



## Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 136 kg



~ 60 Min. 



 70 kg

L 126 | B 53 | H 162

FSCSTEX60.01.02

Art. Nr. CST-EX60

Crosstrainer **EX60**



# Inhoudsopgave

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>ALGEMENE INFORMATIE</b>                        | <b>8</b>  |
| 1.1      | Technische gegevens                               | 8         |
| 1.2      | Persoonlijke veiligheid                           | 9         |
| 1.3      | Elektrische veiligheid                            | 10        |
| 1.4      | Plaats van opstelling                             | 11        |
| <b>2</b> | <b>MONTAGE</b>                                    | <b>12</b> |
| 2.1      | Algemene informatie                               | 12        |
| 2.2      | Inbegrepen in de levering                         | 13        |
| 2.3      | Montage   | 14        |
| <b>3</b> | <b>GEBRUIKSAANWIJZING</b>                         | <b>21</b> |
| 3.1      | Aanduidingen op de console                        | 21        |
| 3.2      | Functie van de toetsen                            | 23        |
| 3.3      | Het apparaat inschakelen en instellen             | 24        |
| 3.4      | Programma's                                       | 25        |
| 3.4.1    | MAN. - Handmatig programma                        | 25        |
| 3.4.2    | PROG - Vooringestelde programma's                 | 27        |
| 3.4.3    | RECOVERY - Conditietest                           | 30        |
| 3.4.4    | WATT - Wattgestuurd programma                     | 31        |
| 3.4.5    | USER - Door de gebruiker gedefinieerd programma   | 33        |
| 3.4.6    | H.R.C. - Hartslaggestuurde programma's            | 35        |
| 3.5      | Trainingsadvies                                   | 37        |
| 3.5.1    | Trainingskleding                                  | 37        |
| 3.5.2    | Opwarmen en strekken                              | 37        |
| 3.5.3    | Medicatie   | 38        |
| 3.5.4    | De gebruikte spiergroepen                         | 38        |
| 3.5.5    | Frequentie  | 38        |
| 3.6      | Trainingsdagboek                                  | 40        |
| <b>4</b> | <b>OPSLAG EN TRANSPORT</b>                        | <b>41</b> |
| 4.1      | Algemene informatie                               | 41        |
| 4.2      | Transportwielen                                   | 41        |
| <b>5</b> | <b>PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD</b> | <b>42</b> |
| 5.1      | Algemene informatie                               | 42        |
| 5.2      | Storingen en foutdiagnose                         | 42        |
| 5.3      | Foutcodes en foutopsporing                        | 43        |
| 5.4      | Onderhouds- en inspectietermijnen                 | 44        |

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 6   | AFVALVERWIJDERING               | 44 |
| 7   | AANBEVOLEN ACCESSOIRES          | 45 |
| 8   | BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN | 46 |
| 8.1 | Serienummer en modelnaam        | 46 |
| 8.2 | Onderdelenlijst                 | 47 |
| 8.3 | Detailtekening                  | 50 |
| 9   | GARANTIE                        | 51 |
| 10  | CONTACT                         | 53 |

## Beste klant,

Hartelijk dank voor uw aankoop van een fitnessapparaat van cardiostrong®. cardiostrong biedt hoogwaardige thuisfitnessapparaten aan, die optimaal zijn aangepast aan de omstandigheden van de thuisomgeving. cardiostrong fitnessapparaten bieden trainingsprogramma's en een prestatiespectrum voor alle trainingsniveaus en alle trainingsdoelen, waarmee u thuis op elk uur van de dag kunt trainen, ongeacht het weer.

Meer informatie vindt u op [www.fitshop.com/cardiostrong](http://www.fitshop.com/cardiostrong).

Wij wensen u veel plezier tijdens het trainen!

### Beoogd gebruik

Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt voor het doel waarvoor het ontworpen is.

Het apparaat is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het apparaat is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen, enz.) en commercieel of professioneel (bijv. fitness-studio's) gebruik.

## COLOFON

Fitshop GmbH

De nummer 1 van Europa op het gebied van thuisfitness.

Internationale hoofdzetel

Flensburger Straße 55

24837 Schleswig

Duitsland

Algemeen Directeurs:

Christian Grau

Sebastian Campmann

Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL

Arrondissementsrechtbank Flensburg

Btw-nummer: DE813211547

## DISCLAIMER

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

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

# FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

## OVER DEZE GEBRUIKSAANWIJZING

Lees aandachtig de volledige handleiding vóór de montage en het eerste gebruik van het apparaat. De handleiding helpt je bij de montage en legt uit hoe je het apparaat veilig en correct gebruikt. Zorg ervoor dat alle personen die op dit apparaat trainen (in het bijzonder kinderen en personen met lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperkingen) vóór de training kennis hebben genomen van deze gebruiksaanwijzing en haar inhoud. In geval van twijfel moet het apparaat onder toezicht van verantwoordelijke personen worden gebruikt.

Omdat er voortdurende veranderingen en softwareupdates zijn, is het mogelijk dat de instructies moeten worden aangepast. Merk je tijdens de montage of het gebruik afwijkingen op, lees dan de instructies die op de webshop staan. Daar zijn de instructies altijd up-to date.



Het apparaat werd volgens de meest recente stand van de wetenschap op het gebied van veiligheidstechnologie gebouwd. Mogelijke bronnen van gevaar die verwondingen kunnen veroorzaken, werden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat je de montage-instructies correct opvolgt en dat alle onderdelen van het apparaat stevig bevestigd zijn. Indien nodig moet je de handleiding opnieuw doornemen, om eventuele fouten op te lossen/te elimineren.

Trainingsapparatuur moet worden geclassificeerd op basis van nauwkeurigheid en gebruik. Nauwkeurigheidsklassen zijn alleen van toepassing op apparaten die trainingsgegevens weergeven..

### Gebruiksklassen

Klasse A: hoge nauwkeurigheid.

Klasse B: gemiddelde nauwkeurigheid.

Klasse C: lage nauwkeurigheid.

De gebruiksklassen verklaren het beoogde gebruik van het apparaat.

### Gebruiksklassen

**Klasse S** (Studio): Professioneel en/of commercieel gebruik.

Deze trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in trainingsruimten van instellingen zoals sportclubs, schoolfaciliteiten, hotels, clubs en studio's, waarvan de toegang en het toezicht specifiek worden geregeld door de eigenaar (persoon die de wettelijke verantwoordelijkheid draagt).

**Klasse H** (Thuis): Gebruik in huis.

Deze stationaire trainingsapparaten zijn bedoeld voor gebruik in particuliere woningen waar de toegang tot het trainingsapparaat wordt bepaald door de eigenaar (persoon die wettelijk verantwoordelijk is).

Leef altijd strikt de opgegeven veiligheids- en onderhoudsinstructies na. Ieder hiervan afwijkend gebruik kan tot gezondheidsschade, ongevallen of beschadiging van het apparaat leiden, waarvoor de fabrikant en de verkoper geen aansprakelijkheid kunnen aanvaarden.

De volgende veiligheidsinstructies kunnen in deze gebruiksaanwijzing worden gebruikt:

► **OPGELET**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot materiële schade kunnen leiden.

⚠ **VOORZICHTIG**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot lichte of kleine verwondingen kunnen leiden!

⚠ **WAARSCHUWING**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

⚠ **GEVAAR**

Deze aanwijzing duidt op mogelijke schadelijke situaties die in geval van niet-naleving van de aanwijzing tot zeer ernstige verwondingen of zelfs de dood kunnen leiden!

ⓘ **OPMERKING**

Deze aanwijzing bevat aanvullende nuttige informatie.

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatiedoeleinden, voor onderhoudswerkzaamheden of voor het bestellen van vervangonderdelen.

## 1.1 Technische gegevens

### LCD - weergave van

- + snelheid in km/u
- + trainingsduur in min
- + trainingsafstand in km
- + trapfrequentie (toerental per minuut)
- + calorieverbruik in kcal
- + hartfrequentie (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + watt
- + weerstandsniveau

|                    |  |
|--------------------|--|
| Weerstandssysteem: | elektronisch magneetremstelsysteem     |
| Weerstandsniveaus: | 16                                     |
| Watt:              | 10 - 350 watt (verstelbaar per 5 watt) |

|   |    |
|---|----|
| Gebruikersgeheugen:                       | 5  |
| Trainingsprogramma's totaal:              | 19 |
| Manuele programma's:                      | 1  |
| Ingestelde programma's:                   | 12 |
| Wattgestuurde programma's:                | 1  |
| Hartfrequentie-georiënteerde programma's: | 4  |
| Gebruikersspecifieke programma's:         | 1  |

Vliegwiel: 9 kg

### Gewicht en maten:

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking):  | 78,1 kg                     |
| Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): | 70 kg                       |
| Verpakkingsmaten (L x B x H):              | ca. 143 cm x 45 cm x 73 cm  |
| Opstelmaten (L x B x H):                   | ca. 126 cm x 53 cm x 126 cm |
| Maximaal gebruikersgewicht:                | 136 kg                      |

|                  |   |
|------------------|---|
| Gebruiksklassen: | H |
|------------------|---|



## 1.2 Persoonlijke veiligheid

### **GEVAAR**

- + Voordat je met het apparaat begint te trainen, moet je je huisarts raadplegen om te bepalen of de training vanuit gezondheidsperspectief geschikt is voor je. Dit heeft voornamelijk betrekking op alle personen die een erfelijke aanleg hebben voor hartaandoeningen of hoge bloeddruk, ouder zijn dan 45 jaar, roken, hoge cholesterolwaarden hebben, overgewicht hebben en/of het laatste jaar niet regelmatig aan sport hebben gedaan. Als je een behandeling volgt met medicijnen die je hartslag beïnvloeden, is medisch advies absoluut en onvoorwaardelijk noodzakelijk.
- + Denk eraan dat excessief trainen je gezondheid ernstig kan schaden. Wij informeren je hierbij ook dat de hartslagmeting onnauwkeurig kan zijn. Zodra je tekenen opmerkt van zwakte, duizeligheid, misselijkheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen, moet je de training onmiddellijk stoppen en in geval van nood je huisarts raadplegen.
- + De eigenaar moet alle waarschuwingen en instructies aan alle gebruikers verstrekken.

### **WAARSCHUWING**

- + Dit apparaat mag niet door kinderen jonger dan 14 jaar worden gebruikt.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht in de buurt van het apparaat komen.
- + Personen met een beperking moeten een medische goedkeuring voorleggen en onder strikt toezicht staan wanneer zij trainingsapparaten gebruiken.
- + Denk eraan dat uw apparaat niet over een vrijloopmechanisme beschikt. Daardoor is het mogelijk dat bewegende onderdelen niet onmiddellijk tot stilstand komen.
- + Denk eraan dat het individuele menselijke vermogen, dat vereist is voor het uitvoeren van een oefening, kan afwijken van het getoonde mechanische vermogen.
- + Zorg bij het op- en afstappen ervoor, dat één van de treevlakken zich in de onderste positie bevindt.
- + Het apparaat mag in principe niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.
- + Houd je handen, voeten en andere lichaamsdelen zoals haren, kleding, juwelen en andere voorwerpen buiten het bereik van de bewegende onderdelen, omdat zij in dit apparaat geklemd kunnen raken.
- + Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen losse of ruimvallende kleding, maar geschikte sportkledij. Let erop dat je sportschoenen geschikte zolen hebben, bij voorkeur in rubber of een ander slipvrij materiaal. Zijn niet geschikt: schoenen met hakken, lederen zolen, dwarsriemen of spikes. Train nooit blootvoets.

### **VOORZICHTIG**

- + Als je apparaat met een netsnoer op het verdeelnet moet worden aangesloten, moet je ervoor zorgen dat de kabel geen struikelgevaar vormt.
- + Zorg ervoor dat niemand zich tijdens de training in het bewegingsbereik van het apparaat bevindt, om jou en andere personen niet in gevaar te brengen.
- + Er mogen geen voorwerpen van welke aard dan ook in de openingen van het apparaat worden gestoken.
- + Houd er rekening mee dat als verstelpinnen uitsteken, deze de beweging van de gebruiker kunnen belemmeren.

## 1.3 Elektrische veiligheid

### **GEVAAR**

- + Om het risico op elektrische schokken te verkleinen, moet je aan het einde van de training, vóór de montage of demontage van het apparaat en vóór het onderhoud of de reiniging de stekker van het apparaat uit het stopcontact trekken. Trek daarvoor nooit aan de kabel.

### **WAARSCHUWING**

- + Laat het apparaat nooit onbewaakt achter, wanneer de stekker in het stopcontact steekt. Tijdens je afwezigheid moet het netsnoer uit het stopcontact worden verwijderd, om misbruik door derden of kinderen uit te sluiten.
- + Als het netsnoer of de netstekker beschadigd of defect zijn, moet je je wenden tot de verkoper van het apparaat. Tot de reparatie mag het apparaat niet worden gebruikt.

### **OPGELET**

- + Het apparaat vereist een netaansluiting van 220-230V met 50 Hertz netspanning.
- + Het apparaat mag uitsluitend met het meegeleverde netsnoer direct op een geaard stopcontact worden aangesloten. Verlengkabels moeten beantwoorden aan de VDE-richtlijnen. Wikkel het netsnoer altijd volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering die minstens van het type "16 ampère, traag" is.
- + Verander niets aan de het netsnoer noch aan de netstekker.
- + Houd het netsnoer uit de buurt van hitte, olie en scherpe randen. Laat het netsnoer niet onder het apparaat of onder een tapijt doorlopen en plaats geen voorwerpen op het netsnoer.
- + Indien u een apparaat met een TFT-console heeft gekocht, moet u de software regelmatig bijwerken. Volg de aanwijzingen op het scherm om de update uit te voeren.
- + De systemen en de software van apparaten met TFT-consoles zijn afgestemd op de voorgeïnstalleerde apps. Installeer geen andere apps op de console.

### **OPMERKING**

- + De voorgeïnstalleerde apps van de TFT-consoles zijn apps van externe fabrikanten. Fitshop is niet verantwoordelijk voor de beschikbaarheid, de werking of inhoud van deze apps.
- + Hierbij verklaart Fitshop GmbH dat het type radioapparatuur draadloze verbinding (2,402 – 2,480 GHz) voldoet aan richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: [www.fitshop.com](http://www.fitshop.com).

## 1.4 Plaats van opstelling



### WAARSCHUWING

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



### VOORZICHTIG

- + Kies de opstellocatie van het fitnessapparaat zorgvuldig, zodat u rondom genoeg plaats heeft om te trainen.
- + Zorg ervoor dat het trainingslokaal tijdens de training goed verlucht wordt en niet aan tocht wordt blootgesteld.
- + Kies de plaats van opstelling zodanig dat er zowel vóór, achter als naast het apparaat voldoende vrije ruimte/een voldoende grote veiligheidszone overblijft.
- + De vrije ruimte in de richting van de toegang tot het fitnessapparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan de trainingsruimte.
- + Het opstel- en aanbouwoppervlak van het apparaat moet vlak, belastbaar en stevig zijn.

### ▶ OPGELET

- + Het apparaat mag uitsluitend worden gebruikt in een gebouw, in voldoende getemperde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10 °C en 35 °C). Het gebruik in open lucht of ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan.
- + Om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijten) te beschermen tegen drukplaatsen en zweet en om lichte oneffenheden uit te lijnen, moet je een vloerbeschermmat gebruiken.
- + Voor gebruiksklasse S mag het apparaat alleen worden gebruikt in ruimtes waar toezicht, controle en de toegang specifiek door de eigenaar worden geregeld.

### 2.1 Algemene informatie



#### **GEVAAR**

- + Laat geen gereedschap en verpakkingsmateriaal zoals folie of kleine onderdelen rondslingeren, dit kan verstikkingsgevaar voor kinderen veroorzaken. Houd kinderen verwijderd van het apparaat tijdens de montage.



#### **WAARSCHUWING**

- + Neem de op het apparaat aangebrachte aanwijzingen in acht om het risico op verwondingen te verminderen.



#### **VOORZICHTIG**

- + Zorg ervoor dat je tijdens de montage in alle richtingen over voldoende bewegingsruimte beschikt.
- + De montage van het apparaat moet met minstens twee volwassenen worden uitgevoerd. In geval van twijfel vraag je hulp aan een derde, technisch begaafde persoon.



#### **OPGELET**

- + Om beschadigingen van het apparaat en de vloer te vermijden, moet je het apparaat op een onderlegmat of het verpakkingskarton monteren.



#### **OPMERKING**

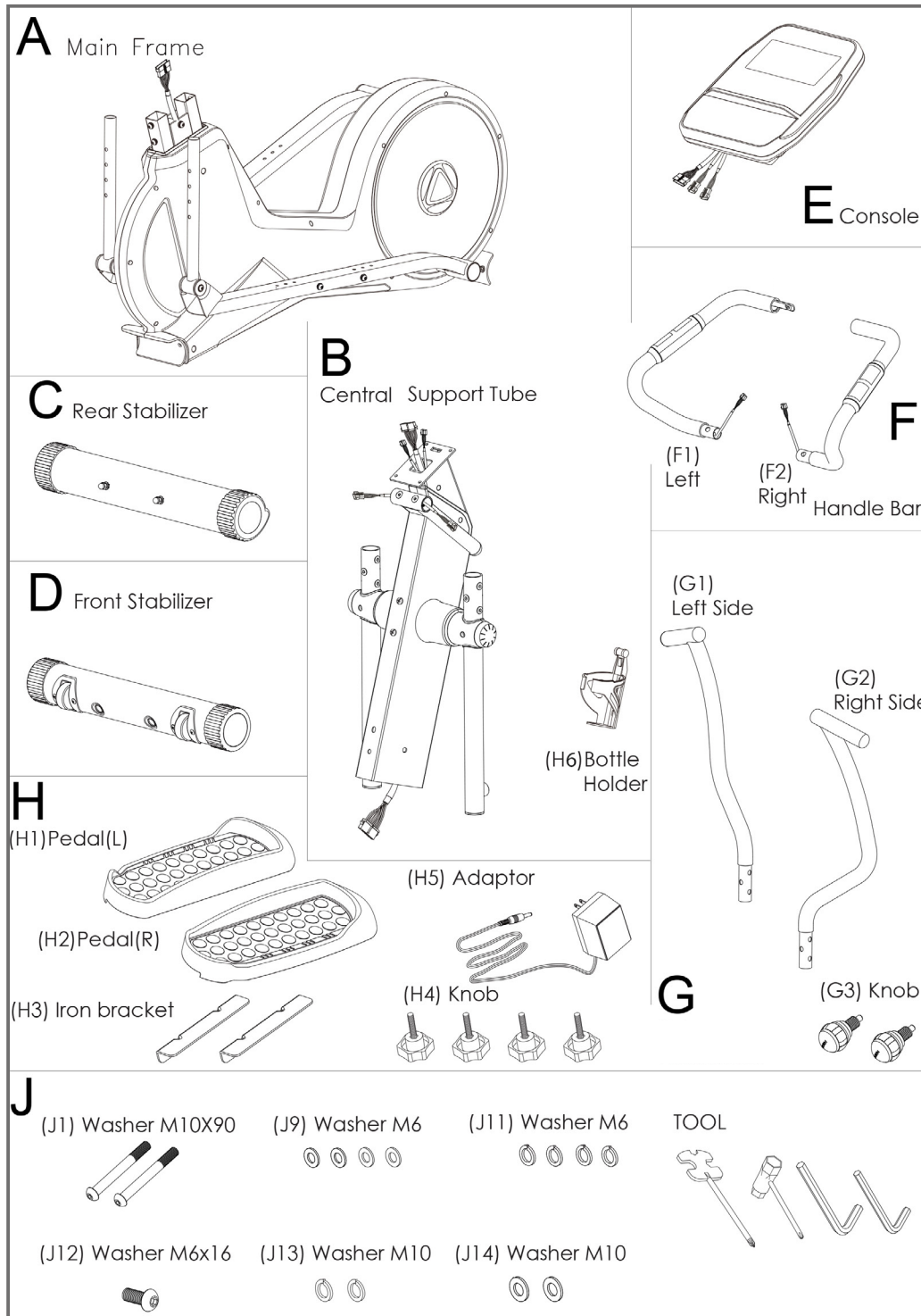
- + Om de montage zo eenvoudig mogelijk te maken, kunnen een aantal te gebruiken schroeven en moeren al voorgemonteerd zijn.
- + Monteer het apparaat bij voorkeur op de toekomstige plaats van opstelling.

## 2.2 Inbegrepen in de levering

De inhoud van de verpakking bestaat uit de hieronder getoonde onderdelen. Controleer eerst of alle bij het apparaat behorende onderdelen en gereedschappen meegeleverd zijn en of er transportschade is. In geval van klachten moet je onmiddellijk de verkoper contacteren.

### VOORZICHTIG

Als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn, mag je het apparaat niet monteren.



## 2.3 Montage

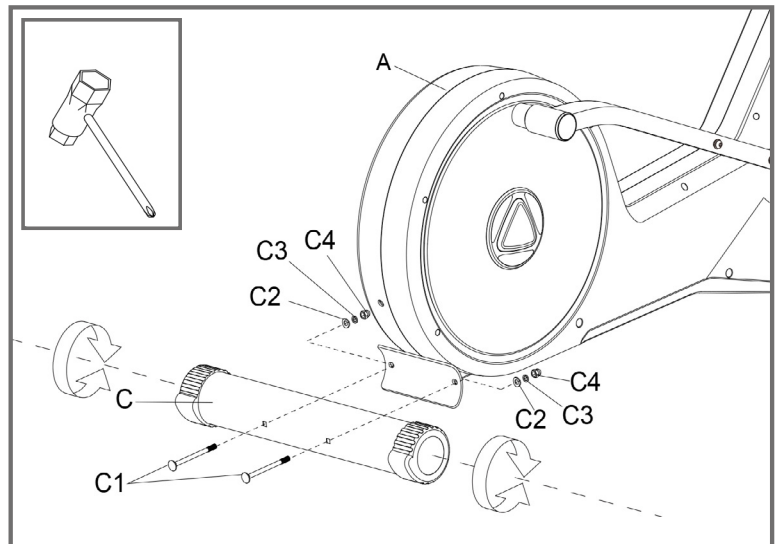
Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

### ⓘ OPMERKING

- + Schroef eerst alle onderdelen los en controleer hun juiste pasvorm. Schroef de schroeven pas met het gereedschap vast, wanneer dat in de handleiding vermeld wordt.
- + Draai de schroeven en bouten niet te strak aan, anders kunnen ze beschadigd raken.
- + Indien u problemen heeft met het bekijken van de grafieken, raden wij u aan om de PDF-handleiding die u in de webwinkel vindt, op uw eindapparaat (bijv. smartphone, tablet of PC) te openen. Daar kunt u inzoomen op de grafieken. Denk eraan dat hiervoor het programma Adobe Acrobat Reader op uw eindapparaat moet geïnstalleerd zijn om het bestand te kunnen openen.

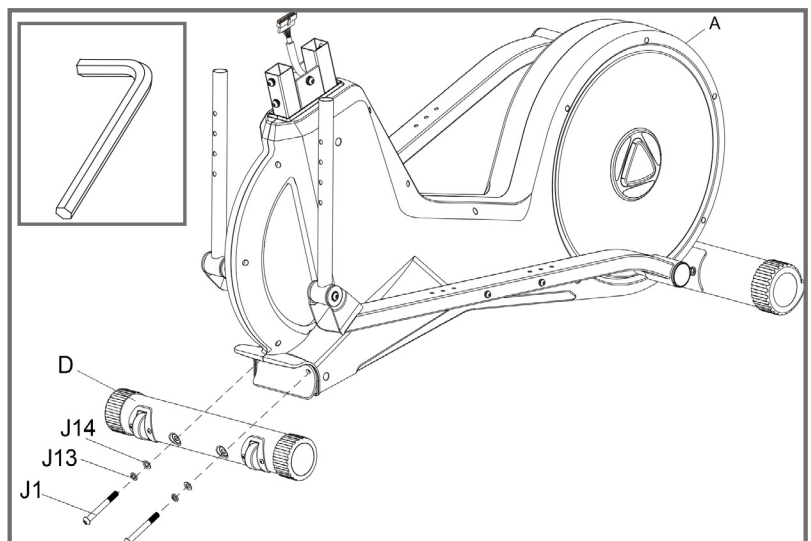
### Stap 1: Montage van de achterste steunvoet

1. Verwijder eerst de onderleggingen (C2), veerringen (C3) en moeren (C4) van de achterste steunvoet (C).
2. Bevestig de achterste steunvoet (C) aan de beugel van het frame (A) met twee schroeven (C1). Bevestig met onderleggingen (C2), veerringen (C3) en moeren (C4).



### Stap 2: Montage van de voorste steunvoet

Bevestig de voorste steunvoet (D) aan het hoofdframe (A) met 2 schroeven (J1), veerringen (J13) en onderleggingen (J14).



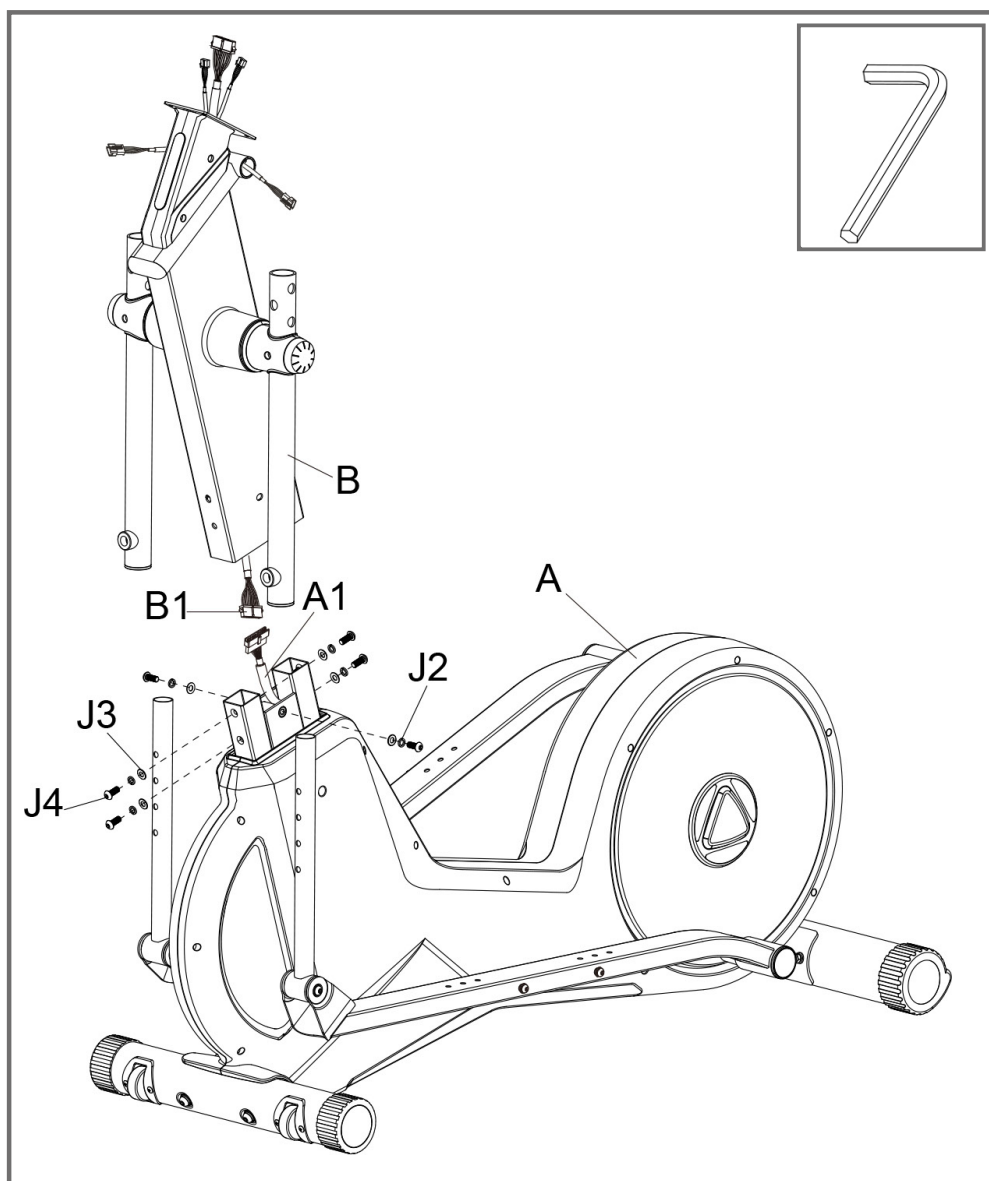
### Stap 3: Montage van de consolemast

1. Verwijder eerst schroeven (J4), veerringen (J2) en onderleggingen (J3) van het frame (A).
2. Verbind sensorkabel (A1) met sensorkabel (B1).

► **OPGELET**

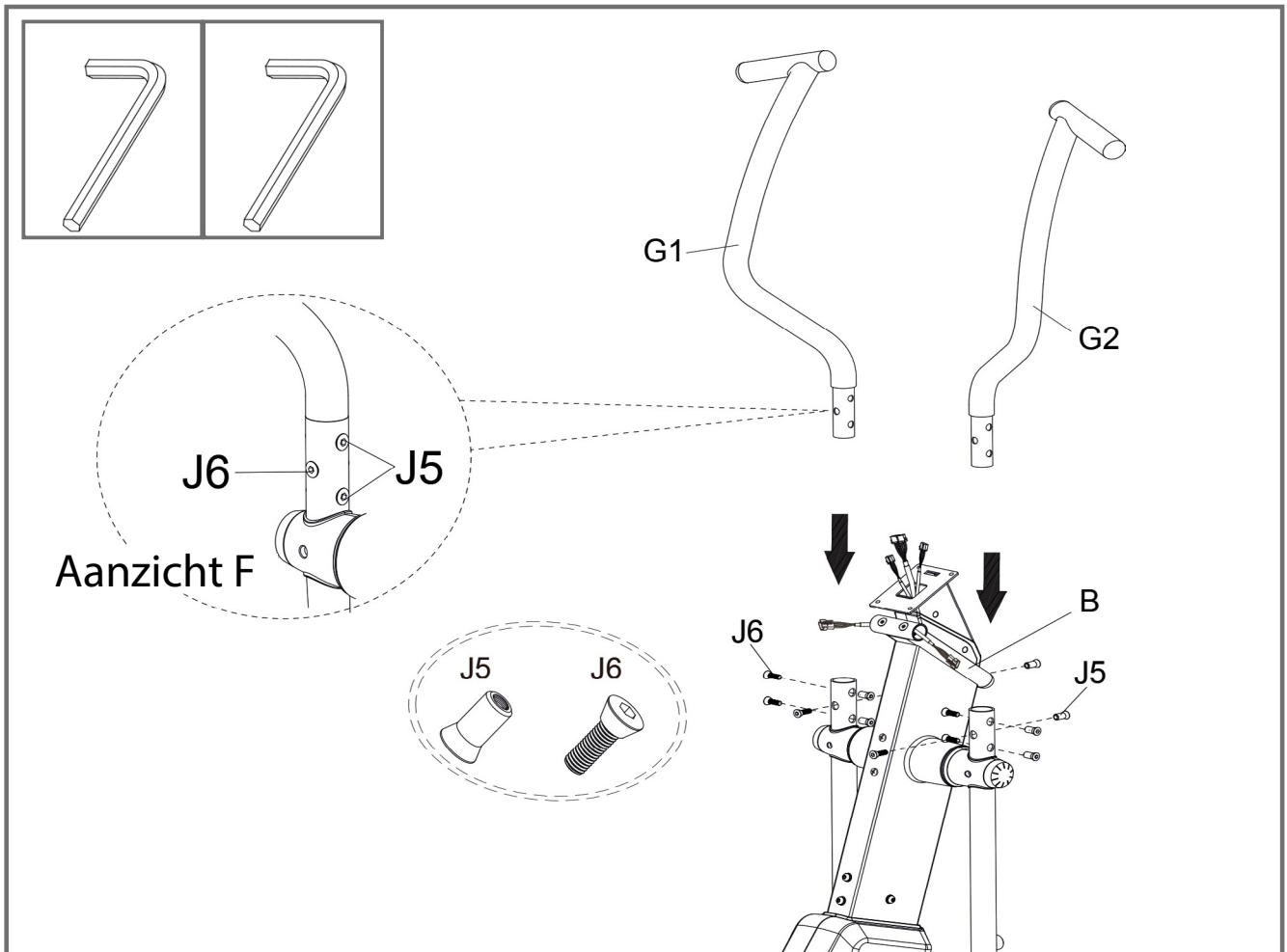
Let erop dat tijdens het samenschuiven geen kabels ingeklemd worden.

3. Bevestig daarna de consolemast (B) aan het hoofdframe (A) met schroeven (J4), veerringen (J2) en onderleggingen (J3).



#### Stap 4: Montage van de armstangen

Bevestig de armstangen (G1 en G2) aan de consolemast (B) met twee 8mm inbusseutels en alle schroeven (J5 en J6) (zie aanzicht F).





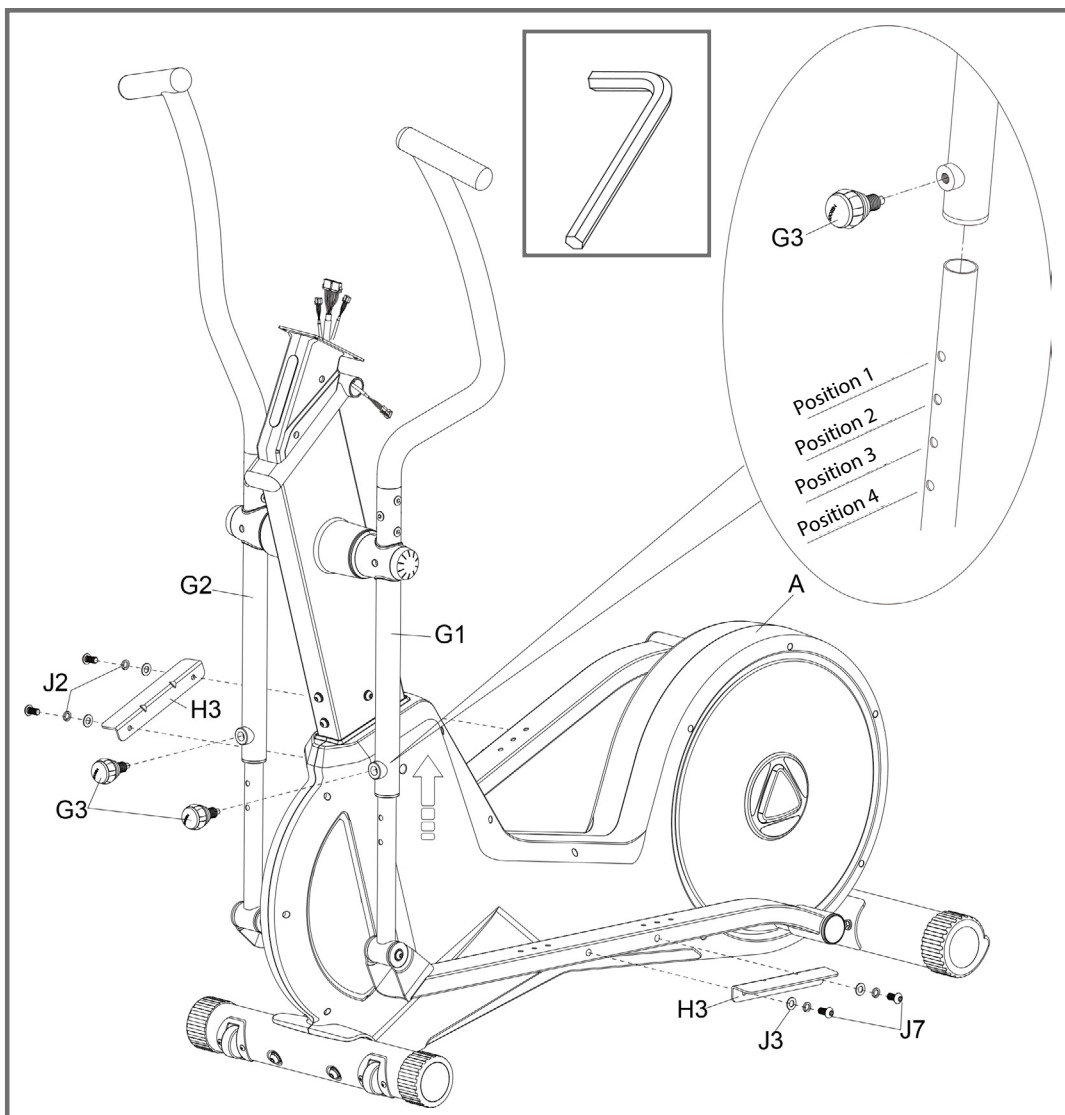
## Stap 5: Montage van de pedaalbeugels en verbinding van de pedaalbuis met de consolemast

1. Verwijder de voorgemonteerde schroeven (J7), veerringen (J2) en onderleggingen (J3). Monteer de beugel (H3) aan de rechter pedaalbuis en bevestig met de schroeven (J7), veerringen (J2) en onderleggingen (J3).
2. Herhaal punt 1 aan de linkerkant met de beugel (H3).
3. Bevestig de armstangbuizen (G1 en G2) aan de pedaalbuizen. Stel de passende positie in met vier aangegeven boringen en door het loslaten van de stift (G3). Leg vast zodra u de juiste positie gevonden heeft.



### VOORZICHTIG

- + Let erop dat u de stift (G3) stevig vastdraait om ongevallen te vermijden.
- + Uit veiligheidsredenen raden wij u aan om de linker- en rechterzijde van de armstangen op dezelfde hoogte in te stellen.

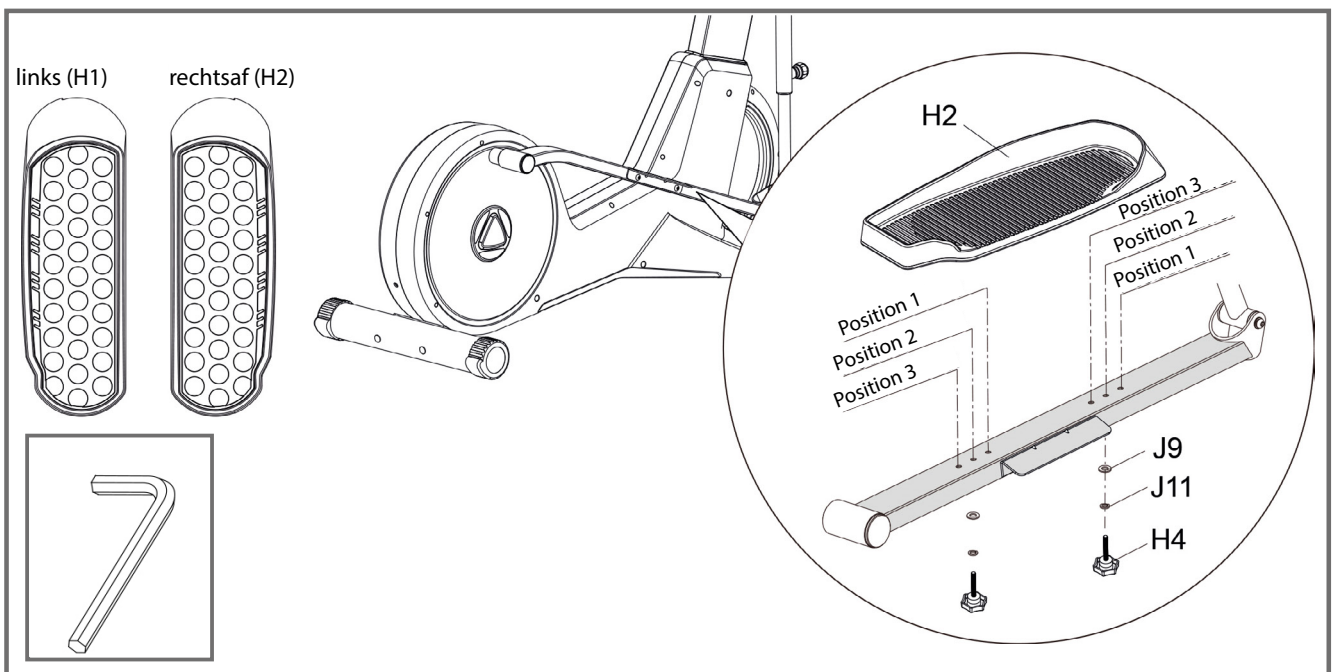


## Stap 6: Montage van de pedalen

Bevestig het rechter pedaal (H2) met onderleggringen (J9), veerringen (J11) en stermoeren (H4). Er zijn 3 posities. Herhaal deze stap voor het linker pedaal (H1).

### ⚠ VOORZICHTIG

Let erop dat u de stermoer (H4) stevig vastdraait om ongevallen te vermijden.



## Stap 7: Montage van de console en de bidonhouder

1. Verbind de sensoren (B1 en B2) met de kabels van de console (E).

► **OPGELET**

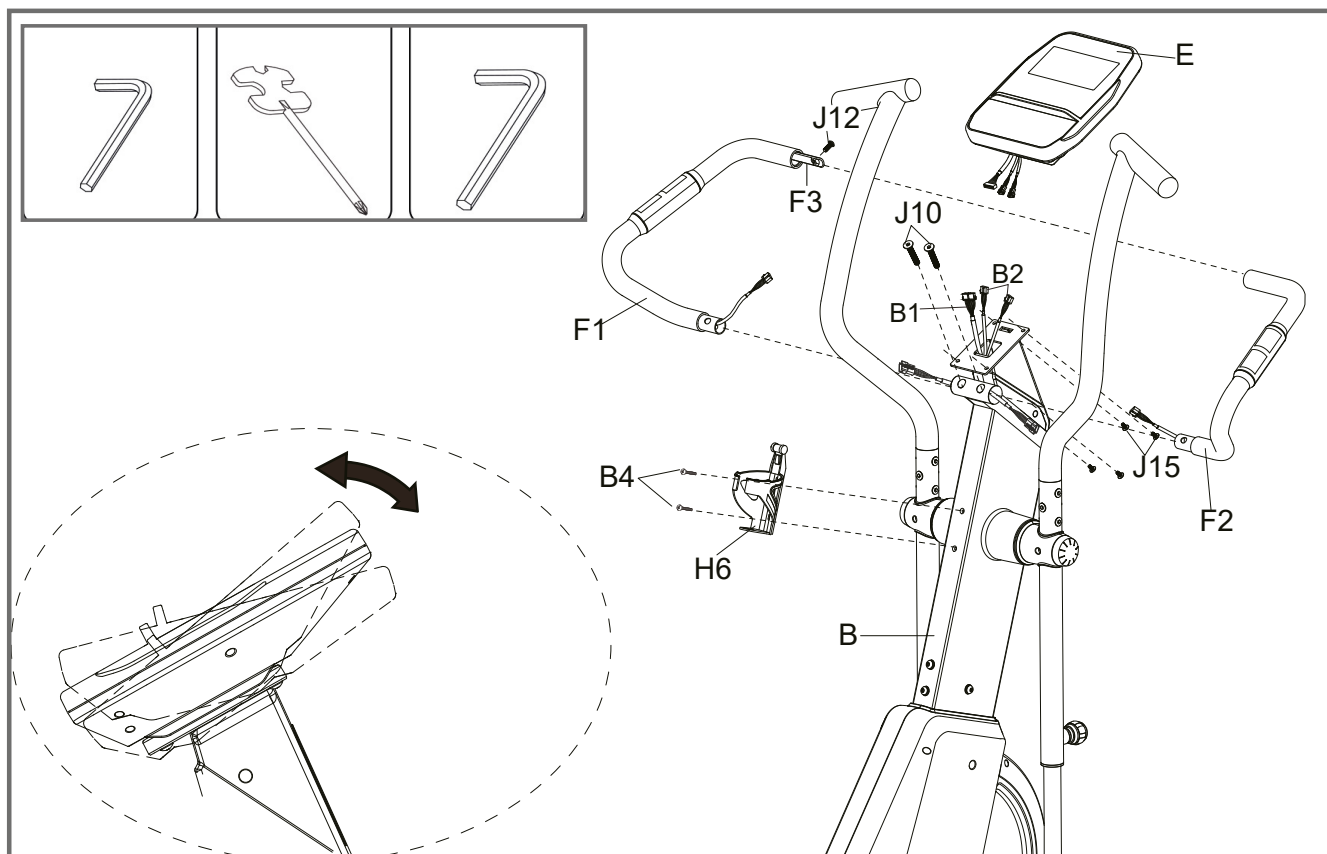
Kabels niet klemmen!

2. Plaats de kleine handgrepen (F1 en F2) in de voorziene plaats aan de consolemast en bevestig ze met de schroeven (J10/12) aan de beugel.

3. Verwijder de voormonteerde schroeven (J13). Bevestig de bidonhouder (H6) aan de consolemast (B) met de schroeven (J13).

❗ **OPMERKING**

De neiging van de console kan aangepast worden aan de gebruiker.



## Stap 8: Horizontaal richten

Bij oneffenheden in de ondergrond kunt u de apparaat stabiliseren door aan beide instelschroeven onder het hoofdframe te draaien.

1. Til de apparaat aan de gewenste zijde op en draai aan de instelschroef onder het hoofdframe.
2. Draai de schroef met de klok mee om ze eruit te draaien en het apparaat te verhogen.
3. Draai tegen de klok in om het apparaat te verlagen.

## Stap 9: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

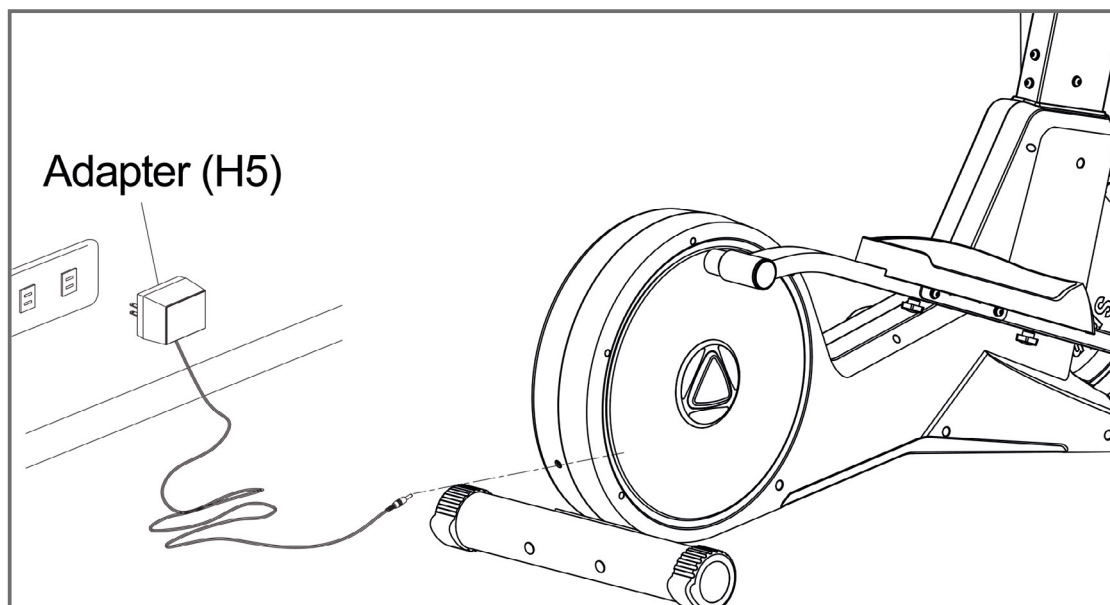
### ► OPGELET

Het apparaat mag niet op een stekkerdoos worden aangesloten, anders kan niet worden gegarandeerd dat het apparaat van voldoende stroom wordt voorzien. Technische fouten kunnen het gevolg zijn.

Steek de netstekker in een stopcontact dat voldoet aan de elektrische veiligheidsinstructies in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

### Correct op- en afstappen

1. Om op te stappen pakt u beide handvatten met beide handen vast en stapt u eerst met uw linkervoet op het linkerpedaal en met uw rechervoet op het rechterpedaal en stapt u vervolgens met de andere voet op.
2. Om af te stappen pakt u de handgrepen met beide handen vast en plaatst u één voet naast het apparaat en vervolgens de andere.



## 3 GEBRUIKSAANWIJZING

### ⓘ OPMERKING



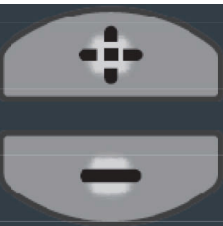



- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-downperiode. Heeft u vragen of is er iets onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

### 3.1 Aanduidingen op de console



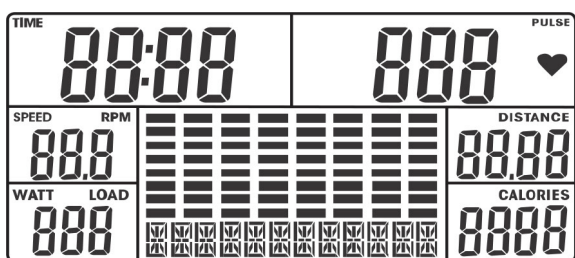
|  |  |
|--|--|
| <b>Time (tijd)</b>                                 | 0:00 - 99:00 minuten   |
| <b>Speed (snelheid)</b>                            | 0,0 - 99,9 km/u  |
| <b>RPM (trapfrequentie;<br/>toeren per minuut)</b> | 15 - 999 rpm   |
| <b>Distance (afstand)</b>                          | 0,0 - 99,95 km   |
| <b>Calories (calorieverbruik)</b>                  | 0 - 990 Cal  |
| <b>Gender (geslacht)</b>                           | Male/Female (m/v)  |
| <b>Pulse (hartslag;<br/>hartslagen per minuut)</b> | 60 - 220 BPM   |
| <b>Hartslagsymbool</b>                             | Aan/uit - knipperend   |
| <b>Programma's</b>                                 | P1 - P12   |
| <b>Gebruikersgegevens</b>                          | U1 - U4  |
| <b>Watt/Load<br/>(vermogen/weerstand)</b>          | 0 - 999 Watt; wattbesturing: 10 - 350 Watt                               |
| <b>Level (weerstand)</b>                           | 1 - 16   |
| <b>H.R.C.<br/>(hartslagcontrole)</b>               | 55 / 75 / 90% van de max. hartslag;<br>handmatige doelhartslag (TAG)     |
| <b>Age (leeftijd)</b>                              | 10 - 99 jaar   |
| <b>Height (lengte)</b>                             | 100 - 200 cm   |
| <b>Weight (gewicht)</b>                            | 20 - 150 kg<br>Let op, het maximale gebruikersgewicht<br>bedraagt 120 kg |

## 3.2 Functie van de toetsen

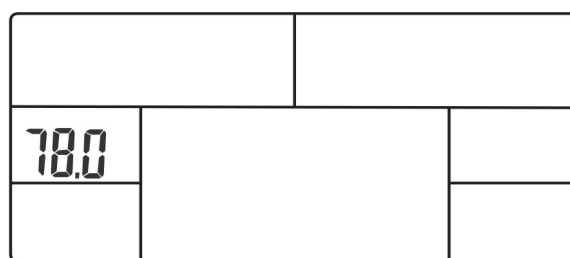
|   |                               |  |
|---|-------------------------------|--|
|    | <p>START<br/>STOP</p>         | <p>Met deze toets kun je de training starten en stoppen.</p>                   |
|    | <p>RECOVERY</p>               | <p>Herstelhartslag controleren</p>   |
|   | <p>PLUS</p>                   | <p>Trainingsmodus selecteren of functiewaarde verhogen</p>                     |
|   | <p>MINUS</p>                  | <p>Trainingsmodus selecteren of functiewaarde verminderen</p>                  |
|  | <p>RESET</p>                  | <p>Druk in de stop-modus op de toets, om naar het hoofdmenu terug te keren</p> |
|  | <p>QUICK KEY<br/>P1 - P12</p> | <p>Snelkeuze van de vooringestelde programma's (12 programma's)</p>            |
|  | <p>MODE</p>                   | <p>Invoer bevestigen</p>   |

### 3.3 Het apparaat inschakelen en instellen

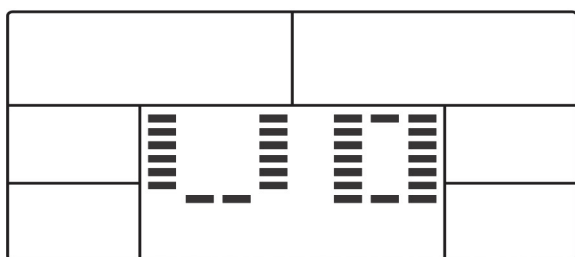
1. Sluit de monitor aan op de stroom of houd de RESET-toets 3 seconden lang ingedrukt. De lcd-display toont alle segmenten; tegelijkertijd weerklinkt een lange pieptoon (gedurende 1 seconde) en wordt een aanduiding weergegeven, bijvoorbeeld 78.0 (softwareversie) (zie Afb. 1 en 2).
2. Met de toetsen +/- kan de gebruiker de programma's User 0~4 selecteren en met MODE bevestigen (zie Afb. 3 en 4). Stel nu de gegevens van de gebruiker in: SEX (geslacht), AGE (leeftijd), HEIGHT (lengte) en WEIGHT (gewicht). Druk op +/- om de bijbehorende waarden te selecteren (zie Afb. 5-8).



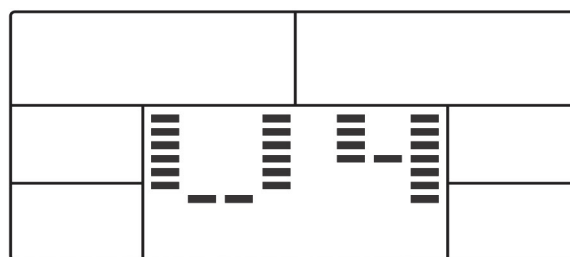
Afbeelding 1



Afbeelding 2



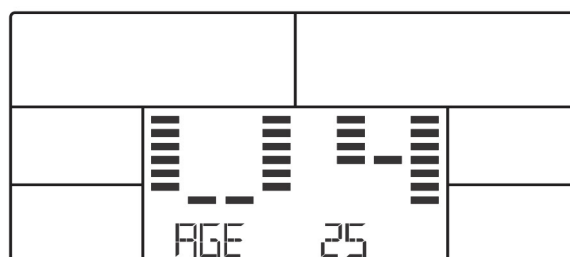
Afbeelding 3



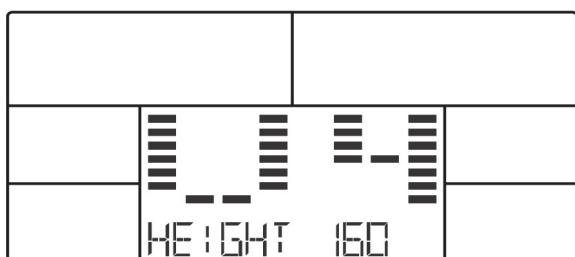
Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8



### 3.4 Programma's

Druk na het invoeren van de gegevens van de gebruiker op MODE en vervolgens op +/-, om de modus te selecteren:

- + Manual (handmatige training): 1
- + Programma (vooringestelde trainingsprogramma's): 12
- + User Setting (door de gebruiker gedefinieerd trainingsprogramma): 1
- + H.R.C. (hartslaggestuurde trainingsprogramma's): 4
- + Watt (wattgestuurd trainingsprogramma): 1
- + Recovery (conditietest)

#### 3.4.1 MAN. - Handmatig programma

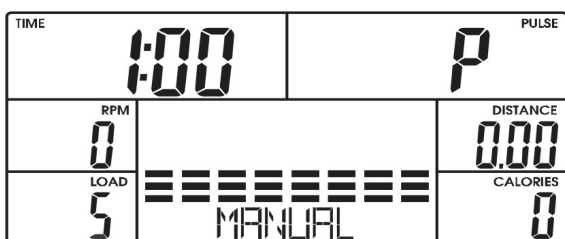
1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt, kies de gewenste gebruiker en voer de gegevens in of druk gewoon op RESET.
2. Selecteer met +/- MANUAL-modus en druk op MODE om in te voeren (zie Afb. 9).
3. Voer het belastingsniveau in en bevestig met MODE (zie Afb. 10).
4. Voer de waarden voor TIME, DISTANCE, CALORIES en doel-PULSE in (zie Afb. 11-14).
5. Druk op START, om de training te beginnen. Kies het belastingsniveau met +/- (zie Afb. 15).
6. Druk op STOP, om de training te stoppen. Druk op RESET om naar de geselecteerde modus terug te keren of houd de toets RESET 3 seconden ingedrukt om naar het hoofdmenu terug te keren (zie Afb. 16).



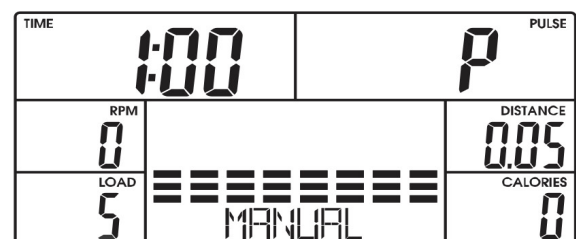
Afbbeelding 9



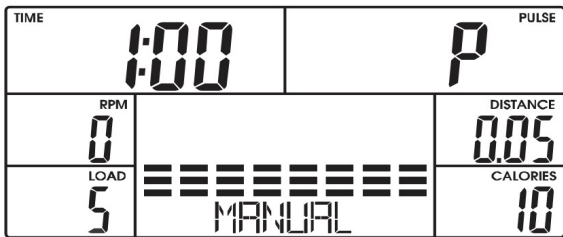
Afbbeelding 10



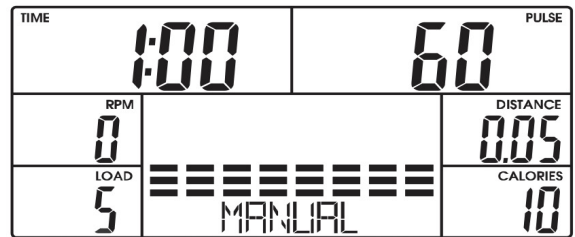
Afbbeelding 11



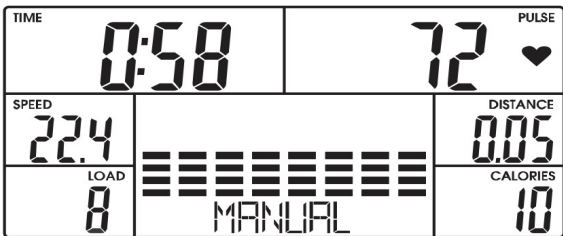
Afbbeelding 12



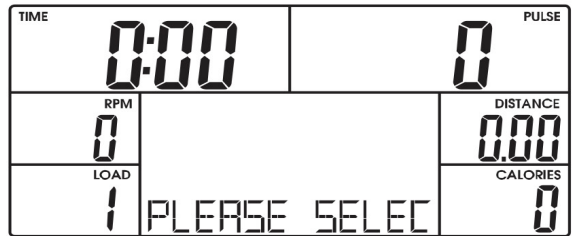
Afbeelding 13



Afbeelding 14

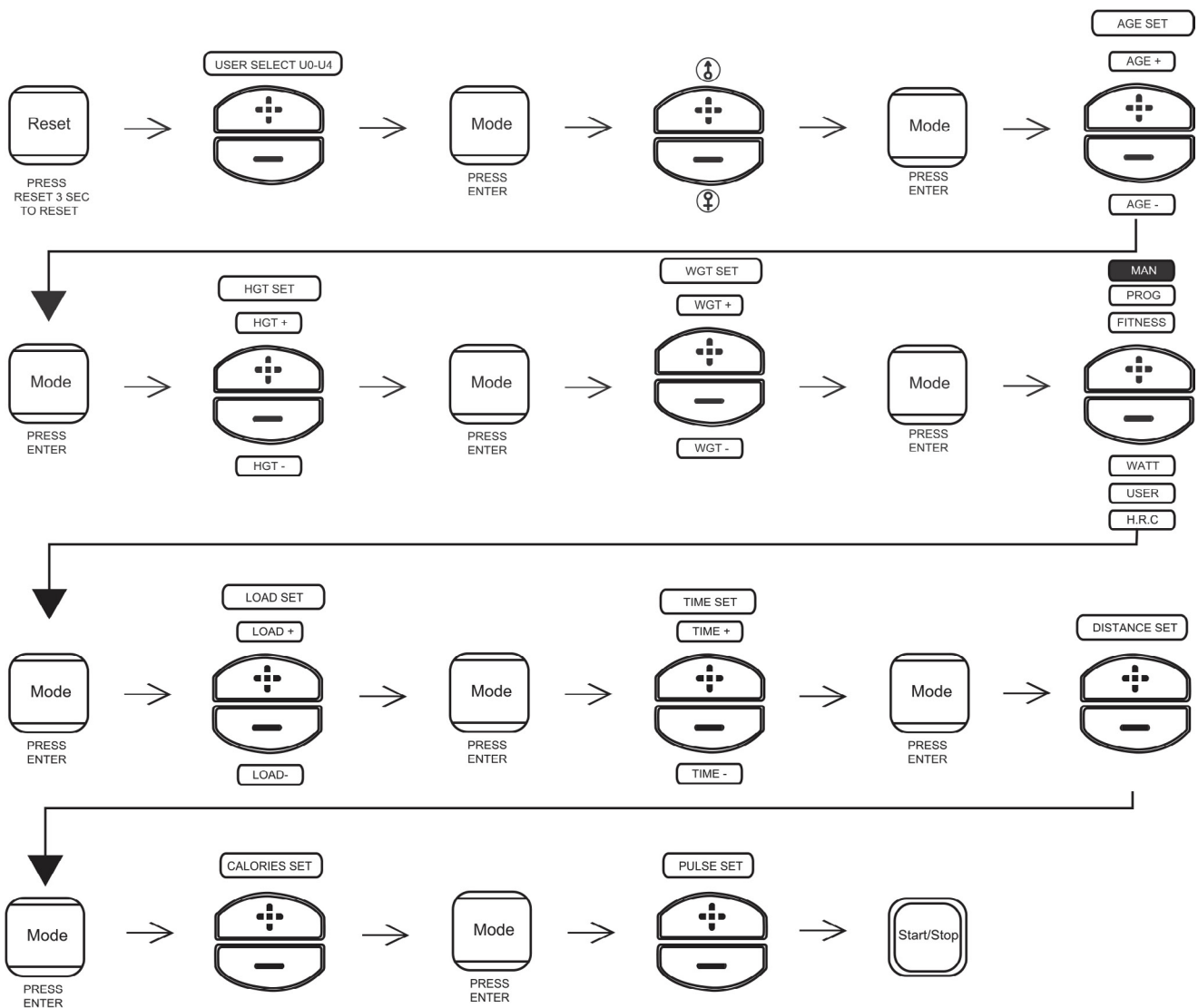


Afbeelding 15



Afbeelding 16

**Procedure om het handmatige trainingsprogramma in te stellen:**



### 3.4.2 PROG - Vooringestelde programma's

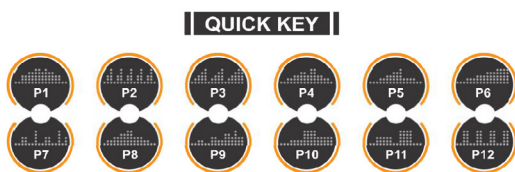
1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt, selecteer de gebruiker en voer de gegevens in. Alternatieve mogelijkheid: druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren.
2. Selecteer de modus PROGRAM met de toetsen +/- en bevestig met MODE (zie Afb. 17). Druk op +/-, om een van de programma's 1 tot 12 te selecteren (Afbeelding 18) of gebruik de sneltoetsen "P1" - "P12" (zie Afb. 19).
3. Pas het belastingsniveau aan met de toetsen +/- en bevestig met MODE (Afbeelding 20).
4. Voer de waarden voor TIME, DISTANCE, CALORIES en doel-PULSE in (zie Afb. 21-24).
5. Druk op START en begin met je training. Stel het belastingsniveau in met de toetsen +/-.
6. Druk op STOP, om de training te onderbreken. Druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren of houd RESET 3 seconden ingedrukt, om naar de standby-modus te gaan.



Afbeelding 17



Afbeelding 18



Afbeelding 19



Afbeelding 20



Afbeelding 21



Afbeelding 22



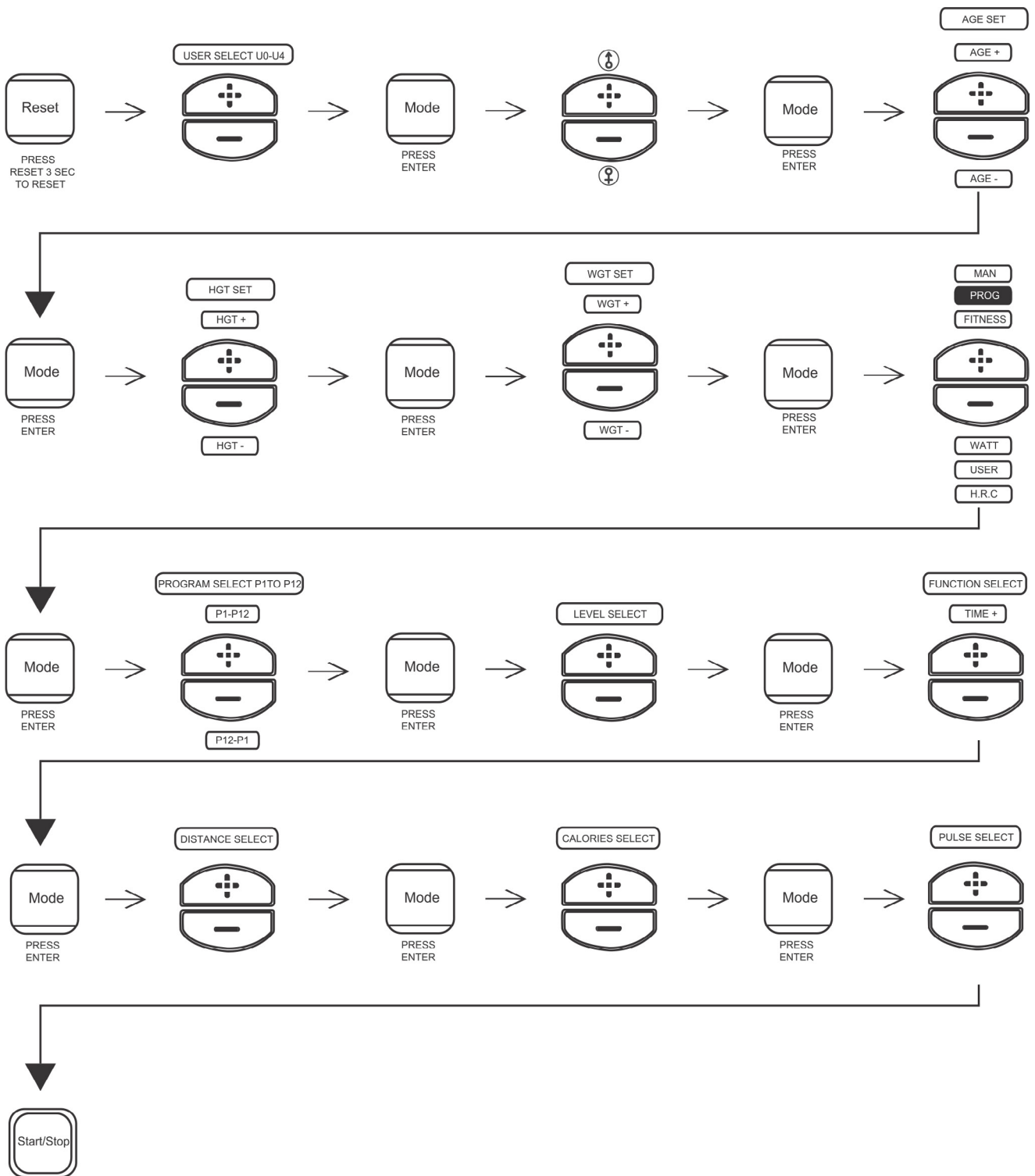
Afbeelding 23



Afbeelding 24



## Methode om de vooringestelde trainingsprogramma's in te stellen:



### 3.4.3 RECOVERY - Conditietest

1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt, selecteer de gebruiker en voer de gegevens in. Druk alternatief op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren.
2. Selecteer met de toetsen +/- de modus FITNESS en bevestig met MODE (zie Afb. 25-26).
3. Druk op START, om de training te beginnen. Stel het belastingsniveau in met de toetsen +/-.
4. Na 12 minuten geeft het display automatisch het trainingsresultaat weer.
5. Druk op STOP, om de training te onderbreken. Druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren of houd RESET 3 seconden ingedrukt, om naar standby-modus te gaan.

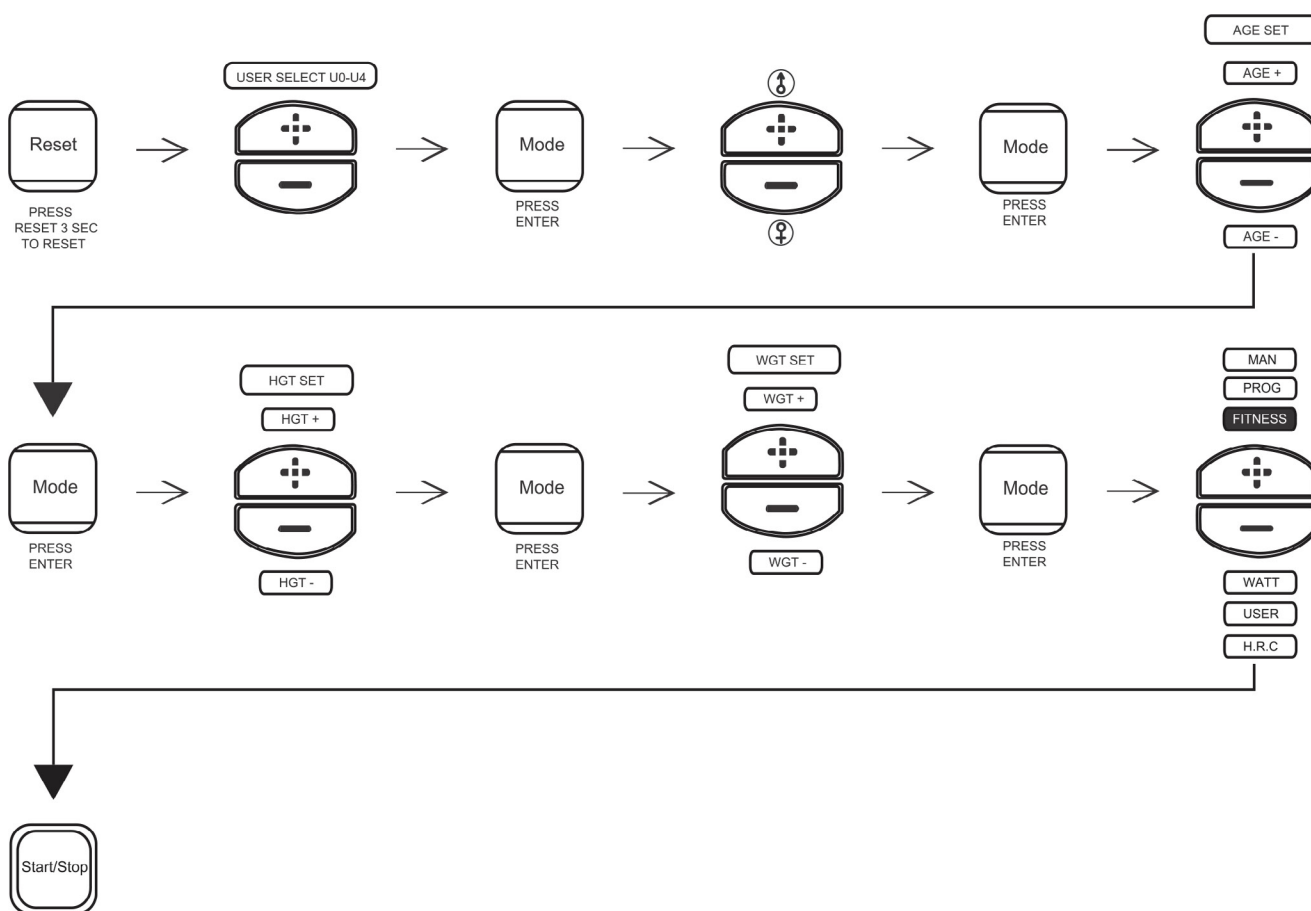


Afbeelding 25



Afbeelding 26

#### Procedure voor het instellen van de conditietest:



### 3.4.4 WATT - Wattgestuurd programma

1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt houden, selecteer de gebruiker en voer de gegevens in; druk alternatief op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren.
2. Selecteer met de toetsen +/- de modus WATT en bevestig met MODE (zie Afb. 27).
3. Voer met de toetsen +/- de doelwaarde in en bevestig met MODE (zie Afb. 28).
4. Voer de waarden voor TIME, DISTANCE, CALORIES en doel-PULSE in (zie Afb. 29-32).
5. Druk op START, om de training te beginnen. Watt kan via de toetsen +/- Tasten worden aangepast.
6. Druk op STOP, om de training te onderbreken. Druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren of houd RESET 3 seconden ingedrukt, om naar standby-modus te gaan.

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | WATT     | 0    |

Afbeelding 27

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| WATT | 100  | WATT     | 0    |

Afbeelding 28

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 1:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | WATT     | 0    |

Afbeelding 29

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 1:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.05 |
| LOAD | 1    | WATT     | 0    |

Afbeelding 30

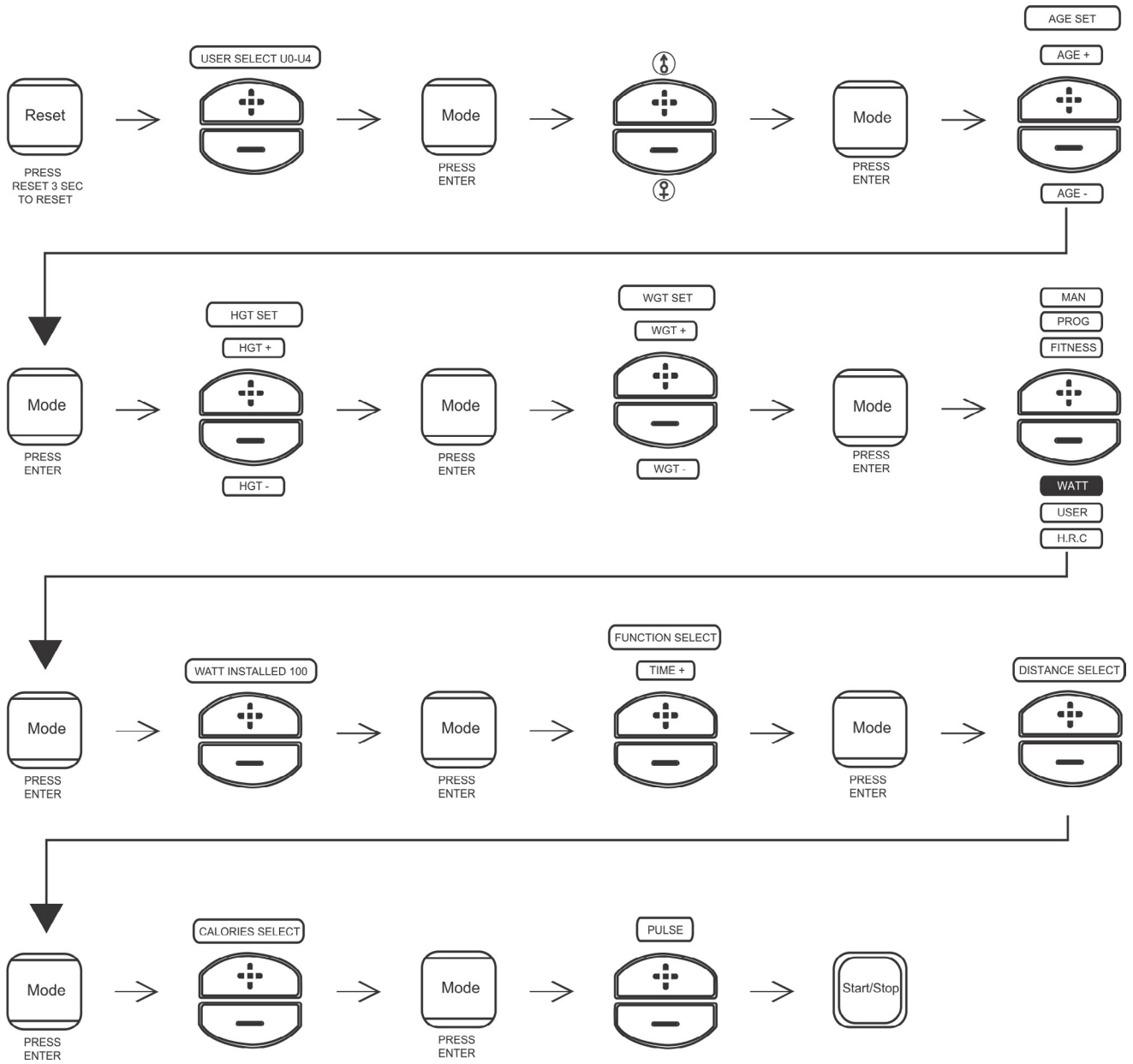
|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 1:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.05 |
| LOAD | 1    | WATT     | 10   |

Afbeelding 31

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 1:00 | PULSE    | 60   |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.05 |
| LOAD | 1    | WATT     | 10   |

Afbeelding 32

## Procedure om de wattgestuurde programma's in te stellen:





### 3.4.5 USER - Door de gebruiker gedefinieerd programma

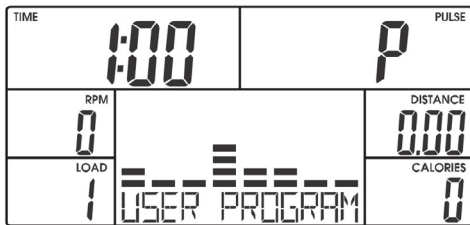
1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt, selecteer de gebruiker en voer de gegevens in; druk alternatief op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren.
2. Selecteer met de toetsen +/- de modus USER en bevestig met MODE (zie Afb. 33).
3. Voer elk belastingsniveau in met de toetsen +/- Druk op MODE, om naar de volgende kolom te gaan (zie Afb. 34). Houd na het invoeren van alle gegevens MODE 3 seconden ingedrukt om te bevestigen.
4. Voer de waarden voor TIME, DISTANCE, CALORIES en doel-PULSE in (zie Afb. 35-38).
5. Druk op START, om de training te beginnen. Pas het belastingsniveau aan met behulp van de toetsen +/-.
6. Druk op STOP, om de training te onderbreken. Druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren of houd RESET 3 seconden ingedrukt, om naar standby-modus te gaan.



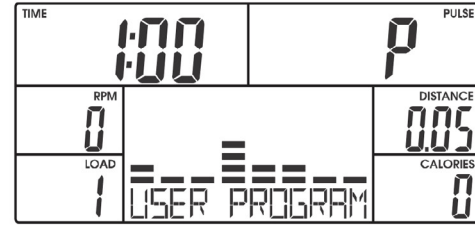
Afbeelding 33



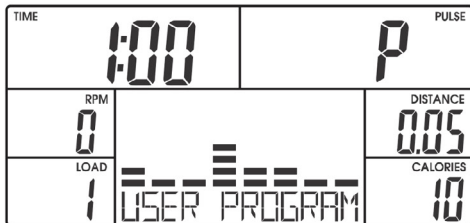
Afbeelding 34



Afbeelding 35



Afbeelding 36

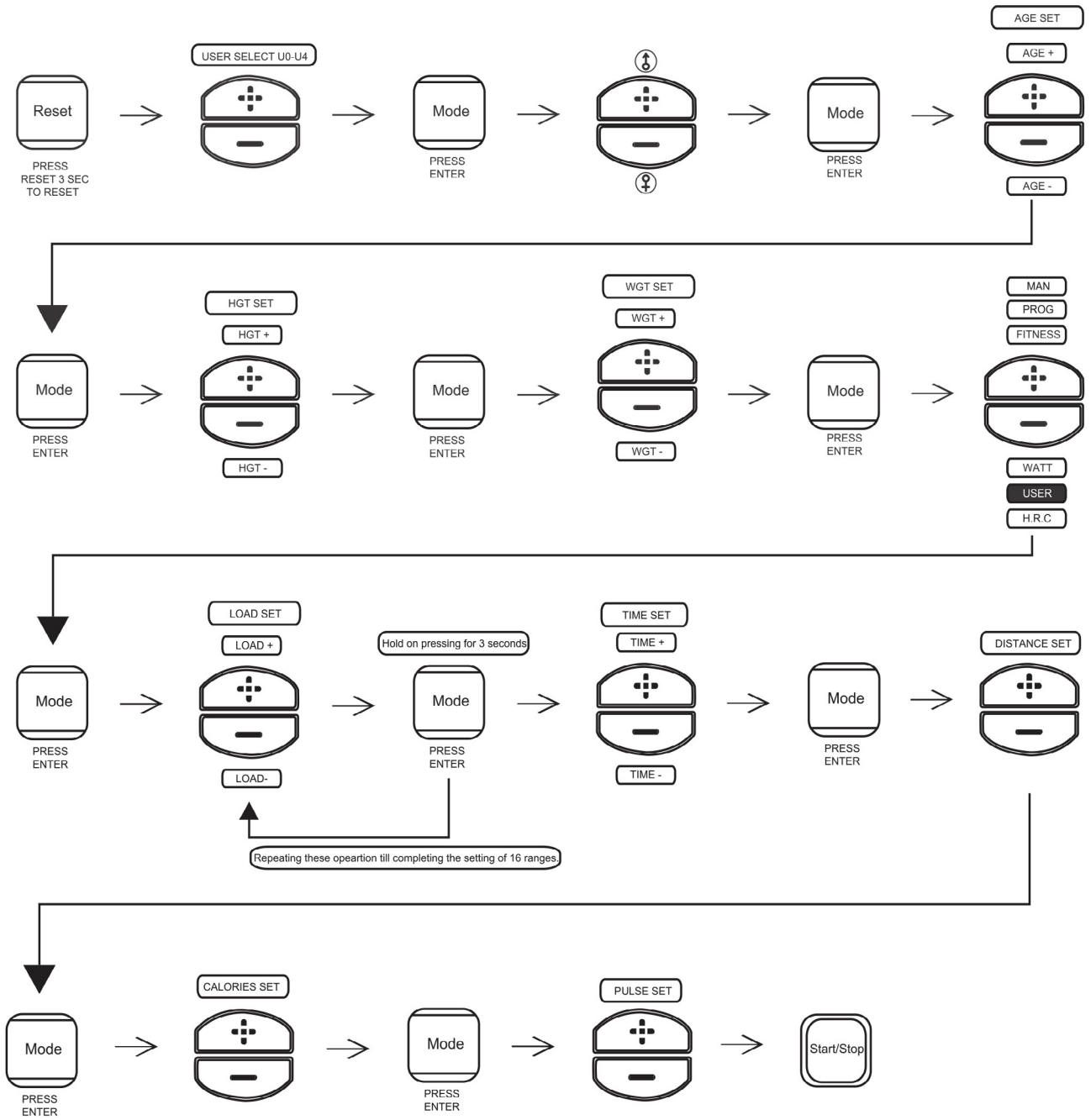


Afbeelding 37



Afbeelding 38

# Procedure om het door de gebruiker gedefinieerde programma in te stellen:



### 3.4.6 H.R.C. - Hartslaggestuurde programma's

**⚠ WAARSCHUWING:**

Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp.

1. Houd RESET 3 seconden ingedrukt, selecteer de gebruiker en voer de gegevens in. Druk alternatief op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren.
2. Selecteer met de toetsen +/- de modus HRC en bevestig met MODE (zie Afb. 39).
3. Selecteer verschillende hartslagen van 55% / 75% / 90% / of doel-HF met de toetsen +/- (zie Afb. 40-43). De hartslagwaarde verandert in functie van de ingevoerde leeftijd.
4. Als je een doel-HF selecteert, moet je je doel-HF met behulp van de toetsen +/- invoeren.
5. Voer de waarden voor TIME, DISTANCE, CALORIES en doel-PULSE in (zie Afb. 44-46).
6. Druk op START, om de training te beginnen. Het belastingsniveau past zich aan je huidige hartslag aan.
7. Druk op STOP, om de training te onderbreken. Druk op RESET, om naar het hoofdmenu terug te keren of houd RESET 3 seconden ingedrukt, om naar standby-modus te gaan.

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | P    |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | CALORIES | 0    |
| HRC  |      |          |      |

Afbeelding 39

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | 107  |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | CALORIES | 0    |
| HRC  |      |          |      |

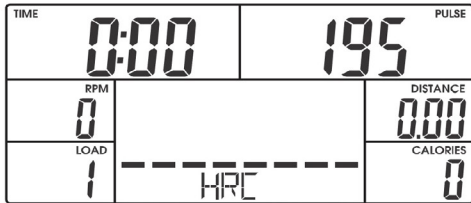
Afbeelding 40

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | 146  |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | CALORIES | 0    |
| HRC  |      |          |      |

Afbeelding 41

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| TIME | 0:00 | PULSE    | 175  |
| RPM  | 0    | DISTANCE | 0.00 |
| LOAD | 1    | CALORIES | 0    |
| HRC  |      |          |      |

Afbeelding 42



Afbeelding 43



Afbeelding 44

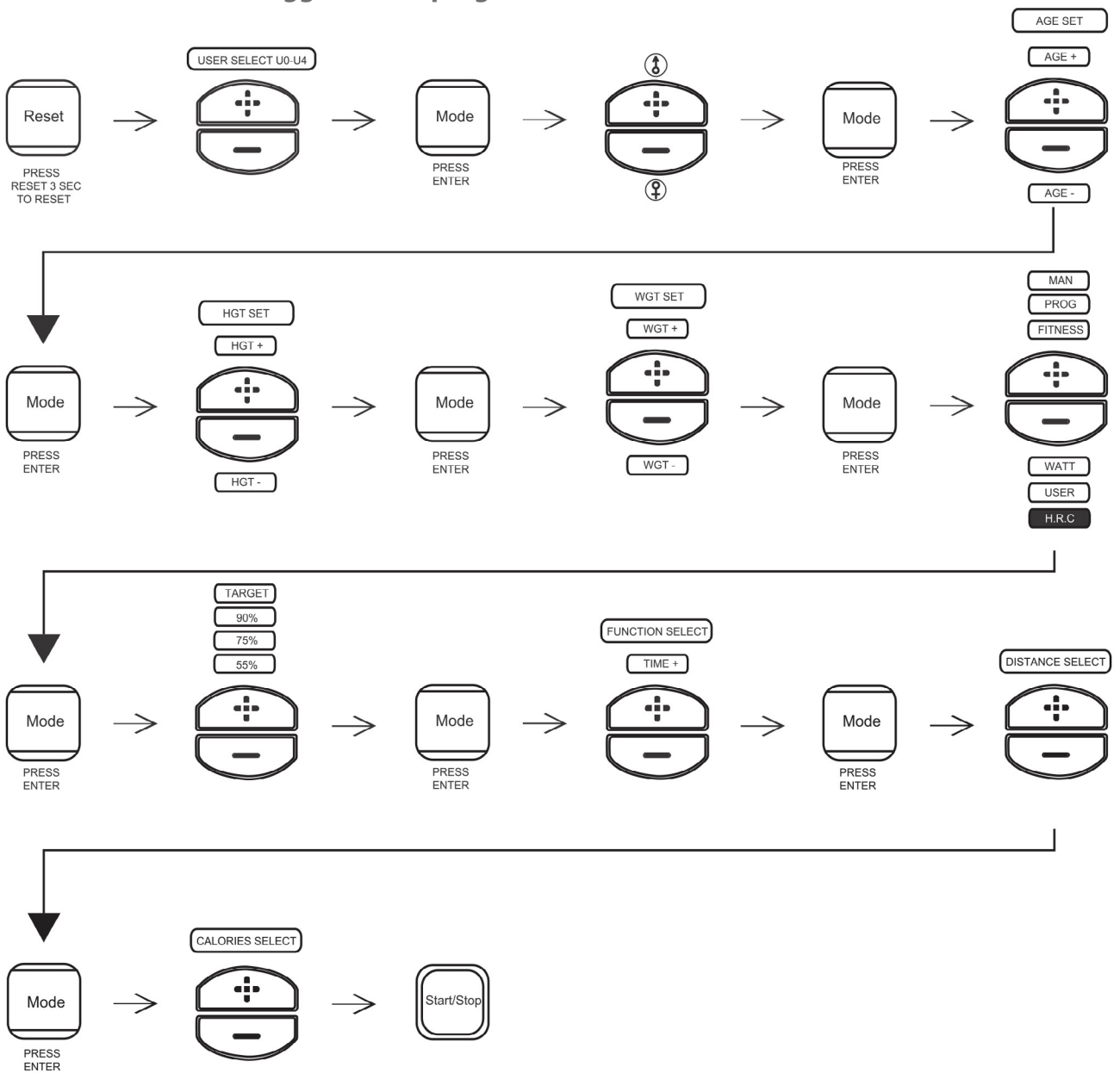


Afbeelding 45



Afbeelding 46

**Procedure om de hartslaggestuurde programma's in te stellen:**



## 3.5 Trainingsadvies

Bij het trainen is het belangrijk ervoor te zorgen dat de oefeningen correct worden uitgevoerd om blessures te voorkomen en het gewenste trainingseffect te bereiken. Zorg ervoor dat u de juiste techniek gebruikt en oefent binnen een passend intensiteitsbereik. Als u twijfelt of een gezondheidsprobleem heeft, raadpleeg op voorhand dan altijd een deskundige zoals een arts of trainer.

Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met een cooling-down. Heeft u vragen of is het onduidelijk, neem dan contact op met uw huisarts.

### 3.5.1 Trainingskleding

Draag de geschikte sportkleding die comfortabel zit en ademend is tijdens het sporten. Vermijd kleding die u beperkt of ongemakkelijk zitten. Zorg ervoor dat uw schoenen geschikt zijn en voldoende ondersteuning bieden. Draag ook altijd een handdoek bij u om zweet weg te vegen en het apparaat schoon te houden.

### 3.5.2 Opwarmen en strekken

Het is belangrijk om vóór de training goed op te warmen en te rekken en strekken om blessures te voorkomen en de prestaties te verbeteren. Rekken en strekken helpt de spieren los te maken en de mobiliteit te verbeteren. Zorg ervoor dat u vóór elke training korte rekoefeningen doet.

#### Opwarmingoefening:

1. Ga rechtop staan met uw voeten op ongeveer schouderbreedte uit elkaar.
2. Begin met zachte armcirkels door uw armen langzaam en gecontroleerd naar voren te bewegen in kleine cirkels.
3. Voer armcirkels naar achteren uit om de schouders en armen los te maken.
4. Doe squats door langzaam te hurken en dan weer rechtop te staan. Zorg ervoor dat uw knieën niet voorbij uw tenen uitsteken.



#### **VOORZICHTIG**

Train niet met pijnlijke spieren en bescherm de aangetaste spieren, dit omdat het in het ergste gevoel tot blessures kan leiden.

### 3.5.3 Medicatie

Als u regelmatig medicatie gebruikt en wilt sporten, is het belangrijk om op de hoogte te zijn van mogelijke wisselwerkingen. Vraag uw arts of apotheker of uw medicijnen uw sportprestaties kunnen beïnvloeden.

### 3.5.4 De gebruikte spiergroepen

Bij roeien worden de volgende spiergroepen gebruikt:

- + Bilspieren
- + Beenspieren

Zorg ervoor dat u uw rug recht houdt tijdens het sporten. Hurk of buig uw rug niet. Streck uw benen niet volledig, maar houd ze licht gebogen terwijl u naar achteren beweegt.

### 3.5.5 Frequentie

Regelmatige lichaamsbeweging is cruciaal om vooruitgang te boeken en op de lange termijn gezond te blijven. Voortdurende oefening kan de spieren versterken, het uithoudingsvermogen verbeteren en het algehele welzijn verhogen. Vergeet niet dat zelfs kleine trainingssessies regelmatig kunnen worden gedaan om resultaten op de lange termijn te bereiken. Blijf gemotiveerd en houd u aan uw trainingsdoelen.

#### **Trainen met hartslagoriëntatie**

De hartslagoriëntatie garandeert u een uiterst effectieve en gezondheidsvriendelijke training. Aan de hand van uw leeftijd en onderstaande tabel kunt u dat doen. Lees en bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslagwaarde voor training. Er klinkt een signaal als uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

**Vetverbranding (gewichtregulatie):** Het belangrijkste doel is het verbranden van vet. Om dit trainingsdoel te bereiken zijn een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de maximale hartslag) en een langere trainingsduur geschikt.

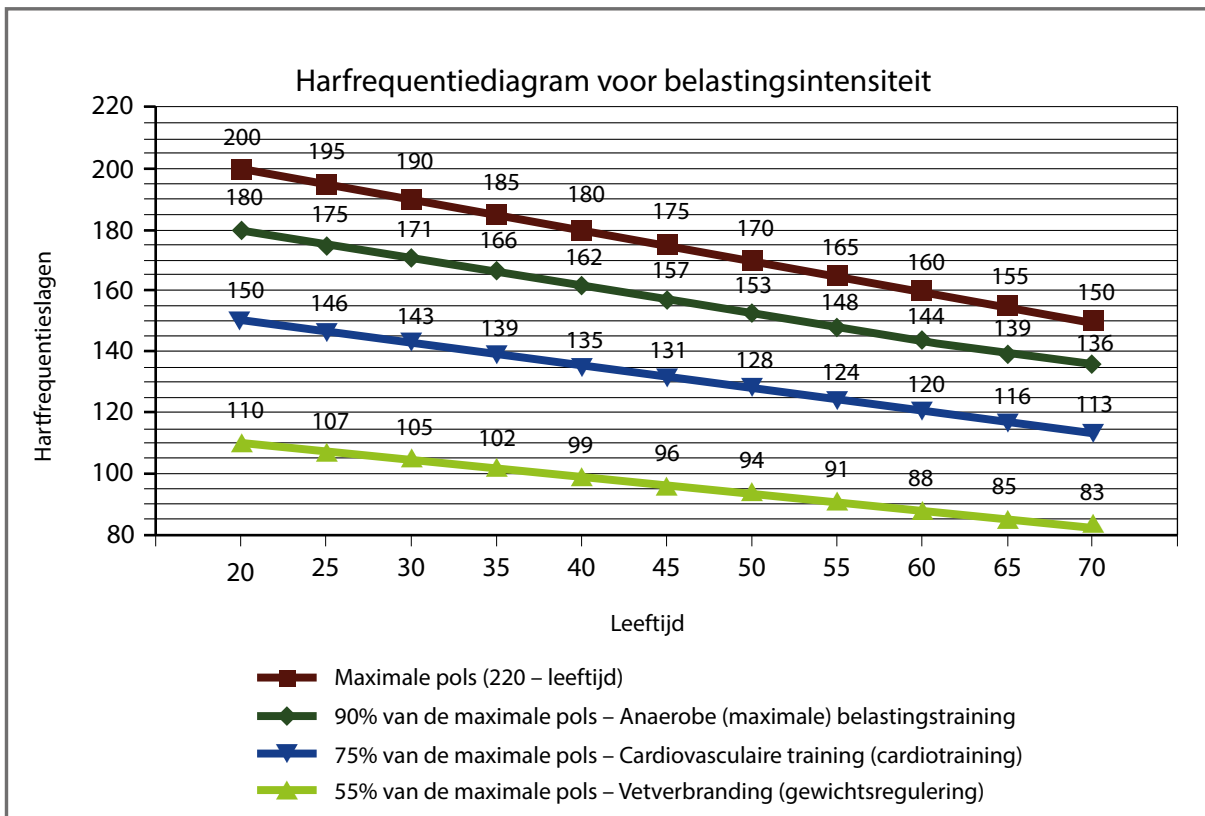
**Cardiovasculaire training (duurtraining):** Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te vergroten door een verbeterde zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (ca. 75% van de maximale hartslag) met een gemiddelde trainingsduur nodig.

**Anaerobe (maximale) inspanningstraining:** Het belangrijkste doel van een training met maximale inspanning is het verbeteren van het herstel na een korte, intensieve training, om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de maximale hartslag) nodig met korte, intensieve inspanning, gevolgd door een herstelfase om spierversmoeidheid te voorkomen.










**Voorbeeld:**

Voor een 45-jarige bedraagt de maximale hartslag 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- + De streefzone voor vetverbranding (55%) bedraagt ca. 96 slagen/min =  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$ .
- + De duurtrainingszone (75%) bedraagt ca. 131 slagen/min. =  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$ .
- + De maximale hartslagwaarde voor anaërobe trainingstraining (90%) is ongeveer 157 slagen/min. =  $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$ .



### 3.6 Trainingsdagboek

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

(Kopiervorlage)



Datum



Afstand



Tijd (min.)



Weerstandsniveau



Training gewicht



Ø Hartfrequentie



Energieverbruik



Ik voel me ...



Lichaamsgewicht



## 4.1 Algemene informatie

### ⚠ WAARSCHUWING

- + De opslagplaats moet zodanig worden gekozen, dat misbruik door derden of kinderen kan worden uitgesloten.
- + Als je apparaat niet uitgerust is met transportwielen, moet je het apparaat demonteren alvorens het te verplaatsen.

### ▶ OPGELET

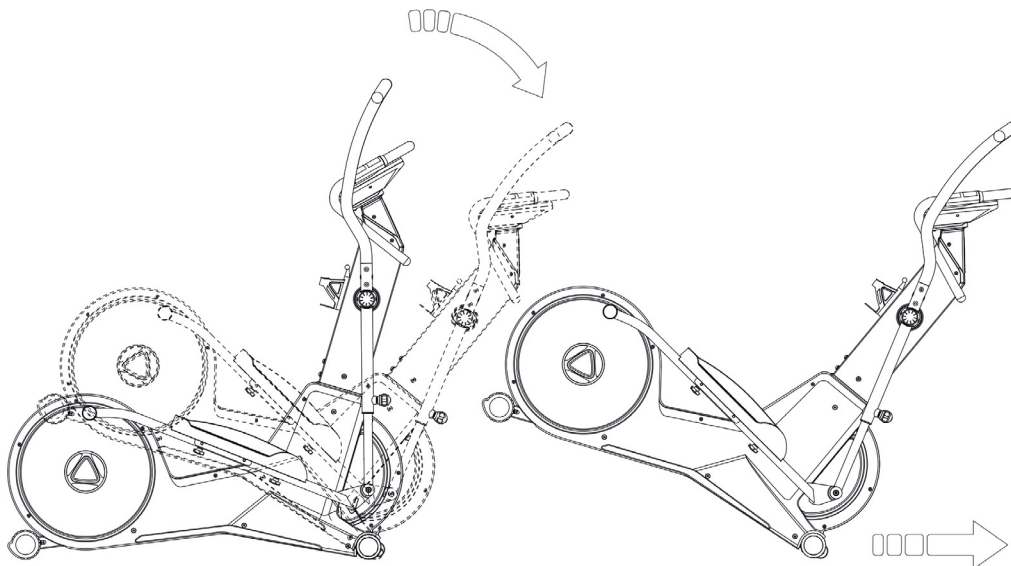
- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

## 4.2 Transportwielen

### ▶ OPGELET

Als je het apparaat over uiterst gevoelige en zachte vloerbekleding, zoals parket, tegels of laminaat, wil verplaatsen, moet je de transportweg bedekken met bijvoorbeeld karton of iets gelijkaardigs, om eventuele schade aan de vloer te vermijden.

1. Ga achter het apparaat staan en til het op, tot het gewicht van het apparaat op de transportwielletjes steunt. Nu kun je het apparaat gemakkelijk verplaatsen. Als de transportweg langer is, moet het apparaat gedemonteerd en veilig verpakt worden.
2. Kies de nieuwe opstelplaats, rekening houdend met de aanwijzingen in paragraaf 1.4 van deze gebruiksaanwijzing.



## 5.1 Algemene informatie



### WAARSCHUWING

- + Voer geen ondeskundige veranderingen aan het apparaat uit.



### VOORZICHTIG

- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen je veiligheid en de levensduur van het apparaat in gevaar brengen. Vervang dus onmiddellijk alle beschadigde of versleten onderdelen. Wend je in dit geval tot je verkoper. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt, totdat het terug in orde is. Gebruik indien nodig uitsluitend originele vervangonderdelen.

### OPGELET

- + Naast de hier vermelde aanwijzingen en aanbevelingen voor het onderhoud en de verzorging kunnen bijkomende service- en/of reparatiewerkzaamheden noodzakelijk zijn; deze mogen uitsluitend door gemachtigde servicetechniekers worden uitgevoerd.

## 5.2 Storingen en foutdiagnose

Het apparaat wordt tijdens de productie regelmatig aan kwaliteitscontroles onderworpen. Ondanks deze controles kunnen er zich storingen of fouten voordoen. Vaak zijn individuele onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen en meestal volstaat het om deze te vervangen. De meest frequente fouten en hun oplossing vind je in het volgende overzicht: Als het apparaat desondanks niet correct functioneert, moet je je verkoper contacteren.

| Fout                                       | Oorzaak   | Oplossing  |
|--|---|--|
| De aandrijfwielen wiebelen of maken geluid | Aandrijfriem zit los                                    | Draai de moer vast (let op de draad links/rechts)                    |
| Het display geeft niets weer/werkt niet    | Losse kabelverbindingen                                 | Controleer de kabelverbindingen                                      |
| Het apparaat wankelt                       | Het apparaat staat niet recht                           | Lijn de poten uit  |
| De pedalen kraken                          | Losse pedalen   | Draai de schroeven van de pedalen vast                               |
| Krakend geluid                             | De schroefverbindingen zitten te los of te strak        | Controleer de schroefverbindingen en stel waar nodig bij             |
| Piepende rails                             | De rails of loopwielen zijn vuil of de rails lopen stug | Reinig de rails en smeer de rails in met een vetvrij siliconenmiddel |

|                       |  |  |
|-----------------------|--|--|
| Geen hartslagweergave | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Storingsbronnen in de kamer</li> <li>+ Ongeschikte borstband</li> <li>+ Borstband verkeerd geplaatst</li> <li>+ Borstband defect of batterij leeg</li> <li>+ Hartslagweergave defect</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...)</li> <li>+ Gebruik een geschikte borstband (zie AANBEVOLEN ACCESSOIRES)</li> <li>+ Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden</li> <li>+ Vervang de batterijen</li> <li>+ Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren</li> </ul> |
|-----------------------|--|--|

### 5.3 Foutcodes en foutopsporing

De elektronica van de loopband voert permanent tests uit. Indien er afwijkingen worden gedetecteerd, verschijnt een foutcode op de display en wordt de normale werking om veiligheidsredenen gestopt.

**Neem contact op met de contractpartner voor technische klantenservice.**

## 5.4 Onderhouds- en inspectietermijnen

Om beschadigingen door lichaamszweet te vermijden, moet het apparaat na elke workout met een vochtige handdoek (geen oplosmiddelen gebruiken!) worden gereinigd.

De volgende routinewerkzaamheden moeten op de aangegeven tijdstippen worden uitgevoerd:

| Onderdeel   | Wekelijks | Maandelijks | Elke drie maanden |
|---|-----------|-------------|-------------------|
| Display console                                     | R         | I           |                   |
| Rails*  |           |             | R                 |
| Het smeren van de rails en de bewegende onderdelen* |           |             | I                 |
| Kunststofafdekkingen                                | R         | I           |                   |
| Schroeven en kabelverbindingen                      |           | I           |                   |
| Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren              |           |             |                   |

\*Denk eraan om de looprails en de bewegende delen steeds voor het smeren te reinigen.

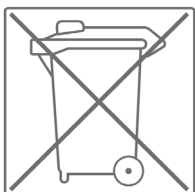
Door het scannen van de QR-code met de camera of de QR Code Scanner-app van uw smartphone wordt een video geopend op YouTube over het algemene onderhoud van een crosstrainer. De video dient om de onderhoudsstappen die in deze gebruiksaanwijzing worden beschreven, aanschouwelijk te maken. Let op, het is mogelijk dat de video niet in uw taal of met de bijbehorende ondertitels beschikbaar is



Indien u de QR-codes niet kunt scannen, kunt u de video's van Fitshop op YouTube bekijken. Hiervoor moet u eerst YouTube openen en in de zoekbalk "Fitshop" of "Fitshop" intikken.

## 6 AFVALVERWIJDERING

Aan het einde van zijn levensduur mag dit apparaat niet samen met het normale huishoudelijk afval worden afgevoerd. Het moet naar een inzamelpunt voor de recyclage van elektrische en elektronische apparaten worden gebracht. Meer informatie krijg je bij de bevoegde dienst voor afvalinzameling van je woonplaats.



Volgens hun markering zijn de materialen recycleerbaar. Met de recyclage, de terugwinning van grondstoffen of andere vormen van recycling van oude en afgedankte apparaten lever je een belangrijke bijdrage aan de bescherming van het milieu.

## 7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je trainingsbeleving nog aangenamer en efficiënter te maken, raden wij je aan om je fitnessapparaat aan te vullen met passende accessoires. Voor crosstrainers is dit bijvoorbeeld een **vloermat** die ervoor kan zorgen dat je fitnessapparatuur steviger staat en de vloer beschermt tegen zweet, of **siliconenspray** waarmee je de bewegende delen in goede conditie houdt.

Als je een cardiotrainingfitnessapparaat hebt gekocht en je op basis van je hartslag wil trainen, raden wij je aan om een compatibele **borstband** te gebruiken, omdat op die manier een optimale overdracht van de hartslag wordt gegarandeerd.

Ons assortiment accessoires is van de hoogste kwaliteit en maakt je training nog beter. Als je meer informatie wenst over compatibele accessoires, raadpleeg je in onze webwinkel de detailpagina van de producten (het gemakkelijkste is om het artikelnummer in het zoekveld bovenaan in te voeren), waar je de aanbevolen accessoires voor dat product terugvindt. Alternatief kun je de meegeleverde QR-code gebruiken. Je kunt natuurlijk ook onze klantendienst contacteren: telefonisch, per e-mail, in een van onze filialen of via onze socialemediakanalen. Wij staan voor je klaar!



Vloermat



Borstband



Siliconenspray



Borstband Contactgel

## 8.1 Serienummer en modelnaam

Om ons in staat te stellen om jou de bestmogelijke service te bieden, moet je de **modelnaam**, het **artikelnummer**, het **serienummer**, de **detailtekening** en de **onderdelenlijst** bij de hand houden. De bijbehorende contactmogelijkheden vind je in hoofdstuk 10 van deze gebruiksaanwijzing.

### ⓘ **OPMERKING**

Het serienummer van je apparaat is uniek. Het staat vermeld op een witte sticker. De precieze positie van deze sticker vind je op de volgende afbeelding.



Voer het serienummer in het bijbehorende veld in.

**Serienummer:**

**Merk/categorie:**

**Modelnaam:**

**Artikelnummer**

## 8.2 Onderdelenlijst

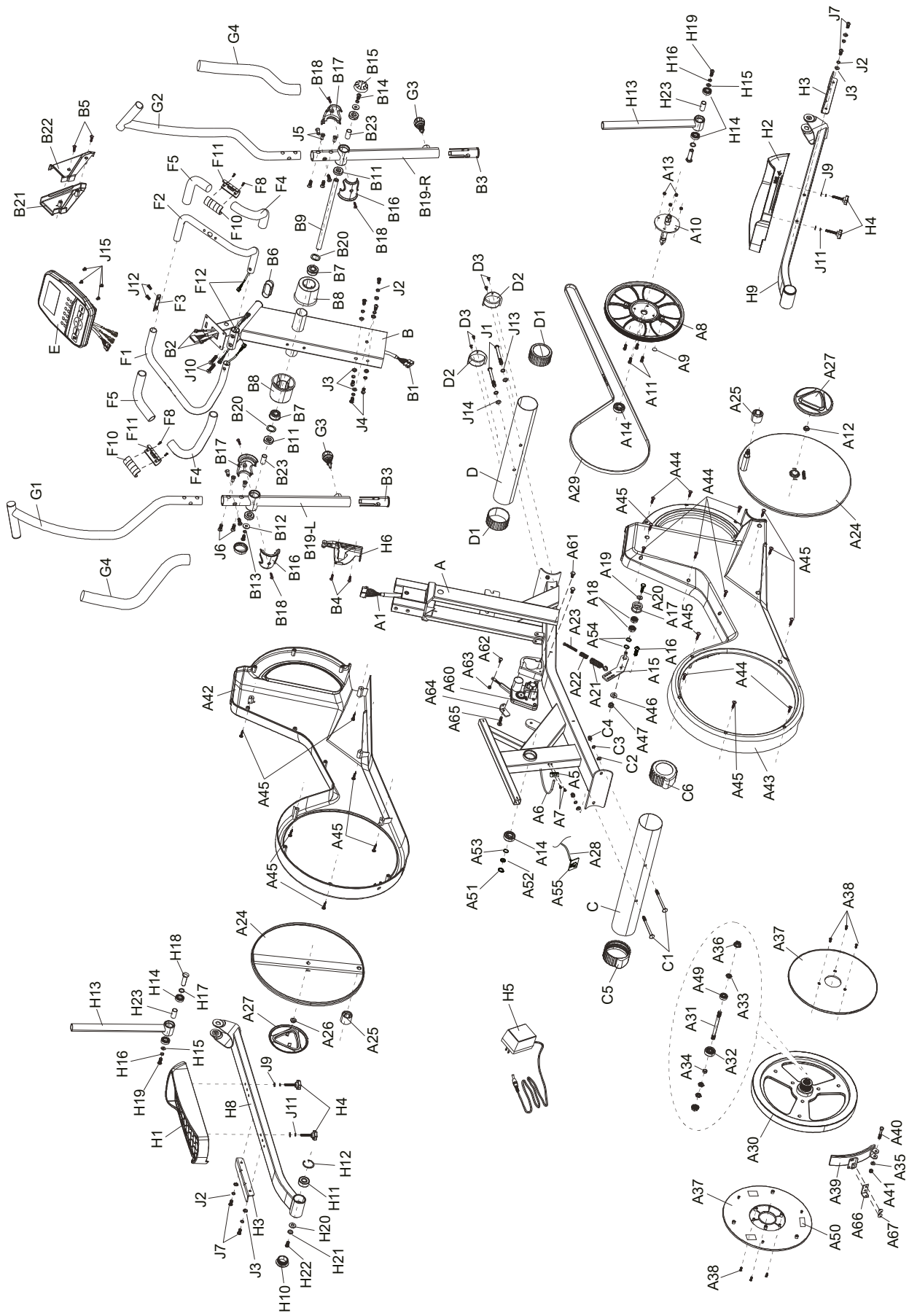
| Nr.  | Naam (ENG)            | Aantal | Nr.  | Naam (ENG)                        | Aantal |
|------|-----------------------|--------|------|-----------------------------------|--------|
| A    | MAIN FRAME            | 1      | A 30 | MAGNETIC FLYWHEEL Ø400<br>32W11KG | 1      |
| A 1  | SENSOR WIRE 1000mm    | 1      | A 31 | AXLE 3/8"*26* Ø10*128L            | 1      |
| A 2  | MOTOR                 | 1      | A 32 | BEARING 6300 2RS                  | 1      |
| A 3  | SCREW M5xP0.8x12L     | 2      | A 33 | WASHER 3/8"-26*3.8T               | 3      |
| A 4  | SPRING Ø1xØ8.5x48L    | 1      | A 34 | BUSH Ø10xØ15.8x9mm                | 1      |
| A 5  | SENSOR WIRE HOUSING   | 1      | A 35 | WASHER Ø8xØ19x2T                  | 1      |
| A 6  | SENSOR WIRE 900mm     | 1      | A 36 | NUT 2/8"-26x7T                    | 2      |
| A 7  | SCREW M5x10mm         | 2      | A 37 | PLATE COVER                       | 2      |
| A 8  | PULLEY Ø30*8          | 1      | A 38 | SCREW ST3.5x16 L                  | 6      |
| A 9  | MANGET Ø15*2          | 1      | A 39 | MAGNETIC HOUSING                  | 1      |
| A 10 | AXLE Ø20*154.5L       | 1      | A 40 | SCREW M8xP1.25x55LxS17            | 1      |
| A 11 | SCREW M6xP1.30x16L    | 4      | A 41 | NUT M8x7T                         | 1      |
| A 12 | NUT M10xP1.25-LH x10T | 1      | A 42 | MAIN CHAIN COVER ( L )            | 1      |
| A 13 | NUT M6X5.5T           | 4      | A 43 | MAIN CHAIN COVER ( R )            | 1      |
| A 14 | BEARING 6004 2ZZ      | 2      | A 44 | SCREW 3/4                         | 8      |
| A 15 | PRESSING PLARE        | 1      | A 45 | SCREW                             | 12     |
| A 16 | SCREW M8xP1.25x20L    | 1      | A 46 | WASHER Ø8xØ16x2T                  | 1      |
| A 17 | BEARING HOUSING       | 1      | A 47 | NUT M8x7T                         | 1      |
| A 18 | BEARING 6000 2ZZ      | 2      | A 48 | WASHER Ø5.5xØ12x2T                | 2      |
| A 19 | WASHER Ø6.5xØ13x2T    | 1      | A 49 | BEARING 6200RS                    | 1      |
| A 20 | SCREW M6x10L          | 1      | A 50 | EVA PAD STICKER 20X60X1.5T        | 6      |
| A 21 | SPRING Ø20xØ4x12N     | 1      | A 51 | CLIP Ø18.5xØ22.5x1T               | 1      |
| A 22 | NUT M6 Ø14.4x30L      | 1      | A 52 | WASHER Ø20.3xØ30x0.5T             | 1      |
| A 23 | SCREW M6xP1.0x60L     | 1      | A 53 | WAVE WASHER Ø20.5xØ30x0.3T        | 2      |
| A 24 | TURNING PLATE         | 2      | A 54 | WAVE WASHER Ø10.2xØ13x0.3T        | 2      |
| A 25 | PIPE                  | 2      | A 55 | FIXING SHEET                      | 1      |
| A 26 | NUT M10xP1.25x10T     | 1      | A 56 | SCREW M8x55LxS25L                 | 1      |
| A 27 | DECORDATION COVE      | 2      | A 57 | NUT M8x6T                         | 1      |
| A 28 | DC WIRE 1000L         | 1      | B    | CENTRAL SUPPORT TUBE              | 1      |
| A 29 | BELT 900J6            | 1      | B 1  | SENSOR WIRE 800L                  | 1      |

|           |                                  |   |      |   |   |
|-----------|----------------------------------|---|------|---|---|
| B 2       | SENSOR WIRE 350L                 | 2 | D 2  | WHEEL Ø76                                 | 2 |
| B 3       | END CAP                          | 2 | D 3  | SCREW M5x16                               | 4 |
| B 4       | SCREW M5x16L                     | 2 | E    | CONSOLE                                   | 1 |
| B 5       | SCREW ST3.9x20L                  | 2 | F1   | HANDLE BAR (L) Ø25.4x1.5Tx660L            | 1 |
| B 6       | END CAP                          | 1 | F2   | HANDLE BAR (R) Ø25.4x1.5Tx660L            | 1 |
| B 7       | END CAP                          | 2 | F3   | IRON BRACKET 2.5T                         | 1 |
| B 8       | DECORATION COVER                 | 2 | F4   | HANDLE BAR SPONGE<br>Ø23x3Tx280L STR      | 2 |
| B 9       | AXLE Ø17x365L(M8)                | 1 | F5   | HANDLE BAR SPONGE<br>Ø23x3Tx220L STR      | 2 |
| B 11      | BEARING 6003 2ZZ                 | 4 | F6   | HANDLE PLUSE SENSOR                       | 2 |
| B 12      | WASHER Ø8xØ22x2T                 | 2 | F7   | SENSOR HOUSING                            | 2 |
| B 13      | SPRING WASHER Ø8.5x13.5x2.5T     | 2 | F8   | SCREW ST2.9x20L                           | 4 |
| B 14      | SCREW M8xP1.25x20L               | 2 | F9   | SPACED RING                               | 4 |
| B 15      | END CAP                          | 2 | F10  | SENSOR WIRE 600L                          | 2 |
| B 16      | DECORATION COVER OF<br>HANDLEBAR | 2 | G 1  | SIDE HANDLE BAR ( L )                     | 1 |
| B 17      | DECORATION COVER OF<br>HANDLEBAR | 2 | G 2  | SIDE HANDLE BAR ( R )                     | 1 |
| B 18      | SCREW M5x12L                     | 4 | G 3  | KNOB M16xP1.5x19L                         | 2 |
| B<br>19-L | SWING HANDLEBAR TUBE             | 1 | G 4  | SIDE HANDLE BAR SPONGE<br>Ø30x3Tx450L STR | 2 |
| B<br>19-R | SWING HANDLEBAR TUBE             | 1 | H 1  | PEDAL ( L )                               | 1 |
|           |                                  |   | H 2  | PEDAL ( R )                               | 1 |
| B 20      | WAVE WASHER Ø17.5xØ25x0.3T       | 2 | H 3  | IRON BRACKET                              | 2 |
| B 21      | CENTRAL COVER ( L )              | 1 | H 4  | KNOB                                      | 4 |
| B 22      | CENTRAL COVER ( R )              | 1 | H 5  | ADAPTOR                                   | 1 |
| B 23      | BUSH Ø17.2xØ22x50.5mm            | 2 | H 6  | BOTTLE HOLDER                             | 1 |
| C         | REAR STABILIZER 70HDV            | 1 | H 8  | PEDAL TUBE ( L )                          | 1 |
| C 1       | SCREW M 8 xP 1.25 x1 02xS20L     | 2 | H 9  | PEDAL TUBE ( R )                          | 1 |
| C 2       | WASHER Ø8xØ16x2T                 | 2 | H 10 | END CAP                                   | 2 |
| C 3       | SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T    | 2 | H 11 | BEARING 2203 2RS                          | 2 |
| C 4       | NUT M 8                          | 2 | H 12 | CLIP Ø43.5xØ37.3x1.5T                     | 2 |
| C 5       | END CAP ( L )                    | 1 | H 13 | CONNECT TUBE                              | 2 |
| C 6       | END CAP ( R )                    | 1 | H 14 | BEARING 6002 2ZZ                          | 4 |
| D         | FRONT STABILIZER                 | 1 | H 15 | WASHER Ø8xØ16x2T                          | 2 |
| D 1       | END CAP 90HDV                    | 2 | H 16 | SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T             | 2 |



|      |  |    |
|------|--|----|
| H 17 | BUSH $\Phi$ 15.2x $\Phi$ 20x3L             | 2  |
| H 18 | AXLE $\Phi$ 15x50.5L(M8)                   | 2  |
| H 19 | SCREW M8xP1.25x20L                         | 2  |
| H 20 | WASHER $\Phi$ 8x $\Phi$ 22x2T              | 2  |
| H 21 | SPRING WASHER $\Phi$ 8.1x8.5x2.5T          | 2  |
| H 22 | SCREW M8xP1.25x20L                         | 2  |
| H 23 | BUSH $\Phi$ 15.2x $\Phi$ 20x27mm           | 2  |
| J1   | SCREW M8xP1.25 x 90L x S20L                | 2  |
| J2   | SPRING WASHER $\Phi$ 8.5x13.5x2.5T         | 10 |
| J3   | WASHER $\Phi$ 8.1x $\Phi$ 16x2T            | 10 |
| J4   | SCREW M 8 x 20mm                           | 6  |
| J5   | SCREW M8x16mm                              | 6  |
| J6   | SCREW M8x20mm                              | 6  |
| J7   | SCREW M8xP1.25x20L                         | 4  |
| J9   | WASHER $\Phi$ 6x $\Phi$ 12x1.5T            | 4  |
| J10  | SCREW M8x40mm                              | 2  |
| J11  | SPRING WASHER $\Phi$ 6.1x1.6T              | 4  |
| J12  | SCREW M5x12mm                              | 2  |
| J13  | SPRING WASHER $\Phi$ 8.5x $\Phi$ 13.5x2.5T | 2  |
| J14  | WASHER $\Phi$ 8x $\Phi$ 16x2T              | 2  |
| J15  | SCREW                                      | 4  |

# 8.3 Detailtekening



Producten van cardiostrong® worden onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Als een fitnessapparaat dat je bij ons gekocht hebt, niet perfect functioneert, betreuren wij dat en verzoeken wij je om onze klantendienst te contacteren. We staan telefonisch voor je klaar via de technische hotline.

### **Foutbeschrijvingen**

Je trainingsapparaat is zo ontwikkeld, dat permanent een hoogwaardige training mogelijk is. Als er zich desondanks toch problemen voordoen, moet je eerst de gebruiksaanwijzing lezen. Voor het oplossen van andere problemen moet je Fitshop contacteren of naar onze gratis service hotline bellen. Om de fout zo snel mogelijk op te lossen, beschrijf je de fout zo nauwkeurig mogelijk.

Naast de wettelijke garantie geven wij je garantie op alle bij ons gekochte fitnessapparaten volgens de onderstaande bepalingen.

**Jouw wettelijke rechten worden hierdoor niet beperkt.**

### **Garantie-eigenaar**

De garantie-eigenaar is de eerste koper of elke persoon die een nieuwgekocht product van de eerste koper als geschenk gekregen heeft.

#### **Garantieperiodes**

Vanaf de levering van de fitnessapparatuur gelden onze in de webshop aangegeven garantietermijnen. Wilt u dus de voor u relevante garantietermijn weten, dan vindt u dit terug op de productpagina.

### **Onderhoudskosten**

Wij kunnen de volgende keuze maken: reparatie, vervanging van individuele onderdelen of complete vervanging. Vervangonderdelen die tijdens de montage van het apparaat zelf moeten worden aangebracht, moeten door de garantienemer zelf worden vervangen en vormen geen onderdeel van het onderhoud. Na het verstrijken van de garantieperiode is de garantiehouders zelf verantwoordelijk voor de onderdelen, het onderhoud, reparaties, installatie en verzendkosten.

### **De gebruikstijden worden als volgt aangegeven:**

- + Thuisgebruik: uitsluitend privégebruik in een privéhuishouding tot 3 uren per dag
- + Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur per dag (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- + Professioneel gebruik: meer dan 6 uur per dag (bijv. fitness-studio)

### **Garantieservice**

Tijdens de garantieperiode worden apparaten die omwille van materiaal- of fabricagefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen apparaten of onderdelen van apparaten worden onze eigendom. De garantieprestaties leiden noch tot een verlenging van de garantieperiode, noch zetten zij een nieuwe garantie in gang.

## Garantievoorwaarden

Om de garantie te laten gelden, zijn de volgende stappen vereist:

Contacteer de klantendienst per e-mail of per telefoon. Als het product tijdens de garantieperiode moet teruggestuurd worden voor reparatie, betaalt de verkoper de kosten. Na het verstrijken van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Als het defect tot de omvang van onze garantieprestatie behoort, krijg je een gerepareerd of een nieuw apparaat terug.

### Garantieclaims zijn uitgesloten bij schade door:

- + misbruik of onjuiste behandeling
- + omgevingsinvloeden (vochtigheid, hitte, overspanning, stof, enz.)
- + niet-naleving van de voor het apparaat geldende veiligheidsregels
- + niet-naleving van de gebruiksaanwijzing
- + gebruik van geweld (bijv. slag, stoot, val)
- + ingrepen die niet door de door gemachtigde serviceafdeling werden uitgevoerd
- + eigenmachtige pogingen tot reparatie

### Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat je de bijbehorende factuur moet kunnen voorleggen als je een beroep doet op de garantie. Opdat wij de versie van je model eenduidig zouden kunnen identificeren en met het oog op onze kwaliteitscontrole hebben wij het serienummer van het apparaat nodig voor ieder servicegeval. Houd het serienummer en je klantnummer bij de hand als je naar onze service hotline telefoneert. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.







































Als je problemen hebt om het serienummer op je apparaat te vinden, kun je contact opnemen met onze servicemedewerkers voor meer informatie.

### Service buiten de garantie

Ook indien je trainingsapparaat gebreken vertoont na het verstrijken van de garantie of in gevallen die uitgesloten zijn van de waarborg, zoals normale slijtage, staan we voor je klaar om je een individuele offerte te maken. Contacteer onze klantendienst om een snelle en prijsgunstige oplossing voor het probleem te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten ten laste van jou.

### Communicatie

Vele problemen kunnen al door een gesprek met ons als jouw vakhandelaar worden opgelost. We weten hoe belangrijk een snelle en ongecompliceerde probleemoplossing is voor jou als gebruiker van het trainingsapparaat, zodat je zonder grote en lange onderbrekingen met plezier kunt trainen. Daarom zijn wij ook voorstander van een snelle en onburocratische oplossing van jouw vraag. Houd daarom altijd je klantnummer en het serienummer van het defecte apparaat bij de hand.

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

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

[www.fitshop.nl/filialenoverzicht](http://www.fitshop.nl/filialenoverzicht)

# FITNESS IS ONS LEVEN

## WEBSHOP EN SOCIALE MEDIA

Fitshop is met momenteel meer dan 70 filialen de grootste vakmarkt van Europa voor thuisfitnessapparaten en wereldwijd een van de meest gerenommeerde online-handelaars voor fitnessuitrusting. Privéklienten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysio praktijken.

Fitshop biedt een grote verscheidenheid aan fitnessapparaten van gerenommeerde fabrikanten, hoogwaardige eigen ontwikkelingen en een uitgebreide dienstverlening aan, bijv. montage diensten en sportwetenschappelijk advies voor en na de aankoop. Hiervoor doet het bedrijf een beroep op talrijke sportwetenschappers, fitnessstrainers en topsporters.

Bezoek ons op onze socialemediakanalen of onze blog!

|  |  |
|--|--|
|   | <a href="http://www.fitshop.nl/">www.fitshop.nl/</a><br><a href="http://www.fitshop.de/blog">www.fitshop.de/blog</a> |
|   | <a href="http://www.facebook.com/fitshopgroup">www.facebook.com/fitshopgroup</a>                                     |
|   | <a href="http://www.instagram.com/fitshopgroup/">www.instagram.com/fitshopgroup/</a>                                 |
|  | <a href="https://stg.fit/YouTube_DE">https://stg.fit/YouTube_DE</a>  |

**KETTLER**

**TAURUS**

 cardiostrong

*BODYCRAFT*

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

**DARWIN**



