



Montage- en gebruiksaanwijzing



max. 150 kg



~ 90 Min.



124 kg

L 159 | B 85 | H 163

FSCSTEX80.03.01

Art. Nr. CST-EX80-3

Crosstrainer **EX80**

Inhoudsopgave

1	ALGEMENE INFORMATIE	8
1.1	Technische gegevens	8
1.2	Persoonlijke veiligheid	9
1.3	Elektrische veiligheid	10
1.4	Plaats van opstelling	11
2	MONTAGE	12
2.1	Algemene informatie	12
2.2	Inbegrepen in de levering	13
2.3	Montage	14
3	GEBRUIKSAANWIJZING	25
3.1	Aanduidingen op de console	25
3.2	Functie van de toetsen	27
3.3	Het apparaat inschakelen en instellen	28
3.4	Programma's	29
3.4.1	MAN. - Handmatig programma	30
3.4.2	PROG - Vooringestelde programma's	30
3.4.3	USER - Gebruiksprogramma	32
3.4.4	H.R.C. - Hartslaggericht programma	33
3.4.5	WATT - Wattgestuurde programma	34
3.5	RECOVERY - Fitnesstest	35
3.6	Hartslagmeting	36
4	OPSLAG EN TRANSPORT	38
4.1	Algemene informatie	38
4.2	Transportwielen	38
5	PROBLEEMOPLOSSING, VERZORGING EN ONDERHOUD	39
5.1	Algemene informatie	39
5.2	Storingen en foutdiagnose	39
5.3	Foutcodes en foutopsporing	40
5.4	Onderhouds- en inspectietermijnen	41
6	AFVALVERWIJDERING	41
7	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	42

8	BESTELLEN VAN VERVANGONDERDELEN	43
8.1	Serienummer en modelnaam	43
8.2	Onderdelenlijst	44
8.3	Detailtekening	47
9	GARANTIE	49
10	CONTACT	51

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.nl of www.cardiostrong.de.

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!

ℹ **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/h
- + Trainingstijd in min
- + Trainingsafstand in km
- + Cadans (omwentelingen per minuut)
- + Calorieënverbruik in kcal
- + Hartslag (bij gebruik van handsensoren of een borstband)
- + Watt
- + Weerstandsniveau

Weerstandssysteem:	elektronisch magneetremssysteem
Weerstandsniveau:	16
Watt-informatie	
Instelbereik in wattprogramma:	10–400 Watt (instelbaar in stappen van 5 watt)
Min. en Max. Watt bij:	82-430 W (Level 1 tot 16)
Min. en Max. Watt bij 100 RPM:	158-734 W (Level 1 tot 16)
Gebruikersgeheugen:	4
Quick-Start-Programma:	1
Manueel programma:	1
Vooraf ingestelde programma's:	12
Gebruikergedefinieerde programma's:	1 (per gebruiker)
Wattgestuurde programma's:	1
Hartslaggestuurde programma's:	4
Vliegwielmassa:	12 kg
Stapbreedte:	11 cm
Staplengte:	46 - 66 cm
Gewicht en maten:	
Artikelgewicht (bruto, incl. Verpakking) ca.:	124 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking) ca.:	110 kg
Verpakkingsmaten (L x B x H) ca.:	143 cm x 115 cm x 50 cm
Opstelmaten (L x B x H) ca.:	159 cm x 85 cm x 163 cm
Maximaal gebruikersgewicht:	150 kg
Gebruiksklasse:	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 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.

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 fitnessapparatuur 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 gebruiksclassen 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.

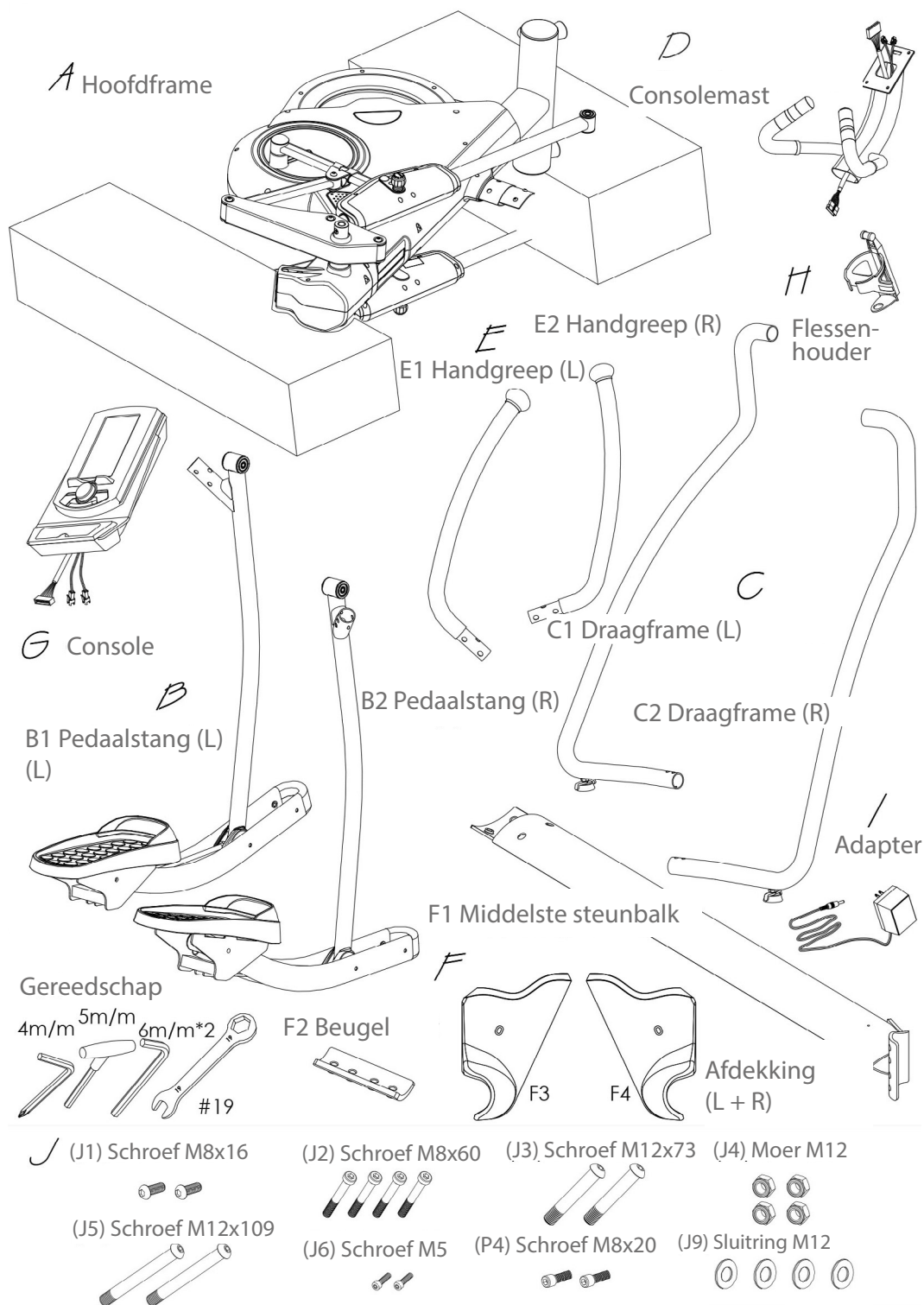
2.2 Inbegrepen in de levering

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.

❶ 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.
- + 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.

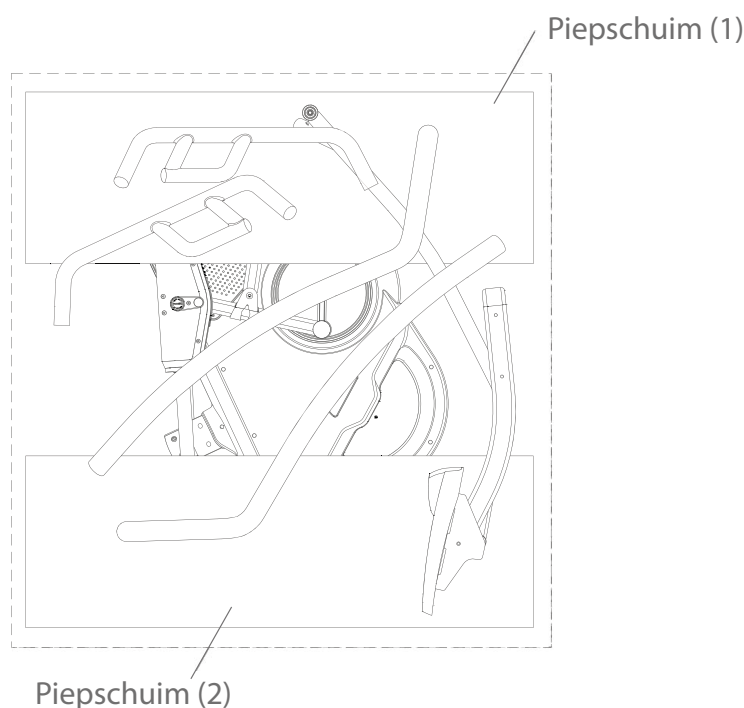
Stap 1: Uitpakken

1. Plaats de doos plat op de vloer en verwijder het deksel van de doos.

❶ OPMERKING

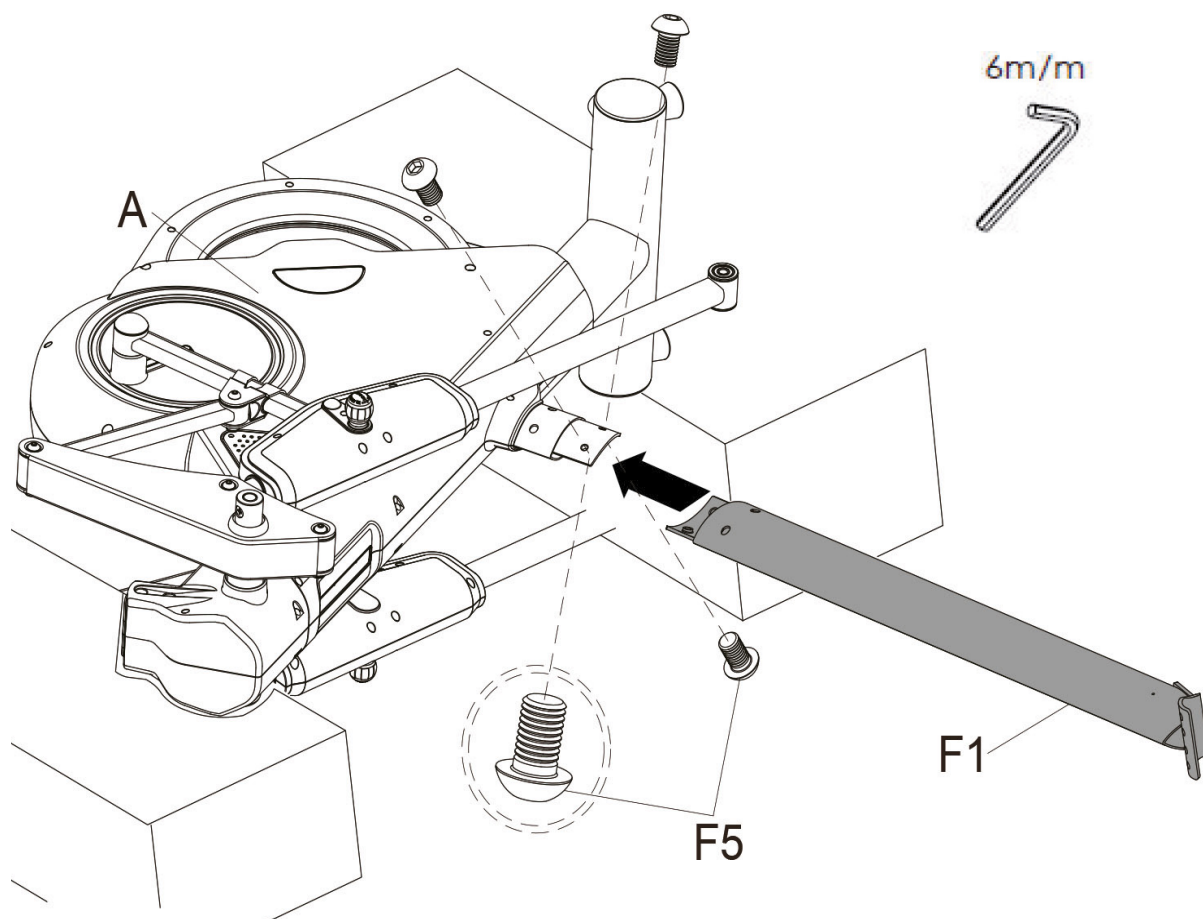
Als er geen doos is, ga dan naar stap 2.

2. Verwijder het bovenste piepschuim (1) en (2).
3. Verwijder de handgreep (E), de pedaalondersteuningsbuizen (B) en het draagframe (C).
4. Laat het hoofdframe (A) en het onderste piepschuim in de doos totdat u in stap 3 van de montage-instructies wordt gevraagd ze uit te pakken.
5. Verwijder de console (G), de consolesteunbuis (D), de schroeven en het gereedschap.
6. Snij het karton op alle vier de hoeken open met een stanleymes.
7. Plaats alle afzonderlijke onderdelen op de trainingslocatie.



Stap 2: Montage van de middelste steunbalk

1. Verwijder de twee voorgemonteerde schroeven (F5) van het hoofdframe (A).
2. Verwijder de twee voorgemonteerde schroeven (F5) van het middelste draagframe.
3. Monteer het middelste draagframe (F1) aan het hoofdframe (A) met behulp van de eerder verwijderde schroeven (F5).
4. Draai de schroeven handvast.



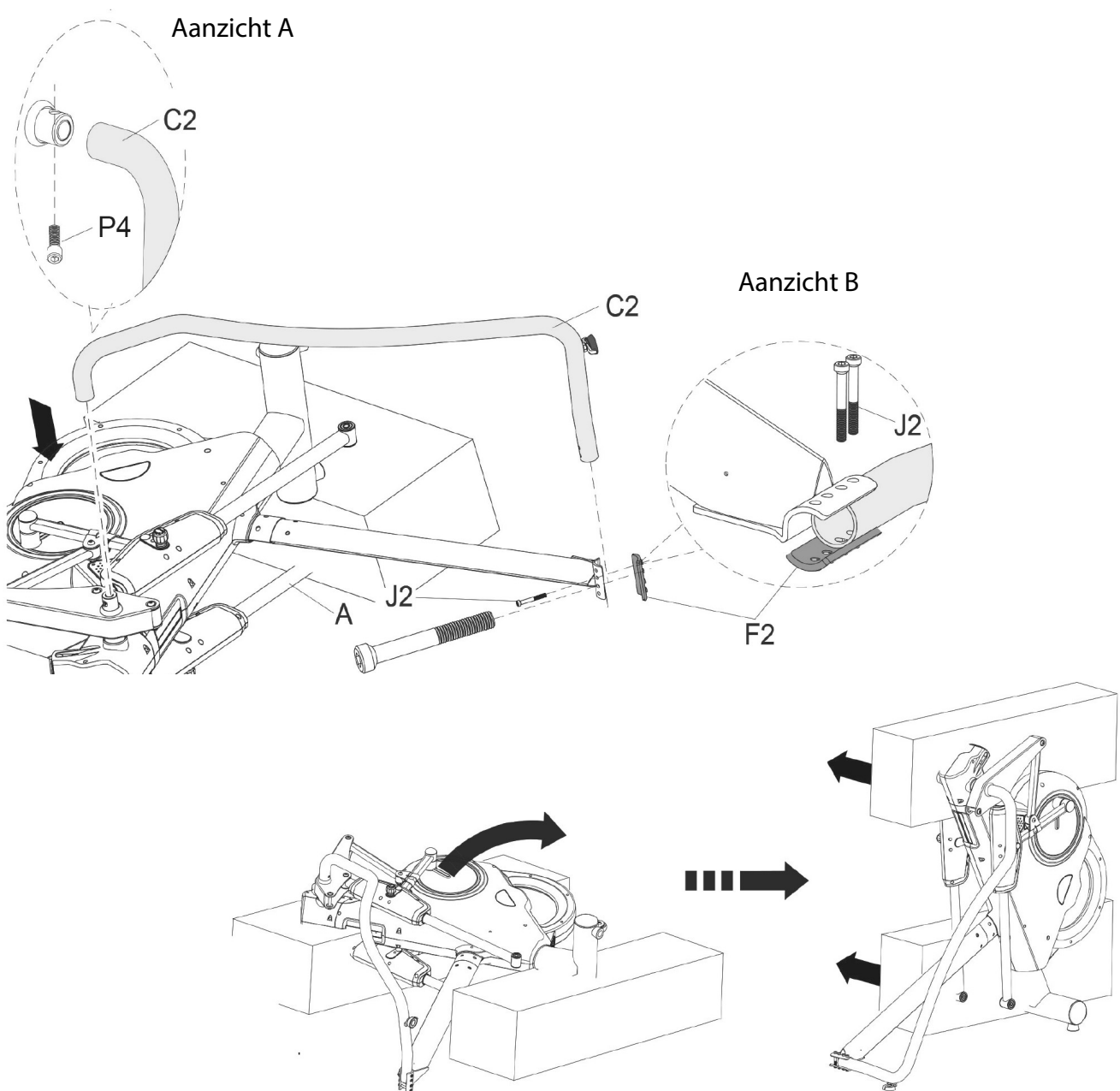
Stap 3: Montage van het rechter draagframe

1. Monteer het rechter draagframe (C2) met één schroef (P4) aan het hoofdframe (A), zie aanzicht A.
2. Monteer het rechter draagframe (C2) met de beugel (F2) en twee schroeven (J2) aan de onderkant van het draagframe (A), zie aanzicht B.

❗ OPMERKING

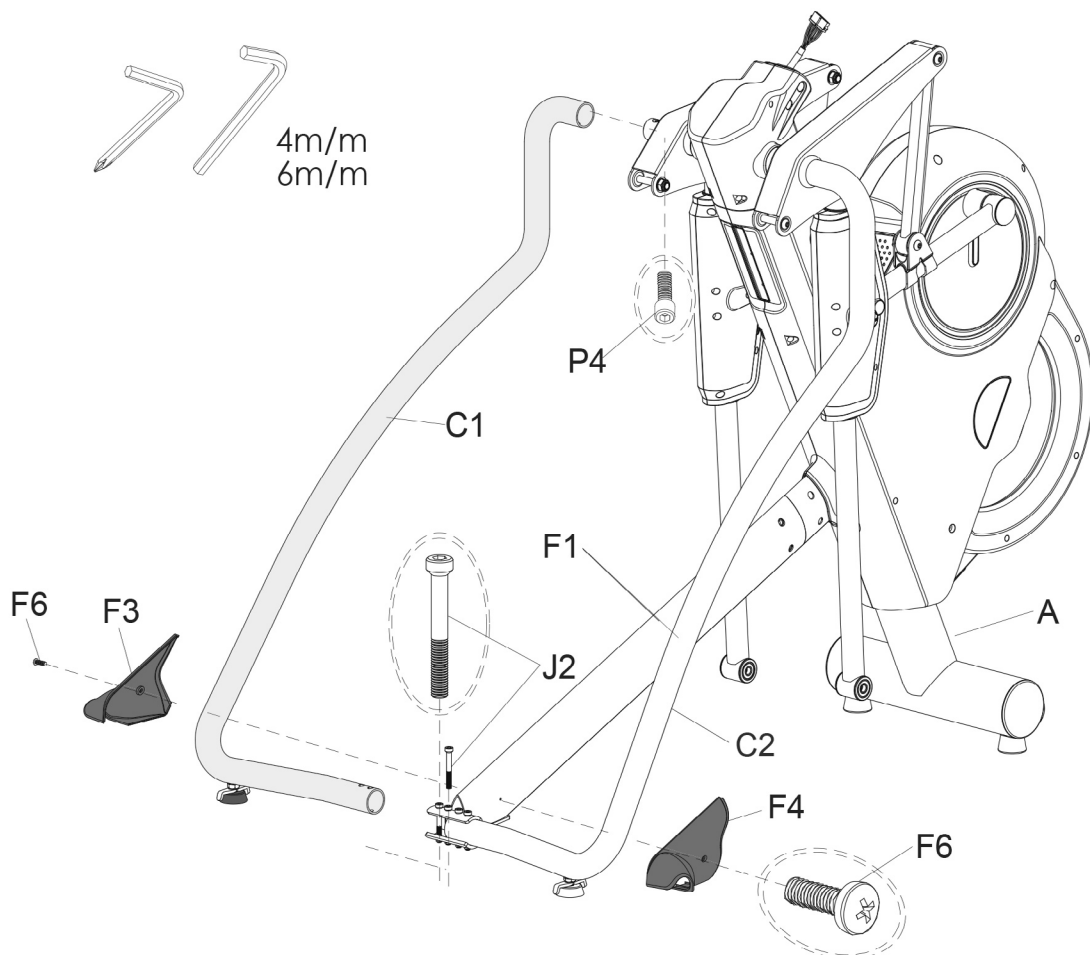
Als er geen doos aanwezig is, plaatst u de piepschuimonderdelen terug voordat u het apparaat opzet.

3. Til het hoofdframe (A) op en plaats het apparaat erop.
4. Verwijder het piepschuim, zie onderstaande afbeelding.



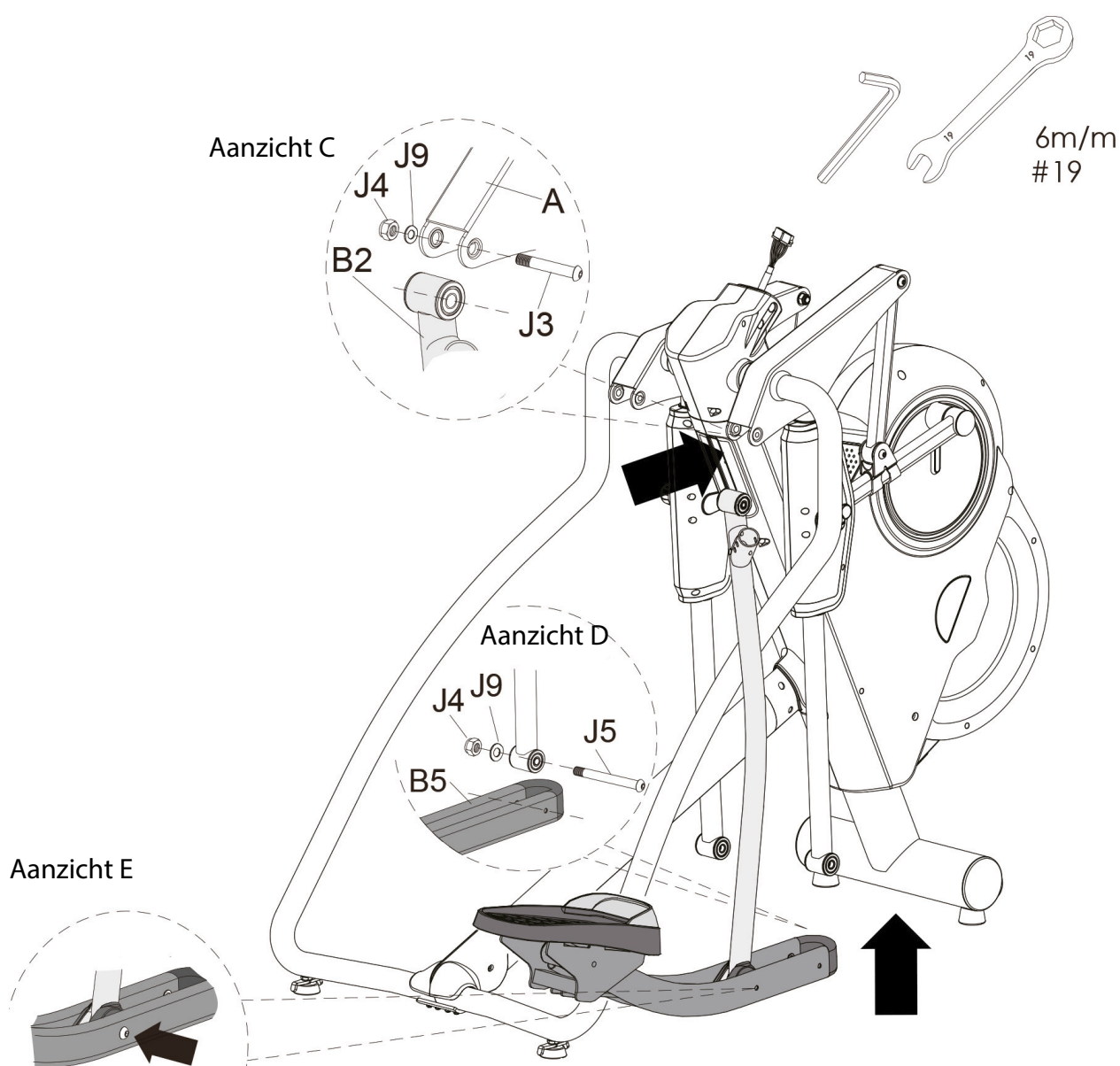
Stap 4: Montage van het linker draagframe en de verbindingsafdekking

1. Monteer het linker draagframe (C1) aan het hoofdframe (A) met één schroef (P4).
2. Monteer het linker draagframe (C1) met twee schroeven (J2) aan de beugel (F2) aan de onderkant van het hoofdframe (A).
3. Draai alle schroeven uit de vorige stappen vast.
4. Verwijder de twee voorgemonteerde schroeven (F6) van de middelste steunbalk (F1).
5. Bevestig de afdekkingen (F3 & F4) aan het middelste draagframe (F1) met de eerder verwijderde schroeven (F6).



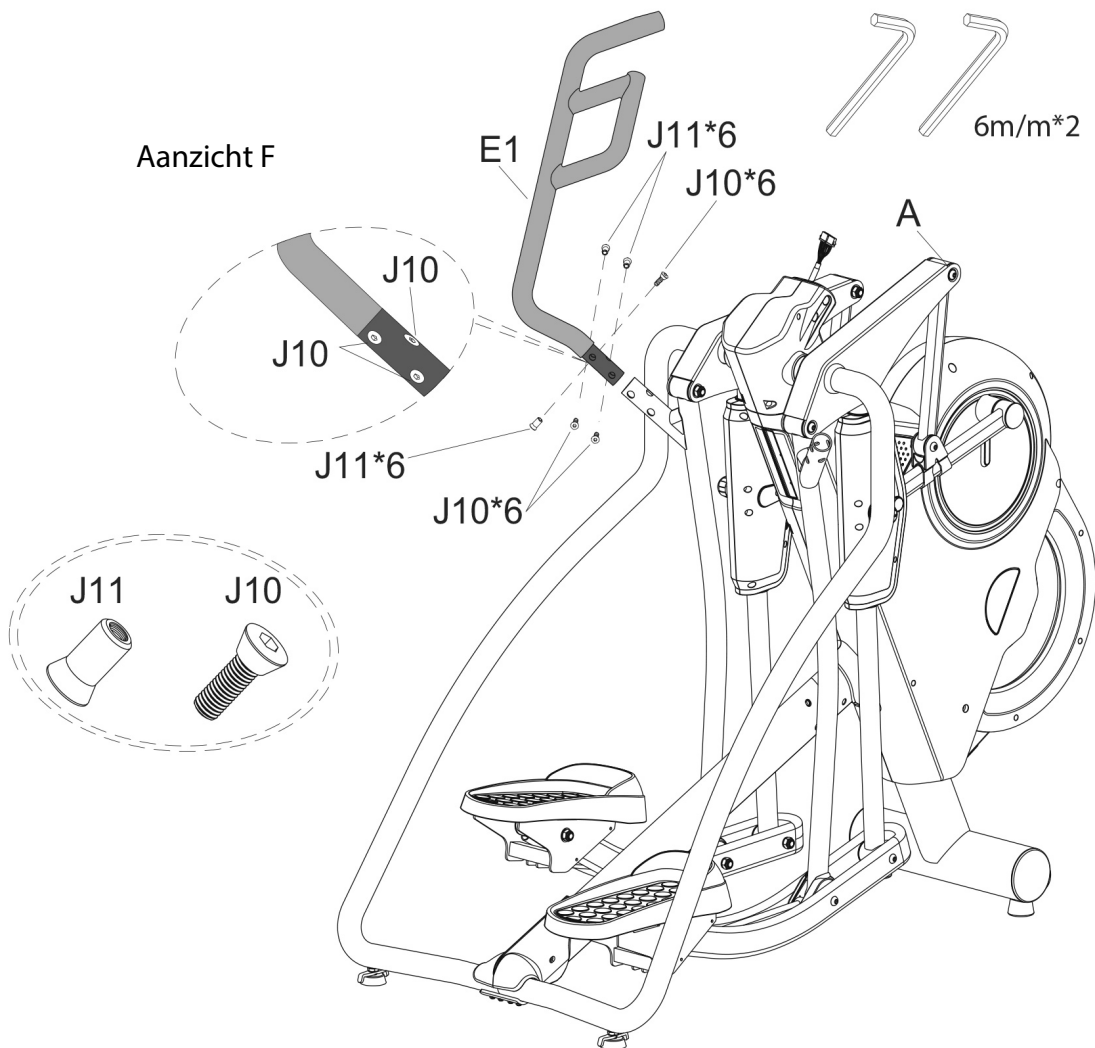
Stap 5: Montage van de pedaalstangen

1. Monteer de rechter pedaalstang (B2) bovenop het hoofdframe (A) met een schroef (J3), een sluitring (J9) en een moer (J4), zie aanzicht C.
2. Monteer de rechter pedaalstang (B2) onderaan het hoofdframe (A) met een schroef (J5), een sluitring (J9) en een moer (J4), zie aanzicht D.
3. Draai de bouten en moeren één voor één volledig vast, zie afbeeldingen C, D en E.
4. Herhaal de stappen voor de linkerkant.



Stap 6: Montage van de handgreep

1. Verwijder de drie voorgemonteerde schroeven (J10 & J11) uit de linker handgreep (E1), zie afbeelding F.
2. Monteer dan de linker handgreep (E1) aan het hoofdframe (A) met behulp van de eerder verwijderde schroeven (J10 & J11).
3. Herhaal deze stappen voor de andere zijde.



Stap 7: Montage van de consolemast en flessenhouder

► OPGELET

Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet bekneld raken.

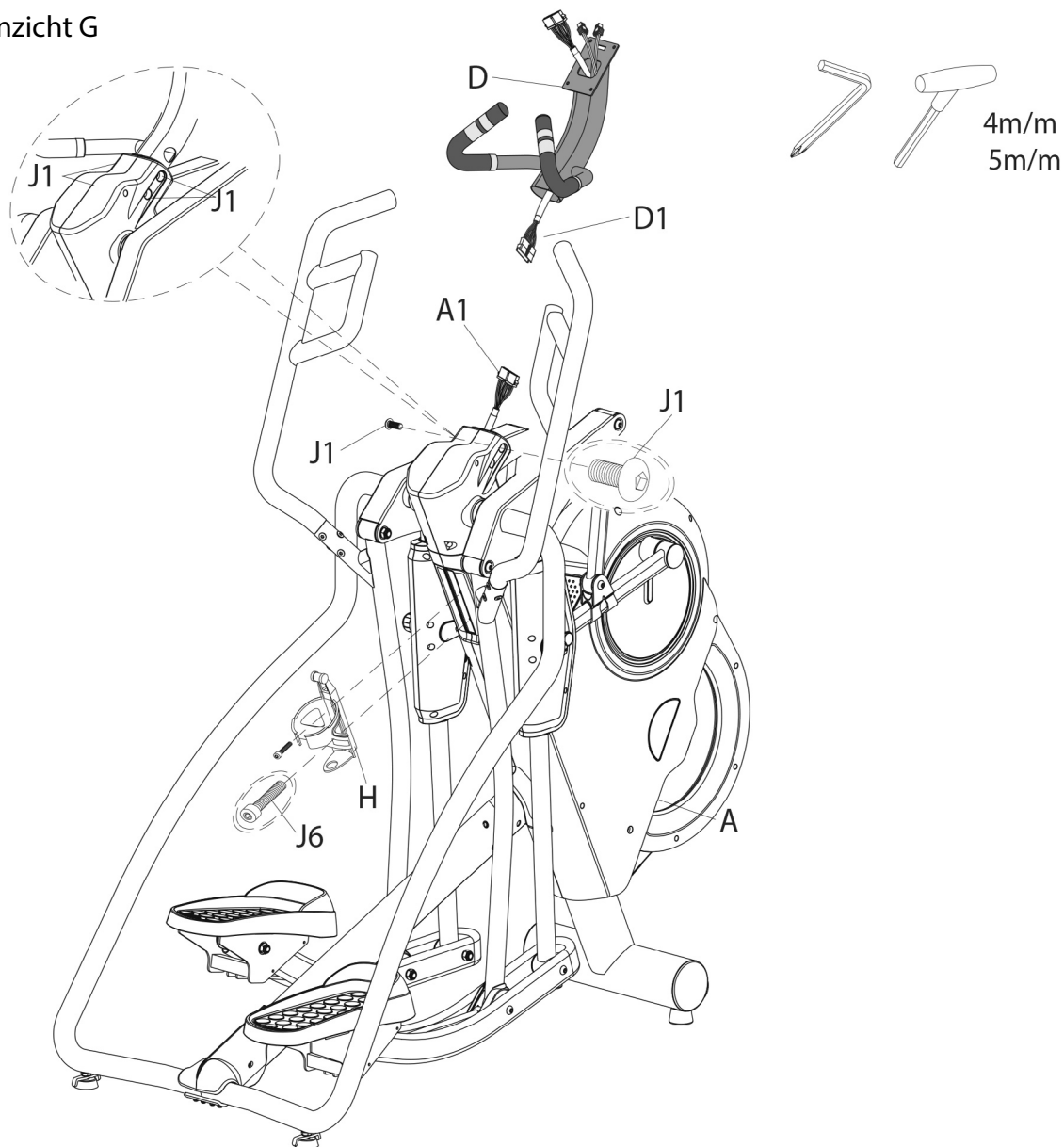
1. Verbind de kabel van de consolemast (D1) met de kabel van het hoofdframe (A1) totdat u een klik hoort.

❶ OPMERKING

Verwijder in geen geval de twee voormonteerde schroeven.

2. Draai de twee voormonteerde schroeven (J1) op het hoofdframe (A).
3. Monteer de consolemast (D) op het hoofdframe (A): Draai de twee voormonteerde schroeven (J1) en de andere twee schroeven (J1) handvast aan, zie aanzicht G.
4. Monteer de flessenhouder (H) op het hoofdframe (A) met twee schroeven (J6).
5. Draai alle schroeven vast.

Aanzicht G



Stap 8: Montage van de console

1. Verwijder de vier voorgemonteerde schroeven (G1) aan de achterkant van de console (G).
2. Sluit de consolekabels (G) aan op de sensorkabel (D1) en de handpuls kabel (D3).

► OPGELET

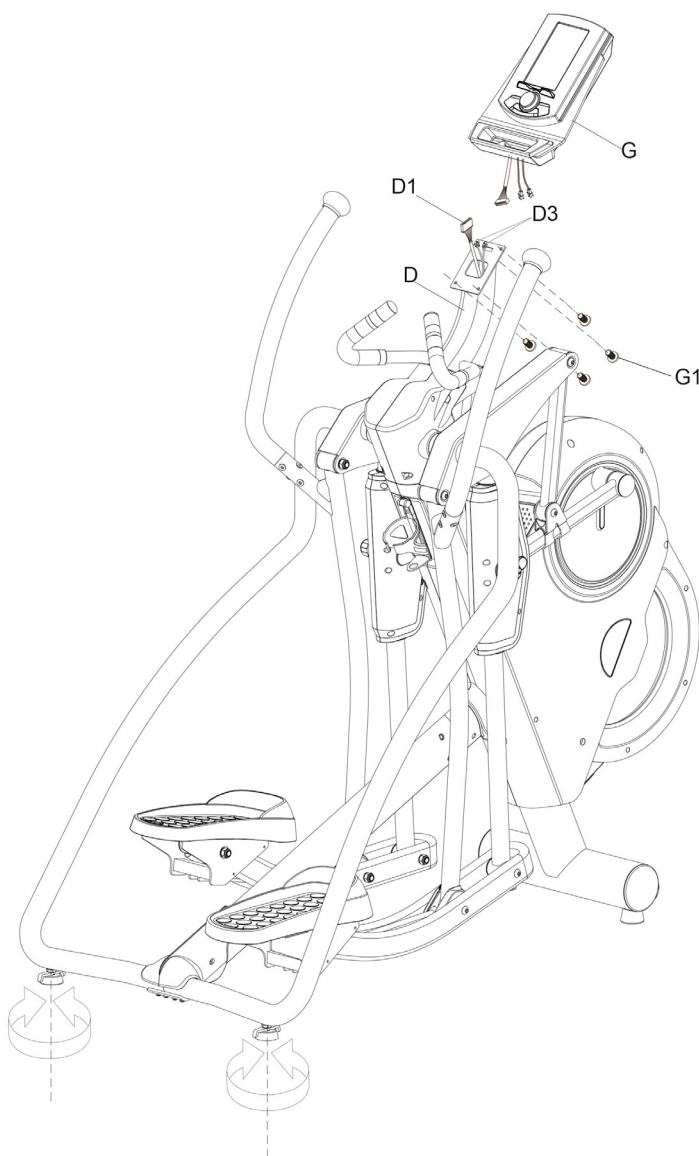
Zorg ervoor dat de kabels bij de volgende stap niet bekneld raken.

3. Duw de kabels voorzichtig in de afdekking en bevestig de console (G) aan de consolemast (D) met behulp van de vier schroeven (G1) die u eerder hebt verwijderd.

Stap 9: 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 10: Het apparaat aansluiten op het stroomnet

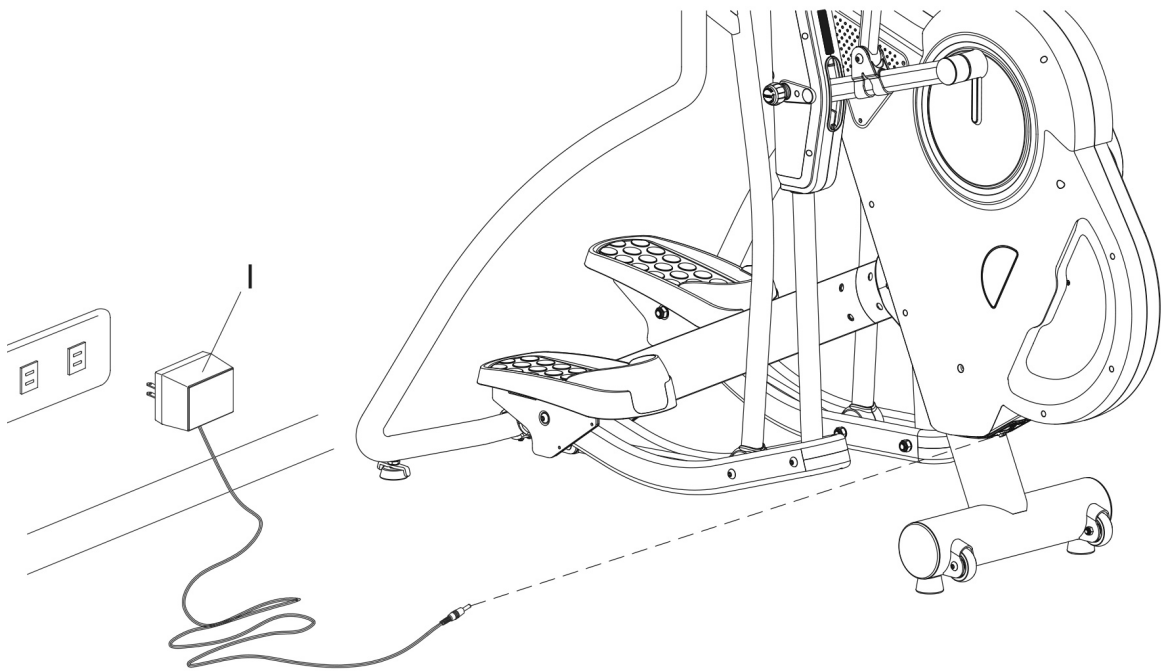
► OPGELET

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.

1. Steek de kabel (I) in de aansluiting op het hoofdframe (A).
2. Steek de stekker (I) in een stopcontact dat voldoet aan de specificaties in het hoofdstuk over elektrische veiligheid.

❗ OPMERKING

De overbelastingsschakelaar beschermt tegen kortsluiting. De knop springt eruit bij overbelasting. Schakel de stroomschakelaar uit en vervolgens weer in om het apparaat opnieuw te starten.



Stap 11: De paslengte aanpassen

Er zijn vijf verschillende binnenbeenlengtes (66 cm, 61 cm, 56 cm, 51 cm, 46 cm).

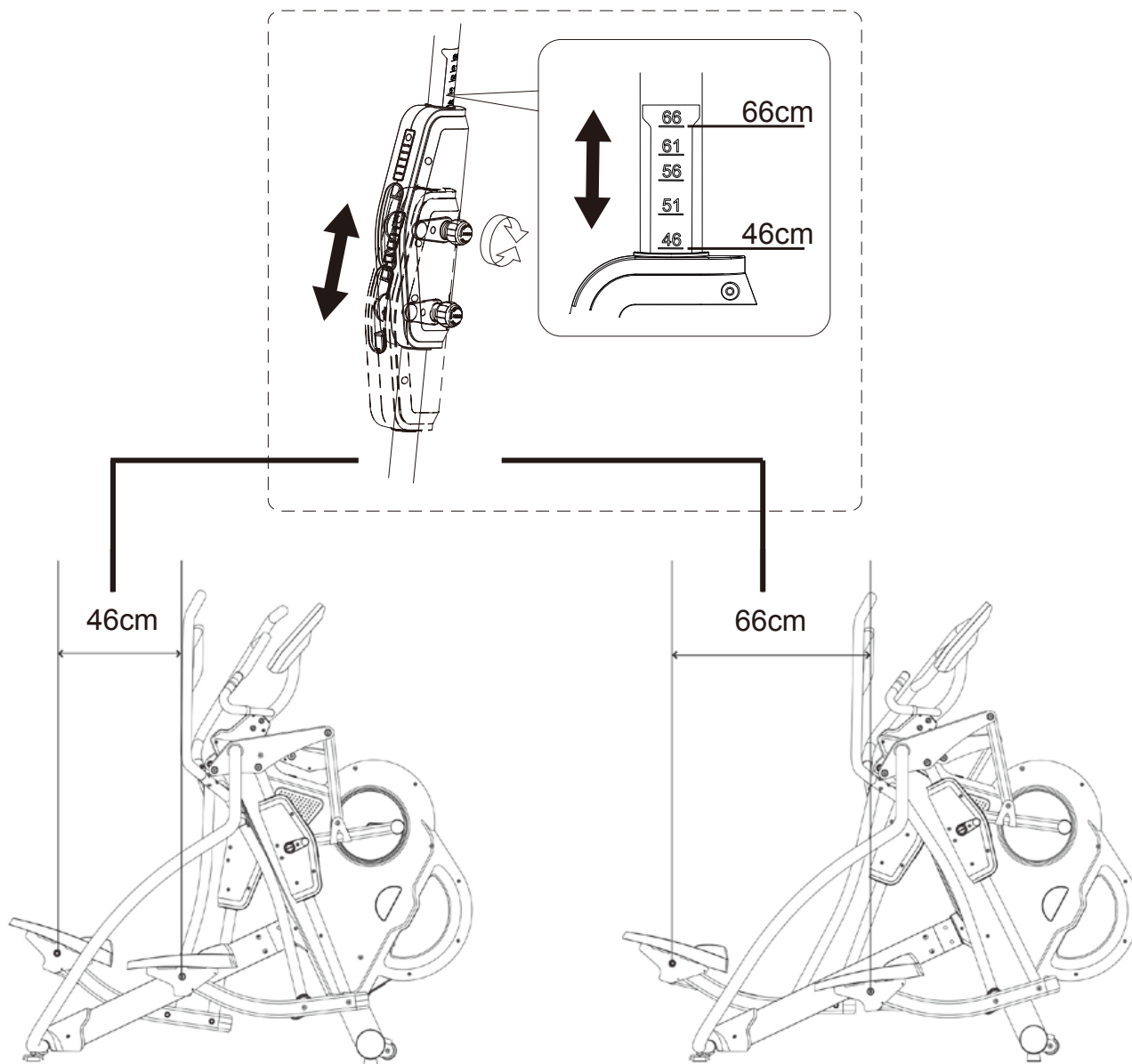


WAARSCHUWING

Stel de paslengte niet in terwijl je op het apparaat staat.

Stel de paslengte altijd aan elke kant hetzelfde in.

1. Draai de pen los, trek hem eruit en stel de gewenste staplengte in.
2. Laat de pen los op de gewenste hoogte en draai de pen weer vast.
3. Herhaal de stappen voor de andere kant.



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 rechtersvoet 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.

① OPMERKING

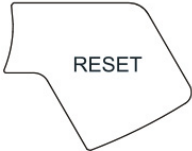
- + Maak je vóór het begin van de training vertrouwd met alle functies en instellingen van het apparaat. Vraag een vakman de nodige uitleg over het juiste gebruik van dit apparaat.
- + Begin uw training altijd met een lage belasting en verhoog deze gelijkmatig en voorzichtig. Beëindig uw training met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

3.1 Aanduidingen op de console



TIME (tijd)	0:00 - 99:00 minuten
Speed (snelheid)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (cadans; omwentelingen per minuut)	0 - 999 RPM
Distance (afstand)	0.0 - 99.9 km
Calories (Calorieënverbruik)	0 - 990 Cal
Gender (Geslacht)	Male/Female (m/v)
Pulse (hartslag; Hartslagen per minuut)	30 - 230 BPM
Hartslagsymbool	Aan/uit - knipperend
Programma's	P1 - P12
Gebruikersgegevens	U1 - U4
Watt/Load (Vermogen/weerstand)	0 - 999 Watt; Wattregeling: 10 - 400 Watt
Level (Weerstand)	1 - 16
H.R.C. (Hartslagcontrole)	55 / 75 / 90% van max. hartslag; handmatige doelpuls (TAG)
Age (Leeftijd)	1 - 99 jaar
Height (Lengte)	100 - 250 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

3.2 Functie van de toetsen

	DRAAIKNOP RECHTS	Met deze knop kunt u de weerstand aanpassen of verhogen.
	DRAAIKNOP LINKS	Met deze knop kunt u de weerstand aanpassen of verlagen.
	DRAAIKNOP ENTER	Met deze knop bevestigt u alle invoer.
	START STOP	Met deze knop kun je de training starten en pauzeren.
	RESET	Met deze knop kun je de huidige instellingen resetten en naar het begin terugkeren.
	RECOVERY	Met deze knop kunt u de fitnesstest uitvoeren na de training.

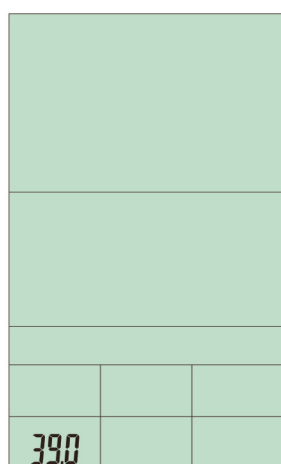
3.3 Het apparaat inschakelen en instellen

Verbind de kabel met de console of druk gedurende 2 seconden op de RESET-knop. Er klinkt gedurende 2 seconden een pieptoon en de informatie 78.0 wordt weergegeven in het venster linksonder (zie Afb. 1 en 2).

De console heeft vier gebruikersaccounts (U1 - U4). Draai aan de bedieningsknop om een gebruiker 1 - 4 te selecteren en druk op ENTER om te bevestigen (zie Afb. 3 en 4). Gebruik de bedieningsknop of de ENTER-knop om de instellingen uit te voeren voor SEX (geslacht; selecteer man/man of vrouw/vrouw), AGE (leeftijd in jaren), HEIGHT (lengte in cm) en GEWICHT (gewicht in kg) (zie Afb. 5 - 8).



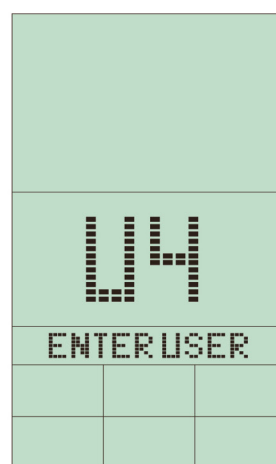
Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3



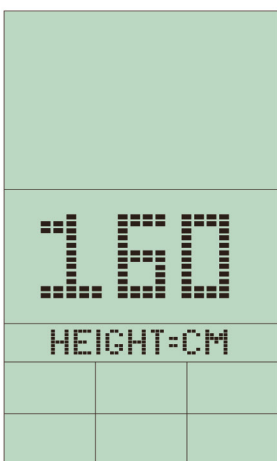
Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8

3.4 Programma's

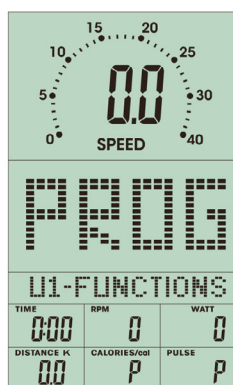
Nadat u alle waarden heeft ingevoerd kunt u met de draaiknop een van de vijf programmacategorieën selecteren (zie Afb. 9 - 13).

In totaal beschikt het apparaat over 19 programma's en een fitnesstest.

- Manual (handmatige training): 1
- Programma (vooraf ingestelde trainingsprogramma's): 12
- Gebruikersinstelling (aangepast trainingsprogramma): 1
- H.R.C. (hartslaggestuurde trainingsprogramma's): 4
- Watt (wattgestuurd trainingsprogramma): 1
- Recovery (Fitnesstest): 1



Afbeelding 9



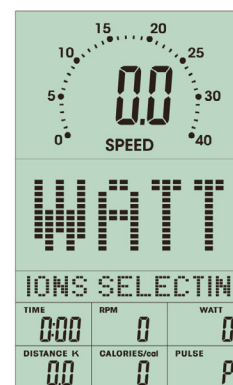
Afbeelding 10



Afbeelding 11



Afbeelding 12



Afbeelding 13

Quick-Start

Voor een snelle start druk je op de START/STOP knop en de training start (je gaat dan automatisch naar het handmatige programma). Tijdens het trainen kun je de weerstand aanpassen. Druk op de START/STOP-knop om de training weer te beëindigen.

3.4.1 MAN. - Handmatig programma

Nadat u het handmatige programma heeft geselecteerd en met ENTER heeft bevestigd, kunt u met de draaiknop achtereenvolgens de waarden voor belastingniveau (1-16), tijd, afstand, calorieën en hartslag invoeren. Als je een doelwaarde voor tijd, afstand en calorieën invoert, eindigt de training automatisch wanneer een van deze doelwaarden is bereikt. Als u alleen volgens één van deze waarden wilt trainen, hoeft u alleen de gewenste doelwaarde in te voeren; u hoeft geen andere waarden in te voeren.. Wanneer u een doelpolsslag invoert, klinkt er een pieptoon wanneer u deze polsslag heeft overschreden. Pas als uw polsslag niet meer hoger is dan de doelpolsslag, stopt de signaaltoon weer. Druk na elke invoer op de ENTER-knop om te bevestigen. Nadat u alle waarden (of de geselecteerde waarde) heeft ingevoerd, drukt u op de START/STOP-knop om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training worden aangepast. Zodra u de RESET-knop ingedrukt houdt, keert de console terug naar de programmaselectie.

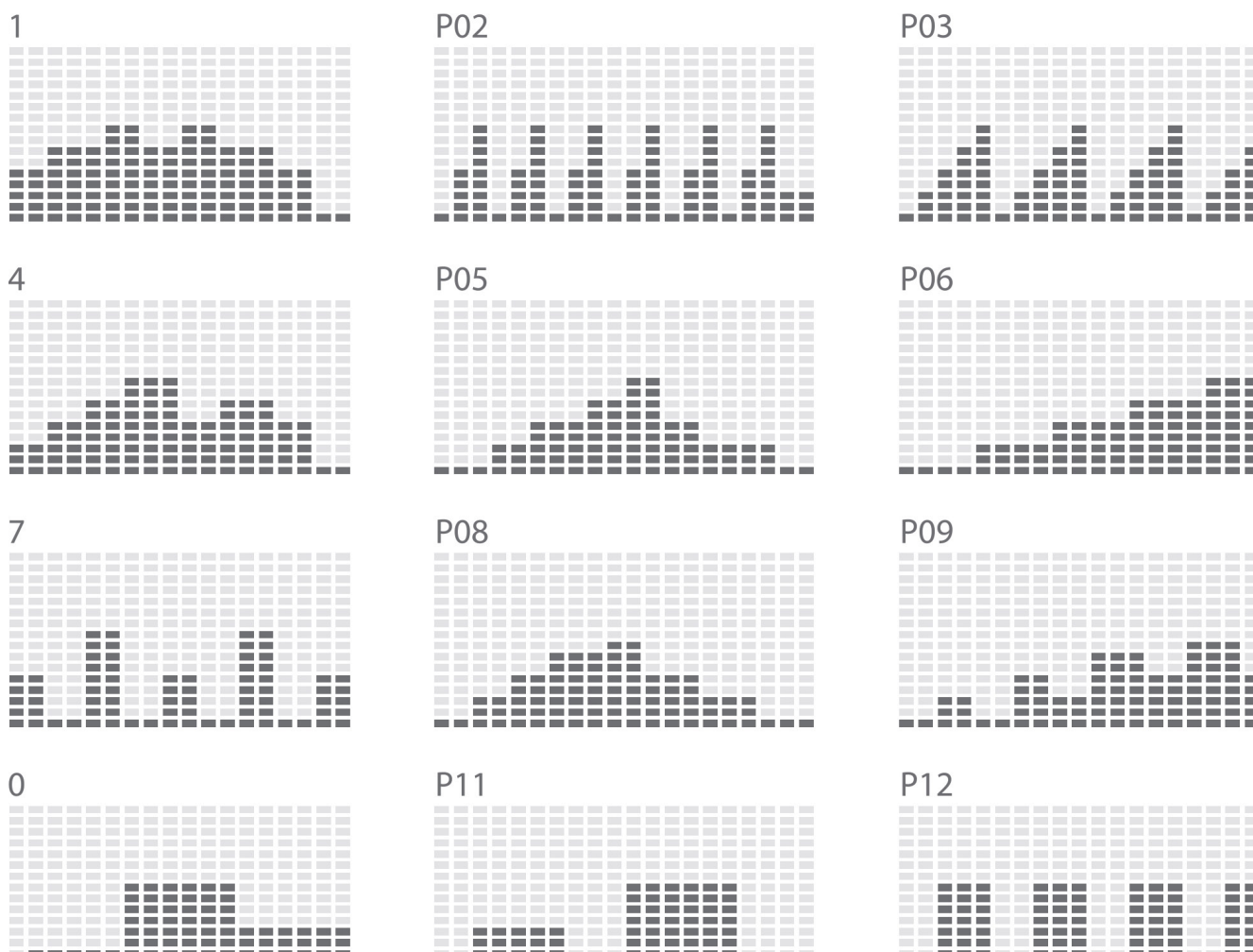
Procedure voor het instellen van het handmatige programma:

Programma-modus instellen		Weerstand instellen		Specificatie van de trainingsgegevens		
						
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/Stop drukken

3.4.2 PROG - Vooringestelde programma's

Selecteer één van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's P1-P12 met de draaiknop. Bevestig de selectie met de ENTER-toets. Voer de trainingstijd in en druk op ENTER om te bevestigen. Vervolgens kunt u op de START/STOP-knop drukken om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training worden aangepast. Nadat de training is begonnen, loopt de ingestelde tijd terug. Zodra het aftellen nul bereikt, begint het scherm te knipperen en klinkt er een pieptoon. Druk op een willekeurige knop om de pieptoon uit te schakelen.

Profielen van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's:



Procedure voor het instellen van de vooraf ingestelde trainingsprogramma's:

Programma-modus instellen		Programma P1-P12 selecteren		Specificatie van de trainingstijd		
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/Stop drukken

3.4.3 USER - Gebruiksprogramma

Nadat u het programma heeft geselecteerd, kunt u met de draaiknop elk van de 20 secties van het profiel handmatig aanpassen. Selecteer voor elke sectie een belastingsniveau tussen 1-16, bevestig uw invoer met ENTER en ga verder met de volgende sectie. Aan het knipperende gedeelte kunt u zien in welke sectie u zich momenteel bevindt. Wanneer u alle 20 secties heeft bepaald, houdt u ENTER twee seconden ingedrukt om door te gaan met het invoeren van de tijd. Nadat u de waarde heeft ingevoerd, drukt u op de START/STOP-knop om de training te starten. Het weerstandsniveau van het betreffende gedeelte kan tijdens de training opnieuw worden aangepast. Eenmaal ingevoerd, wordt het aangepaste programma opgeslagen in het geselecteerde gebruikersaccount. Als u tijdens het instellen van het profiel op de RESET-knop drukt, keert de console terug naar de programmaselectie. Nadat de training is begonnen, loopt de ingestelde tijd terug. Zodra het aftellen nul bereikt, begint het scherm te knipperen en klinkt er een pieptoon. Druk op een willekeurige knop om de pieptoon uit te schakelen.

Procedure voor het instellen van het gebruikersgedefinieerde programma:

Programma-modus instellen		Weerstand instellen	Voor 2 seconden ingedrukt houden	Specificatie van de trainingstijd	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Druk op enter, herhaal het proces 20x totdat alle segmenten zijn ingesteld	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

3.4.4 H.R.C. - Hartslaggericht programma

⚠ WAARSCHUWING

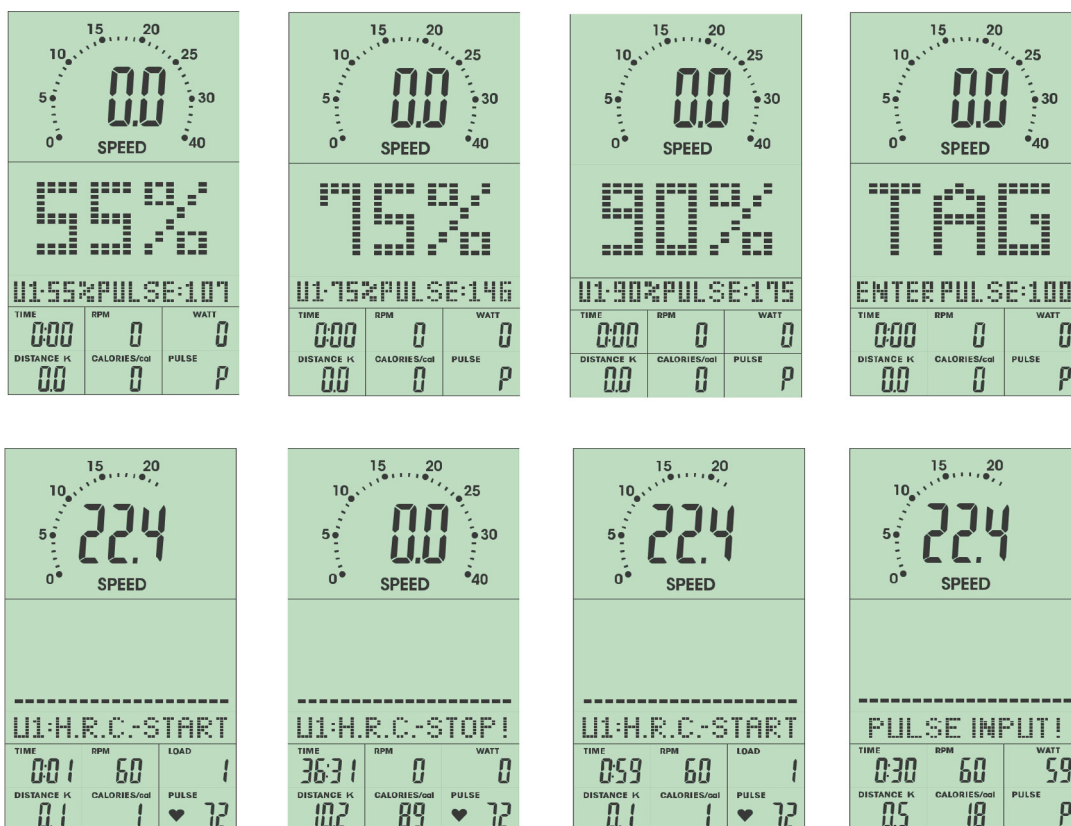
Je trainingsapparaat is geen medisch apparaat. De hartslagmeting van dit apparaat kan onnauwkeurig zijn. De meest uiteenlopende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartslagweergave dient uitsluitend als trainingshulp

Nadat u het programma heeft geselecteerd, kunt u de gewenste doelhartslag invoeren. Selecteer een van de drie doelhartslagen (55%, 75% of 90% van uw maximale hartslag) of selecteer "TAG" en voer handmatig een doelhartslag in. Uw maximale hartslag wordt door de console bepaald, afhankelijk van uw leeftijd (die u in uw gebruikersaccount heeft ingevoerd). Bevestig de invoer met de ENTER-toets. Vervolgens kunt u met de draaiknop de trainingstijd invoeren en op de START/STOP-knop drukken om de training te starten. Nadat de training is begonnen, loopt de ingestelde tijd terug. Er klinkt een pieptoon wanneer u de ingestelde doelhartslag overschrijdt. De signaaltoon stopt pas als uw hartslag de ingestelde limiet

weer heeft bereikt. Blijft u blijvend boven de ingestelde frequentie, dan stopt het programma automatisch. Zodra de afteltijd nul bereikt, begint het scherm te knipperen en klinkt er een pieptoon. Druk op een willekeurige knop om de pieptoon uit te schakelen. De console heeft een geïntegreerde hartslagontvanger. De hartslag kan worden gemeten met behulp van de handpolssensoren; Een hartslagmeting met een borstband wordt echter aanbevolen, omdat deze meettechniek veel nauwkeurigere waarden oplevert.

Opmerking:

Als er gedurende 5 seconden geen hartslagsignaal wordt ontvangen, wordt een hartsymbool met een vraagteken weergegeven. Deze gaat uit zodra er weer een HF-signaal wordt ontvangen.



Procedure voor het instellen van de hartslaggerichte programma's:

Programma-modus instellen		Trainingshartslag instellen		Specificatie van de trainingstijd	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

3.4.5 WATT - Wattgestuurde programma

Nadat u het programma heeft geselecteerd, voer je met de draaiknop de gewenste wattwaarde in tussen de 10 en 350 watt waarmee je wilt trainen. De standaardwaarde is 120 watt. Bevestig de invoer met de ENTER-toets. Vervolgens kunt u de trainingstijd invoeren. Bevestig de invoer met de ENTER-toets. Nadat u alle waarde heeft ingevoerd, drukt u op de START/STOP-knop om de training te starten. Nadat de training is begonnen, loopt de ingestelde tijd terug. Zodra het aftellen nul bereikt, begint het scherm te knipperen en klinkt er een pieptoon. Druk op een willekeurige knop om de pieptoon uit te schakelen. Het wattage kunt u tijdens de training met de draaiknop aanpassen. De volgende drie symbolen geven aan of het wattage of de snelheid verhoogd of verlaagd moet worden:

-  Het huidige wattage ligt meer dan 25% onder het ingestelde wattage - de gebruiker moet het tempo verhogen.
-  Het huidige wattage ligt binnen het bereik van het ingestelde wattage - de gebruiker moet het tempo aanhouden.
-  Het huidige wattage ligt meer dan 25% boven het ingestelde wattage - de gebruiker moet het tempo verlagen.

Procedure voor het instellen van het wattgestuurde programma:

Het programma instellen		Het wattage instellen		Specificatie van de trainingstijd	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

3.5 RECOVERY - Fitnessstest

Gebruik deze knop om uw herstelhartslag na het sporten te meten. Wanneer de training voltooid is, drukt u op de RECOVERY-knop en pakt u de handpolssensoren vast als u geen borstband draagt. Vervolgens begint de countdown van een minuut. Gedurende deze tijd worden alleen de countdown en de hartslag weergegeven. Zodra de minuut voorbij is, bepaalt het bedieningspaneel een fitnessniveau tussen F1 en F6 op basis van uw hartslag.

Resultaat	Fitnesslevel
F1	Zeer goed
F2	Goed
F3	Gemiddeld
F4	Voldoende
F5	Slecht
F6	Zeer slecht



Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te keren naar het hoofdmenu.

Algemene opmerking:

Als u langer dan 4 minuten stopt met trappen, gaat de console naar de energiebesparende modus. Alle instellingen en trainingsgegevens worden bewaard tot de volgende trainingsstart.

3.6 Hartslagmeting

Polsmeting via de handsensoren

Dankzij de handsensoren die in de cockpit of op de leuning zijn geïntegreerd, kan de hartslag worden bepaald. Je kunt je hartslag meten door de sensoren tegelijkertijd met beide handen losjes vast te pakken. De hartslag veroorzaakt bloeddrukschommelingen. De resulterende veranderingen in de elektrische huidweerstand worden door de sensoren gemeten. Deze worden vervolgens tot een gemiddelde samengevoegd en als pulswaarde in de cockpit weergegeven.

Opmerking:

Bij delen van de bevolking is de verandering in de huidweerstand als gevolg van de hartslag zo minimaal dat er geen bruikbare waarden uit de meetresultaten kunnen worden afgeleid. Veel eelt of zweten op de handpalmen verhinderen ook een correcte meting. In dergelijke gevallen wordt de hartslagwaarde mogelijk helemaal niet of alleen onjuist weergegeven.

In het geval van een onjuiste of niet-bestaande meting, controleer dan of dit alleen bij één of meerdere personen voorkomt. Is de hartslagweergave in individuele gevallen niet werkt, is er geen sprake van een defect aan het apparaat. In dit geval adviseren wij het gebruik van een borstband om een consistent correcte hartslagweergave te bereiken.

► OPGELET

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

Telemetrische hartslagmeting

Uw cross-/elliptische trainer is standaard al uitgerust met een hartslagontvanger. Met een borstband meet je draadloos je hartslag. Deze optimale en ECG-nauwkeurige meting registreert de hartslag rechtstreeks vanaf de huid met behulp van een verzendende borstband. De borstband stuurt de impulsen vervolgens naar de ontvanger die in de cockpit is ingebouwd.

Positioneren van de borstband en bevochtigen van de elektroden:

Plaats de band direct onder de basis van uw borstkas, met de zender in het midden van uw borstkas. De borstband moet comfortabel zitten, maar niet te los. Als de band te los wordt gedragen, kan het contact tussen de elektroden worden onderbroken of kan de band tijdens de training wegglijden. De zender schakelt zich bij het inschakelen automatisch in. Om een exacte meting mogelijk te maken, moet u de rubberen elektroden bevochtigen. Dit kunt u het beste doen met een speciale borstbandcontactgel, die ook gebruikt wordt bij echoscopisch onderzoek.

Opmerking:

Als u langere tijd niet heeft gesport, dient u eerst uw huisarts te raadplegen om de uitvoering van uw training te bespreken. Ook als u hartproblemen, hoge/lage bloeddruk of overgewicht heeft, dient u vooraf contact op te nemen met uw arts.

Hartslaggestuurde training

De hartslagoriëntatie zorgt voor een uiterst effectieve en gezonde training. Met behulp van uw leeftijd en de volgende tabel kunt u: Bepaal snel en eenvoudig uw optimale hartslag voor de training. Er klinkt een signaal wanneer uw hartslag boven de ingestelde doelhartslag komt. Hieronder leest u welke doelhartslag belangrijk is voor welk trainingsdoel.

Vetverbranding (gewichtsregulatie): Het hoofddoel is het verbranden van vetreserves. Om dit trainingsdoel te bereiken, zijn een *lage trainingsintensiteit* (circa 55% van de maximale hartslag) en een *langere trainingsduur* geschikt.

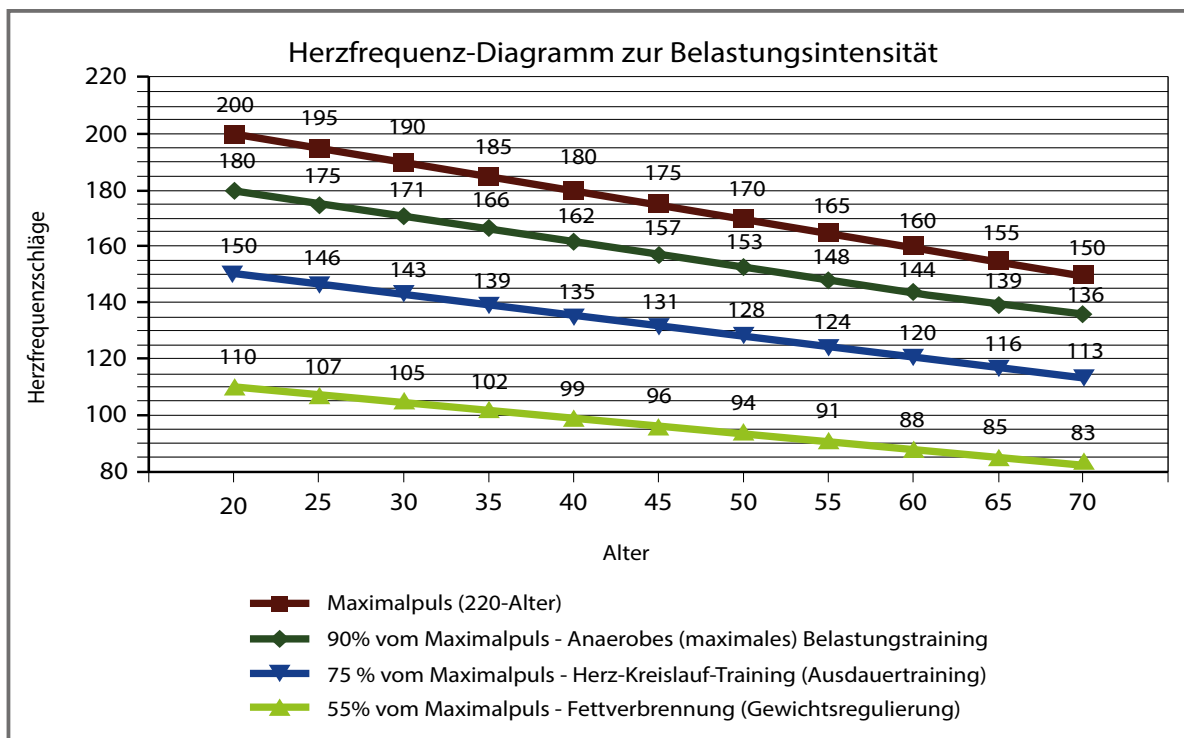
Cardiovasculaire training (duurtraining): Het primaire doel is om het uithoudingsvermogen en de conditie te verbeteren door een betere zuurstoftoevoer via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gemiddelde intensiteit (circa 75% van de maximale hartslag) met *gemiddelde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

Anaërobe (maximale) belastingstraining: Het hoofddoel van maximale belastingstraining is het verbeteren van het herstel na korte, intensieve belastingen om zo snel mogelijk terug te keren naar de aerobe zone. Om dit trainingsdoel te bereiken is een *hoge intensiteit* (ca. 90% van de maximale hartslag) met *korte, intensieve inspanning* nodig, gevolgd door een herstelfase om spiervermoeidheid te voorkomen.

Voorbeeld:

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

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



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

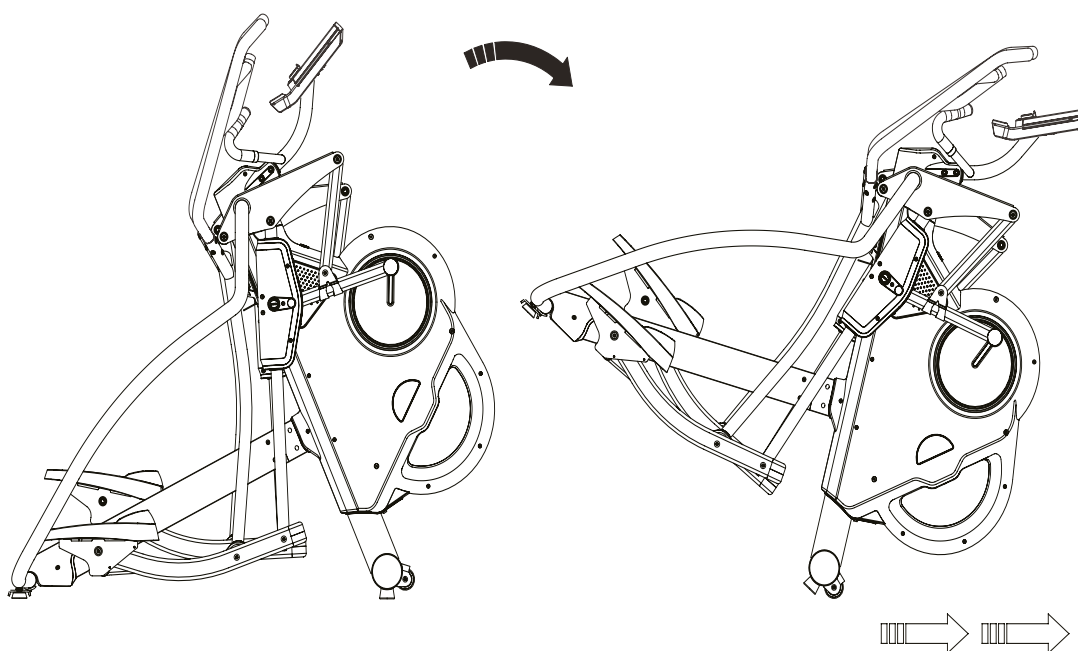
- + Zorg ervoor dat het apparaat op de gekozen opslagplaats beschermd is tegen vocht, stof en vuil. De opslagplaats moet droog en goed verlucht zijn en een constante omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C hebben.

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 gelijkaardigds, 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 transportwieltjes 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	+ Storingsbronnen in de kamer + Ongeschikte borstband + Borstband verkeerd geplaatst + Borstband defect of batterij leeg + Hartslagweergave defect	+ Elimineer storingsbronnen (bijv. mobiele telefoons, WLAN, grasmaaiers, robotstofzuigers, enz ...) + Gebruik een geschikte borstband (zie AANBEVOLEN ACCESSOIRES) + Verplaats de borstband en/of bevochtig de elektroden + Vervang de batterijen + Controleer of hartslagweergave mogelijk is met de handsensoren
-----------------------	--	--

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.

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. 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!



Borstband



Vloermat



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

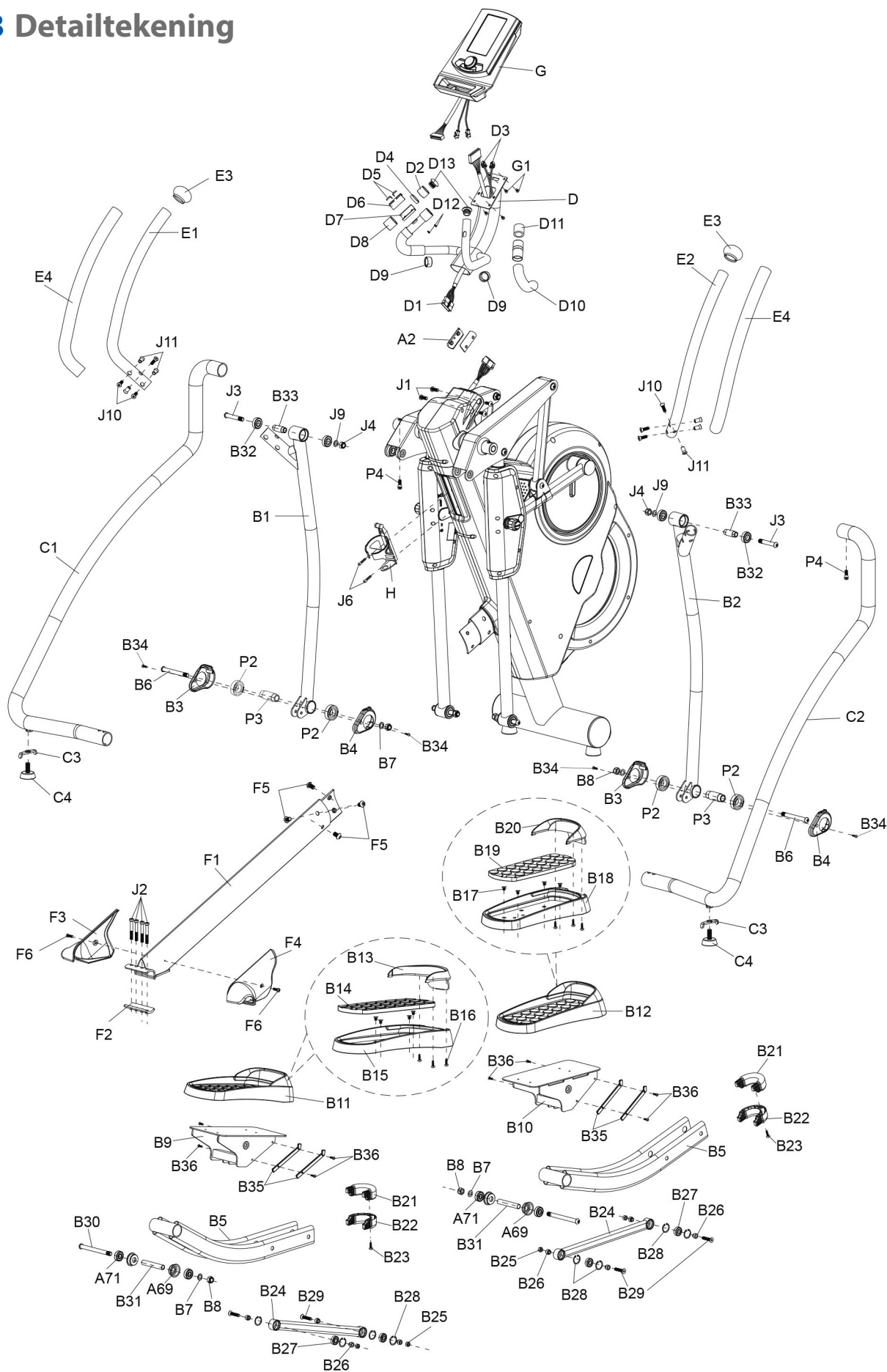
8.2 Onderdelenlijst

Nr.	Naam (ENG)	Aantal	Nr.	Naam (ENG)	Aantal
A	MAIN FRAME	1	A31	FLAT KEY	2
A1	SENSOR WIRE 1000mm	1	A32	SCREW	2
A2	CONNECTION SLICE	2	A33	TURING PLATE	2
A3	MOTOR	1	A34	PRESSING PIPE	1
A3-1	SCREW	4	A35	BEARING 6003zz	2
A4	DC WIRE 900mm	1	A36	C LIP	1
A5	NUT	1	A37	NUT M12	3
A6	SENSOR WIRE 100mm	1	A38	WASHER M12	4
A7	SENSOR WIRE HOUSING	1	A39	AXLE	1
A8	SCREW	1	A40	BEARING 6001MRB	2
A9	SCREW M8 x 45	1	A41	BUSH	1
A10	NUT M8	1	A42	FLYWHEEL	1
A11	SCREW M6 x 20	1	A43	FLYWHEEL COVER	2
A12	NUT M6	1	A44	SCREW M4 x 16	6
A13	END CAP	2	A45	MAGNETIC HOUSING	1
A14	FIX CUSHION	2	A47	WASHER M8	1
A15	WASHER M6	2	A48	NUT M8	1
A16	SCREW M5 x 16	2	A49	SCREW M5 x 10	4
A17	WHEEL	2	A50	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A18	NUT M8	2	A51	MAGNETIC	4
A19	SCREW M8 x 45	2	A52	SCREW M5 x 8	8
A20	BELT WHEEL	1	A53	STICKER	2
A21	MAGNETIC	1	A54	SIDE DECORATION HOUSING SET (L)	2
A22	AXLE	1	A55	SIDE DECORATION HOUSING SET (R)	2
A23	SCREW M8 x 25	4	A56	SCREW	16
A24	NUT M8	4	A57	BATTERY COVER	4
A25	BUSH	1	A58	PUSH ROD BRACKET (L)	2
A26	BEARING 6005zz	2	A59	PUSH ROD BRACKET (R)	2
A27	BUSH	1	A60	KNOB	2
A28	BEARING NUT	1	A61	NYLON SLEEVE	8
A29	BELT 1372J	1	A62	BOLT M8 x 20	8
A30	CRANK	2			

A63	NUT M8	8	A100	C CLIP R40	2
A64	WASHER M8	8	A101	END CAP	1
A65	BOLT M12 x 53	2	A102	END CAP	1
A66	CRANK CONNECTING SHAFT	2	A103	MAGNTIC HOUSING	2
A68	PLASTIC COVER	2	A104	MAGNTIC HOUSING	2
A69	BEARING SLEEVE	4	A105	TENSION CABLE	1
A71	BEARING 6201zz	10	B1	PEDAL SUPPORTING TUBE (L)	1
A72	SCREW M12 x 73	4	B2	PEDAL SUPPORTING TUBE (R)	1
A73	WASHER M12	4	B3	PEDAL HOUSING (L)	2
A74	NUT M12	4	B4	PEDAL HOUSING (R)	2
A75	OSCILLATING AXLE BASE (L)	1	B5	LOWER PEDAL SUPPORING TUBE	2
A76	OSCILLATING AXKE BASE (R)	1	B6	SCREW M12 x 109	2
A77	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	2	B7	WASHER M12	4
A78	BEARING 6004zz	2	B8	NUT M12	4
A79	BEARING 6905zz	2	B9	PEDAL BRACKET (L)	1
A80	FRONT CONNECTING SHAFT	2	B10	PEDAL BRACKET (R)	1
A81	BUSH	4	B11	PEDAL REST (L)	1
A82	BUSH	8	B12	PEDAL REST (R)	1
A83	C CLIP R36	12	B13	FRONT COVER PEDAL (L)	1
A84	BEARING SLEEVE	12	B14	CUSHION PAD (L)	1
A85	SCREW M12 x 53	2	B15	PEDAL (L)	1
A86	WASHER M12	4	B16	SCREW M4 x 15	6
A87	NUT M12	4	B17	SCREW M6 x 10	8
A88	BEARING 2203	2	B18	PEDAL (R)	1
A89	WASHER M10	2	B19	CUSHION PAD (R)	1
A90	NUT M10	2	B20	FRONT COVER PEDAL (R)	1
A91	END CAP Ø36.95	2	B21	UPPERCAPFORPEDALSUPPORT- ING	2
A92	CRANK HOUSING	2	B22	LOWERCAPFORPEDALSUPPORT- ING	2
A93	SCREW	2	B23	SCREW	2
A94	MAIN CHAIN COVER (L)	1	B24	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2
A95	MAIN CHAIN COVER (R)	1	B25	NUT M8	4
A96	SMALL CHAIN COVER (L)	1	B26	BUSH	8
A97	SMALL CHAIN COVER (R)	1	B27	BEARING 6201 ZZ	4
A98	SCREW 5/32" * 3/4"	12			
A99	SCREW 5/32" * 1/2"	12			

B28	C CLIP	8	F4	CENTRALSUPPORTINGTUBECOV- ER(R)	1
B29	SCREW M8 x 40	4	F5	SCREW	4
B30	SCREW M12 x 133	2	F6	SCREW	2
B31	BUSH	2	G	CONSOLE	1
B32	BEARING 6003zz	4	G1	SCREW	4
B33	BUSH	2	H	WATER BOTTLE HOLDER	1
B34	SCREW	4	J1	SCREW M8 x 16	4
B35	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4	J2	SCREW M8 x 60	4
B36	SCREW	8	J3	BOLT M12 x 73	2
C1	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1	J4	NUT M12	4
C2	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1	J5	BOLT M12 x 109	2
C3	ADJUSTED NUT	2	J6	SCREW M5	2
C4	ADJUSTED END	2	J8	SCREW M8 x 20	2
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	J9	WASHER M12	4
D1	SENSOR WIRE 350mm	1	J10	SCREW	6
D2	HANDL PULSE RING	2	J11	SCREW	6
D3	HANDL PULSE WIRE 650mm	2	I	ADAPTOR	1
D4	SPACER RING	2	P1	MAINTENANCE COVER	2
D5	HANDLE PULSE	4	P2	BEARING 6003zz	12
D6	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2	P3	BUSH	6
D7	LOEWR HANDLE PULSE HOUSING	2	P4	SCREW M8 x 20	2
D8	HANDLE PULSE RING	2	P5	SPRING	1
D9	FOAM SPACER RING	2	P6	SPRING WASHER M8	4
D10	SPONG HDR	2	P7	STICKER	1
D11	SPONG HDR	2	P8	STICKER	2
D12	SCREW M3 x 8	4			
D13	END CAP	2			
E1	HANDLE BAR (L)	1			
E2	HANDLE BAR (R)	1			
E3	END CAP	2			
E4	SPONG HDR	2			
F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1			
F2	IRON BRACKET	1			
F3	CENTRALSUPPORTINGTUBECOV- ER(L)	1			

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

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

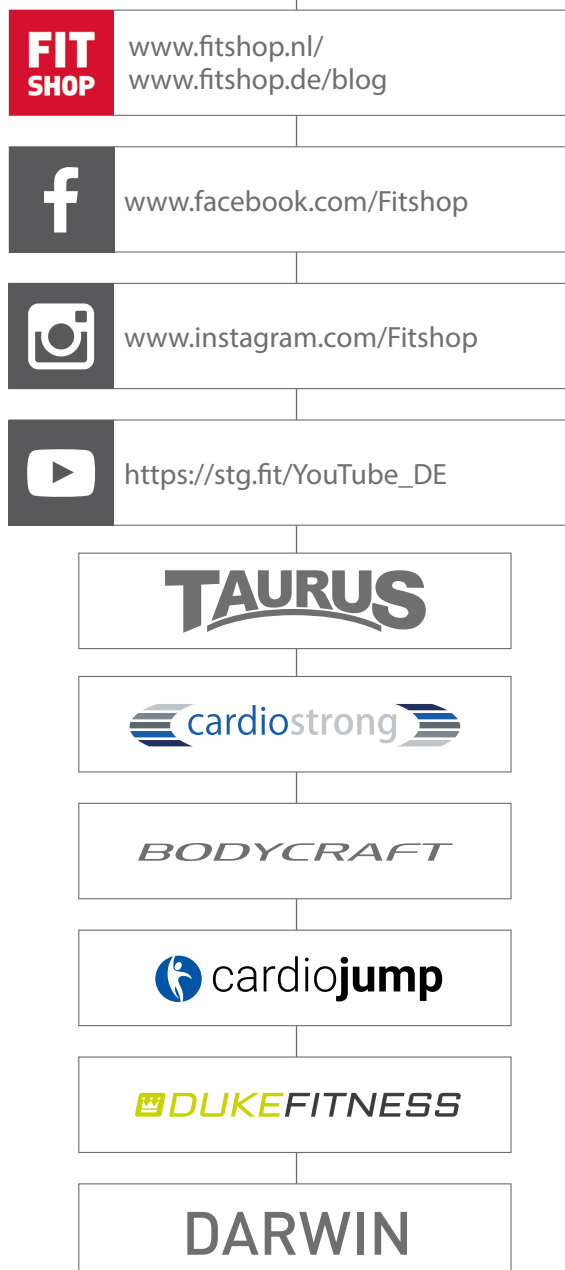
FITNESS IS ONS LEVEN

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. Privékanten bestellen via de 25 webwinkels in hun eigen taal of laten hun gewenste apparaten ter plaatse samenstellen. Daarnaast levert het bedrijf professionele apparaten voor duur- en krachttraining aan fitness-studio's, hotels, sportverenigingen, bedrijven en fysiopraktijken.

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!



Nota's

Nota's

