den Nutzerprogrammen wird das Widerstandslevel automatisch an das vom Nutzer festgelegte Programm-Profil angepasst. Jeder der vier eingespeicherten Nutzer (U1 bis U4) kann ein eigenes Profil-Programm erstellen und dauerhaft speichern.

1. Drücken Sie im Hauptmenü PERSONAL und wählen Sie das Benutzerprogramm aus.
2. Mit START beginnen Sie das Training ohne weitere Einstellungen.
3. Profil-Einstellung: Es gibt 16 Spalten mit jeweils 24 Widerstandsleveln. Mit den Pfeiltasten stellen Sie das Level in der Spalte ein. Drücken Sie ENTER, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten Spalte zu gelangen.
4. Um die Einstellung der Spalten zu überspringen, halten Sie ENTER zwei Sekunden gedrückt. Sie kommen dann direkt zu den Zielwerteinstellungen.
5. Mit START beginnen Sie das Training ohne weitere Einstellungen.
6. Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen.
7. Drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

① HINWEIS

Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit den Pfeiltasten ändern. Wenn Sie das Widerstandslevel während des Trainings ändern, bleibt diese Änderung gespeichert.

4.4.5 Zufallsprogramm -RANDOM

Das Widerstandslevel wird automatisch gemäß dem zufällig erzeugten Programm-Profil eingestellt.

1. Wählen Sie RANDOM im Hauptmenü, um sich ein zufälliges Programm-Profil erzeugen zu lassen.
2. Mit START können Sie das Training ohne weitere Einstellungen beginnen.
3. Mit RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück.
4. Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen.
5. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

① HINWEIS

Sie können den Widerstand während des Trainings jederzeit mit den Pfeiltasten ändern.

4.4.6 Herzfrequenzgesteuerte Programme - H.R.C.

WARNUNG

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Bei den Herzfrequenzprogrammen wird der Widerstand so angepasst, dass Ihr Puls konstant beim eingestellten Wert bleibt. Dazu überprüft die Konsole alle 30 Sekunden Ihre Herzfrequenz und passt dementsprechend den Widerstand an. Die Herzfrequenzprogramme benötigen ein Pulssignal - entweder von einem kompatiblen Brustgurt oder über die Handpulssensoren. Die % Programme berechnen die Pulszonen auf Grundlage eingegebenen Alters bei den Nutzerdaten.

HINWEIS

Während eines Herzfrequenzprogramms können Sie das Widerstandslevel nicht anpassen.

VORSICHT

Trainingseinsteigern empfehlen wir, nur mit 55 % der maximalen Herzfrequenz zu trainieren, damit zunächst eine Grundlagenausdauer aufgebaut werden kann. Die Faustformel für die maximale Herzfrequenz ist: 220 minus Alter.

1. Drücken Sie H.R.C. im Hauptmenü, um die Herzfrequenzprogramme auszuwählen.
2. Mit den Pfeiltasten können Sie den gewünschten Pulsbereich auswählen, bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER. Um das Training ohne weitere Eingaben zu beginnen, drücken Sie START. Mit RESET gelangen Sie zurück zum Hauptmenü. Sie können entweder eine Eingabe in % der maximalen Herzfrequenz auswählen oder eine Zielherzfrequenz (TAG). Geben Sie hierfür mit den Pfeiltasten einen Herzfrequenzwert zwischen 30 und 240 Schlägen pro Minute ein und bestätigen Sie das mit ENTER.
3. Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen.
4. Mit START beginnen Sie Ihr Training.

4.5 Erholungstest - RECOVERY

Mit diesem Programm können Sie ganz einfach Ihre Fitness testen und Ihre Fortschritte überprüfen. Das Programm ermittelt anhand der Erholung Ihrer Herzfrequenz Ihre Fitness. Dafür wird Ihr Herzschlag nach dem Workout für eine Minute gemessen. Es ist wichtig, dass Sie während dieser Minute die Handpulssensoren umfassen oder einen Brustgurt tragen. Nach einer Minute bekommen Sie eine Note F1 bis F6, wobei F1 für sehr fit und F6 für sehr unsportlich steht.

Drücken Sie direkt nach Beendigung Ihres Trainings die Taste RECOVERY.

Die Konsole wird nun eine Minute lang Ihre Herzfrequenz kontrollieren und danach eine Fitnessnote ausgeben. Um den Erholungstest zu beenden, drücken Sie noch einmal RECOVERY.

Note	Ihre Fitness
F1	Hervorragend
F2	Sehr gut
F3	Gut
F4	Ausreichend
F5	Mangelhaft
F6	Sehr schlecht

4.6 Allgemeine Informationen

Zielvorgaben

TIME (Zeit) - DISTANCE (Distanz) - CALORIES (Kalorien) Zielvorgaben sind optional. Wenn Sie keine Zielvorgaben eingeben, zählt die Konsole die Werte einfach aufwärts. Wenn Sie Zielvorgaben machen, wird von dieser Eingabe abwärts gezählt (Countdown). Das Trainingsprogramm wird beendet, sobald Sie die erste der eingestellten Zielvorgaben erreicht haben. Sie können eine oder mehrere Zielvorgaben machen.

Die Trainingszeit (TIME) lässt sich zwischen 1 und 99 Minuten einstellen.

Die Strecke (DISTANCE) lässt sich zwischen 0,5 und 99,5 km einstellen.

Die Kalorien (CALORIES) lassen sich zwischen 10 und 990 einstellen.

Um eine Zielvorgabe zu machen, drücken Sie ENTER bis Sie zum entsprechenden Wert gelangt sind. Stellen Sie das Ziel mit den Pfeiltasten ein und bestätigen Sie abschließend mit ENTER. Sie können mehrere Zielvorgaben einstellen. Drücken Sie danach START, um das Trainingsprogramm zu beginnen.

Pulsalarm

Der Pulsalarm schlägt beim Erreichen eines vorher eingegebenen Herzfrequenzwertes zwischen 30 und 240 an. Das manuelle Programm, die Profil-Programme, das Wattprogramm, das Zufallsprogramm sowie die Nutzerprogramme haben alle einen optional einstellbaren Pulsalarm.

5.1 Allgemeine Hinweise

► **ACHTUNG**

- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C aufweisen.

⚠ **WARNUNG**

- + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

5.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 2.4 dieser Bedienungsanleitung.

6.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

▶ ACHTUNG

- + Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

6.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

6.3 Tipps für eine längere Lebensdauer des Akkus

Netzteil: DC 9 V 1000mA AC Adaptor

Nutzen Sie bitte nur das mitgelieferte Netzteil.

Smart Battery Charger

Das Ladegerät beendet den Ladeprozess, sobald der Akku voll geladen ist. Daher ist es in Ordnung, wenn Sie das Gerät über Nacht aufladen. Wir raten jedoch davon ab, das Gerät dauerhaft an eine externe Stromquelle anzuschließen.

Batterie-Typ: DC7.4V 2200mAh 16,28Wh

Batterien haben keine unbegrenzte Lebensdauer. Wenn Sie diesen Tipps jedoch folgen, können Sie die Lebensspanne der Akkus bedeutend verlängern.

Aufladen während des Trainings

Durchschnittlich trainiert eine Person ca. 20 Minuten an drei Tagen in der Woche. Darauf ist der Akku ausgelegt. Bei diesem Trainingspensum pendelt die Batterieladung im optimalen Bereich zwischen 40 und 80 %. Wenn Sie häufiger trainieren, wird das die Batterieladung auf 100 % bringen – das schadet jedoch nicht. Was die Batterie hingegen gar nicht mag, ist, wenn der Ladestand unter 30 % oder gar auf 0 % fällt.

Auf 100 % laden

Wenn Sie das Gerät nicht durch Ihr Training auf 100 % aufladen sollten, empfehlen wir Ihnen, das Gerät ca. alle zwei Monate mit dem Netzteil auf 100 % zu laden, z.B. über Nacht.

Langzeitlagerung

Wenn Sie das Gerät für eine längere Zeit nicht benutzen, laden Sie es vor der Lagerung einmal komplett auf. Der Ladestand wird pro Monat ca. 5 bis 10 % sinken. Laden Sie das Gerät daher alle drei Monate wieder komplett auf. Auf gar keinen Fall sollte der Ladestand auf 0 % fallen (Restentladung), da dies den Akku beschädigt.

Akku Lebensdauer

Einen Lithium-Ionen-Akku können Sie ca. 300-500mal aufladen (Ladezyklen). Beachten Sie dabei, dass ein Ladezyklus von 0 bis 100 % reicht. Daher ist es wichtig, den Akkustand niemals auf 0 % fallen zu lassen. So sind mehr Aufladungen möglich.

Verhindern Sie auf jeden Fall, ...

- a) ... dass der Akkustand auf 0 % fällt.
- b) ... dass der Akku Minusgraden ausgesetzt wird, der Akku wird bei Minusgraden nicht aufgeladen.
- c) ... dass der Akku Temperaturen über 45°C ausgesetzt wird.
- d) ... dass die Luftfeuchtigkeit zu hoch ist.

Akku Warnung

Wenn Ihnen die „Akku Warnung“ angezeigt wird, schließen Sie das Gerät für maximal 20 Minuten an das Stromnetz an, um den Akku wieder aufzuladen.

Akku Ladestand

40 %: Erscheint die Akku-Warnung bei voll beleuchtetem Display, liegt der Ladestand bei 40 %. Laden Sie den Akku nach Ihrem Workout für maximal 20 Minuten auf.

30 %: Erscheint die Akku-Warnung bei blinkendem Display, liegt der Ladestand bei 30 % und die Konsole hat evtl. nicht mehr genügend Energie. Sie haben zwei Möglichkeiten:

a) Sie können versuchen, Ihr Workout zu beenden, indem Sie schnell genug treten, um den Computer über den Minigenerator mit genügend Energie zu versorgen. Laden Sie den Akku nach Ihrem Workout für maximal 20 Minuten auf.

b) Beenden Sie das Workout sofort. Laden Sie den Akku dann für maximal 20 Minuten auf.

20 %: Es erscheint nur ein schwach leuchtendes Batterie-Symbol, das Display ist ansonsten nicht beleuchtet. Der Ladestand der Akkus ist unter 20 %. Beenden Sie das Workout und laden Sie das Gerät für maximal 20 Minuten auf.

6.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Schmierung der beweglichen Teile				I	
Kunststoffabdeckung	R	I			
Schrauben & Kabelverbindungen		I			
Pedale auf Festigkeit prüfen		I			

Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren

7 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen Brustgurtes, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.



Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Handtücher



Silikonspray

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

① HINWEIS

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

9.2 Teileliste

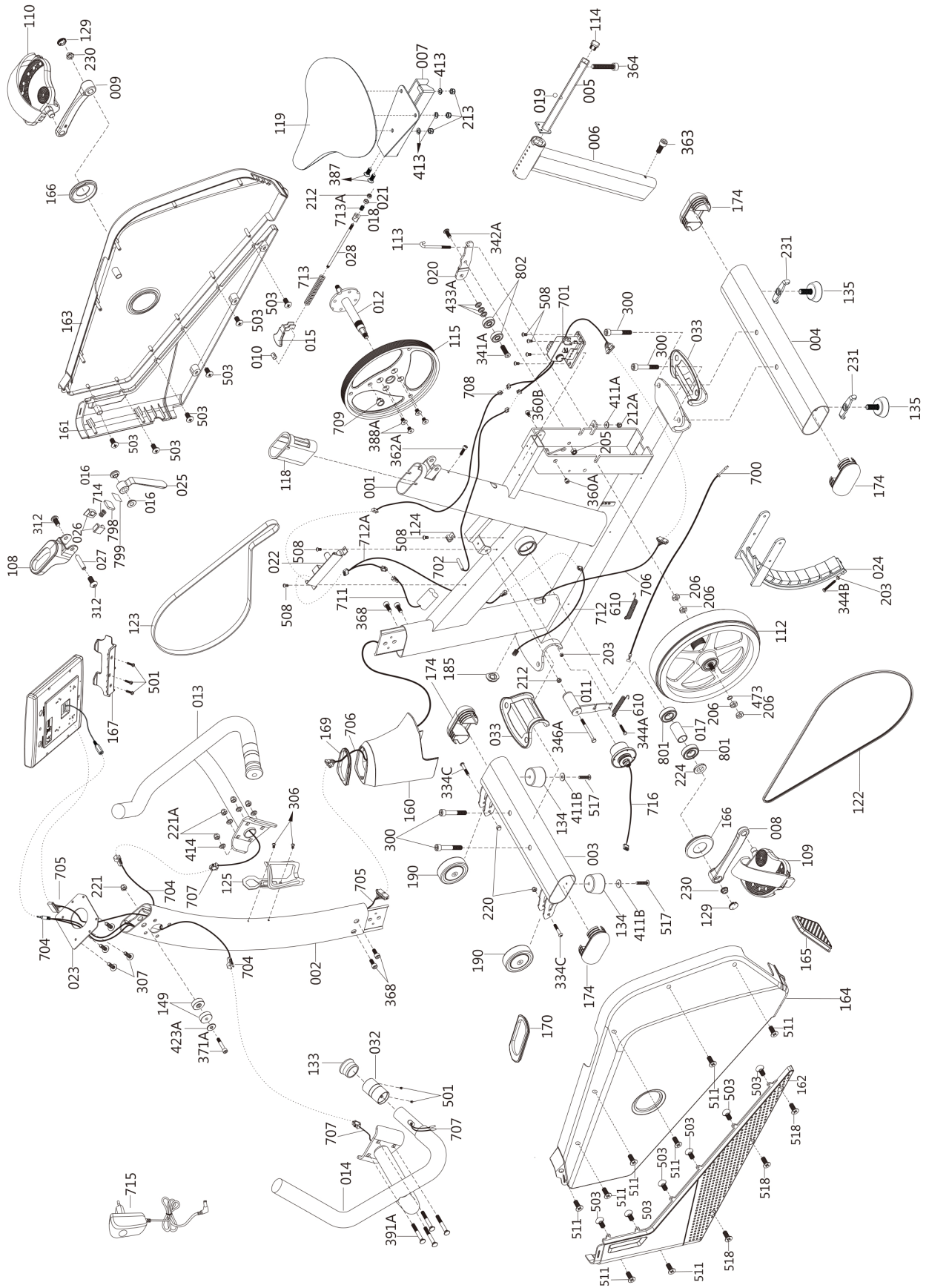
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
001	MAIN FRAME	1
002	HANDLE BAR POST	1
003	STABILIZER - FRONT	1
004	STABILIZER - BACK	1
005	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER	1
006	SEAT POST	1
007	SEAT HOLDER	1
008	CRANK - LEFT	1
009	CRANK - RIGHT	1
010	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER- NUT	1
011	GENERATOR BRACKET	1
012	MAIN AXLE	1
013	HANDLE BAR - RIGHT	1
014	HANDLE BAR - LEFT	1
015	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER - HANDLE	1
016	VERTICAL SEAT ADJUSTER - BUSHING	2
017	CASING	1
018	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER - SLIDER	1
019	BALL BEARING	1
020	TENSION WHEEL BRACKET	1
021	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER - SPACER	1
022	EMS CONTROLLER	1
023	Console METAL PLATE	1
024	MAGNET HOLDER WITH MAGNET	1
025	SEAT POST ADJUSTER - HANDLE	1
026	SEAT POST ADJUSTER - CLAMP BLOCKS	2
027	SEAT POST ADJUSTER - THREADED SPACER	1
028	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER - ROD	2
132	HAND PULSE ASSEMBLY	2
133	STABILIZER RUBBER MOUNTING	2
108	SEAT POST ADJUSTER - CAP	1

109	PEDAL - LEFT	1
110	PEDAL - RIGHT	1
112	FLYWHEEL	1
113	J - BOLT	1
114	PLUG	1
115	DRIVE PULLEY	1
118	SEAT POST ADJUSTER- SLIDERPLUG	1
119	SEAT	1
122	POLY V DRVE BELT J2	1
123	POLY V DRVE BELT J6	1
124	SENSOR - HOLDER	1
125	WATER BOTTLE HOLDER	1
129	CRANK PLUG	2
133	PLUG	2
134	STABILIZER PADS	2
135	STABILIZER LEVELER	2
149	BUSHING	2
160	HAT COVER	1
161	SHROUD SMALL - FRONT RIGHT	1
162	SHROUD SMALL - FRONT LEFT	1
163	SHROUD LARGE- FRONT RIGHT	1
164	SHROUD LARGE- FRONT LEFT	1
165	SHROUD - INSERT	1
166	SHROUD - CRANK INSERT	2
167	PHONE STAND	1
169	HAT COVER - INSERT	1
170	SHROUD - SEAT POST INSERT	1
174	PLUG	4
185	RESISTANCE ADJUSTMENT- A/C CABLE HOLDER	1
190	TRANSPORTATION WHEEL	2
203	NUT	2
205	NUT	1
206	NUT	4
212	NUT	2

212A	NUT	1
213	NUT	3
220	NUT	2
221	NUT	1
221A	NUT	1
224	NUT	1
230	NUT	2
231	NUT	2
300	BOLT	4
306	BOLT	2
307	BOLT	4
312	BOLT	2
334C	BOLT	2
341A	BOLT	1
342A	BOLT	1
344A	BOLT	1
344B	BOLT	1
346A	BOLT	1
360A	BOLT	1
360B	BOLT	1
362A	BOLT	1
363	BOLT	1
364	BOLT	1
368	BOLT	4
371A	BOLT	1
387	BOLT	2
388A	BOLT	4
391A	BOLT	4
411A	WASHER	1
411B	WASHER	2
413	WASHER	3
414	WASHER	4
423A	WASHER	1
433A	WASHER	3

473	WASHER	1
501	SCREW	4
503	SCREW	12
508	SCREW	7
511	SCREW	8
517	SCREW	2
518	SCREW	6
610	TENSION WHEEL- SPRING	2
700	TENSION CABLE	1
701	MOTOR WITH CABLE	1
702	Console CABLE WITH SENSOR	1
704	HAND PULSE CABLE	1
705	Console CABLE	1
706	Console CABLE	1
707	HANDLEBAR HAND PULSE CABLE	2
708	DC & MOTOR CABLE	1
709	SENSOR - MAGNET	1
711	BATTERY WITH CABLE	1
712	A/C ADAPTOR CABLE	1
712A	BATTERY & AC ADAPTOR CABLE	1
713	HORIZONTAL SEAT ADJUSTER - SPRING	1
713A	SEAT ADJUSTER - SPRING	1
714	SEAT POST ADJUSTER - SPRING	1
715	A/C ADAPTOR	1
716	GENERATOR WITH CABLE	1
718	Console	1
798	SEAT POST ADJUSTER - THICK PLATE	1
799	SEAT POST ADJUSTER - THIN S/S PLATE	1
801	BEARING 6004ZZ	2
802	BEARING 6200ZZ	2

9.3 Explosionszeichnung



Trainingsgeräte von Taurus® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- + Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- + Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- + Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- + missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- + Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- + Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- + Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- + Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- + Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- + eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

DE		DK	FR
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@sport-tiedje.de</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>		<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> service-france@fitshop.fr</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>
<p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20 277 (kostenlos)</p> <p> info@sport-tiedje.de</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 21:00</p> <p>Sa 09:00 - 21:00</p> <p>So 10:00 - 18:00</p>		<p>PL</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNIK</p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> support@powerhousefitness.co.uk</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> info@fitshop.nl</p> <p> Ma - Do 09:00 - 17:00</p> <p>Vr 09:00 - 21:00</p> <p>Za 10:00 - 17:00</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@sport-tiedje.de</p> <p> Mo - Fr 8am - 6pm</p> <p>Sat 9am - 6pm</p>
<p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> Mo - Fr 9am - 5pm</p>	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20 277 (kostenlos)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.at</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@sport-tiedje.ch</p> <p> Mo - Fr 08:00 - 18:00</p> <p>Sa 09:00 - 18:00</p>

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland:

www.sport-tiedje.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit derzeit 80 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Sport-Tiedje bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

