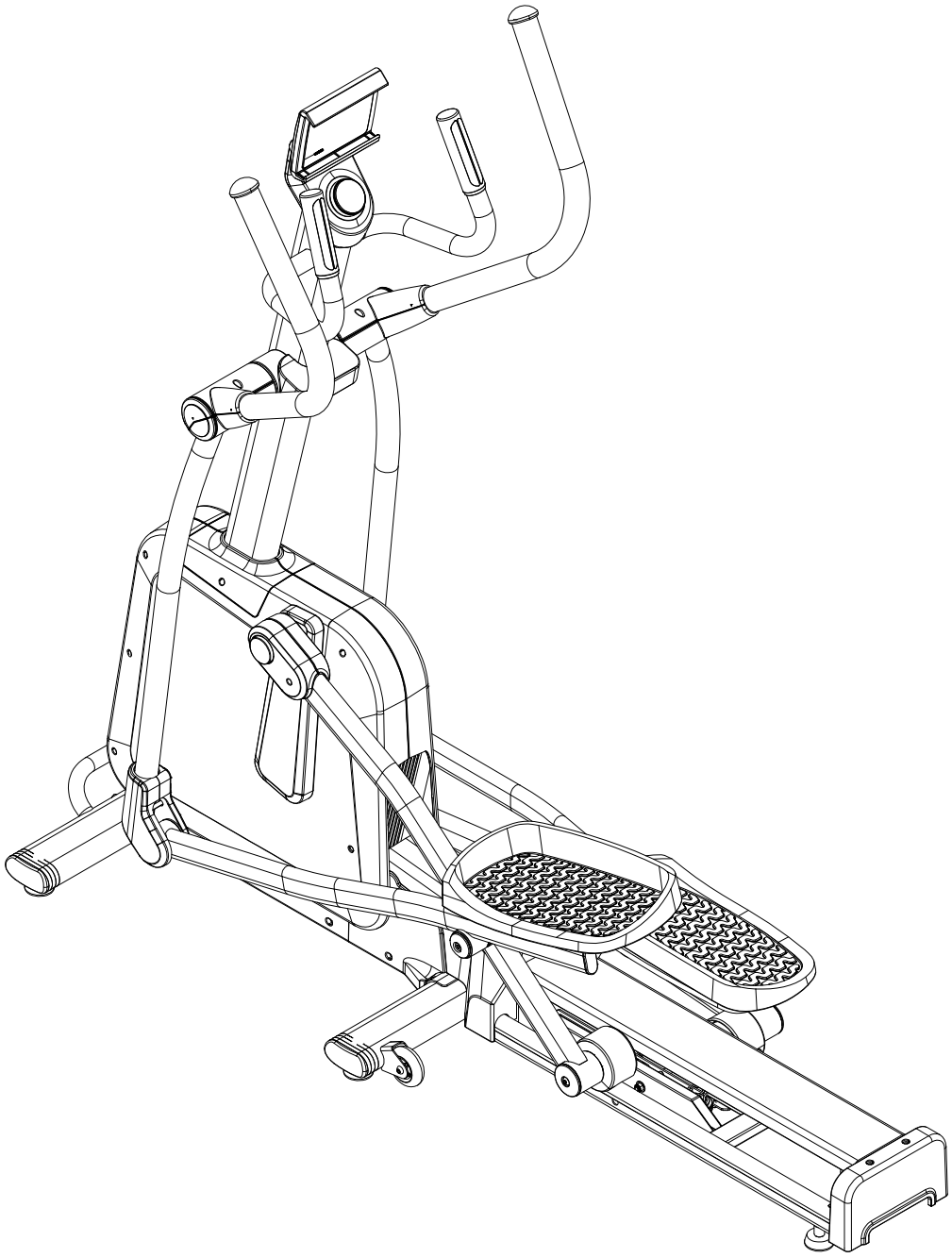
cardiostrong®

# Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg

~ 90 Min.

33 kg

L 70 | B 183 | H 171

FSCSTFX50.01.06

Art.-Nr. CST-FX50

Crosstrainer FX50

# Inhaltsverzeichnis


| | | |
|---|---|---|
| 1 | ALLGEMEINE INFORMATIONEN | 8 |
| 1.1 | Technische Daten | 8 |
| 1.2 | Persönliche Sicherheit | 9 |
| 1.3 | Elektrische Sicherheit | 10 |
| 1.4 | Aufstellort | 11 |
| 2 | MONTAGEANLEITUNG | 12 |
| 2.1 | Allgemeine Hinweise | 12 |
| 2.2 | Lieferumfang | 12 |
| 2.3 | Aufbau | 17 |
| 2.4 | Klappfunktion | 26 |
| 3 | BEDIENUNGSANLEITUNG | 27 |
| 3.1 | Konsolenanzeige | 27 |
| 3.2 | Tastenfunktion | 28 |
| 3.3 | Programme | 29 |
| 3.3.1 | Quick Start und Manueller Modus | 29 |
| 3.4 | Drahtlosverbindung und Fitness-Apps | 30 |
| 4 | LAGERUNG UND TRANSPORT | 31 |
| 4.1 | Allgemeine Hinweise | 31 |
| 4.2 | Transportrollen | 31 |
| 5 | FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG | 32 |
| 5.1 | Allgemeine Hinweise | 32 |
| 5.2 | Störungen und Fehlerdiagnose | 32 |
| 5.3 | Fehlercodes und Fehlersuche | 33 |
| 5.4 | Wartungs- und Inspektionskalender | 34 |
| 6 | ENTSORGUNG | 34 |
| 7 | ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG | 35 |
| 8 | ERSATZTEILBESTELLUNG | 36 |
| 8.1 | Seriennummer und Modellbezeichnung | 36 |
| 8.2 | Teileliste | 37 |
| 8.3 | Explosionszeichnung | 44 |

9 GARANTIE 46

10 KONTAKT 48

**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/cardiostrong.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

**Bestimmungsgemäßer Gebrauch**

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

## IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

## ZU DIESER ANLEITUNG

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

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

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

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

### Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

### Verwendungsklassen

**Klasse S** (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.
Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

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

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

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

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

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

## 1.1 Technische Daten

**LED - Anzeige von**

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

| | |
|---|---|
| Widerstandssystem: | elektronisches Magnetbremssystem |
| Widerstandsstufen: | 32 |
| | |
| Quick-Start Programm: | 1 |
| Manuelle Programme: | 1 |
| | |
| Schwungmasse: | 8 kg |
| Schrittlänge: | 50,8 cm |
| | |
| **Gewicht und Maße:** | |
| Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): | 87,9 kg |
| Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): | 79,4 kg |
| Verpackungsmaße (L x B x H): | ca. 186 cm x 46 cm x 87 cm |
| Aufstellmaße (L x B x H): | ca. 70 cm x 183 cm x 171 cm |
| | |
| Maximales Benutzergewicht: | 150 kg |
| | |
| Verwendungsklasse: | H |

## 1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

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

⚠ **WARNUNG**

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Bedenken Sie, dass Ihr Gerät über keinen Freilauf verfügt. Daher können bewegende Teile nicht unmittelbar angehalten werden.
+ Beachten Sie, dass die individuelle menschliche Leistung, die für das Ausführen einer Übung erforderlich ist, von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen kann.
+ Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, dass sich eine der Trittflächen in der niedrigsten Stellung befindet.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialen sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

⚠ **VORSICHT**

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

## 1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

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

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ **HINWEIS**

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.
+ Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

## 1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

## 2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **GEFAHR**

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

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

► **ACHTUNG**

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

ⓘ **HINWEIS**

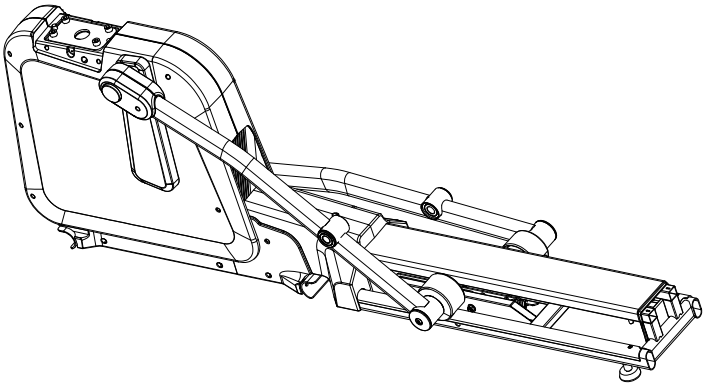
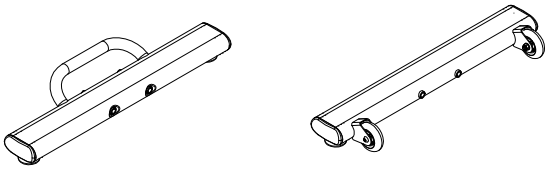
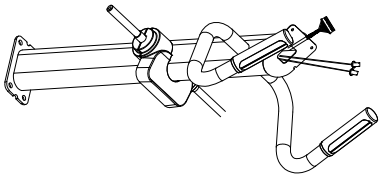
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

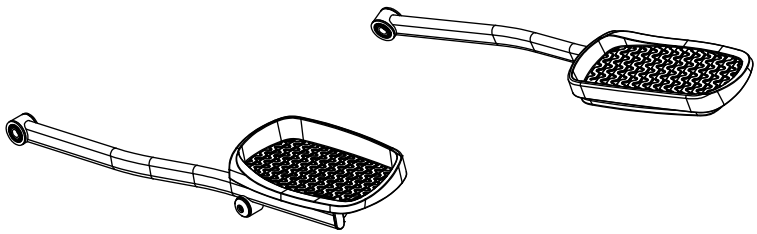
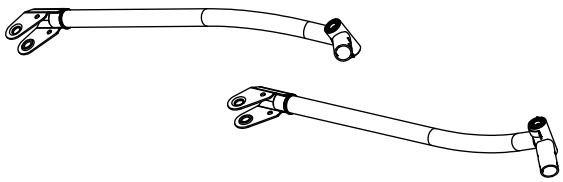
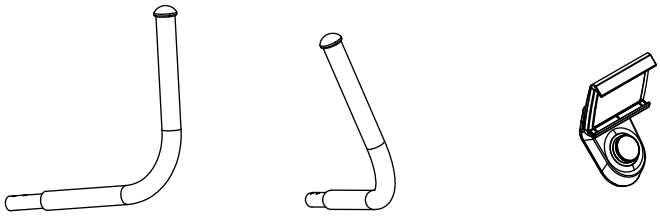
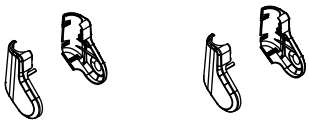
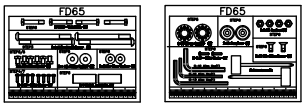
## 2.2 Lieferumfang

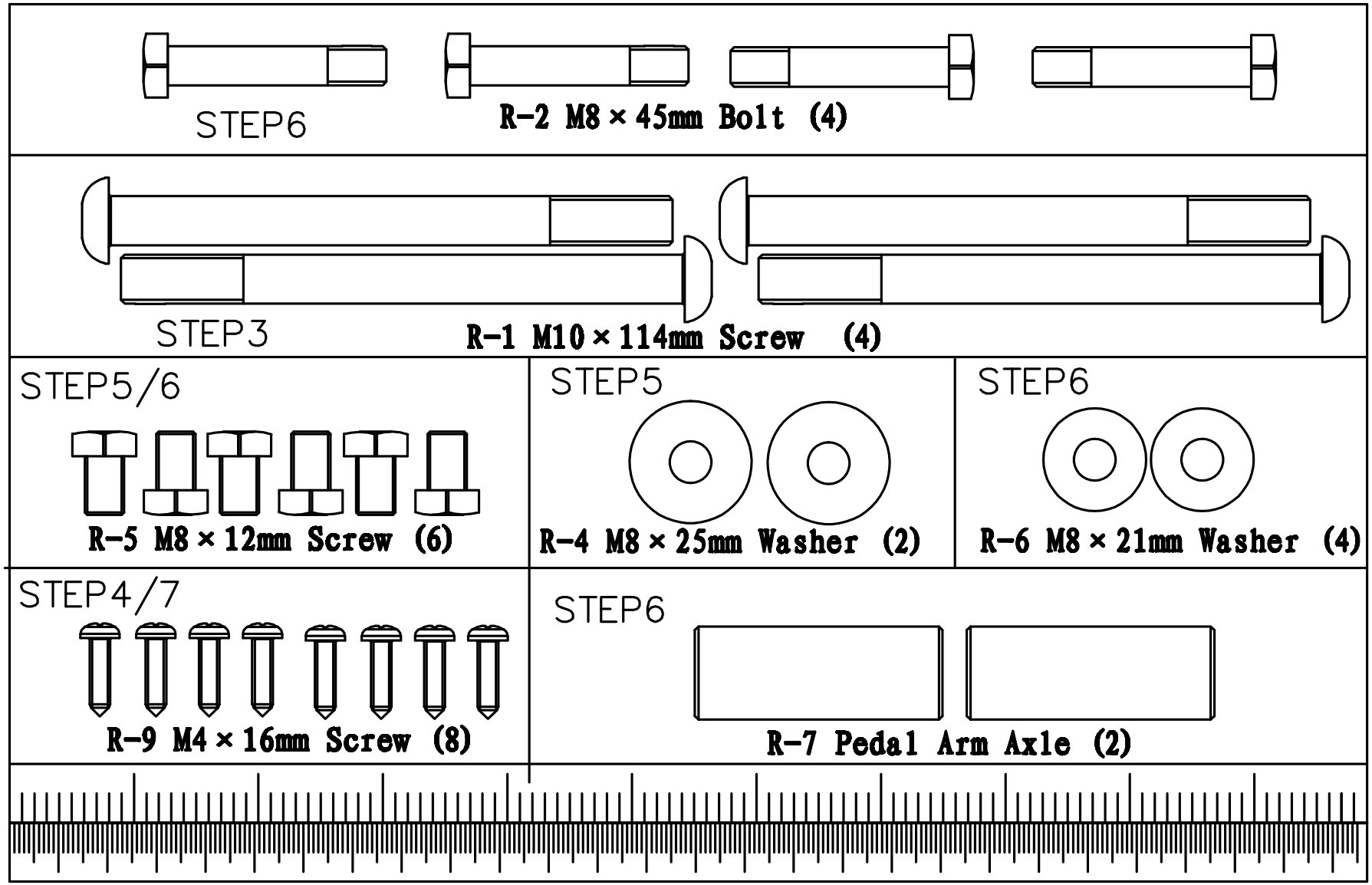
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

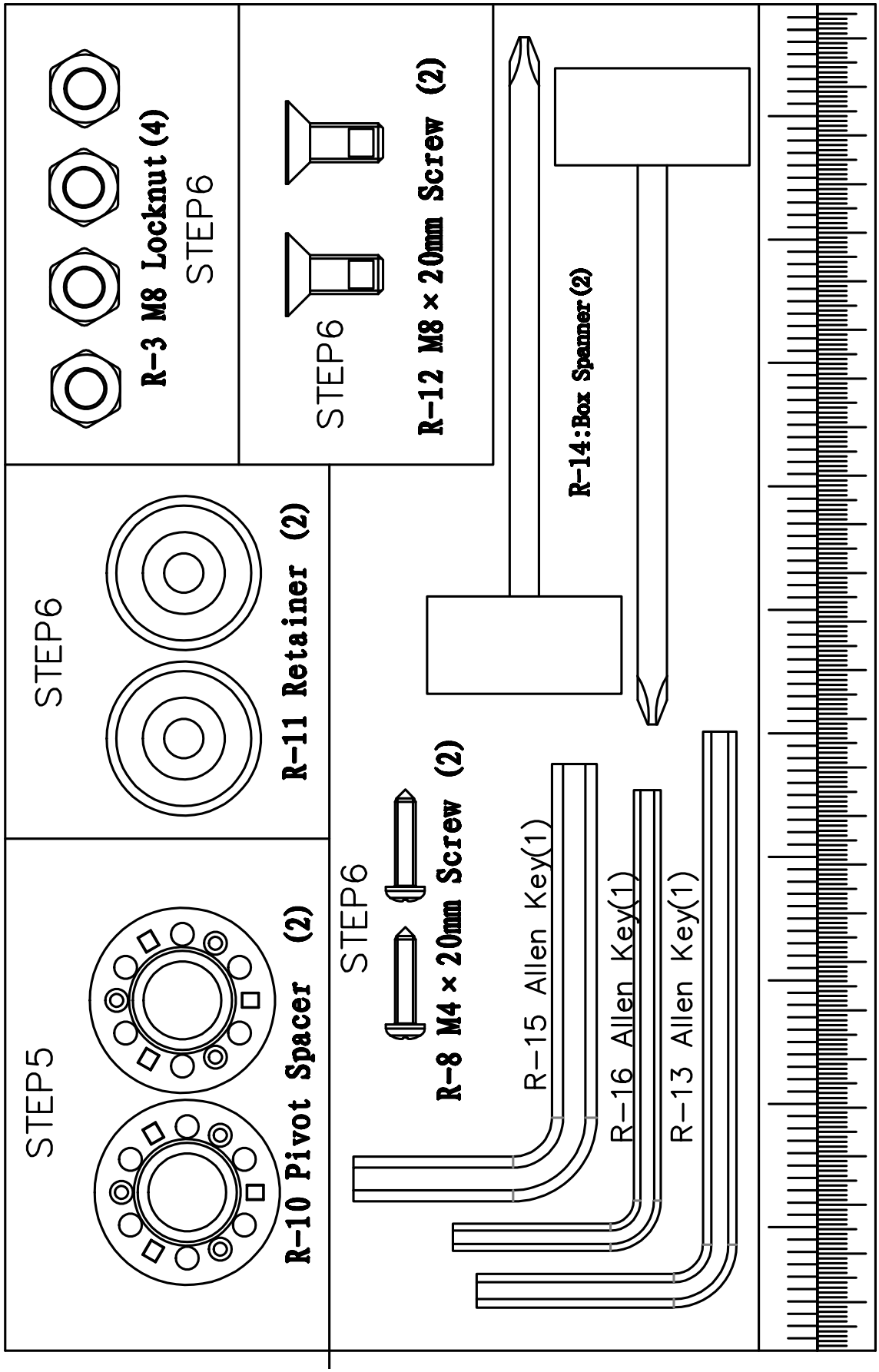
⚠ **VORSICHT**

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

| | |
|---|---|
|  | 1 |
|  | 1/1 |
|  | 1 |
| | 1/1/1/1 |
| | 1/1/1 |

| | |
|---|---|
|  | 1/1 |
|  | 1/1 |
|  | 1/1/1 |
|  | 2/2 |
|   User's Manual | 1/1 |


STEP6
R-2 M8 × 45mm Bolt (4)
STEP3
R-1 M10 × 114mm Screw (4)
STEP5/6
R-5 M8 × 12mm Screw (6)
STEP5
R-4 M8 × 25mm Washer (2)
STEP6
R-6 M8 × 21mm Washer (4)
STEP4/7
R-9 M4 × 16mm Screw (8)
STEP6
R-7 Pedal Arm Axle (2)


R-3 M8 Locknut (4)
STEP6
STEP6
R-12 M8 × 20mm Screw (2)
R-14:Box Spanner (2)
STEP6
R-11 Retainer (2)
STEP5
R-10 Pivot Spacer (2)
STEP6
R-8 M4 × 20mm Screw (2)
R-15 Allen Key(1)
R-16 Allen Key(1)
R-13 Allen Key(1)

## 2.3 Aufbau

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

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

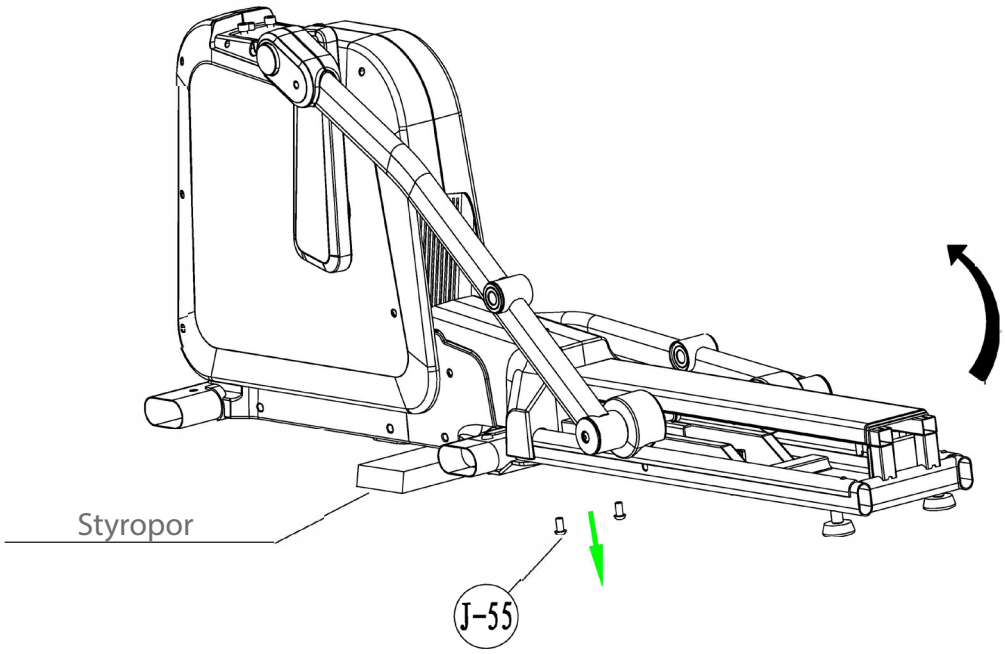
### Schritt 1

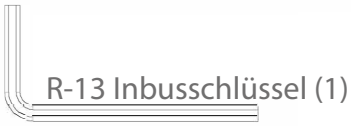
1. Verwenden Sie das Verpackungsstyropor, um den Hauptrahmen (J) entsprechend anzuheben und die Montage zu erleichtern.
2. Entfernen Sie die zwei Schrauben (J-55).

⚠ **VERLETZUNGSGEFAHR**

Durch das Lösen der Sicherungsschrauben klappt das Gerät zusammen.

Achten Sie darauf, Ihre Hände von den klappbaren Teilen fernzuhalten!

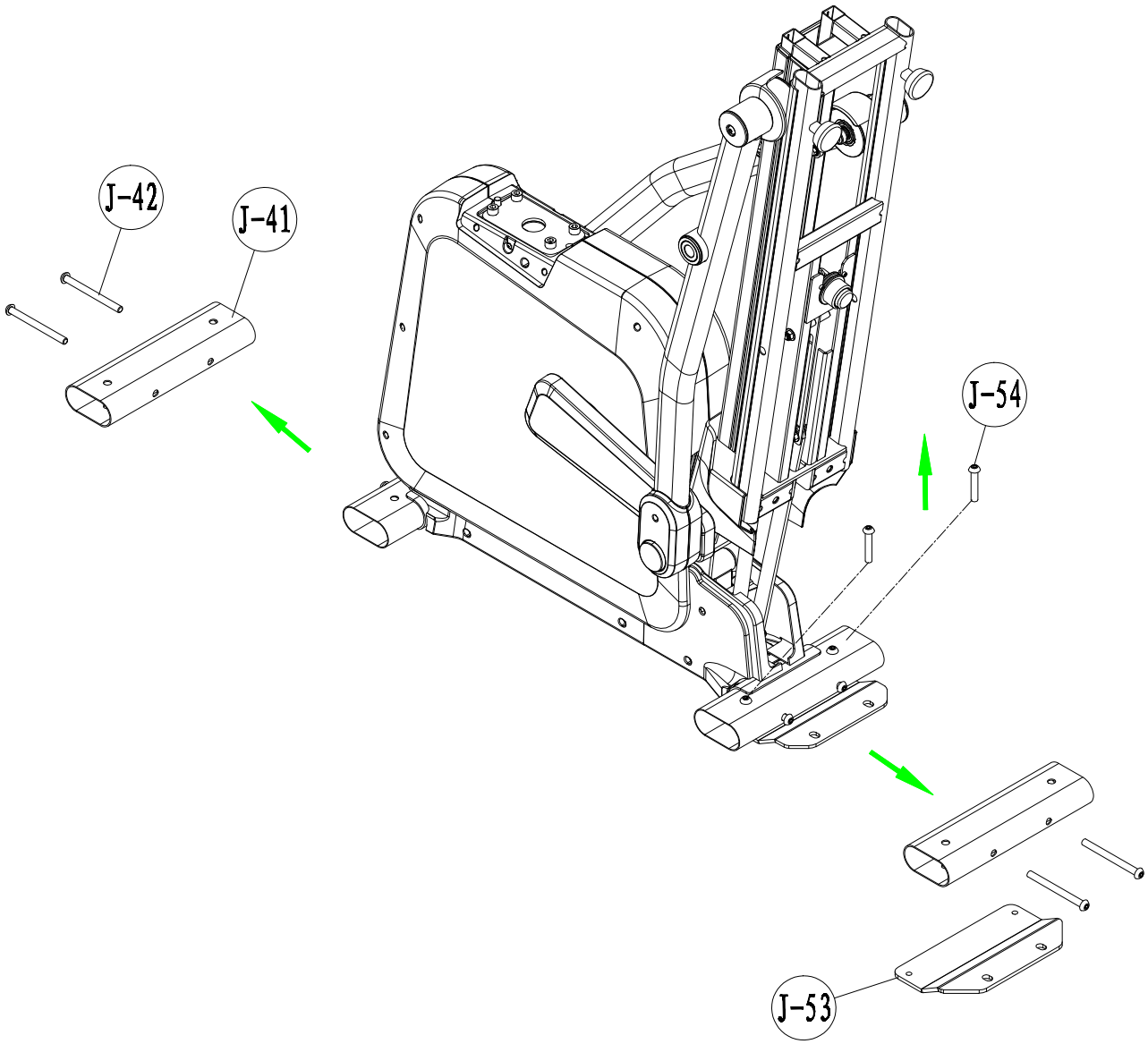


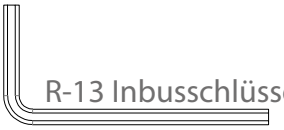



R-13 Inbusschlüssel (1)

## Schritt 2

Entfernen Sie die vier Schrauben (J-42/J-54) und die Transportsicherungen (J-41 & J-53) von dem Hauptrahmen (J).

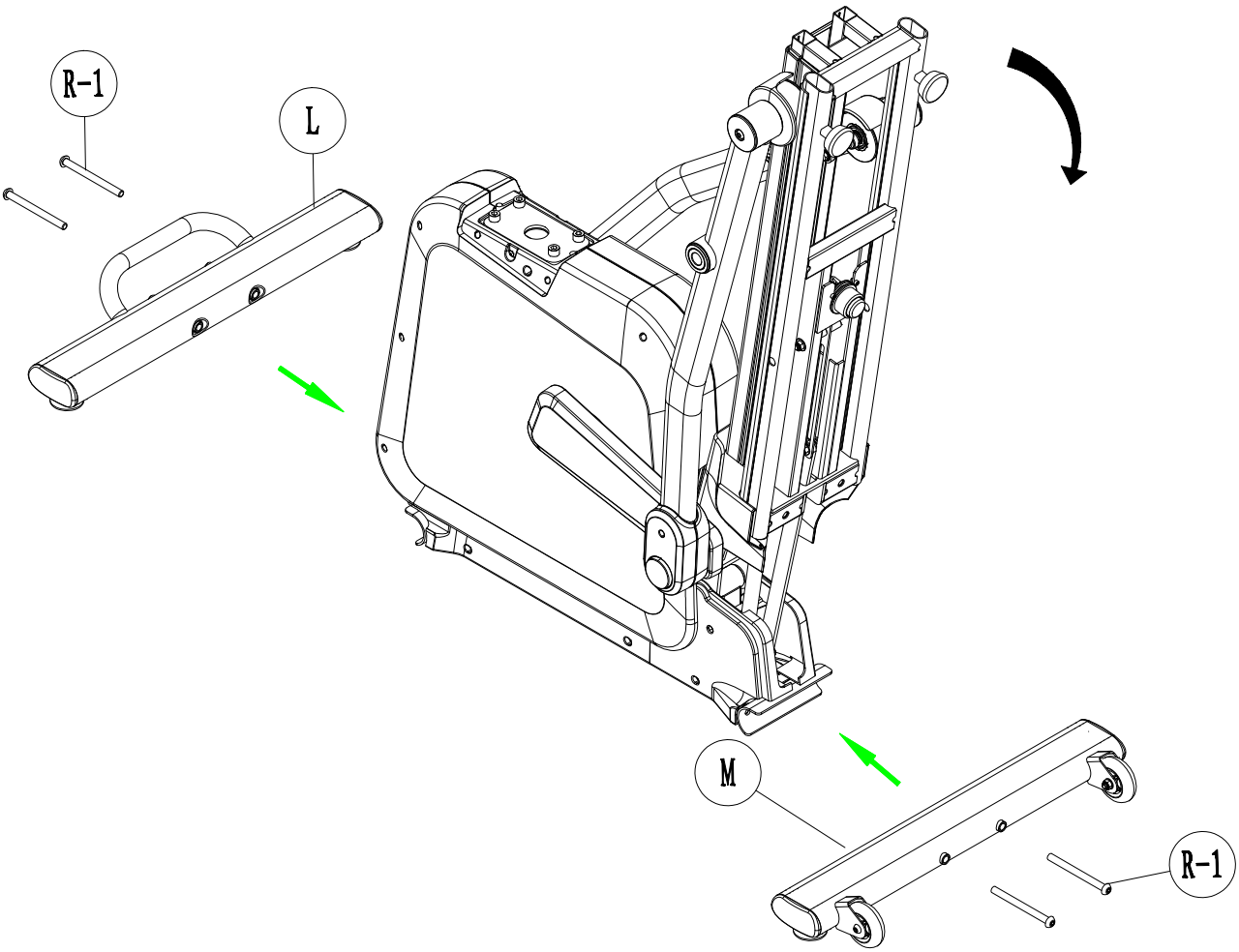


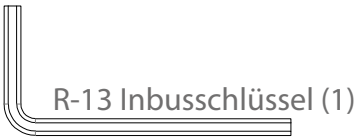



R-13 Inbusschlüssel (1)

## Schritt 3

Montieren Sie den vorderen Standfuß (L) und den mittleren Standfuß (M) mit je zwei Schrauben (R-1).



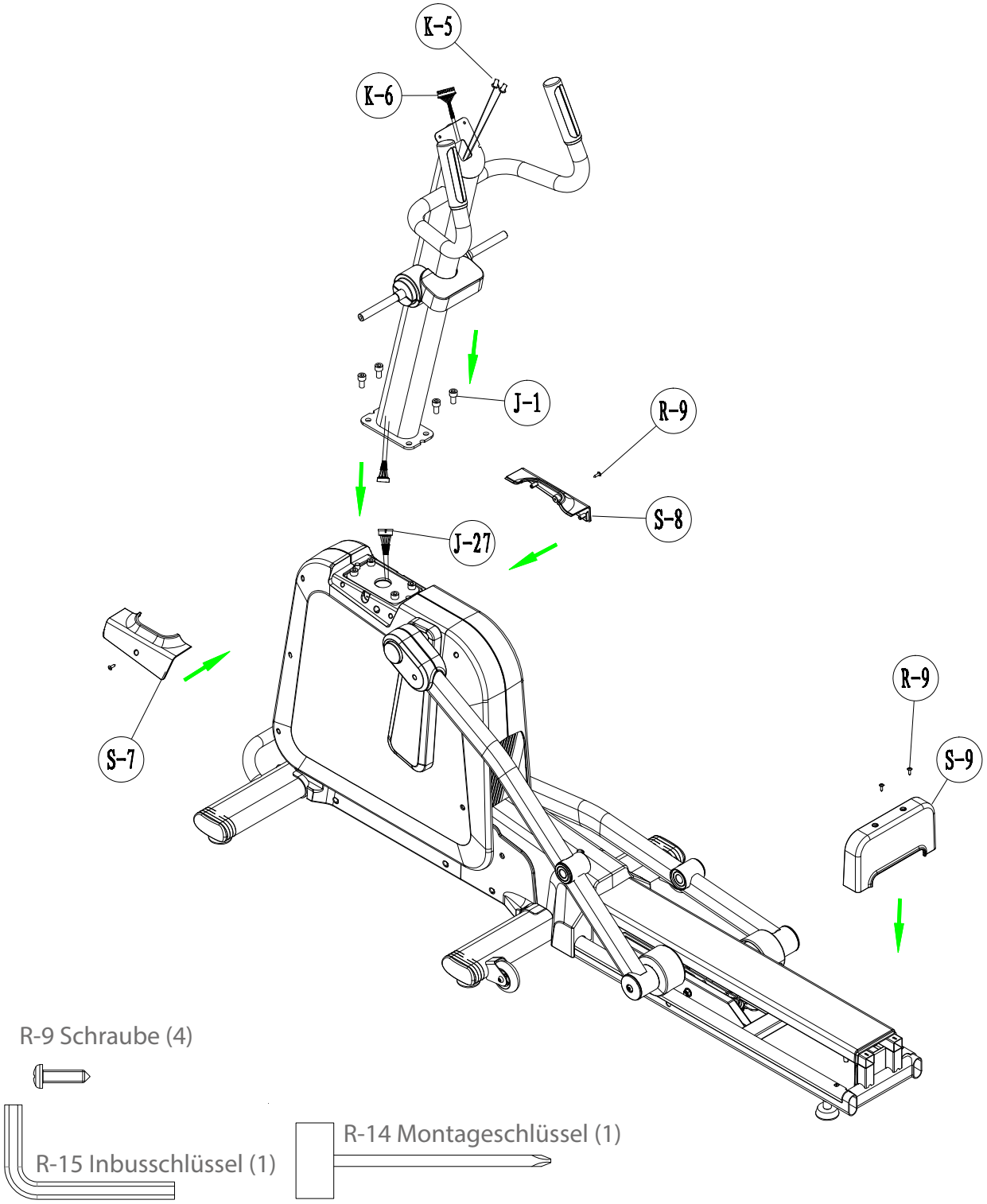



R-13 Inbusschlüssel (1)

R-1 Schraube (4)

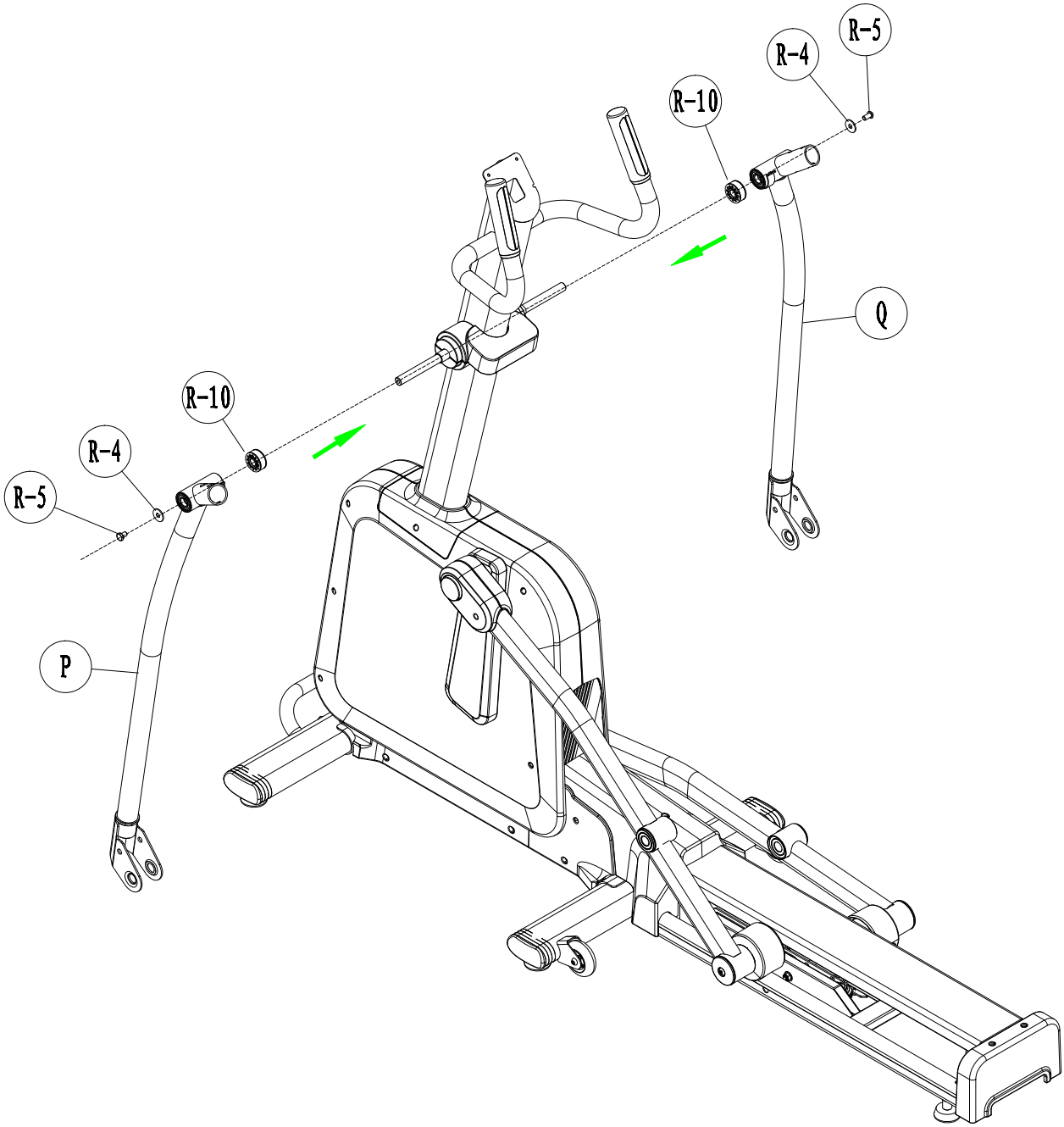
## Schritt 4

1. Verbinden Sie die beiden Konsolenkabel (J-27 & L6).
2. Montieren Sie den Konsolenmast (L) mit vier Schrauben (J-1).
3. Montieren Sie die linke Abdeckung des Konsolenmastes (S-7) und die rechte Abdeckung des Konsolenmastes (S-8) mit je einer Schraube (R-9).
4. Montieren Sie die Abdeckung für den hinteren Standfuß (S-9) mit zwei Schrauben (R-9).



## Schritt 5

Montieren Sie die linke und rechte Armstange (P & Q) mit je einer Welle (R-10), zwei Unterlegscheiben (R-4) und zwei Sechskantschrauben (R-5) an der Achse des Konsolenmastes (K).




R-5 Sechskant-schraube (2)

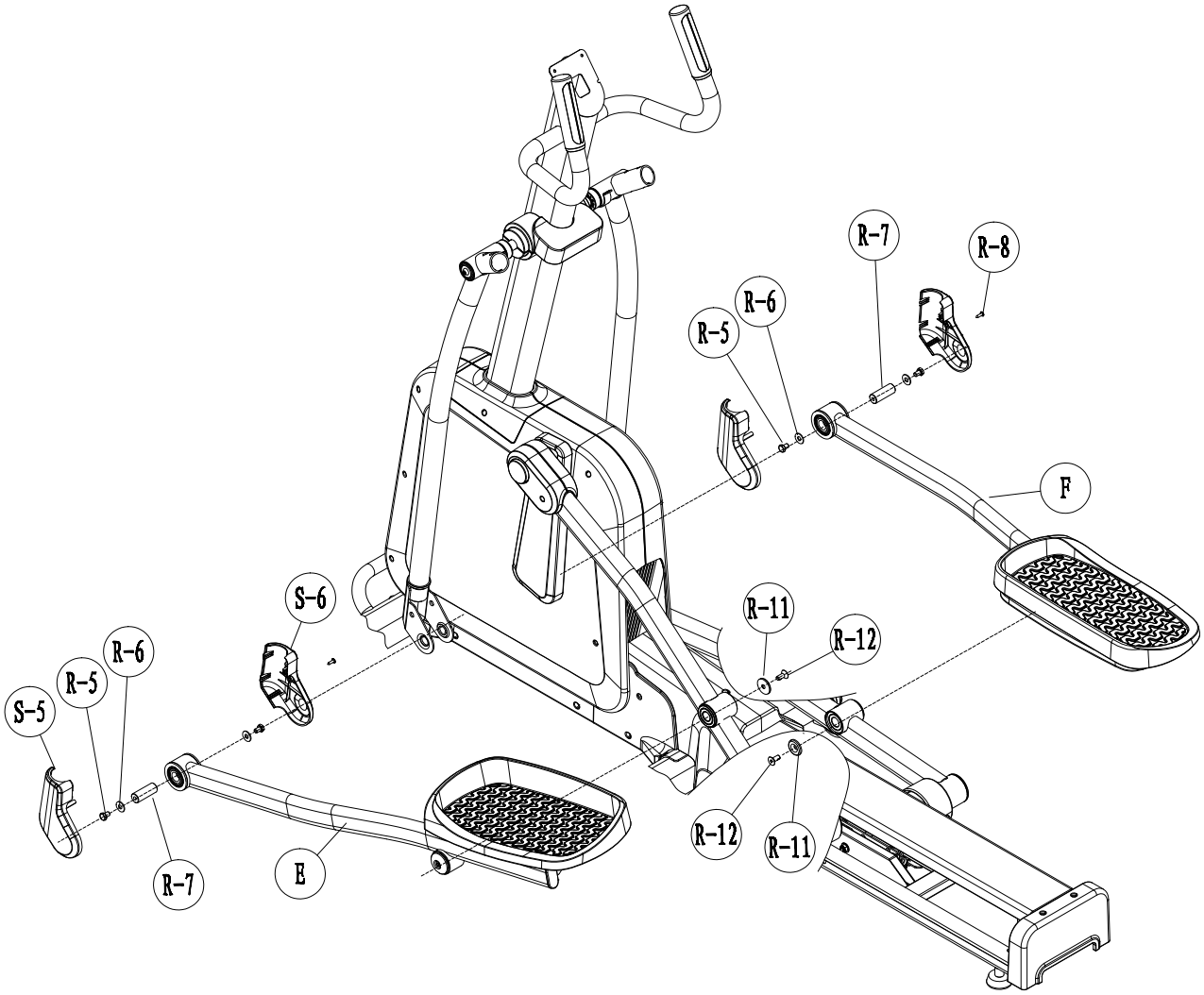
R-10 Welle (2)

R-14 Montageschlüssel (1)

R-4 Unterlegscheibe (2)

## Schritt 6

1. Montieren Sie die beiden Pedalarme (E & F) mit je einer Sechskantschraube (R-12) und einer Unterlegscheibe (R-11) am Hauptrahmen (J).
2. Montieren Sie die beiden Pedalarme (E & F) an der linken und rechten Armstange (P & Q) mit je zwei Sechskantschrauben (R-5), zwei Unterlegscheiben (R-6) und einer festen Achse (R-7).
3. Montieren Sie die linke und rechte Abdeckung (S-5 & S-6) mit je einer Schraube (R-8) an den Pedalarmen (E & F).




R-5 Sechskant-schraube (4)

R-6 Unterlegscheibe (4)

R-8 Schraube (2)

R-7 Feste Achse (2)

R-11 Unterlegscheibe (2)

R-12 Sechskant-schraube (2)

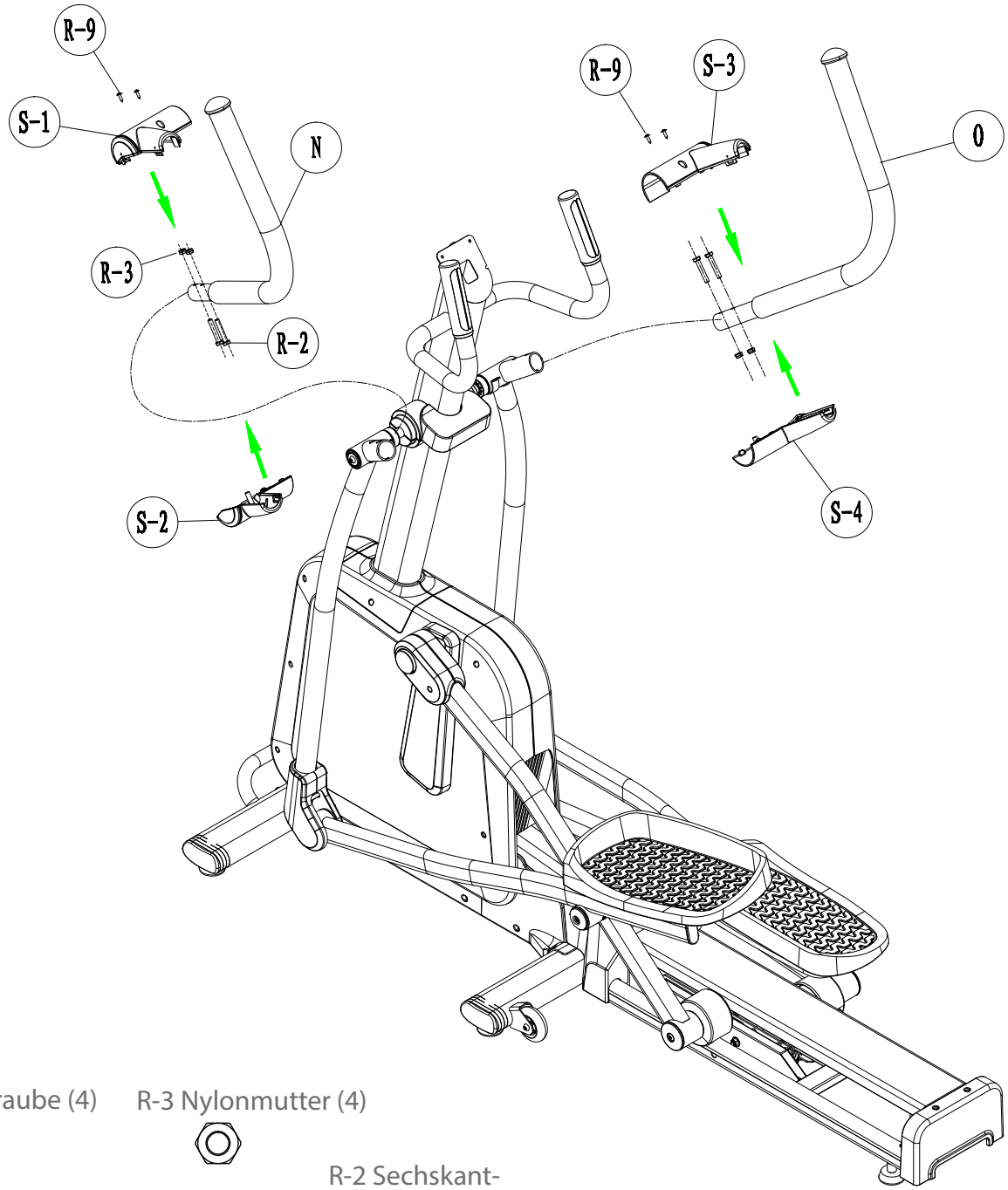
R-14 Montageschlüssel (2)

R-16 Inbusschlüssel (1)

## Schritt 7

1. Montieren Sie den linken und rechten Griff (N & O) an den Armstangen (P & Q) mit zwei Sechskantschrauben (R-2) und zwei Nylonmuttern (R-3).
2. Montieren Sie die Abdeckungen (S-1 & S-2, S3 & S4) am linken und rechten Griff (N & O) mit vier Schrauben (R-9).

ⓘ **HINWEIS**
Achten Sie darauf, dass die Schrauben von unterschiedlichen Seiten montiert werden. Beachten Sie dazu die Illustration.



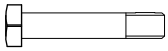

R-9 Schraube (4)

R-3 Nylonmutter (4)



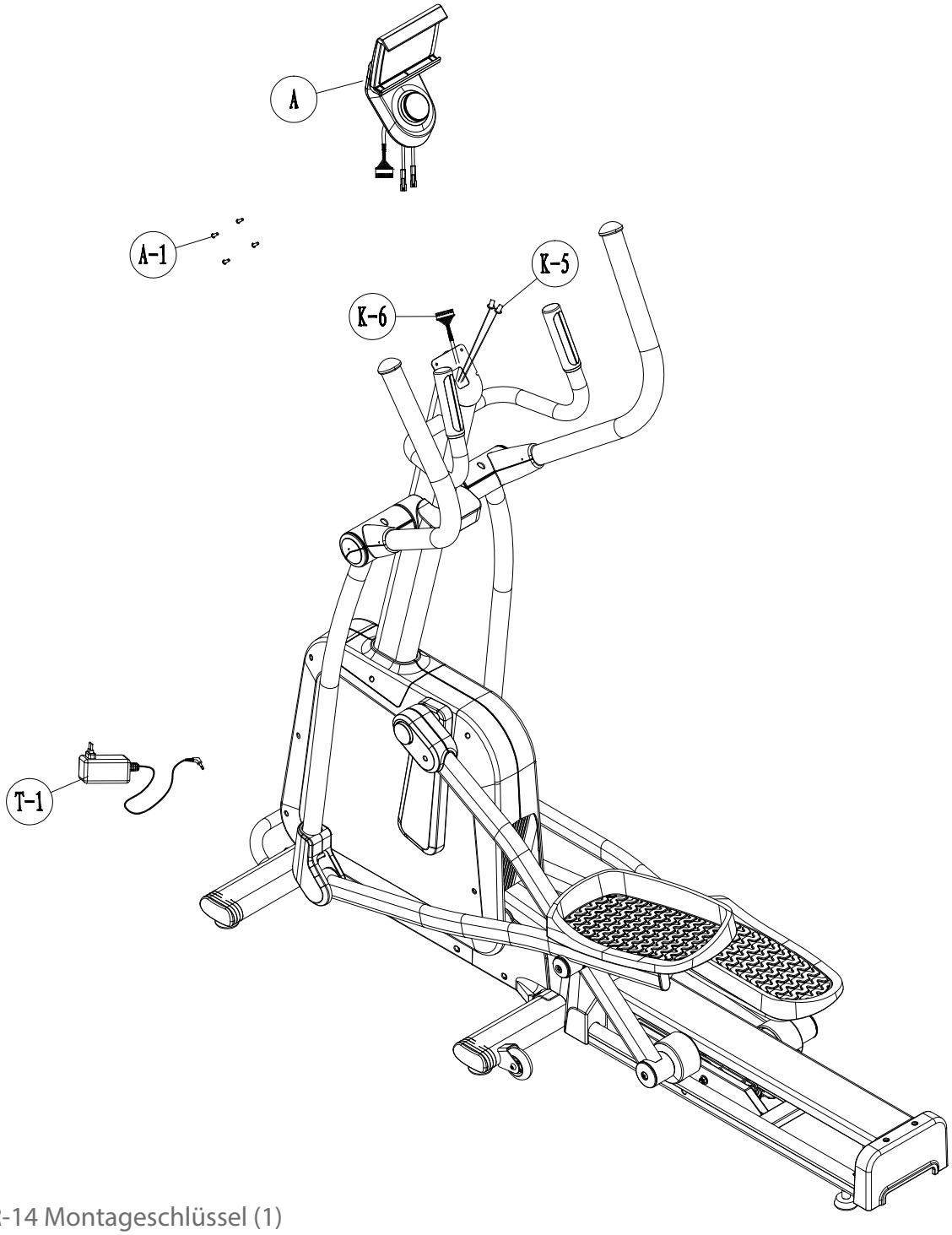
R-14 Montageschlüssel (1)

R-2 Sechskant-schraube (4)



## Schritt 8

1. Entfernen Sie die vier Schrauben (A-1).
2. Verbinden Sie das Sensorkabel (K-5) und das Anschlusskabel (K-6) mit den entsprechenden Gegenstücken der Konsole (A).
3. Montieren Sie die Konsole mit den vier Schrauben (A-1) am Konsolenmast (L).
4. Ziehen Sie nun alle Schraubverbindungen fest.




R-14 Montageschlüssel (1)

## Schritt 9

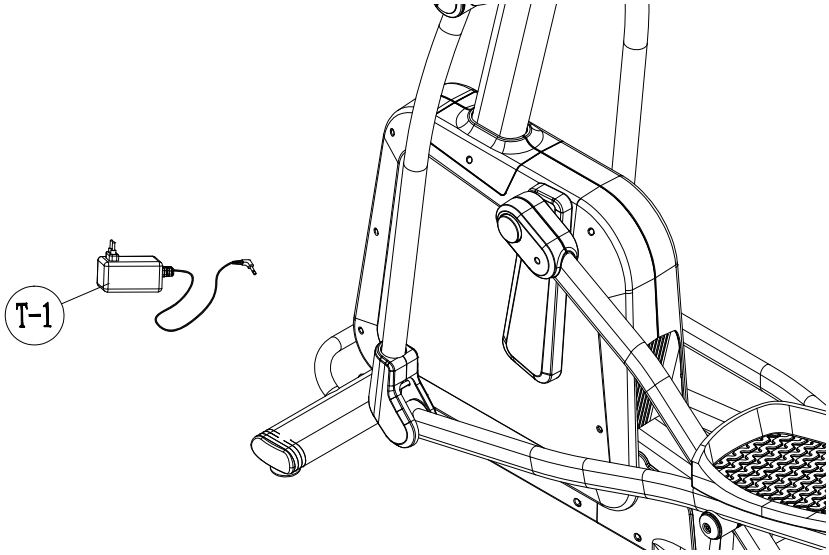
Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

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

## Schritt 10

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

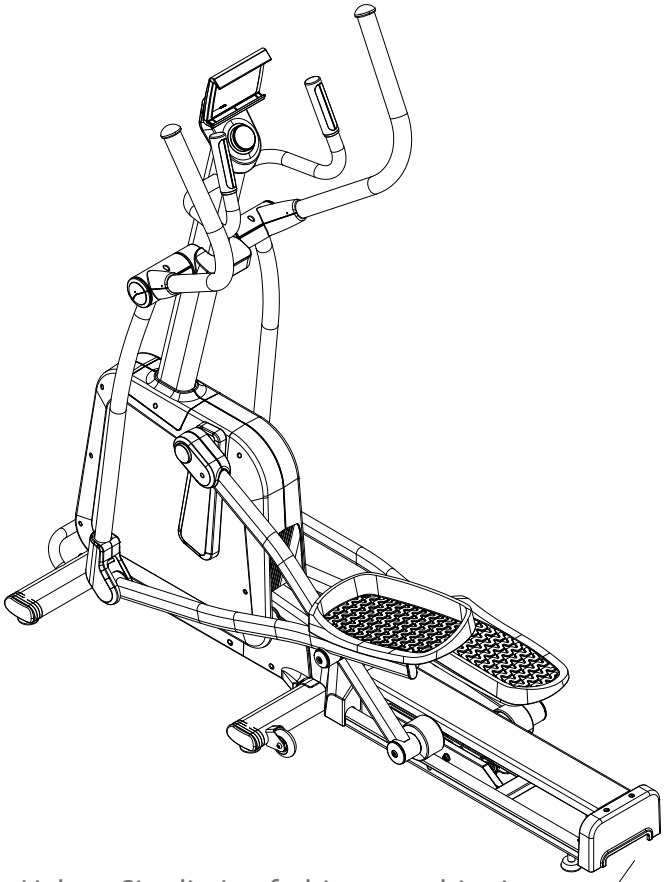
Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.



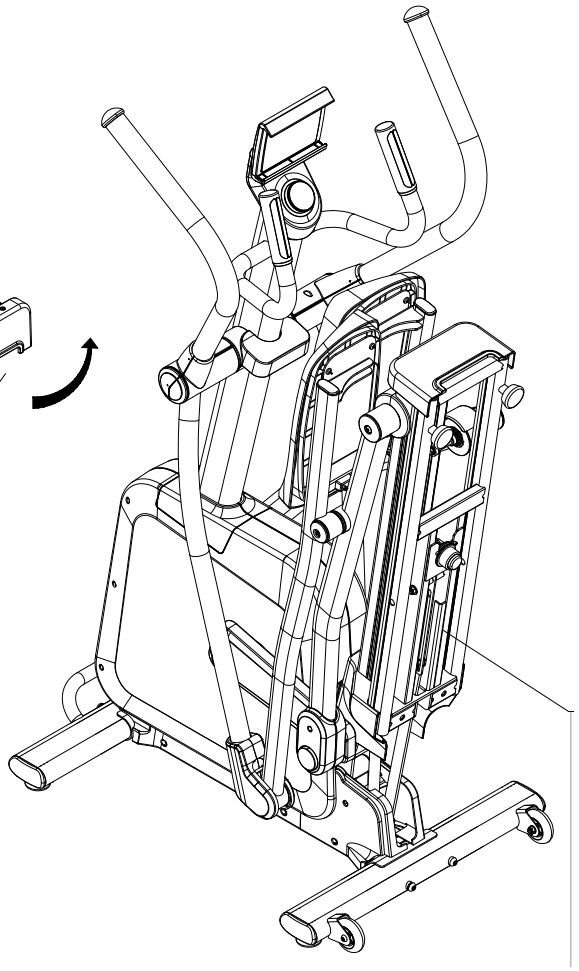

### Korrektes Auf- und Absteigen

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

## 2.4 Klappfunktion



Heben Sie die Laufschiene an, bis sie hörbar einrastet.



Ziehen Sie an dem roten Knopf, um die Klappfunktion zu lösen. Lassen Sie die Laufschienen langsam auf den Boden sinken.

ⓘ **HINWEIS**

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

## 3.1 Konsolenanzeige

| SYMBOL | | ANZEIGEBEREICH | EINSTELLBEREICH |
|---|---|---|---|
| | **TIME (Zeit)** | 00:00~99:59 | 00:00 ~ 99:00 |
| | **SPEED (Geschwindigkeit)** | 0.0~99.9 km/h | - |
| | **DISTANCE (Strecke)** | 0 / 15~999 km | - |
| | **CALORIES (Kalorien)** | 0.00~9999 | 0.0 ~9990 |
| | **RPM (Umdrehungen pro Minute)** | 0~999 | - |
| | **LOAD (Widerstand)** | 1 ~ 16 / 1 ~ 32 | 1 ~ 16 / 1 ~ 32 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **WATT (Watt)** | 0 ~999 | - |
| | **PULSE (Herzfrequenz)**<br>⚠ **WARNUNG**<br>Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe. | 30 ~ 230 | 30 ~ 230 |
| B | **Drahtlosverbindung:**<br>Ein Signal erscheint über der Herzfrequenz. | | |

## 3.2 Tastenfunktion

| FUNKTION | FUNKTION |
|---|---|
| Werte erhöhen (+), verringern (-) und Werteeinstellungen bestätigen (MODE) | Um Werte zu erhöhen, drehen Sie den Drehknopf mit dem Urzeigersinn (+).<br>Um Werte zu verringern, drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn (-).<br>Um Werteinstellungen zu bestätigen, drücken Sie einmal auf den Drehknopf.<br>ⓘ **HINWEIS**<br>LED Anzeige:<br>Aktiver Modus: Je nach Intensität - grün, orange oder rot<br>Inaktiver Modus: blau |
| Programm starten (START) | Um ein Programm zu starten, treten Sie in die Pedale |
| Werte zurücksetzen (RESET) | Um Werteinstellungen zurückzusetzen, drücken und halten Sie den Drehknopf für ca. 3 Sekunden gedrückt. |

## 3.3 Programme

### 3.3.1 Quick Start und Manueller Modus

ⓘ **HINWEIS**
Die einzelnen Parameter werden in einem 3-Sekunden-Takt nacheinander auf dem Display angezeigt. Um einen Wert zu fixieren, drücken Sie einmal auf den Drehknopf.

**Quick Start**

Um die Quick Start Funktion zu starten, treten Sie in ohne vorherige Einstellungen einfach in die Pedale. Das Programm startet automatisch und sämtliche Werte werden hochgezählt.

**Manueller Modus**

Innerhalb des manuellen Modus ist es Ihnen möglich Ihr Training in Abhängigkeit von einem oder mehreren Parametern durchzuführen. Sämtliche von Ihnen festgelegten Parameter werden während des Trainings hoch-, die restlichen entsprechend runtergezählt. Um das Programm zu starten, treten Sie in die Pedale.

## 3.4 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

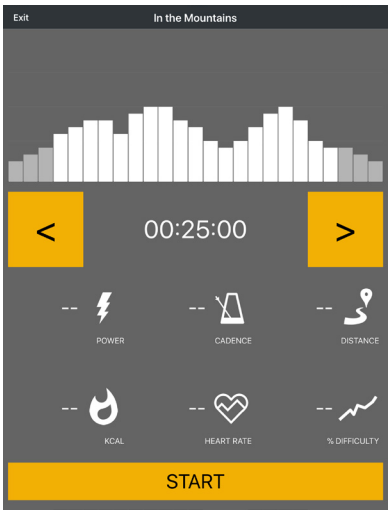
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

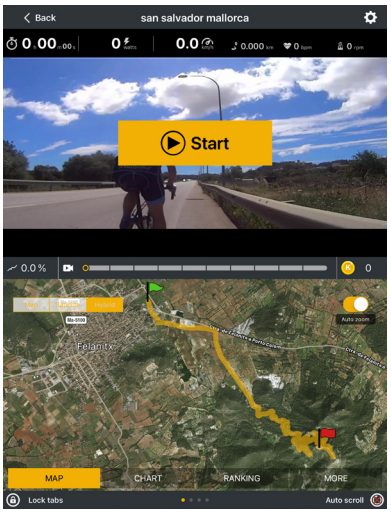
Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

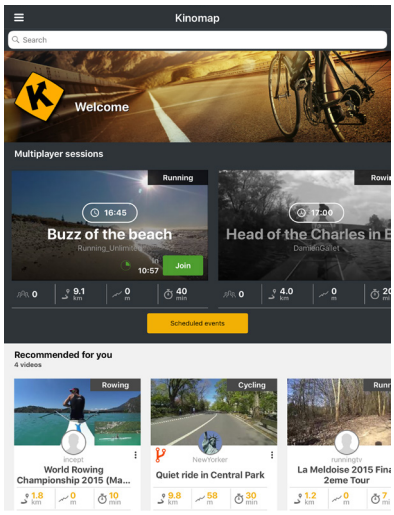
Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

**ⓘ WICHTIGER HINWEIS**

Die vorinstallierten Apps werden von externen Herstellern produziert und zur Verfügung gestellt. Änderungen und Verfügbarkeiten dieser Apps können vorkommen bzw. abweichen. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.




Beispiel: Kinomap

## 4.1 Allgemeine Informationen

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

### 4.1.1 Trainingskleidung

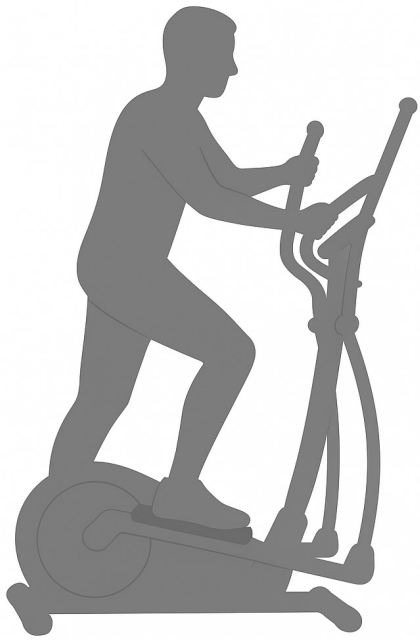
Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

### 4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

**Aufwärmübung:**

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



⚠ **VORSICHT**
Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

### 4.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

### 4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Laufen werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

+ Gesäßmuskulatur
+ Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken.

### 4.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

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

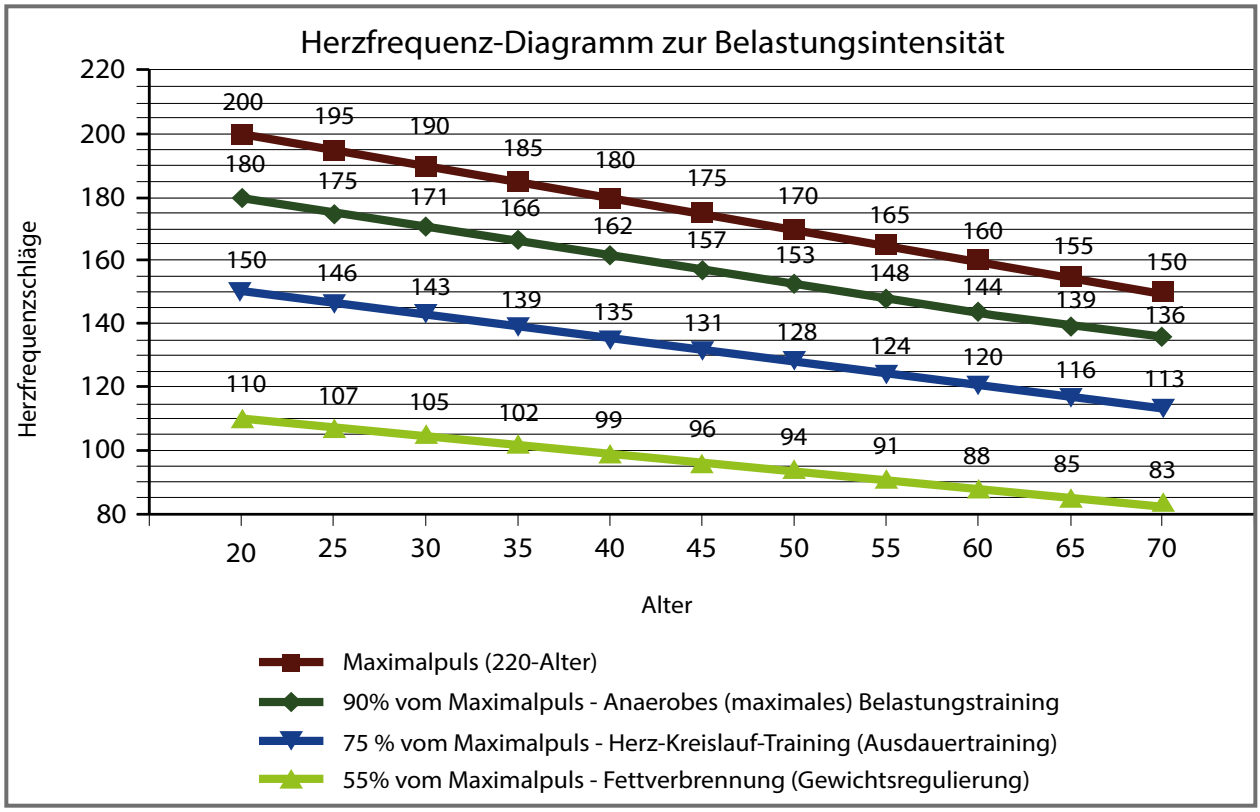
**Fettverbrennung (Gewichtsregulierung):** Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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

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

**Beispiel:**
Für einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

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



## 4.2 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum | Strecke | Zeit (Min.) | Widerstandsstufe | Trainingsgewicht | Ø Herzfrequenz | Kalorienverbrauch | Ich fühle mich ... | Körpergewicht

## 5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

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

► **ACHTUNG**

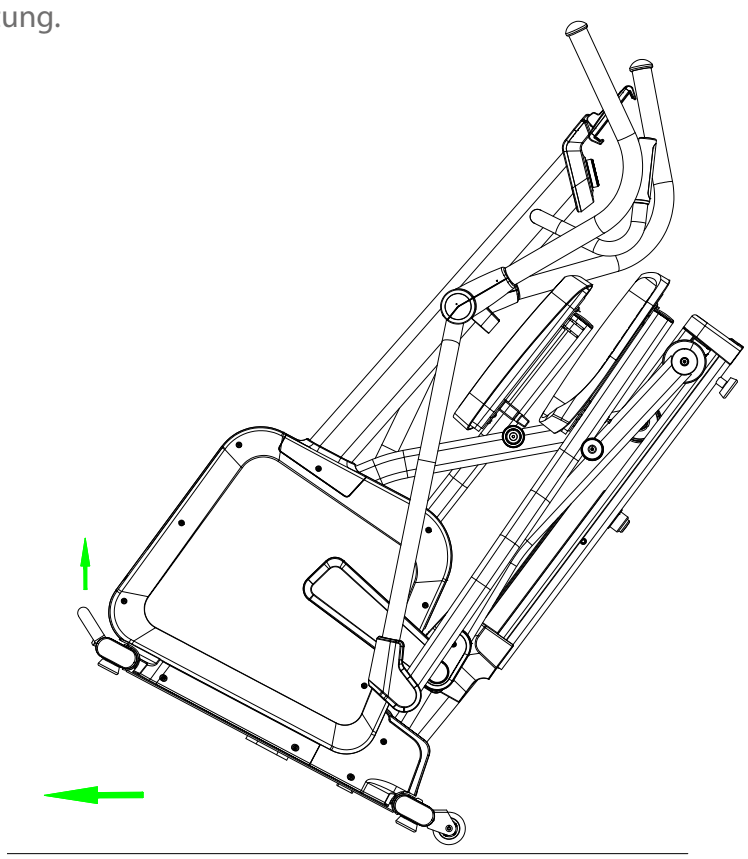
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

## 5.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

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

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



## 6.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

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

► **ACHTUNG**

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

## 6.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

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

| | | |
|---|---|---|
| Keine Pulsanzeige | + Störquellen im Raum<br>+ ungeeigneter Brustgurt<br>+ Position des Brustgurtes falsch<br>+ Brustgurt defekt oder Batterie leer<br>+ Pulsanzeige defekt | + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …)<br>+ Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG)<br>+ Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten<br>+ Batterien wechseln<br>+ Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich |

## 6.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

**Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.**

## 6.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

| Teil | Wöchentlich | Monatlich | Vierteljährlich |
|---|---|---|---|
| Display Konsole | R | I | |
| Laufschienen* | | R | |
| Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile* | | | I |
| Kunststoffabdeckungen | R | I | |
| Schrauben & Kabelverbindungen | | I | |
| Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren | | | |

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

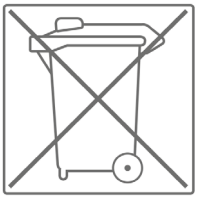
Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Crosstrainers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

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

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

# 7 ENTSORGUNG

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



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

# 8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

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

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

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

Brustgurt

Bodenmatte

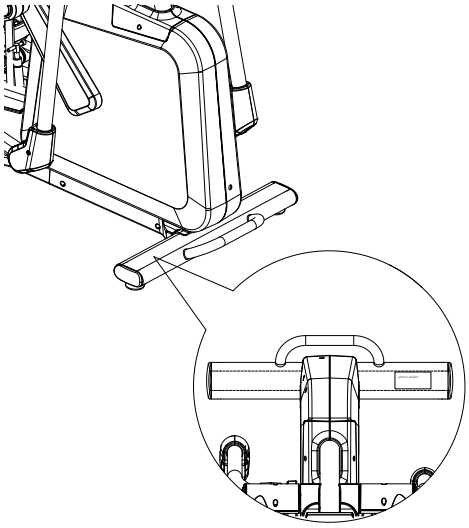
Silikonspray

Kontaktgel

## 9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

| |
|---|
| |

**Marke / Kategorie:**

| |
|---|
| cardiostrong / Crosstrainer |

**Modellbezeichnung:**

| |
|---|
| cardiostrong Crosstrainer FX50 |

**Artikelnummer:**

| |
|---|
| CST-FX50 |

## 9.2 Teileliste

| Nr. | Bezeichnung (ENG) | Anz. |
|---|---|---|
| A | Console | 1 |
| A-1 | Screw | 4 |
| B | Axle assembly | 1 |
| B-1 | Pulley | 1 |
| B-2 | Axle | 1 |
| B-3 | Hex. screw | 4 |
| B-4 | Nylon nut | 4 |
| B-5 | Plastic bushing | 1 |
| C | Idler wheel assembly | 1 |
| C-1 | Idler lever | 1 |
| C-2 | Idler wheel | 1 |
| C-3 | Bearing | 2 |
| C-4 | C ring | 1 |
| C-5 | Wave washer | 1 |
| D | Crank assembly | 1 |
| D-1 | Crank | 2 |
| D-2 | Crank cover,inner | 2 |
| D-3 | Screw | 2 |
| D-4 | Hex. screw | 2 |
| D-5 | Nylon nut | 2 |
| E | Pedal tube (Left) assembly | 1 |
| E-1 | Pedal tube (Left) | 1 |
| E-2 | Bushing | 2 |
| E-3 | Bearing | 2 |
| E-4 | Pedal (Left) | 1 |
| E-5 | Screw | 4 |
| E-6 | Support pad | 1 |
| E-7 | Screw | 2 |
| E-8 | End cap | 1 |
| E-9 | Washer | 1 |
| E-10 | Screw | 1 |
| F | Pedal tube (Right) assembly | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| F-1 | Pedal tube (Right) | 1 |
| F-2 | Bushing | 2 |
| F-3 | Bearing | 2 |
| F-4 | Pedal (Right) | 1 |
| F-5 | Screw | 4 |
| F-6 | Support pad | 1 |
| F-7 | Screw | 2 |
| F-8 | End cap | 1 |
| F-9 | Washer | 1 |
| F-10 | Screw | 1 |
| G | Pedal arm assembly (Left) | 1 |
| G-1 | Pedal arm (Left) | 1 |
| G-2 | Joint of pedal arm | 1 |
| G-3 | Bearing | 2 |
| G-4 | Screw | 1 |
| G-5 | Flat washer | 2 |
| G-6 | Nylon nut | 1 |
| G-7 | Flat washer | 2 |
| G-8 | Bushing | 2 |
| G-9 | Bushing | 2 |
| G-10 | Cap for pedal arm | 1 |
| G-11 | Screw | 2 |
| G-12 | Roller | 1 |
| G-13 | Bearing | 2 |
| G-14 | Bushing | 1 |
| G-15 | Roller cover | 1 |
| G-16 | Screw | 3 |
| H | Pedal arm assembly (Right) | 1 |
| H-1 | Pedal arm (Right) | 1 |
| H-2 | Joint of pedal arm | 1 |
| H-3 | Bearing | 2 |
| H-4 | Screw | 1 |
| H-5 | Flat washer | 2 |
| H-6 | Nylon nut | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| H-7 | Flat washer | 2 |
| H-8 | Bushing | 2 |
| H-9 | Bushing | 2 |
| H-10 | Cap for pedal arm | 1 |
| H-11 | Screw | 2 |
| H-12 | Roller | 1 |
| H-13 | Bearing | 2 |
| H-14 | Bushing | 1 |
| H-15 | Roller cover | 1 |
| H-16 | Screw | 3 |
| I | Slider assembly | 1 |
| I-1 | Slider tube | 1 |
| I-2 | End cap | 2 |
| I-3 | Cover for slider (Left) | 1 |
| I-4 | Cover for slider (Right) | 1 |
| I-5 | Foam pad | 2 |
| I-6 | Cover for slider | 1 |
| I-7 | Cover for Rear stabilizer | 1 |
| I-8 | Screw | 9 |
| I-9 | Nut | 2 |
| I-10 | Limit pin | 2 |
| I-11 | Foam pad | 2 |
| I-12 | Button | 1 |
| I-13 | Button holder | 1 |
| I-14 | Spring | 1 |
| I-15 | Connecting pin | 1 |
| I-16 | Screw | 2 |
| I-17 | Adjusting lever | 1 |
| I-18 | Bushing | 2 |
| I-19 | Locating shaft | 1 |
| I-20 | Support shaft | 1 |
| I-21 | Screw | 1 |
| I-22 | Plastic washer | 2 |
| I-23 | Nylon nut | 3 |

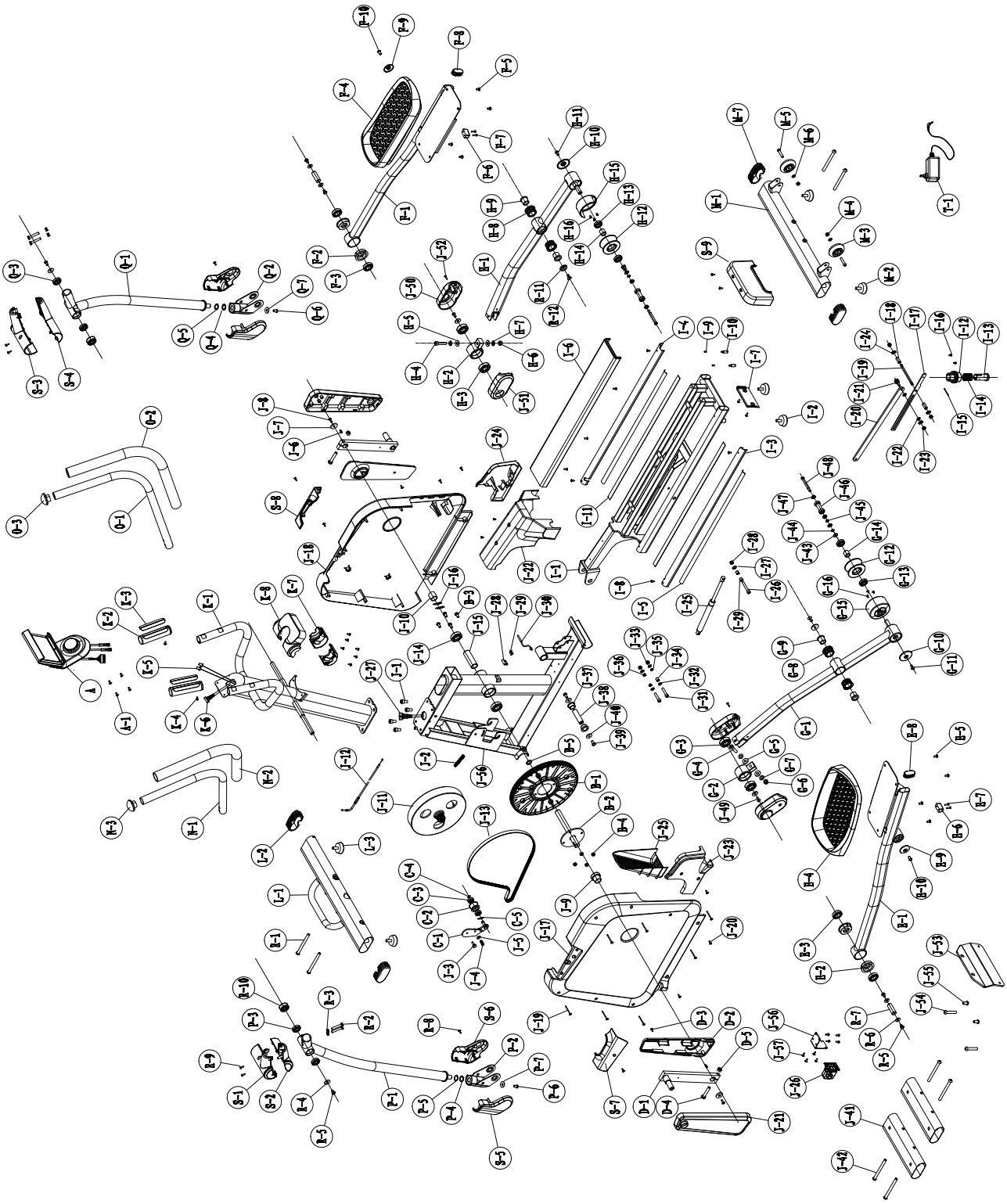
| | | |
|---|---|---|
| I-24 | Flat washer | 3 |
| I-25 | Cylinder | 1 |
| I-26 | Screw | 1 |
| I-27 | Flat washer | 1 |
| I-28 | Nylon nut | 1 |
| I-29 | Bushing | 2 |
| J | Main frame set | 1 |
| J-1 | Screw | 4 |
| J-2 | Screw | 1 |
| J-3 | Screw | 1 |
| J-4 | Screw | 1 |
| J-5 | Flat washer | 1 |
| J-6 | Parallel key | 2 |
| J-7 | Flat washer | 2 |
| J-8 | Screw | 2 |
| J-9 | Bushing | 1 |
| J-10 | Bushing | 1 |
| J-11 | Flywheel | 1 |
| J-12 | Tension wire | 1 |
| J-13 | Drive belt | 1 |
| J-14 | Bearing | 2 |
| J-15 | Bushing | 1 |
| J-16 | Wave wahser | 2 |
| J-17 | Chain cover (Left) | 1 |
| J-18 | Chain cover (Right) | 1 |
| J-19 | Screws | 7 |
| J-20 | Screws | 14 |
| J-21 | Crank cover, outer | 2 |
| J-22 | Housing rear cover | 1 |
| J-23 | Cover - Main frame L | 1 |
| J-24 | Cover - Main frame R | 1 |
| J-25 | Cover - Main frame  Upper | 1 |
| J-26 | Gear box | 1 |
| J-27 | Console cable | 1 |

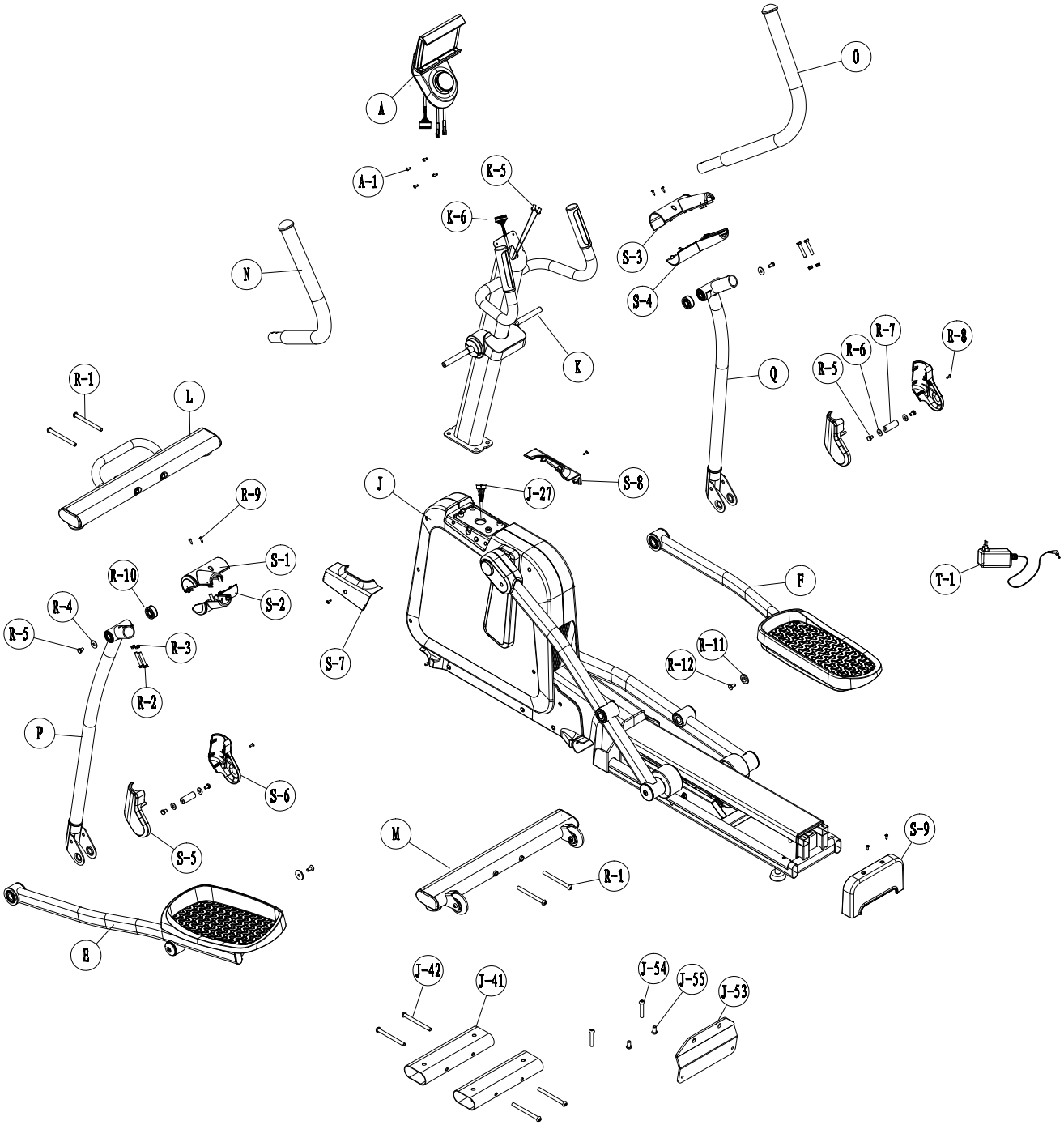
| | | |
|---|---|---|
| J-28 | Sensor holder | 1 |
| J-29 | Screw | 2 |
| J-30 | Sensor box | 1 |
| J-31 | Screw | 2 |
| J-32 | Flat washer | 4 |
| J-33 | Nylon nut | 2 |
| J-34 | Bushing | 1 |
| J-35 | Bushing | 1 |
| J-36 | Bushing | 2 |
| J-37 | Bushing | 2 |
| J-38 | Rotating shaft | 1 |
| J-39 | Hex. screw | 2 |
| J-40 | Flat washer | 4 |
| J-41 | Tube | 2 |
| J-42 | Screw | 4 |
| J-43 | Flat washer | 4 |
| J-44 | Nut | 2 |
| J-45 | Limit ring | 2 |
| J-46 | Limit roller | 2 |
| J-47 | Bearing | 2 |
| J-48 | Screw | 2 |
| J-49 | Screw | 2 |
| J-50 | Front cover for pedal arm (Right) | 2 |
| J-51 | Front cover for pedal arm (Left) | 2 |
| J-52 | Screw | 2 |
| J-53 | Joint plate for main frame | 1 |
| J-54 | Screw | 2 |
| J-55 | Screw | 2 |
| K | Handlebar post assembly | 1 |
| K-1 | Handlebar post | 1 |
| K-2 | Hand pulse sensor | 2 |
| K-3 | Hand pluse plate | 4 |
| K-4 | Screw | 8 |
| K-5 | Sensor wire | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| K-6 | Connecting wire | 1 |
| K-7 | Cover for water bottle holder(Underneath) | 2 |
| K-8 | Cover for handlebar post (Upper) | 1 |
| L | Front stabilizer assembly | 1 |
| L-1 | Front stabilizer | 1 |
| L-2 | End cap | 2 |
| L-3 | Cap | 2 |
| M | Middle stabilizer assembly | 1 |
| M-1 | Middle stabilizer | 1 |
| M-2 | Cap | 2 |
| M-3 | Transportation wheel | 2 |
| M-4 | Nylon nut | 2 |
| M-5 | Screw | 2 |
| M-6 | Flat washer | 2 |
| M-7 | End cap | 2 |
| N | Upper handlebar assembly (Left) | 1 |
| N-1 | Upper handlebar, left | 1 |
| N-2 | Foam grip | 1 |
| N-3 | End cap for upper handlebar | 1 |
| O | Upper handlebar assembly (Right) | 1 |
| O-1 | Upper handlebar, right | 1 |
| O-2 | Foam grip | 1 |
| O-3 | End cap for upper handlebar | 1 |
| P | Lower handlebar assembly (Left) | 1 |
| P-1 | Lower handlebar, left | 1 |
| P-2 | U-shaped bracket | 1 |
| P-3 | Bearing | 2 |
| P-4 | Flat washer | 1 |
| P-5 | Wave wahser | 1 |
| P-6 | Screw | 1 |
| P-7 | Flat washer | 1 |
| Q | Lower handlebar assembly (Right) | 1 |
| Q-1 | Lower handlebar, right | 1 |
| Q-2 | U-shaped bracket | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| Q-3 | Bearing | 2 |
| Q-4 | Flat washer | 1 |
| Q-5 | Wave wahser | 1 |
| Q-6 | Screw | 1 |
| Q-7 | Flat washer | 1 |
| R | Hardware kit | 1 |
| R-1 | Screw | 4 |
| R-2 | Hex. screw | 4 |
| R-3 | Nylon nut | 4 |
| R-4 | Flat washer | 2 |
| R-5 | Hex. screw | 6 |
| R-6 | Flat washer | 4 |
| R-7 | Fixed axle of lower handlebar | 2 |
| R-8 | Screw | 2 |
| R-9 | Screw | 8 |
| R-10 | Bushing | 2 |
| R-11 | Washer | 2 |
| R-12 | Hex. screw | 2 |
| R-13 | Allen key | 1 |
| R-14 | Bushing wrench | 2 |
| R-15 | Allen key | 1 |
| R-16 | Allen key | 1 |
| S | Plastic parts in box | |
| S-1 | Front cap of upper left handlebar | 1 |
| S-2 | Rear cap of upper left handlebar | 1 |
| S-3 | Front cap of upper right handlebar | 1 |
| S-4 | Rear cap of upper right handlebar | 1 |
| S-5 | Left cap of lower handlebar | 2 |
| S-6 | Right cap of lower handlebar | 2 |
| S-7 | Left cap of handlebar post | 1 |
| S-8 | Right cap of handlebar post | 1 |
| S-9 | Cover for rear Stablizer | 1 |
| T-1 | Adapter | 1 |
| | Carton(Styrofoam is not included) | |

## 9.3 Explosionszeichnung




A
O
A-1
K-5
K-6
S-3
S-4
N
K
Q
R-7
R-8
R-6
R-5
R-1
L
S-8
J
J-27
R-9
S-1
R-10
S-2
F
T-1
R-4
R-5
R-3
S-7
R-11
R-12
R-2
P
S-6
S-5
M
S-9
R-1
E
J-42
J-41
J-54
J-55
J-53

# 10 GARANTIE

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

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

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

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

**Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.**

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

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

**Instandsetzungskosten**
Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

**Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:**

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

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

**Garantiebedingungen**
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

**Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:**

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

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

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

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

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

# 10 KONTAKT

## DE

**TECHNIK**

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

**SERVICE**

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

## DK

**TEKNIK OG SERVICE**

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

## UK

**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

**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

## BE

**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

**TECNOLOGÍA Y SERVICIOS**

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

## NL

**TECHNISCHE DIENST & SERVICE**

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

## INT

**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

**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

## AT

**TECHNIK & SERVICE**

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

## CH

**TECHNIK & SERVICE**

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.de/filialen

# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

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

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

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

cardiostrong®

Crosstrainer FX50