



Montage- und Bedienungsanleitung



max. 130 kg



~ 60 Min.



56 kg

L 150 | B 67 | H 155

FSTEX20B.01.01

Art.-Nr. CST-EX20-B

Crosstrainer **EX20**

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | ALLGEMEINE INFORMATIONEN | 8 |
| 1.1 | Technische Daten | 8 |
| 1.2 | Persönliche Sicherheit | 9 |
| 1.3 | Elektrische Sicherheit | 10 |
| 1.4 | Aufstellort | 11 |
| 2 | MONTAGEANLEITUNG | 12 |
| 2.1 | Allgemeine Hinweise | 12 |
| 2.2 | Lieferumfang | 12 |
| 2.3 | Aufbau | 13 |
| 3 | BEDIENUNGSANLEITUNG | 21 |
| 3.1 | Konsolenanzeige | 21 |
| 3.2 | Tastenfunktion | 23 |
| 3.3 | Auswahl und Einstellung des Benutzerkontos | 24 |
| 3.4 | Programme | 25 |
| 3.4.1 | Manuelles Programm | 25 |
| 3.4.2 | Trainingsprogramme | 26 |
| 3.4.3 | Benutzerdefiniertes Programm | 27 |
| 3.4.4 | Herzfrequenz-gesteuerte Programme | 27 |
| 3.4.5 | Wattgesteuertes Programm | 28 |
| 3.4.6 | Body Fat Programm | 28 |
| 3.5 | Herzfrequenzmessung | 31 |
| 4 | LAGERUNG UND TRANSPORT | 33 |
| 4.1 | Allgemeine Hinweise | 33 |
| 4.2 | Transportrollen | 33 |
| 5 | FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG | 34 |
| 5.1 | Allgemeine Hinweise | 34 |
| 5.2 | Störungen und Fehlerdiagnose | 34 |
| 5.3 | Fehlercodes und Fehlersuche | 35 |
| 5.4 | Wartungs- und Inspektionskalender | 36 |
| 6 | ENTSORGUNG | 36 |
| 7 | ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG | 37 |

| | | |
|-----------|------------------------------------|-----------|
| 8 | ERSATZTEILBESTELLUNG | 38 |
| 8.1 | Seriennummer und Modellbezeichnung | 38 |
| 8.2 | Teileliste | 39 |
| 8.3 | Explosionszeichnung | 41 |
| 9 | GARANTIE | 42 |
| 10 | KONTAKT | 44 |

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.fitshop.com oder www.cardiostrong.de. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop 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

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

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.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

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!



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

| | |
|--|---|
| Widerstandssystem: | elektronisches Magnetbremssystem |
| Widerstandslevel: | 16 |
| Watt: | 10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten) |
| Trainingsprogramme insgesamt: | 19 |
| Manuelle Programme: | 1 |
| Voreingestellte Programme: | 12 |
| Wattgesteuerte Programme: | 1 |
| Herzfrequenzgesteuerte Programme: | 4 |
| Benutzerdefinierte Programme: | 1 |
| Schwungmasse: | 24 kg |
| Übersetzungsverhältnis: | 1 : 8,82 |
| Schrittlänge: | 38 cm |
| Schrittbreite: | 18 cm |
| Schritthöhe: | 23 cm |
| Einstellbare Pedalposition: | 3 |
| Längeneinstellung der Pedalarmlenke: | 4 |
| Gewicht und Maße: | |
| Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): | 62 kg |
| Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): | 56 kg |
| Verpackungsmaße (L x B x H): | ca. 132 cm x 38 cm x 65 cm |
| Aufstellmaße (L x B x H): | ca. 150 cm x 67 cm x 155 cm |
| Maximales Benutzergewicht: | 130 kg |
| Verwendungsklasse: | H |

1.2 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.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

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.
- + Bedenken Sie, dass Ihr Gerät über keinen Freilauf verfügt. Daher können bewegende Teile nicht unmittelbar angehalten werden.
- + Beachten Sie, dass die individuelle menschliche Leistung, die für das Ausführen einer Übung erforderlich ist, von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen kann.
- + Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, dass sich eine der Trittflächen in der niedrigsten Stellung befindet.
- + 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.
- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

1.3 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.
- + Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
- + Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

HINWEIS

- + Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 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.
- + 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.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + 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.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

2.1 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

- + 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.

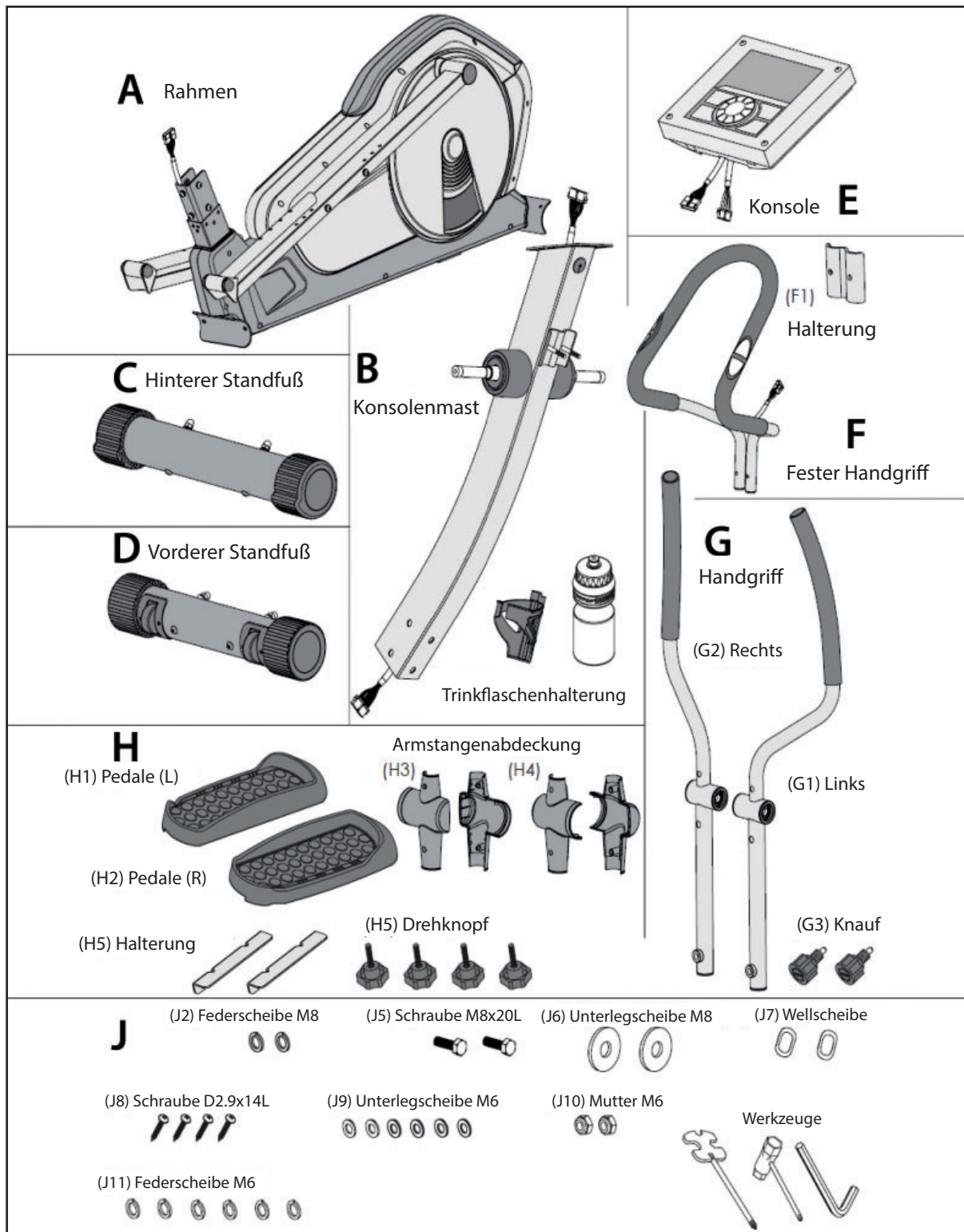
2.2 Lieferumfang

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.



2.3 Aufbau

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

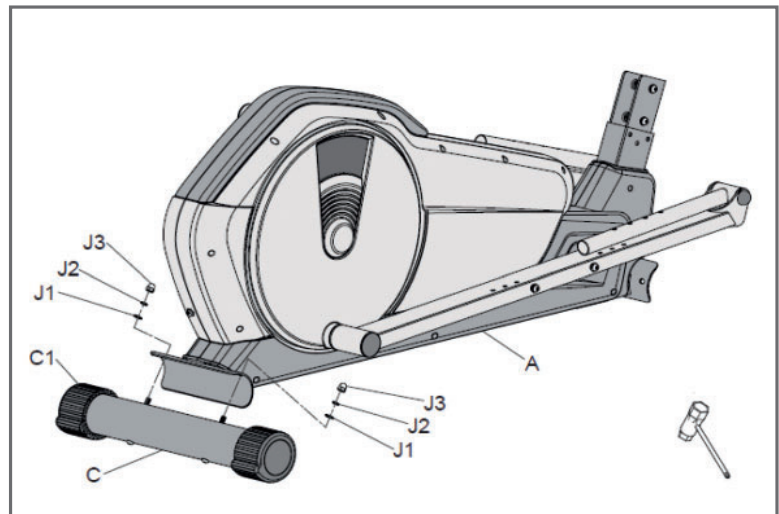
ⓘ HINWEIS

- + 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.

- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

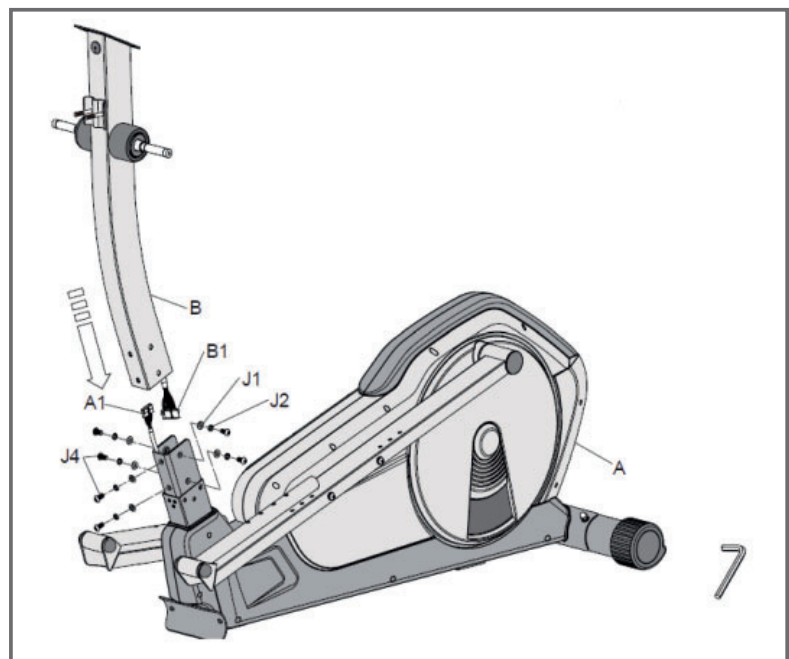
Schritt 1: Montage des hinteren Standfußes

1. Entfernen Sie die Unterlegscheiben (J1), Federscheiben (J2) und Muttern (J3) von dem hinteren Standfuß (C).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (C) an dem Rahmen (A) mit den vorinstallierten Schrauben und den zuvor gelösten Unterlegscheiben (J1), Federscheiben (J2) und Muttern (J3).



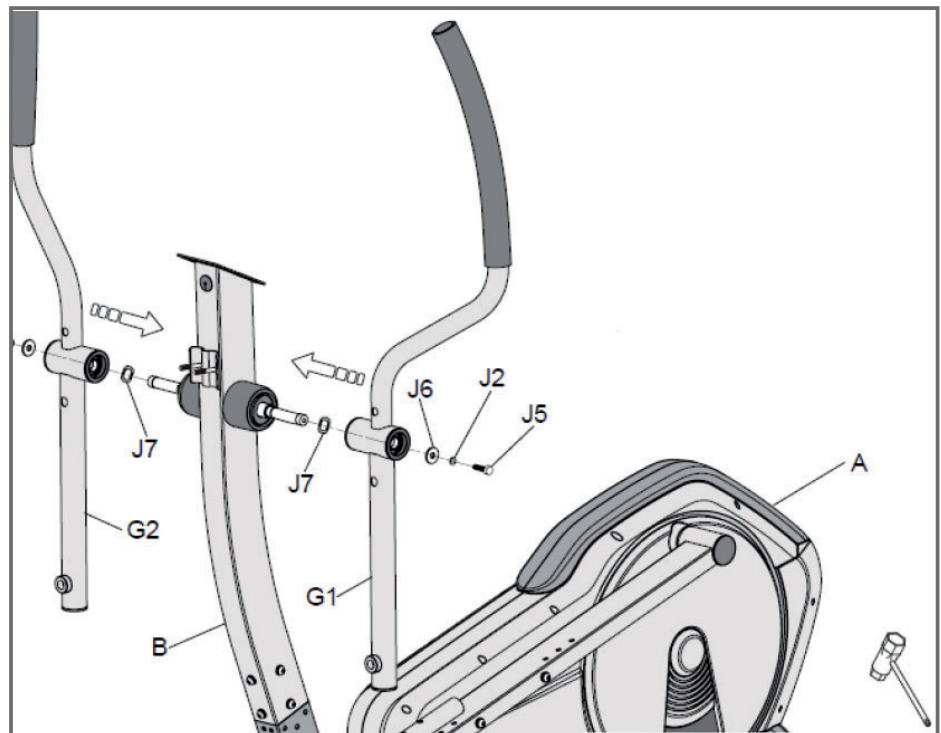
Schritt 2: Montage des Konsolenmastes

1. Entfernen Sie die Schrauben (J4), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J1) von dem Rahmen (A).
 2. Verbinden Sie die Sensorenkabel A1 und B1.
- **ACHTUNG**
Achten Sie beim Zusammenschieben der Teile darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.
3. Montieren Sie den Konsolenmast (B) an dem Rahmen (A) mit den zuvor gelösten Schrauben (J4), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J1).



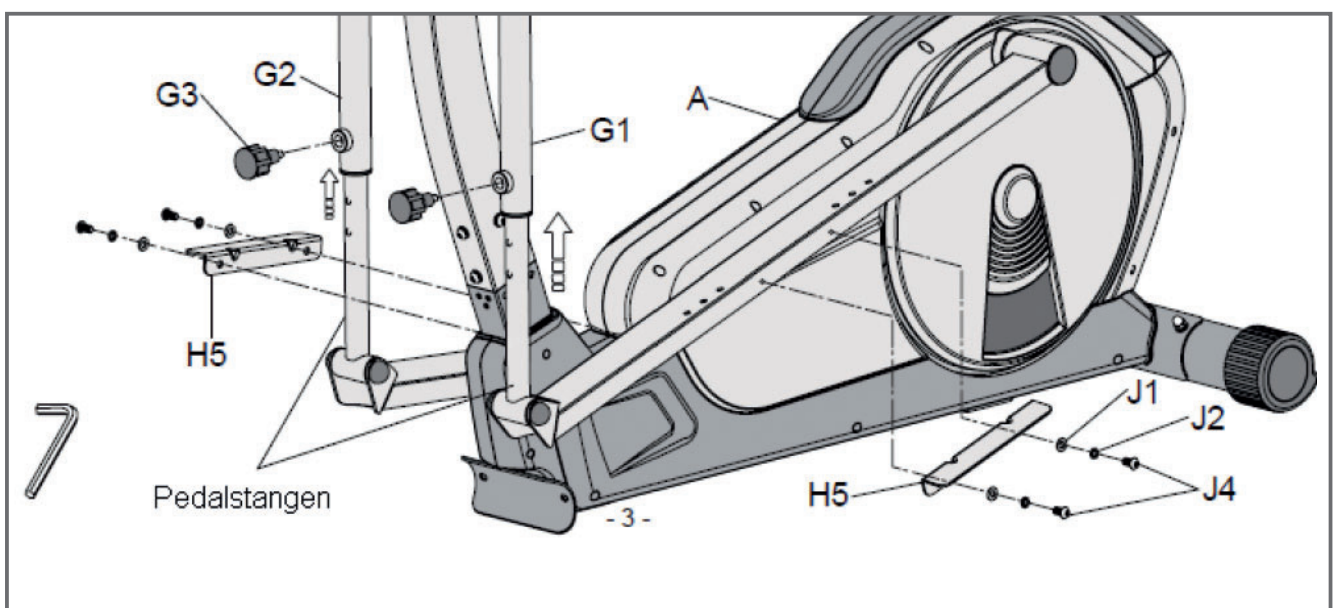
Schritt 3: Montage der beweglichen Handgriffe

1. Schieben Sie zwei Wellscheiben (J7) auf die Achse des Konsolenmastes (B).
2. Schieben Sie den linken Handgriff (G1) auf die Achse und befestigen Sie ihn mit einer Schraube (J5), einer Federscheibe (J2) und einer Unterlegscheibe (J6).
3. Wiederholen Sie den Schritt für den rechten Handgriff (G2).



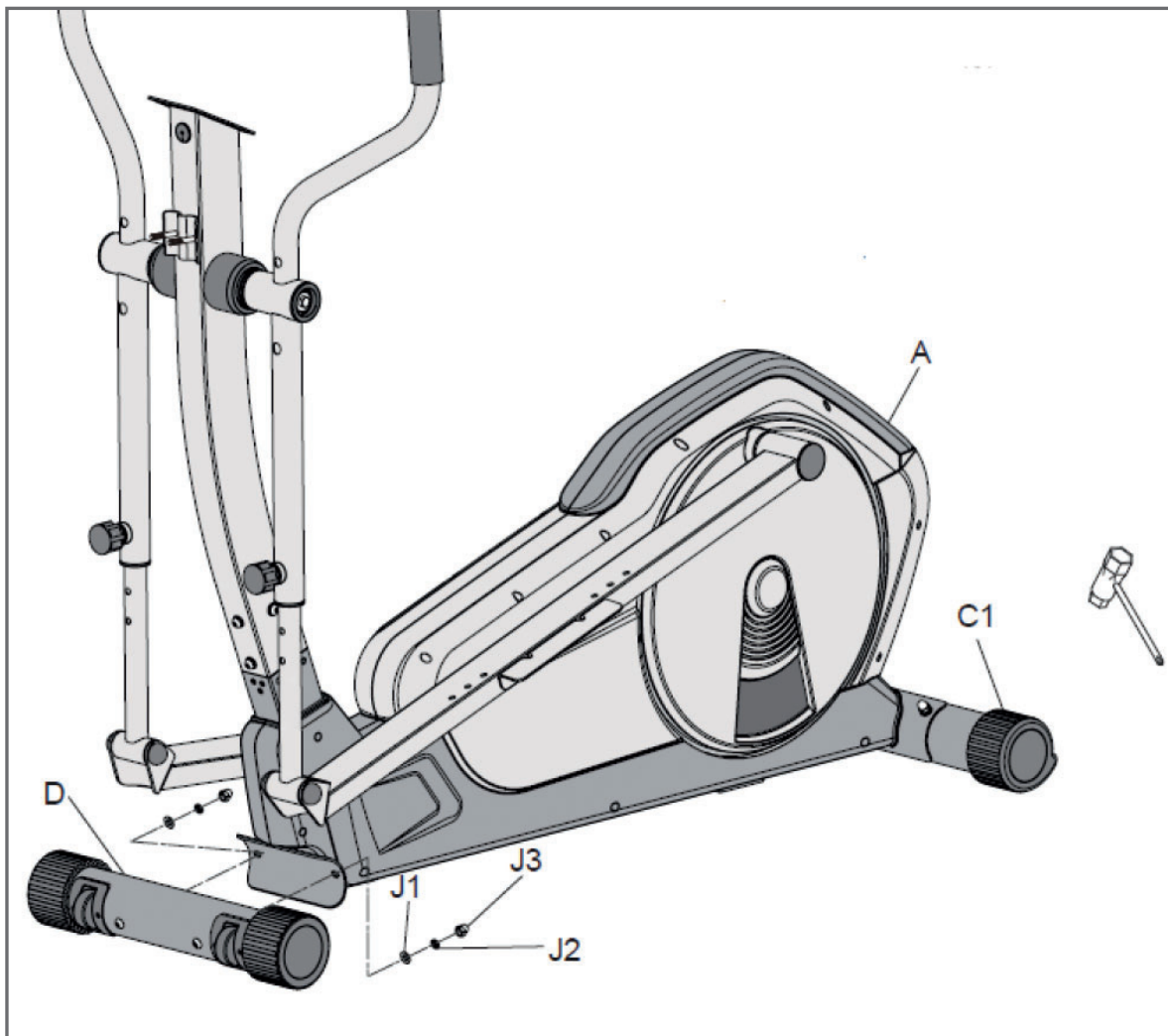
Schritt 4: Montage der Pedalstangen

1. Lösen Sie die vorinstallierten Schrauben (J4), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J1).
2. Befestigen Sie die Halterung (H5) an der Pedalstange mit den zuvor gelösten Schrauben (J4), Federscheiben (J2) und Unterlegscheiben (J1).
3. Wiederholen sie den Vorgang für die andere Seite.
4. Befestigen Sie den unteren Teil der Handgriffe (G1 & G2) an den Pedalstangen mit jeweils einem Knauf (G3).



Schritt 5: Montage des vorderen Standfußes

1. Entfernen Sie die Unterlegscheiben (J1), Federscheiben (J2) und Muttern (J3) von dem vorderen Standfuß (D).
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (D) an dem Rahmen (A) mit den vorinstallierten Schrauben und den zuvor gelösten Unterlegscheiben (J1), Federscheiben (J2) und Muttern (J3).



Schritt 6: Montage der Pedalen

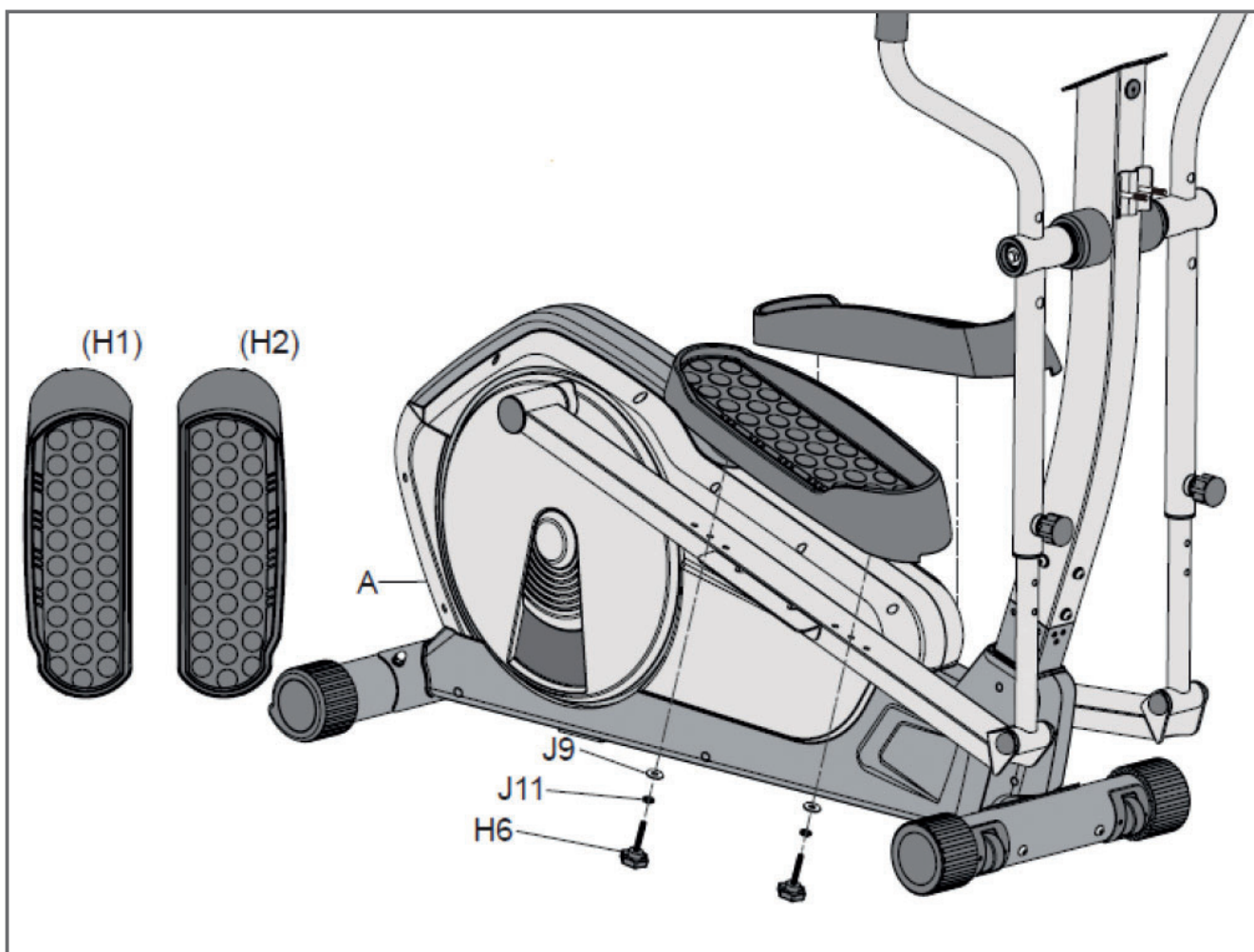
ⓘ HINWEIS

Es gibt drei verschiedene Positionseinstellungen für die Pedale.

1. Befestigen Sie die rechte Pedale (H2) mit zwei Drehknöpfen (H6), zwei Federscheiben (J11) und zwei Unterlegscheiben (J9).
2. Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Pedale (H1).

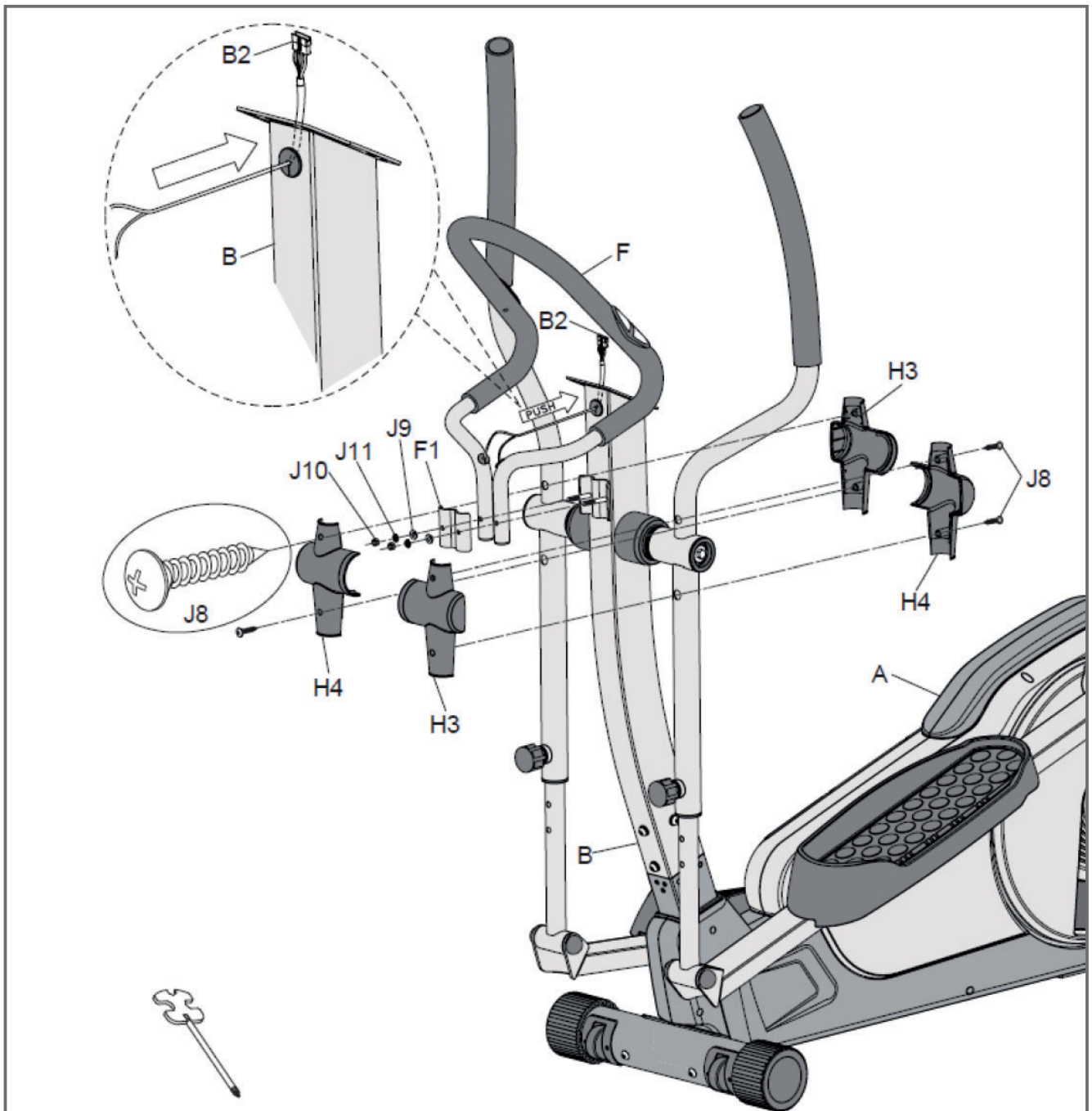
▶ ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass die Drehknöpfe (H6) fest angezogen sind.



Schritt 7: Montage der Handgriffe

1. Befestigen Sie den Handgriff (F) an dem Konsolenmast (B) mit der Halterung (F1), zwei Unterlegscheiben (J9), zwei Federscheiben (J11) und zwei Muttern (J10).
2. Ziehen Sie das Handpuls-kabel (B2) durch die Öffnung im Konsolenmast (B).
3. Befestigen Sie zwei Armstangenabdeckungen (H3 & H4) an dem linken Handgriff (G1) mit vier Schrauben (J8).
4. Wiederholen Sie Schritt drei mit dem rechten Handgriff (G2).



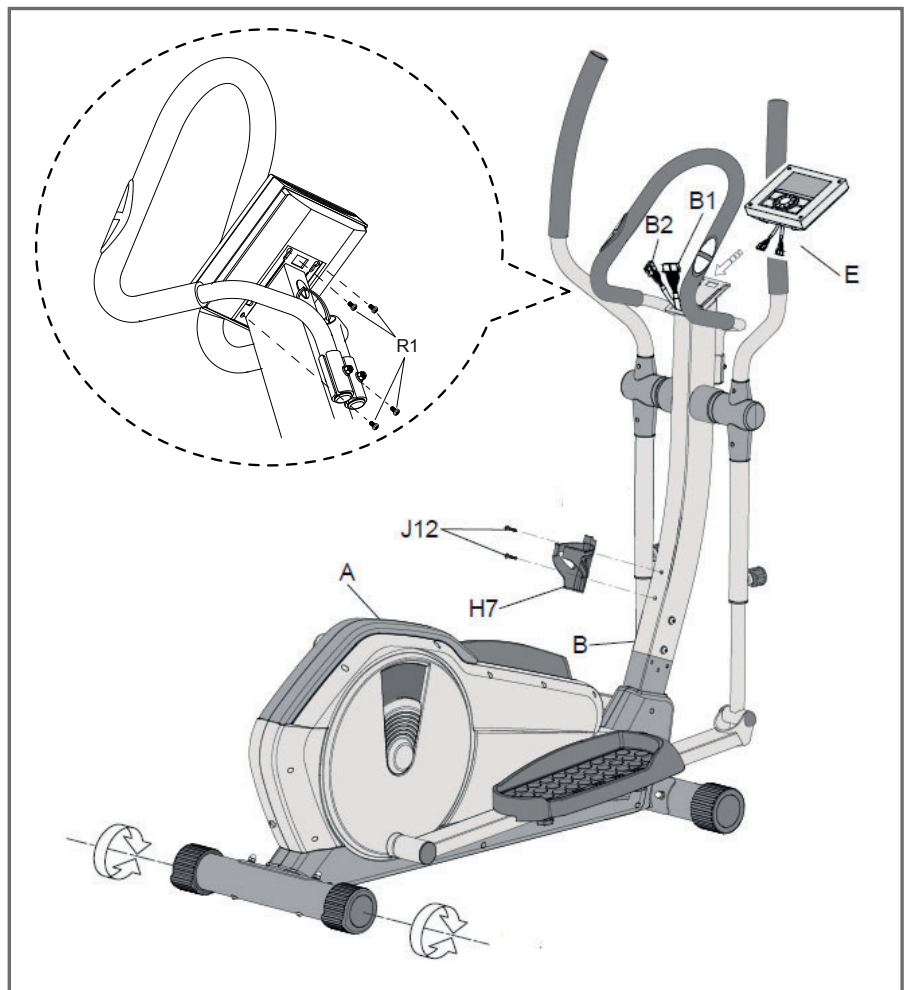
Schritt 8: Montage der Konsole und Trinkflaschenhalterung

1. Verbinden Sie die Sensorenkabel (B1 & B2) mit den Konsolenkabeln und schieben Sie die Konsole (E) auf die vorgesehene Platte.
2. Lösen Sie die vorinstallierten Schrauben (J12) an dem Konsolenmast (B).
3. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung (H7) an dem Konsolenmast (B) mit den Schrauben (J12).

Schritt 9: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.



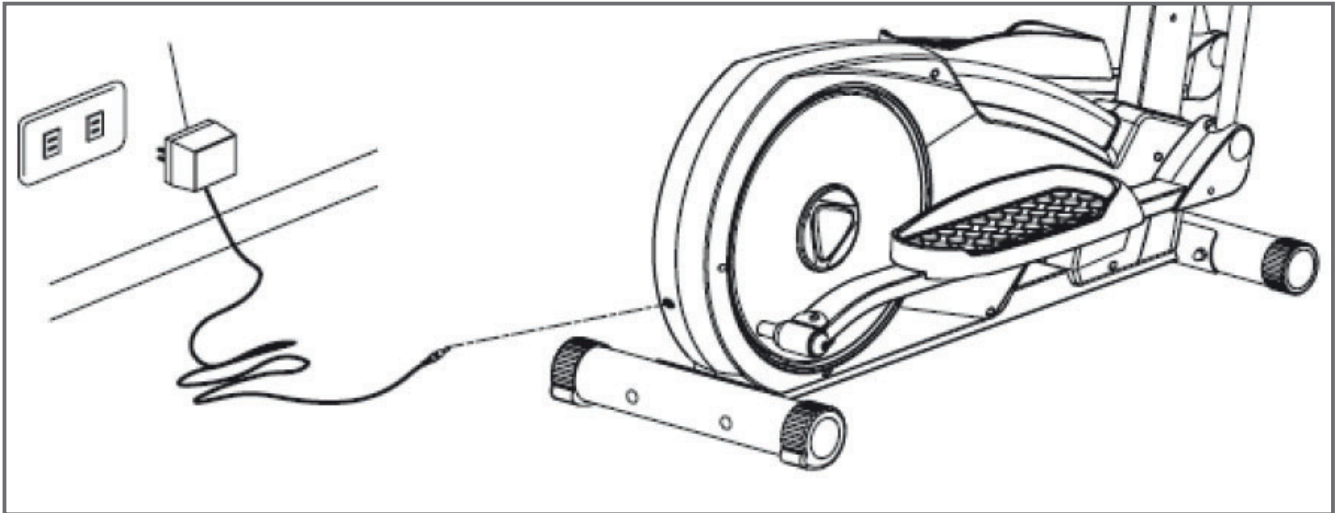
Überprüfen Sie nach dem kompletten Aufbau nochmals, ob alle Schrauben fest angezogen sind!

Schritt 10: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► ACHTUNG

Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.



Korrektes Auf- und Absteigen

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und steigen Sie zuerst mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal und dann mit dem anderen Fuß auf.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Haltegriffe und setzen Sie einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen.

3 BEDIENUNGSANLEITUNG

① HINWEIS


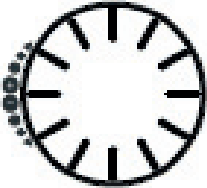


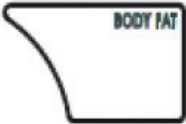

- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



| | |
|---|--|
| Time (Zeit) | Zeit läuft aufsteigend von 0:00 - 99:59 Minuten. Wenn Sie eine Trainingszeit vorgeben, läuft die Zeit absteigend bis 0:00. |
| Speed (Geschwindigkeit) | Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit zwischen 0.0 - 99.9 kmh/mi an. |
| RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute) | Zeigt aktuelle Umdrehungen pro Minute an. |
| Distance (Strecke) | Strecke zählt aufsteigend von 0.00 - 99.90 km/mi. Wenn Sie eine Trainingsstrecke vorgeben, zählt die Strecke absteigend bis 0:00. |
| Calories (Kalorienverbrauch) | Kalorien zählen aufsteigend 0 - 999. Wenn Sie eine Kalorienanzahl vorgeben, zählen die Kalorien absteigend bis 0. |
| Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute) | Sobald Sie die Handpulssensoren umfassen, zeigt die Konsole Ihre aktuelle Herzfrequenz an. |
| Recovery | Drücken Sie nach dem Training die RECOVERY Taste und umfassen die Handpulssensoren. Anschließend startet ein 60-Sekunden Countdown. Nach dem Countdown wird Ihre Erholungsherzfrequenz mit F1-F6 angezeigt, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste wert ist. Drücken Sie die RECOVERY Taste erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren. |
| Temperature | Im Standby Modus zeigt die Konsole die Raumtemperatur an. |
| Calender | Im Standby Modus zeigt die Konsole das Datum an. |
| Clock | Im Standby Modus zeigt die Konsole die Uhrzeit an. |

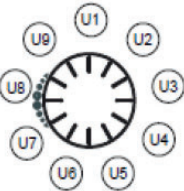

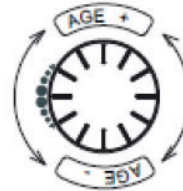

3.2 Tastenfunktion

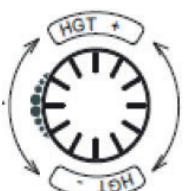



| | | |
|---|----------------------------------|---|
|  | <p>ENTER (Taste drücken)</p> | <p>Drücken Sie diese Taste, um eine Eingabe zu bestätigen.</p> |
|  | <p>ENTER (Taste drehen)</p> | <p>Mit dieser Taste können Sie Trainingswerte einstellen und den Trainingsmodus auswählen.</p> |
|  | <p>RESET</p> | <p>Drücken Sie diese Taste, um alle eingegebenen Werte zurückzusetzen und zum Hauptmenü zurückzukehren.</p> |
|  | <p>START/STOP</p> | <p>Drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten oder zu unterbrechen.</p> |
|  | <p>BODY FAT</p> | <p>Drücken Sie diese Taste, um das Körperfett-Testprogramm zu starten.</p> |
|  | <p>RECOVERY</p> | <p>Drücken Sie diese Taste, um Ihre Erholungs Herzfrequenz zu messen.</p> |

1. Schalten Sie das Gerät ein und es ertönt für zwei Sekunden ein Signalton. Wählen Sie mit dem Drehknopf einen Benutzer U1-U9 aus und geben Sie folgende Benutzerdaten ein: Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht. Stellen Sie mit dem Drehknopf den jeweiligen Wert ein und drücken den Knopf zur Bestätigung.
2. Stellen Sie mit dem Enter-Knopf das Datum und die Uhrzeit ein.
3. Wählen Sie mit der Enter-Taste einen Trainingsmodus (Manual (manuell), Program (Trainingsprogramme), User Program (Benutzerprogramm), HRC (herzfrequenz-gesteuert), Watt) und drücken Enter zur Bestätigung.

3.3 Auswahl und Einstellung des Benutzerkontos

Die Konsole verfügt über neun Benutzerkonten (U1 - U9). Drehen Sie den Stellknopf, um einen Benutzer auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Nehmen Sie mit dem Stellknopf bzw. der ENTER-Taste die Einstellungen für Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht vor.

| Benutzerauswahl U1 bis U9 | | Einstellung Geschlecht | | Einstellung Alter | |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken |

| Einstellung Größe | | Einstellung Gewicht | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken |








3.4 Programme

Nachdem Sie alle Benutzer-Werte eingegeben haben, können Sie mit den PFEILTASTEN eine der folgenden Programmkategorien auswählen:

- Manuelles Trainingsprogramm: 1
- Voreingestellte Trainingsprogramme: 12
- Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm: 1
- Herzfrequenz-gesteuertes Trainingsprogramm: 1
- Wattgesteuerte Trainingsprogramme: 4



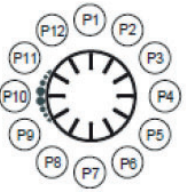


3.4.1 Manuelles Programm

1. Wählen Sie mit der Enter-Taste „Manual“ aus und drücken Enter zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie anschließend die Enter-Taste, um eine Widerstandsstufe zwischen 1 und 16 einzustellen.
3. Nachdem Sie die Widerstandsstufe eingestellt haben, können Sie Werte für Zeit, Strecke, Kalorien und Herzfrequenz vorgeben. Drehen Sie dazu den Enter-Knopf und drücken ihn zur Bestätigung.
4. Drücken Sie die Start-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

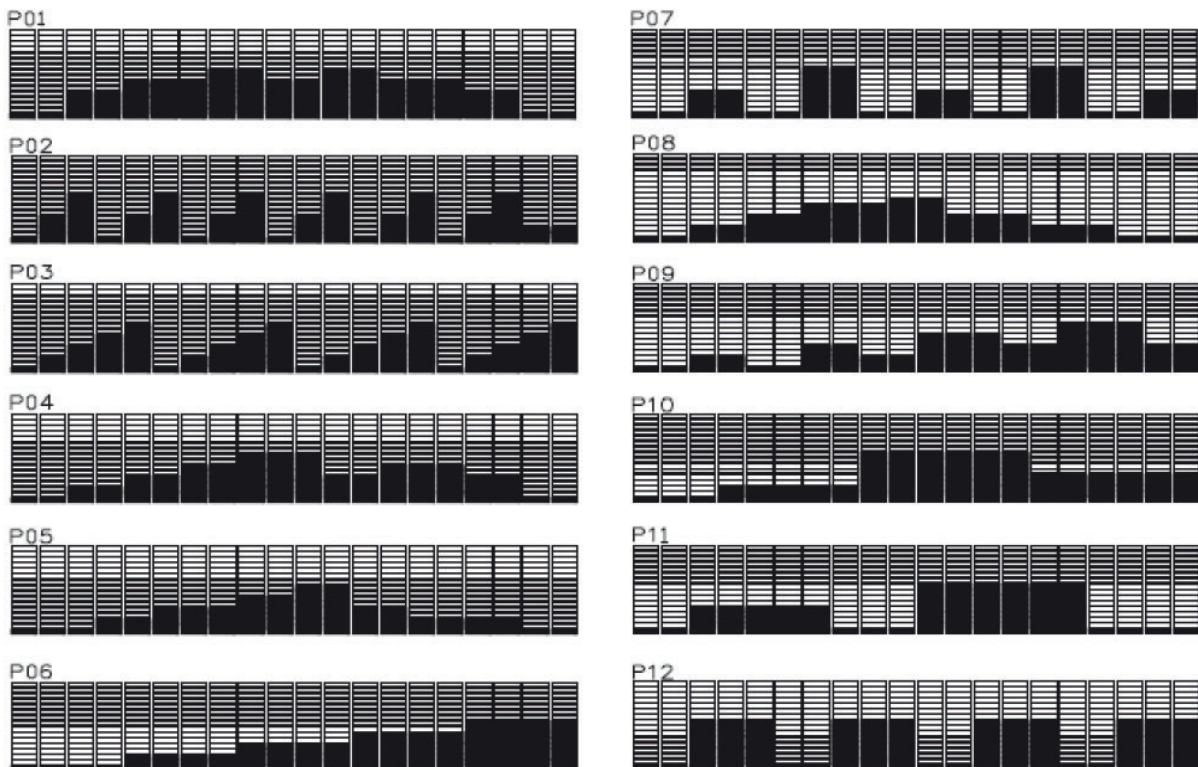
| Programmauswahl | | Einstellung Widerstand | | Einstellung Trainingswerte | | |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Training starten |

3.4.2 Trainingsprogramme

1. Wählen Sie mit der Enter-Taste „Program“ aus und drücken Enter zur Bestätigung.
2. Wählen Sie anschließend ein Trainingsprogramm zwischen P1-P12 aus und drücken Enter zur Bestätigung. Nach zwei Sekunden wird das Trainingsprofil angezeigt.
3. Nachdem Sie das Trainingsprogramm ausgewählt haben, können Sie eine Widerstandsstufe zwischen 1 und 16 auswählen, die jederzeit während des Trainings angepasst werden kann.
4. Drücken Sie die Start Taste, um mit dem Training zu beginnen.

| Programmauswahl | | Trainingsprogramm- auswahl | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Training starten |

Trainingsprofile



3.4.3 Benutzerdefiniertes Programm

1. Wählen Sie mit der Enter Taste „User Program“ aus und drücken Enter zur Bestätigung.
2. Anschließend können Sie die Widerstandsstufe für jedes der 20 Profilsegmente einstellen. Stellen Sie den Widerstand mit dem Drehknopf ein und drücken Enter zur Bestätigung.

| Programmauswahl | | Einstellung Widerstand für 20 Profilsegmente | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Training starten |

3.4.4 Herzfrequenz-gesteuerte Programme

⚠️ 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.

1. Wählen Sie mit der Enter-Taste „HRC Program“ aus und drücken Enter zur Bestätigung.
2. Anschließend stellen Sie Ihr Alter mit der Enter-Taste ein und drücken Enter zur Bestätigung. Die Konsole berechnet automatisch Ihre maximale Herzfrequenz.
3. Wählen Sie jetzt Ihre Trainingsherzfrequenz aus (55%, 75%, 90% oder Zielherzfrequenz).

| Programmauswahl | | Einstellung der Trainingsherzfrequenz | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Training starten |

3.4.5 Wattgesteuertes Programm

1. Wählen Sie mit der Enter-Taste „Watt Program“ aus und drücken Enter zur Bestätigung.
2. Stellen Sie mit dem Drehknopf die Wattzahl ein mit der Sie trainieren möchten (10 bis 350).

| Programmauswahl | | Einstellung der Wattzahl | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Links oder Rechts drehen | Enter drücken | Training starten |

3.4.6 Body Fat Programm

1. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Benutzerdaten korrekt eingegeben haben.
2. Drücken Sie die Body Fat-Taste und umfassen Sie die Handpulssensoren.
3. Auf dem Display wird 8 Sekunden lang „-----“ angezeigt während der Test durchgeführt wird. Nach 8 Sekunden wird Ihr Körperfettanteil in Prozent (*1) und Ihr BMI (*2) angezeigt.

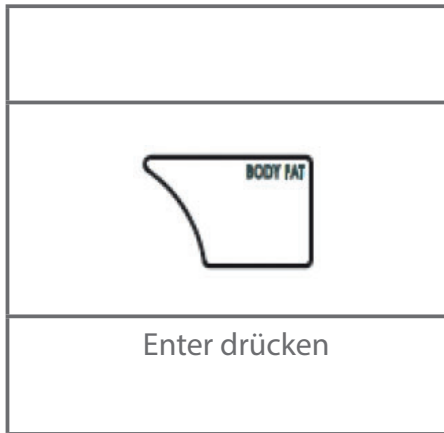
ⓘ HINWEIS

Wenn Sie „E-1“ auf dem Display sehen, haben Sie die Handpulssensoren nicht richtig umfasst. Drücken Sie anschließend die Body Fat-Taste, um zum Trainingsmodus zurückzukehren. Die Messungen werden nicht mehr angezeigt. Wenn Sie den Test für eine weitere Person durchführen möchten, drücken Sie die RESET-Taste für 4 Sekunden. Anschließend können Sie neue Benutzerdaten auswählen bzw. eingeben und den Test erneut durchführen.

*1 - BODY FAT - Die Konsole berechnet aufgrund der Benutzerdaten und der Messung durch die Handpulsensoren Ihren prozentualen Körperfettanteil.

*2 - BMI - Der Body Mass Index bewertet das Körpergewicht einer Person in Relation zu seiner Körpergröße.

Diese Werte geben eine grobe Richtlinie für die Bewertung Ihrer Gesundheit.



① HINWEIS

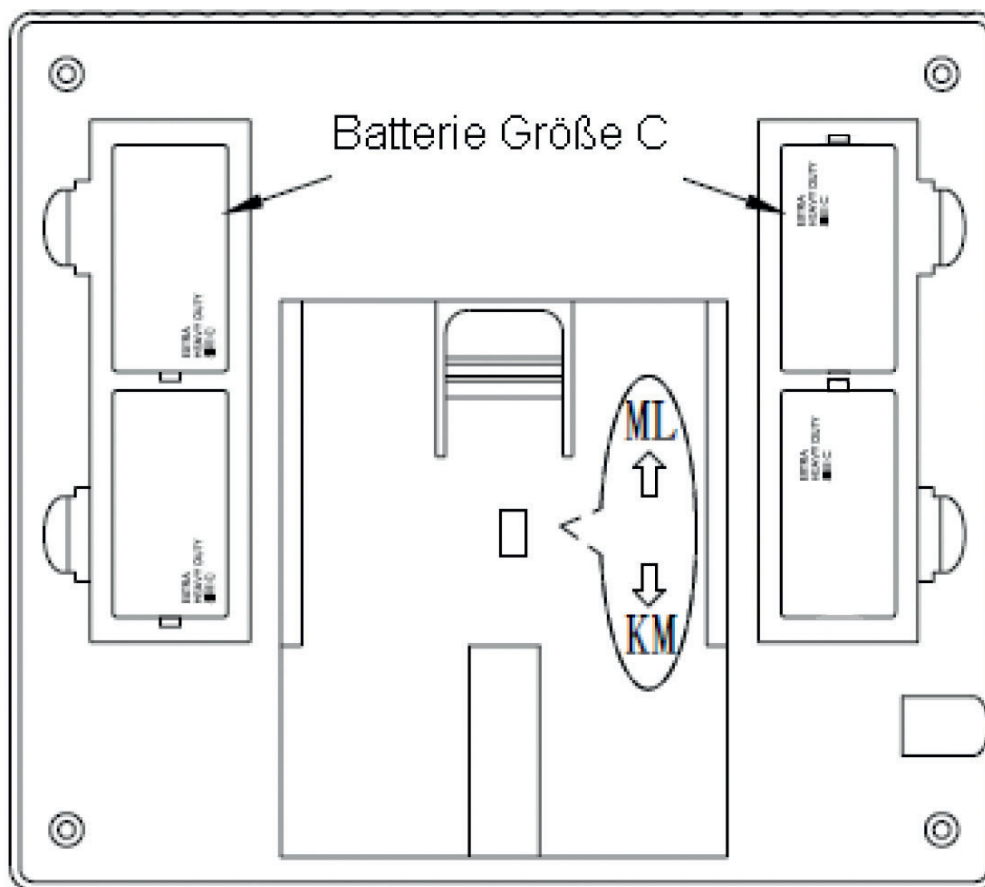
- + Wenn die Konsole 4 Minuten lang kein Signal empfängt, schaltet sie sich automatisch aus, wobei alle Trainingswerte gespeichert werden. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder einzuschalten.
- + Die Konsole kann voreingestellte Trainingswerte für 4 Benutzer speichern. Wenn Sie die Konsole wieder einschalten, wird der letzte Benutzer angezeigt. Bei Benutzern U1-U4 werden die voreingestellten Trainingswerte Zeit, Strecke, Kalorien und Watt (im manuellen Training) oder Herzfrequenz angezeigt. Bei Benutzern U5-U9 wird nur der Benutzer angezeigt.

Körperfetttabelle

| Symbol | | | | |
|---------------------------|---------|----------------|---------|-------------|
| Geschlecht / Körperfett % | Niedrig | Niedrig/Mittel | Mittel | Mittel/Hoch |
| Male (männlich) | <13% | 13%-25,8% | 26%-30% | >30% |
| Female (weiblich) | <23% | 23%-35,8% | 36%-40% | >40% |

Batterieinstallation

Die Konsole benötigt 4 Batterien der Größe „C“, die Sie wie folgt in der Rückseite der Konsole installieren.



KM/ML Schalter:

Mit diesem Schalter können Sie zwischen metrischen und englischen Einheiten wechseln. Anschließend müssen Sie den Stecker ziehen und die Konsole neu starten.

3.5 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

Die im Cockpit oder an den Handläufen integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine Messung Ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruckschwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

Anmerkung:

Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.



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.

Telemetrische Herzfrequenzmessung

Ihr Cross-/Ellipsentrainer ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am Besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel, das auch bei Ultraschalluntersuchungen verwendet wird.

Anmerkung:

Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Trainings zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

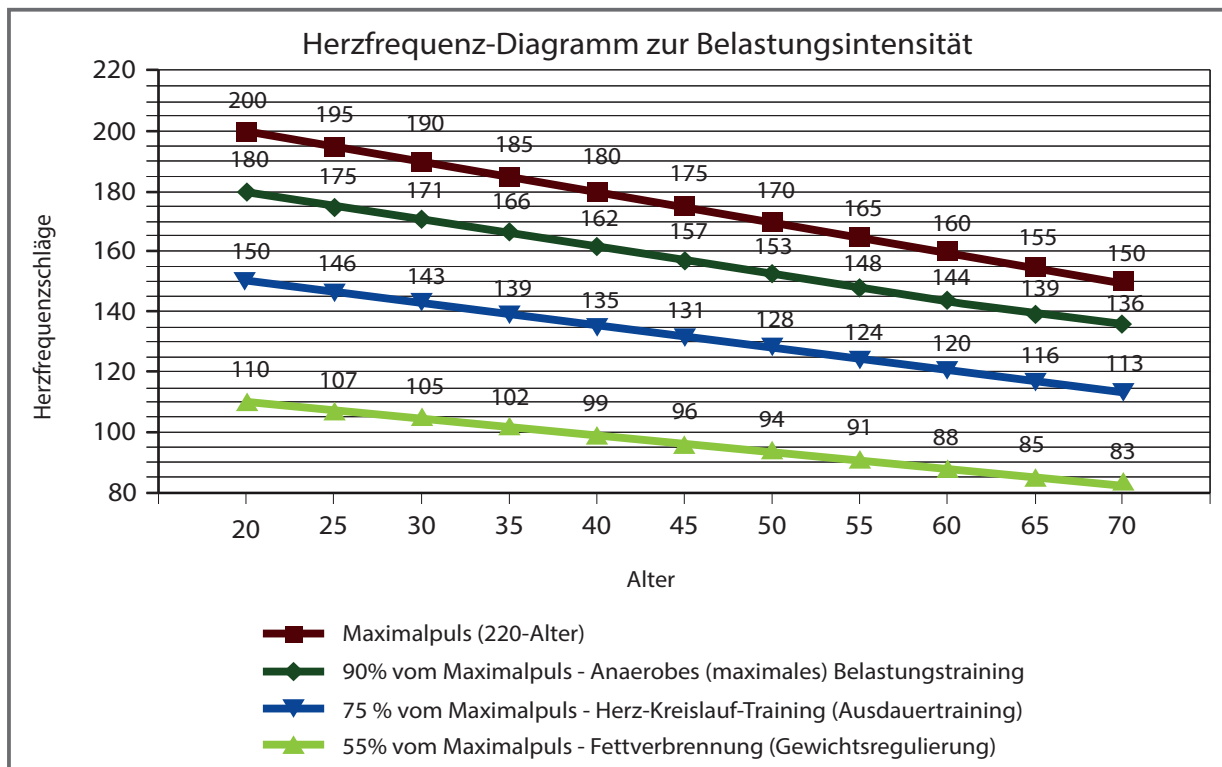
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



4.1 Allgemeine Hinweise

⚠️ 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.

▶ ACHTUNG

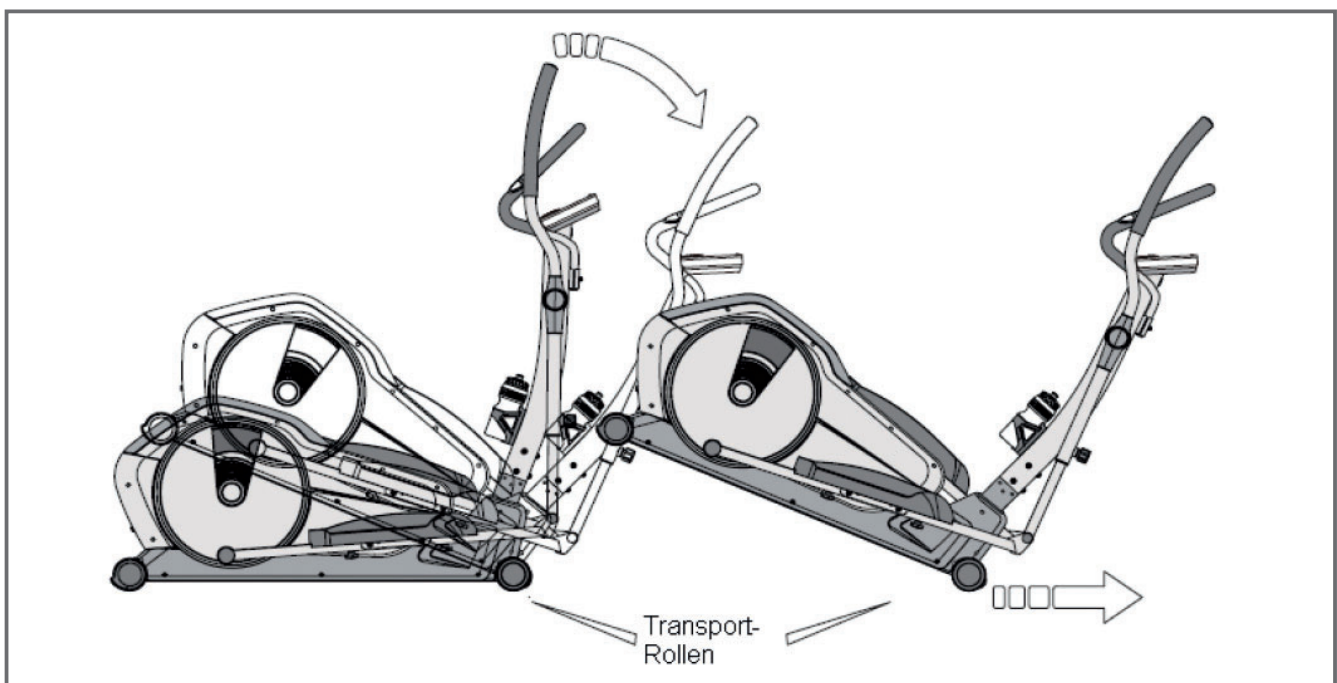
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 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 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



5.1 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.

5.2 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 |
|--|---|--|
| Antriebsscheiben wackeln/machen Geräusche | Antriebsscheibe locker | Mutter nachziehen (Auf Links- / Rechtsgewinde achten) |
| Display zeigt nichts an/funktioniert nicht | Lose Kabelverbindungen | Kabelverbindungen überprüfen |
| Gerät wackelt | Gerät steht nicht gerade | Standfüße ausrichten |
| Trittbretter knarzen | Trittbretter lose | Schrauben der Trittbretter nachziehen |
| Knarzgeräusche | Schraubenverbindungen gelöst oder zu fest | Schraubenverbindungen kontrollieren |
| Laufschiene quietschen | Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken | Laufschiene reinigen und anschließend schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel |

| | | |
|-------------------|---|--|
| 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 |
|-------------------|---|--|

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Schweiß 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 |
|---|-------------|-----------|-----------------|
| Display Konsole | R | I | |
| Laufschiene* | | R | |
| Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile* | | | I |
| Kunststoffabdeckungen | R | I | |
| Schrauben & Kabelverbindungen | | I | |
| Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren | | | |

*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Crosstrainers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.



Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR-Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

6 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.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Crosstrainer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **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.



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

8.1 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:

cardiostrong / Crosstrainer

Modellbezeichnung:

EX20

Artikelnummer:

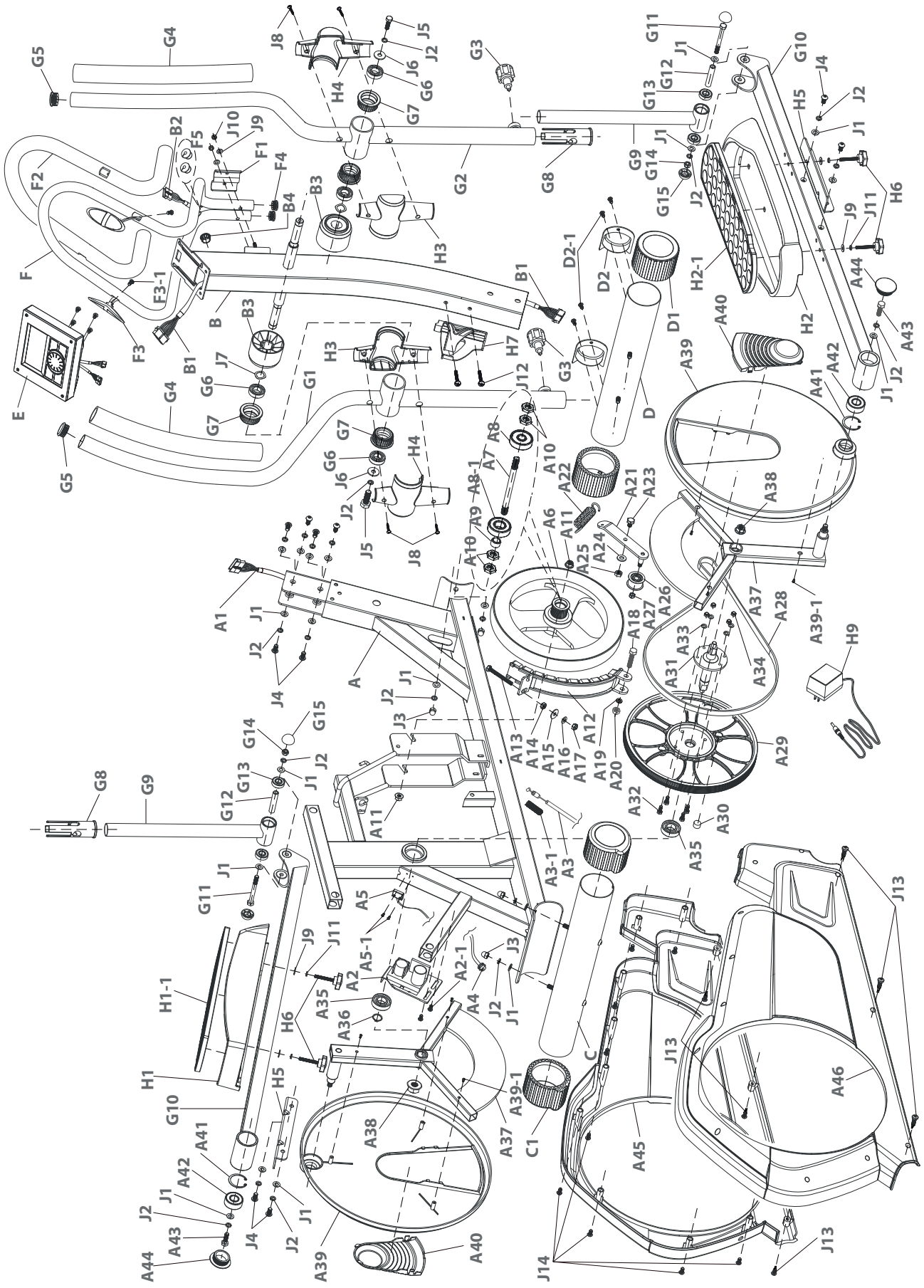
CST-EX20-B

8.2 Teileliste

| Nr. | Anz. | Bezeichnung (ENG) | Nr. | Anz. | Bezeichnung (ENG) |
|------|------|--------------------|-------|------|--------------------------|
| A | 1 | Main Frame | A27 | 1 | Nylon Nut |
| A1 | 1 | Sensor Wire 1500Mm | A28 | 1 | Belt |
| A2 | 1 | Motor | A29 | 1 | Driving Pully |
| A2-1 | 2 | Motor-Screw | A30 | 1 | Magnetic |
| A3 | 1 | Tension Cable | A31 | 1 | Crank Axle |
| A3-1 | 1 | Spring | A32 | 4 | Bolt M6x16l |
| A4 | 1 | Dc Line 350Mm | A33 | 4 | Spring Washer M6 |
| A5 | 1 | Sensor Wire 350Mm | A34 | 4 | Nylon Nut M6 |
| A5-1 | 2 | Sensor Screw | A35 | 2 | Bearing 6004Zz |
| A6 | 1 | Flywheel | A36 | 2 | C-Clip |
| A7 | 1 | Axle | A37 | 2 | Crank |
| A8 | 1 | Bearing 6000Z | A38 | 2 | Flange Nut M10 |
| A8-1 | 1 | Bearing 6300Z | A39 | 2 | Plate Cover |
| A9 | 1 | Bush M10x14x9t | A39-1 | 6 | Screw |
| A10 | 4 | Nut M10 | A39-2 | 6 | Washer |
| A11 | 2 | Flange Nut M8 | A40 | 2 | Plastic Cover |
| A12 | 1 | Magnetic Housing | A41 | 2 | C-Clip |
| A13 | 1 | Bolt M6x55l | A42 | 2 | Bearing 2203Zz |
| A14 | 1 | Nut M6 | A43 | 2 | Bolt M8 |
| A15 | 1 | Washer M6x19x1.5t | A44 | 2 | End Cap |
| A16 | 1 | Washer M6x14x1.2t | A45 | 1 | Left Chain Cover |
| A17 | 1 | Nylon Nut M6 | A46 | 1 | Right Chain Cover |
| A18 | 1 | Bolt M8x45l | B | 1 | Central Support Tube |
| A19 | 1 | Washer M8 | B1 | 1 | Sensor Wire 900Mm |
| A20 | 1 | Nylon Nut M8 | B2 | 1 | Hand Pulse Wire 650Mm |
| A21 | 1 | Pressing Tagger | B3 | 2 | End Cap |
| A22 | 1 | Spring | B4 | 1 | End Plug |
| A23 | 1 | Bolt M8x20l | C | 1 | Rear Stabilizer |
| A24 | 1 | Washer M8x22x1t | C1 | 2 | End Cap |
| A25 | 1 | Nylon Nut M8 | D | 1 | Front Stabilizer |
| A26 | 1 | Pressing Pully | | | |

| | | | | | |
|------|---|-----------------------|-----|----|------------------------|
| D1 | 2 | End Cap | H7 | 1 | Bottle Holder |
| D2 | 2 | Transportation Wheel | H9 | 1 | Adopter |
| D2-1 | 4 | Screw | J1 | 20 | Washer M8 |
| E | 1 | Console | J2 | 16 | Spring Washer M8 |
| F | 1 | Front Handle Bar | J3 | 4 | Nut M8 |
| F1 | 1 | Iron Bracket | J4 | 10 | Screw M8x16l |
| F2 | 1 | Sponge | J5 | 2 | Bolt M8x20l |
| F3 | 2 | Hand Pulse Sensor | J6 | 2 | Washer M8x25x2.3t |
| F3-1 | 2 | Sensor Screw | J7 | 2 | Wave Washer |
| F4 | 2 | End Cap | J8 | 4 | Screw D2.9x14l |
| F5 | 2 | End Plug | J9 | 6 | Washer M6 |
| G1 | 1 | Left Side Handle Bar | J10 | 2 | Nylon Nut M6 |
| G2 | 1 | Right Side Handle Bar | J11 | 6 | Spring Washer M6 |
| G3 | 2 | Knob | J12 | 2 | Bottle Holder Screw M5 |
| G4 | 2 | Sponge | J13 | 6 | Chain Cover Screw |
| G5 | 2 | End Cap | J14 | 9 | Chain Cover Screw |
| G6 | 4 | Bearing 6003Zz | | | |
| G7 | 4 | Bearing Housing | | | |
| G8 | 2 | Plastic Insert | | | |
| G9 | 2 | Pedal Connect Tube | | | |
| G10 | 2 | Pedal Tube | | | |
| G11 | 2 | Bolt M8x80l | | | |
| G12 | 2 | Bush M8x12x58.8t | | | |
| G13 | 4 | Bearing 6001Zz | | | |
| G14 | 2 | Nylon Nut M8 | | | |
| G15 | 4 | End Cap | | | |
| H1 | 1 | Left Pedal | | | |
| H1-1 | 1 | Left Pedal Pad | | | |
| H2 | 1 | Right Pedal | | | |
| H2-1 | 1 | Right Pedal Pad | | | |
| H3 | 2 | Handle Bar Join Cover | | | |
| H4 | 2 | Handle Bar Join Cover | | | |
| H5 | 2 | Iron Bracket | | | |
| H6 | 4 | Knob | | | |

8.3 Explosionszeichnung



Produkte von cardiostrong® 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 liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

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 | UK |
|---|---|--|
| <p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p> | <p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 ☎ +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p> | <p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 ☎ +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p> |
| | FR | BE |
| | <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 ☎ +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p> | <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 ☎ +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p> |
| ES | NL | INT |
| <p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p> | <p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p> | <p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p> |
| PL | AT | CH |
| <p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 ☎ +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p> | <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p> | <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 ☎ +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p> |

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

<https://www.fitshop.de/uebersicht-der-filialen>

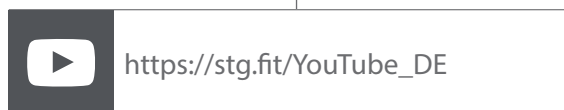
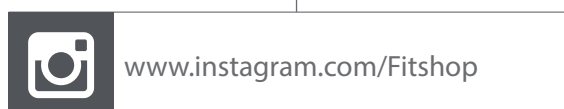
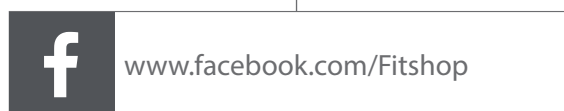
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 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.

Fitshop 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!



TAURUS

 **cardiostrong** 

BODYCRAFT

 **cardiojump**

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notizen

