



Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. CST-BC70-B

CSTBC70B.01.01

Ergometer **BC70**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke cardiostrong® entschieden haben, der Marke die Sportlerherzen höher schlagen lässt. cardiostrong® bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Cross-/Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte an. Cardiostrong-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von Ihren Zielen und Ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.



SICHERHEITSHINWEISE

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.

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

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

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. Fitnessstudio) geeignet.

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	Elektrische Sicherheit	8
1.4	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	9
2.1	Allgemeine Hinweise	9
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	11
3	MONTAGE	11
3.1	Packungsinhalt	11
3.2	Montageanleitung	14
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	22
4.1	Konsolenanzeige	22
4.2	Tastenfunktion	24
4.3	Benutzerspeicher	25
4.4	Programme	26
4.4.1	MAN. - Manuelles Programm	26
4.4.2	Voreingestellte Programme	23
4.4.3	Wattgesteuertes Programm	28
4.4.4	Benutzerdefiniertes Programm	28
4.4.5	Herzfrequenz-gesteuertes Programm	29
5	TRAININGSANLEITUNG	30
5.1	Herzfrequenzmessung	30
5.2	10 Tipps für effektives Ergometertraining	33
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	34
5.4	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	36
5.5	Trainingstagebuch	38
6	GARANTIE INFORMATIONEN	39

7	ENTSORGUNG	41
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	42
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	43
9.1	Service-Hotline	43
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	43
9.3	Teileliste	44
9.4	Explosionszeichnung	47

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

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

Widerstandssystem: elektronisches Magnetbremssystem

Widerstandslevel: 16

Watt: 10 - 350 Watt

Benutzerspeicher: 5

Trainingsprogramme insgesamt: 19

Manuelle Programme: 1

Voreingestellte Programme: 12

Wattgesteuerte Programme: 1

Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4

Benutzerdefinierte Programme: 1

Schwungmasse: 9 kg

Pedalarmlänge: 17 cm

Tretlagerbreite: 8 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 62,5 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 62 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1300 mm x 340 mm x 750 mm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1430 mm x 740 mm x 1070 mm

Maximales Benutzergewicht: 130 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Fahrradtraining erwachsener Personen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + 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.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- + Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- + 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.
- + Ohne vorherige Absprache mit Ihrem Fachhändler ist es untersagt, das Gerät zu öffnen.

1.3 Elektrische Sicherheit

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels unmittelbar direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.
- + Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie stets sofort nach Beendigung des Trainings, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird, sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung, den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.
- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.
- + Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht verwendet werden.
- + Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 Aufstellort

- + Das Gerät kann 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. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem

Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.

- + Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Ersticken Gefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.

- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + 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 sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong®-Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 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 fünf häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

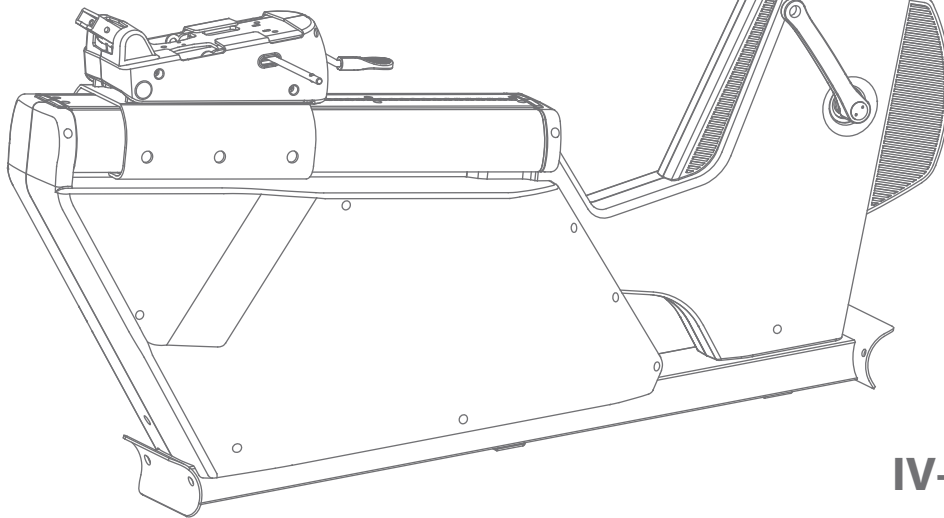
Fehler	Ursache	Behebung
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display geht nicht an	Stromversorgung unterbrochen	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist
Keine Pulsanzeige	• Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer	• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher ...) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

3 MONTAGE

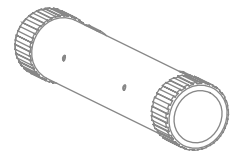
3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

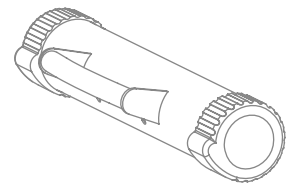
IV-A Rahmen



IV-B vorderer Standfuß



IV-C hinterer Standfuß

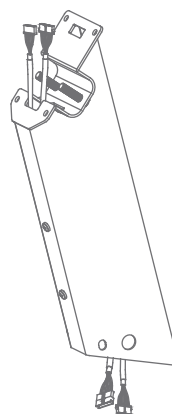
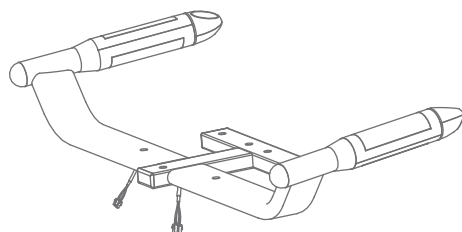


IV-D

vordere Handgriffe

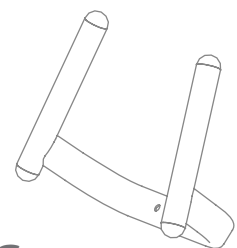
IV-E Konsolenmast

IV-F seitliche Handgriffe



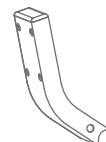
IV-G

Rückenlehnenmast



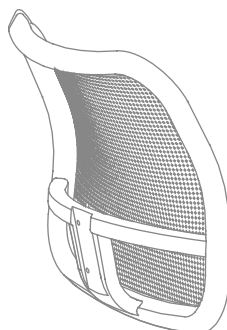
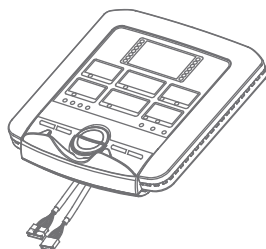
IV-K

Sitypolster



IV-L Konsole

IV-L Rückenlehne



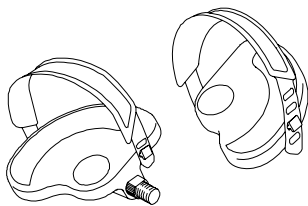
IV-J

(IV-J1) Trinkflaschenhalterung

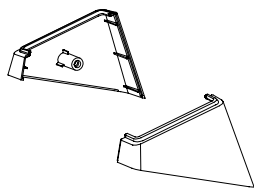


IV-M

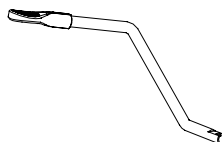
IV-M1 & IV-M2 Pedal



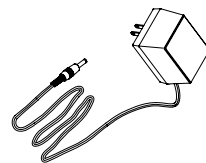
IV-M3 & IV-M4
Abdeckung



IV-M5 Hebel

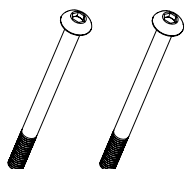


IV-M6 Netzstecker

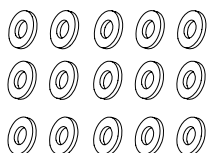


IV-N

IV-N1 Schraube



IV-N2 Unterlegscheibe



IV-N3 Schraube



IV-N4 Schraube



IV-N6 Schraube



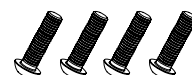
IV-N7 Schraube



IV-N9 Mutter



IV-N10 Schraube



IV-N11 Verstellhebel



IV-N13 Schraube



IV-N15 Federscheibe



IV-N16 Schraube



3.2 Montageanleitung

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

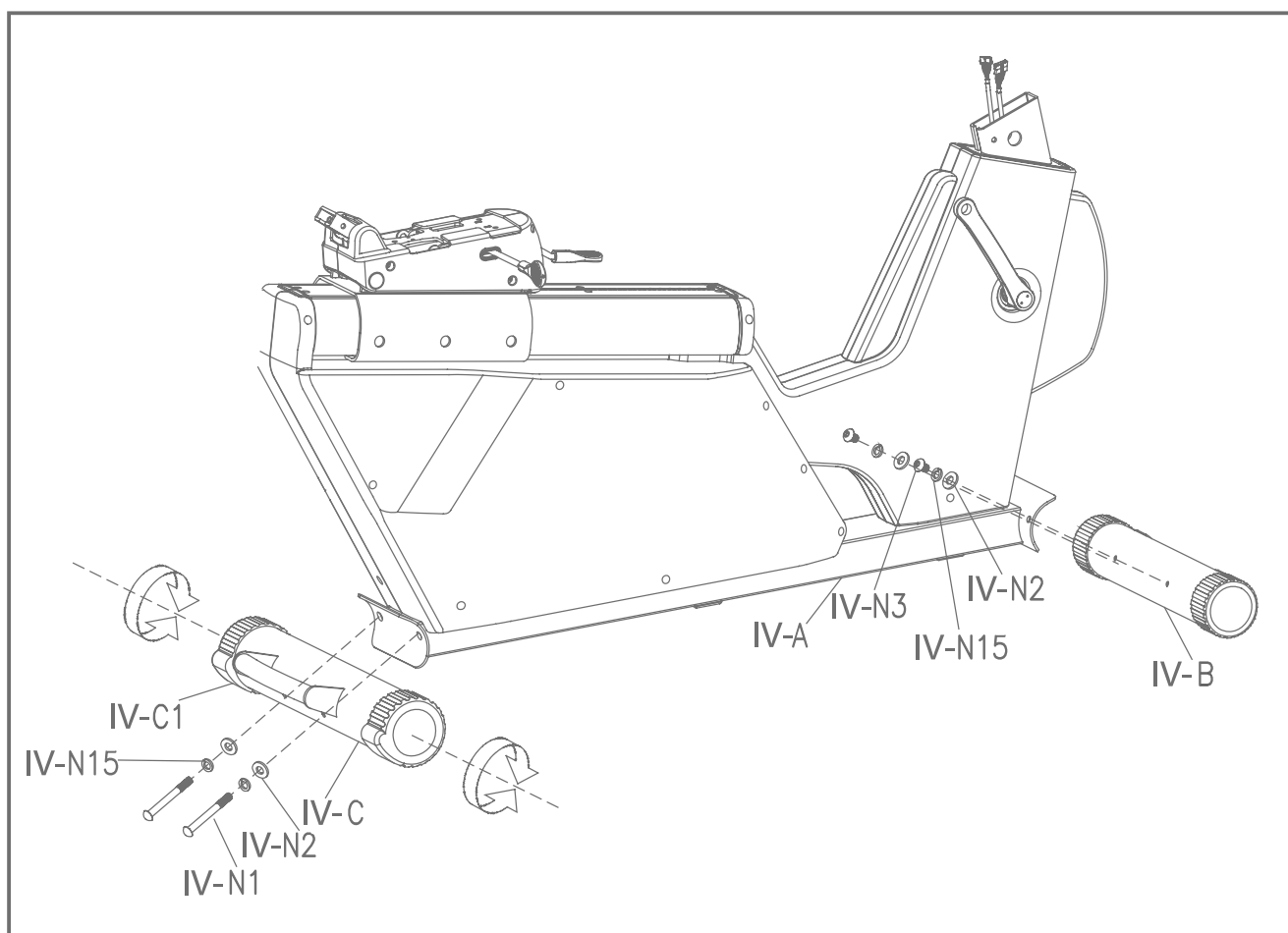
Schritt 1: Montage des vorderen und hinteren Standfußes

(1) Befestigen Sie den hinteren Standfuß (IV-C) am Rahmen (IV-A) mit zwei Unterlegscheiben (IV-N2), zwei Federscheiben (IV-N15) und zwei Schrauben (IV-N1).

(2) Befestigen Sie anschließend den vorderen Standfuß (IV-B) am Rahmen (IV-A) mit zwei Unterlegscheiben (IV-N2), zwei Federscheiben (IV-N15), und zwei Schrauben (IV-N3).

Stabilisierung des Gerätes:

Wenn das Gerät nach dem Aufbau nicht stabil steht, passen Sie die Stellschrauben auf der Unterseite des Standfußes (IV-C1) entsprechend an.



Schritt 2: Montage des Konsolenmastes

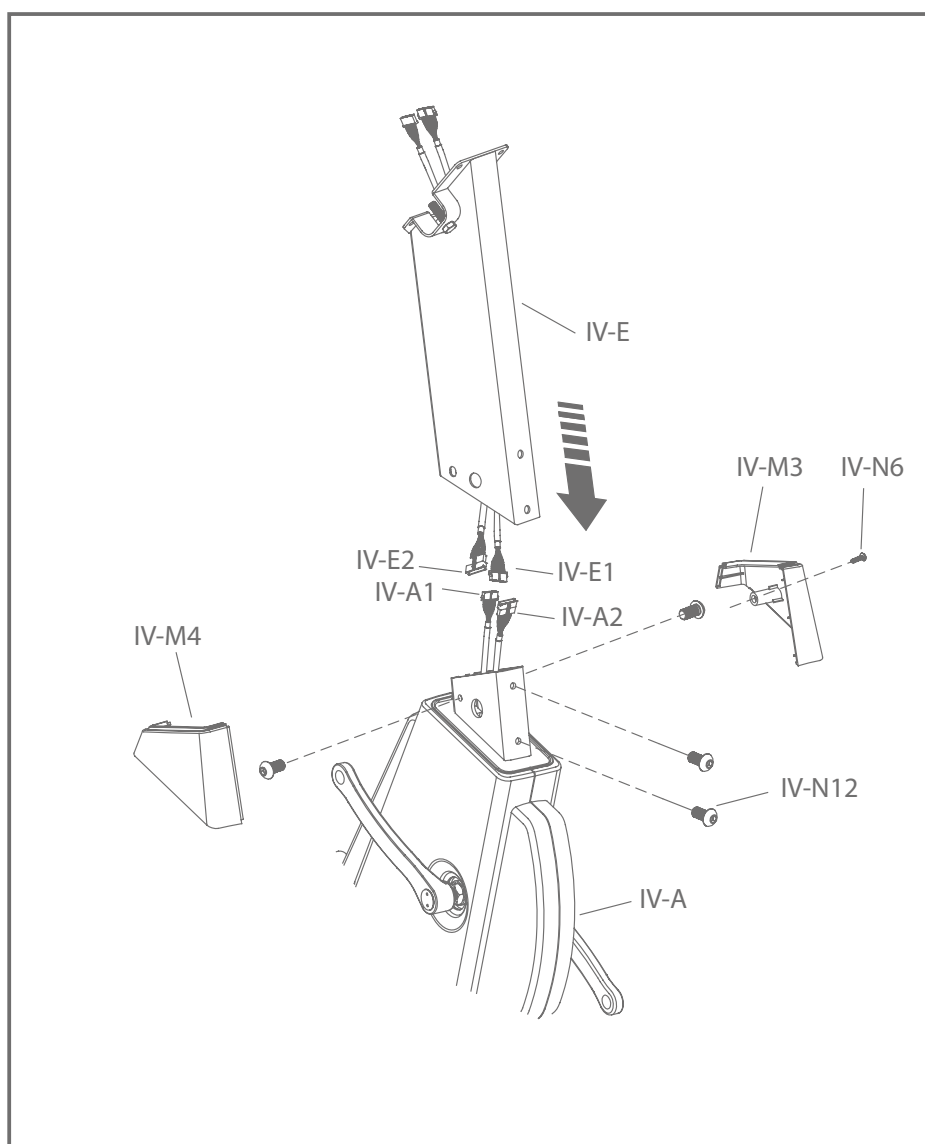
Lösen Sie als erstes die Schrauben (IV-N12) vom Rahmen.

(1) Verbinden Sie die Sensorenkabel (IV-E1 und IV-E2) aus dem Konsolenmast mit den Sensorenkabeln (IV-A1 und IV-A2) aus dem Rahmen.

(2) Befestigen Sie den Konsolenmast (IV-E) am Rahmen (IV-A) mit zwei Schrauben (IV-N12).

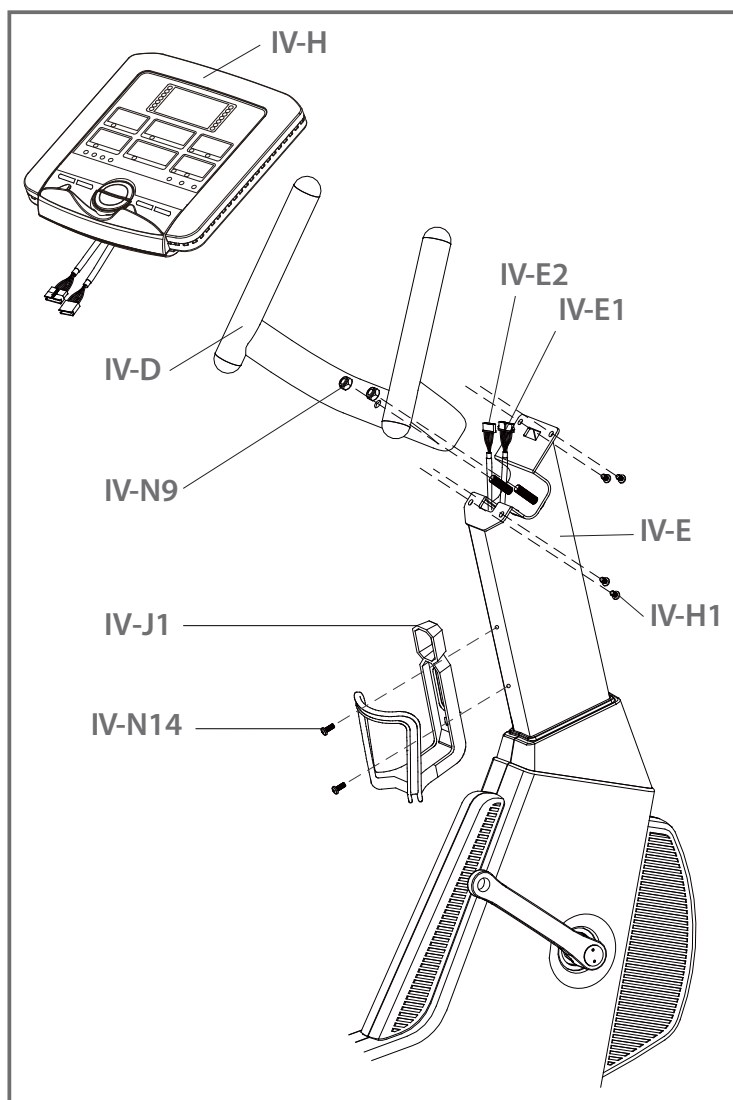
(3) Schieben Sie die Abdeckungen (IV-M3 und IV-M4) auf den Rahmen (IV-A) und befestigen Sie sie mit zwei Schrauben (IV-N6).

Achtung: Achten Sie darauf, dass die Kabel beim Zusammenschieben nicht eingeklemmt werden.



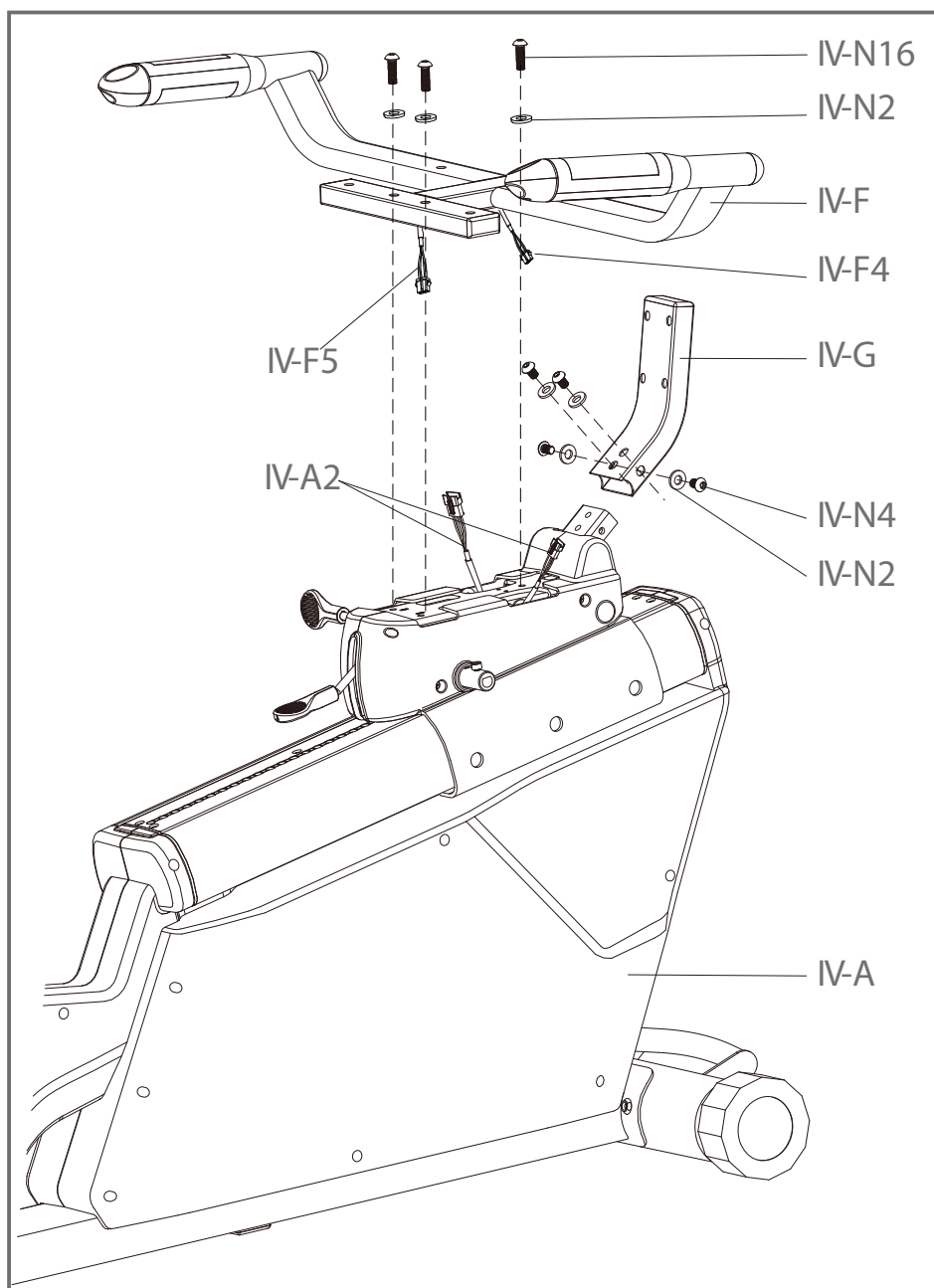
Schritt 3: Montage der oberen Handgriffe und der Konsole

- (1) Setzen Sie die oberen Handgriffe (IV-D) auf die Eisenplatte des Konsolenmastes (IV-E) und befestigen sie mit zwei Muttern (IV-N9).
- (2) Lösen Sie vier Schrauben (IV-H1) von der Konsole (IV-H)
- (3) Verbinden Sie die Sensorenkabel (IV-E1 und IV-E2) aus dem Konsolenmast mit den Kabeln aus der Konsole. Stellen Sie sicher, dass die Kabel ordnungsgemäß miteinander verbunden sind.
- (4) Schieben Sie die Kabel vorsichtig in den Konsolenmast und befestigen Sie die Konsole (H) auf dem Konsolenmast (IV-E) mit zwei Schrauben (IV-H1).
- (5) Mit Schrauben (IV-N14) die Flaschenhalterung (IV-J1) am Hauptrahmen (A) befestigen.



Schritt 4: Montage des Rückenlehnenmastes und der seitlichen Handgriffe

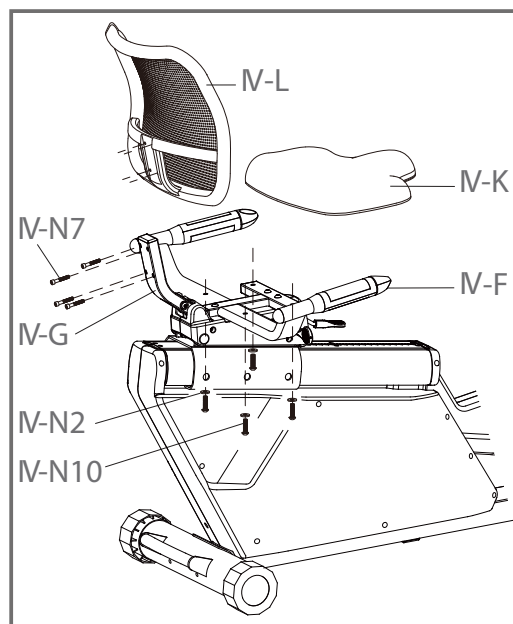
- (1) Befestigen Sie den Rückenlehnenmast (IV-G) am Rahmen (IV-A) mit zwei Schrauben (IV-N4) und Unterlegscheiben (IV-N2).
- (2) Verbinden Sie die Sensorenkabel (IV-F5 und IV-F4) vom Handgriff mit den Sensorenkabeln (IV-A2) aus dem Rahmen.
- (3) Schieben Sie die seitlichen Handgriffe (IV-F) auf den Rahmen (IV-A) und befestigen Sie die Teile mit drei Schrauben (IV-N16) und drei Unterlegscheiben.



Schritt 5: Montage der Rückenlehne und des Sitzpolsters

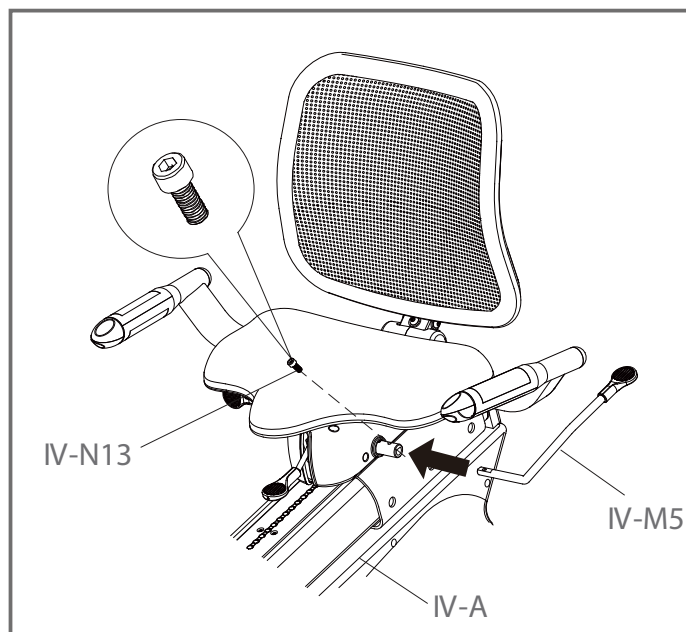
(1) Montieren Sie die Rückenlehne (IV-L) am Rückenlehnenmast (IV-G) mit vier Schrauben (IV-N7).

(2) Befestigen Sie das Sitzpolster (IV-K) am Gestell der seitlichen Handgriffe (IV-F) mit vier Unterlegscheiben (IV-N2) und vier Schrauben (IV-N10).



Schritt 6: Montage des Verstellhebels

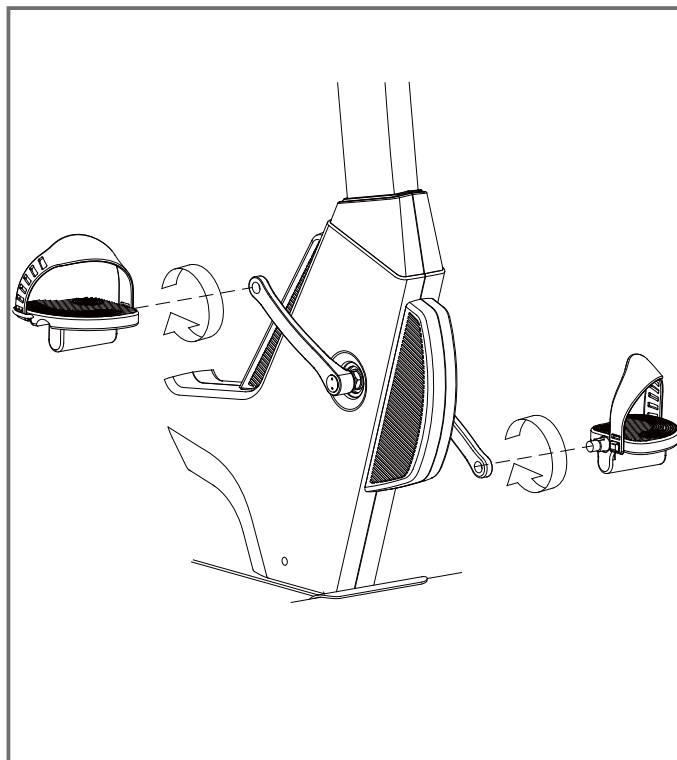
Schieben Sie den Verstellhebel (IV-M5) in den Rahmen (IV-A) und befestigen ihn mit einer Stoppschraube (IV-N13).



Schritt 7: Montage der Pedalen

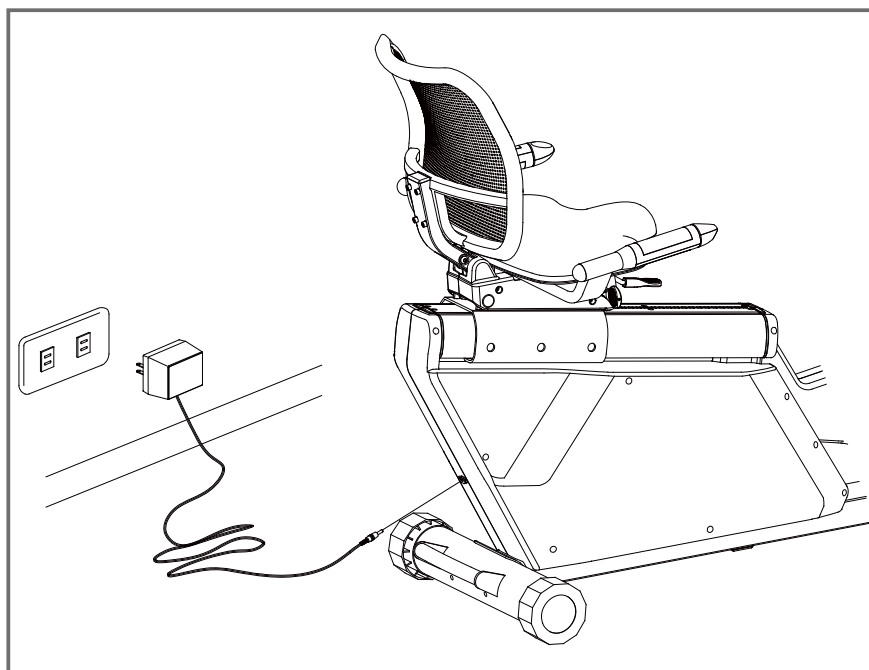
(1) Schieben Sie die rechte Pedale auf die rechte Kurbel und befestigen Sie sie indem Sie die Pedale im Uhrzeigersinn drehen.

(2) Schieben Sie die linke Pedale auf die linke Kurbel und befestigen Sie sie indem Sie die Pedale im Uhrzeigersinn drehen.



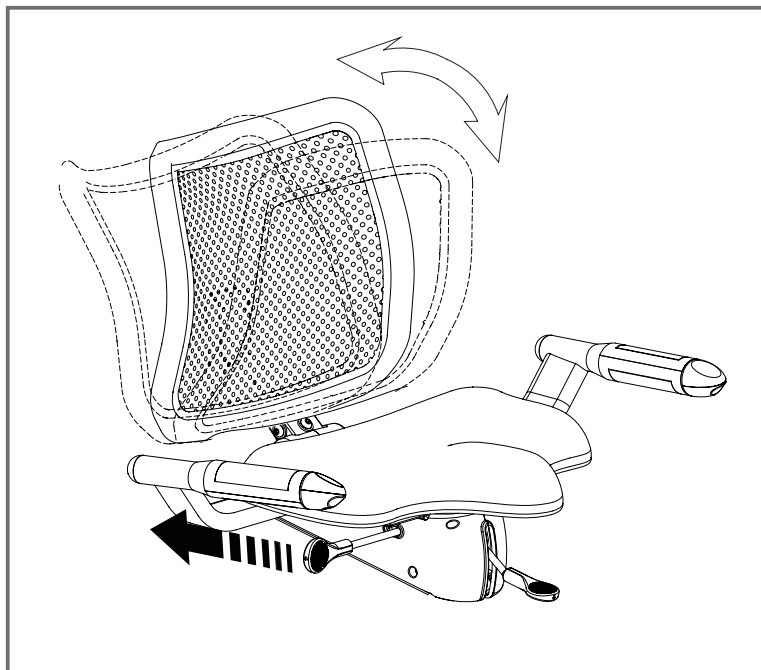
Schritt 8: Anschluss des Netzkabels

Der Stecker für das Netzkabel befindet sich am hinteren Ende des Rahmens. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.



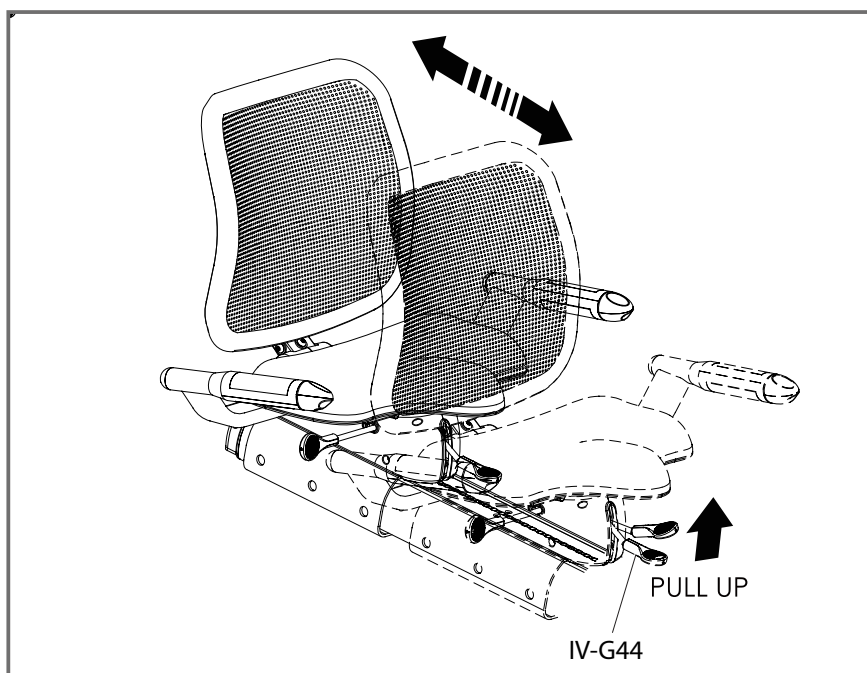
Schritt 9: Einstellung der Rückenlehne

Drücken Sie den Verstellhebel nach hinten, verschieben Sie den Sitz an die gewünschte Position und schieben Sie den Verstellhebel wieder nach vorne.



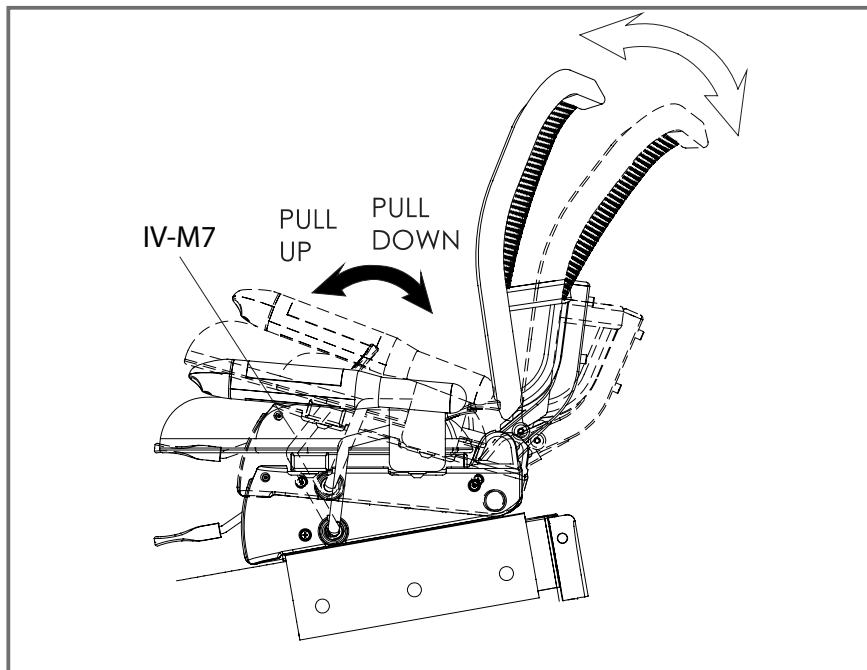
Schritt 10: Verstellung der Sitzes

Ziehen Sie den Hebel (IV-G44) nach oben, stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Entfernung ein und schieben den Hebel wieder nach unten.



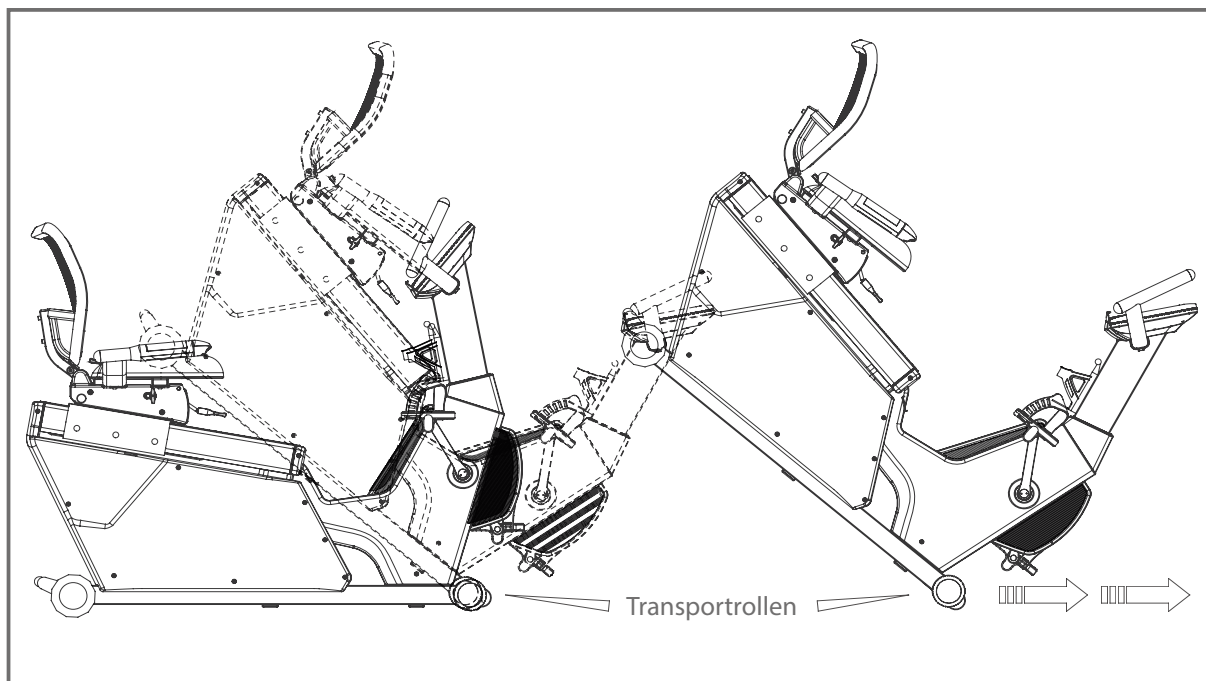
Schritt 11: Einstellung der Rückenlehne

Ziehen Sie den Hebel (IV-M7) nach oben, um den Sitzwinkel zu erhöhen und drücken Sie ihn nach unten, um den Sitzwinkel zu senken.



Schritt 12: Transport

Der vordere Standfuß verfügt über Transportrollen. 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.



4.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	0:00 - 99:59 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	0 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.99 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 9999 Cal
Gender (Geschlecht)	Male (m)/Female (w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	30 - 240 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U0 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 350 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	1 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 200 cm (Voreinstellung: 160 cm)
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg (Voreinstellung: 50 kg)
Temperatur (wird im Ruhemodus angezeigt)	0 - 60 Grad

4.2 Tastenfunktion



+ **START/STOP:** Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beginnen, anzuhalten oder zu beenden.

+ **RECOVERY:** Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Erholungsherzfrequenz messen. Drücken Sie nach Ablauf des Trainings die Recovery Taste und umfassen Sie die Handpulsensoren, falls Sie keinen Brustgurt tragen sollten. Anschließend beginnt ein Countdown von einer Minute. Während dieser Zeit wird nur der Countdown und die Herzfrequenz angezeigt. Nach Ablauf der Minute ermittelt die Konsole basierend auf Ihrer Herzfrequenz eine Fitnessnote zwischen F1-F6.

Ergebnis	Fitnesslevel	Herzfrequenz pro Minute
F1	Sehr Gut	75 - 84
F2	Gut	85 - 94
F3	Durchschnitt	95 - 119
F4	Ausreichend	120 - 129
F5	Schlecht	130 - 135
F6	Sehr Schlecht	135

+ **PFEILTASTEN (+ & -):**

A) Auswahl des Benutzers U0-U4

B) Eingabe der persönlichen Daten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht)

C) Auswahl des Programms

D) Nach Auswahl des Programms, können Sie die Belastungsstufe auswählen (1 - 16)

E) Eingabe von Zeit, Strecke, Kalorien, Level und Puls

F) Bei HRC Programmen: Auswählen und Einstellen der Zielherzfrequenz (55%, 75%, 90% oder Zielpuls)

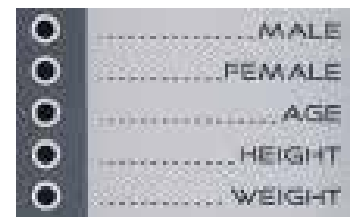
G) Bei benutzerdefinierten Programmen: Auswahl des benutzerdefinierten Programms und Einstellung des Trainingsprofils.

- + **RESET:** Wenn Sie diese Taste drücken, kehrt die Konsole zur Programmauswahl zurück. Wenn Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt halten, kehrt die Konsole zum Anfangsbildschirm zurück, bei dem Sie den Benutzer auswählen können.
- + **ENTER:** Mit dieser Taste bestätigen Sie sämtliche Eingaben.
- + **QUICK-KEYS:** Mit den QUICK KEYS gelangt man direkt zu den auf der Konsole abgebildeten Programmen. Darunter befinden sich die H.R.C.-Programme und 11 weitere voreingestellte Trainingsprogramme. Drücken Sie einfach mit dem Finger auf die entsprechende Abbildung, um eines der Programme auszuwählen.



4.3 Benutzerspeicher

Nach dem Einschalten des Gerätes gelangen Sie standardmäßig zum Benutzerspeicher U1. Die Konsole verfügt über fünf Benutzerkonten (U0 - U4). Wählen Sie nun mit den PFEILTASTEN das gewünschte Benutzerkonto aus. Drücken Sie nach Ihrer Auswahl die ENTER-Taste zur Bestätigung.



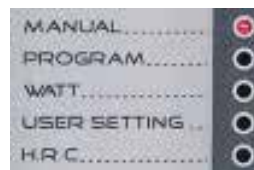
Anschließend können Sie Geschlecht (wählen Sie male/männlich oder female/weiblich aus), Age (Alter), Height (Größe) und Weight (Gewicht) eingeben. Diese Daten ermöglichen dem Gerät eine exaktere Berechnung Ihres Kalorienverbrauchs.

Wenn das Gerät ausschaltet oder die RESET-Taste gedrückt wird, werden die Daten in U0 gelöscht. Die Daten in U1-U4 werden gespeichert. Ebenfalls werden die letzten Eingaben für Zeit, Strecke, Kalorien, Puls und Level für die Benutzer U1-U4 gespeichert. Möchten Sie den Benutzer wechseln, halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden gedrückt und das Gerät schaltet automatisch wieder zur Auswahl der Benutzerspeicher zurück.

4.4 Programme

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

- Manual (manuelles Trainingsprogramm): 1
- Program (voreingestellte Trainingsprogramme): 12
- Watt (wattgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- User Setting (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm): 1
- H.R.C (herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm): 4



4.4.1 MAN. - Manuelles Programm

Nachdem Sie das manuelle Programm ausgewählt und mit ENTER bestätigt haben, können Sie mit den PFEILTASTEN die Belastungsstufe (Level) für Ihr Training einstellen. Die Belastungsstufe (Level) können Sie trotz dieser Eingabe jederzeit während des Trainings anpassen und entsprechend erhöhen oder senken. Das Programm wird hierbei nicht unterbrochen. Weitere Einstellungsmöglichkeiten sind zudem Zielwerte für Zeit, Strecke, Kalorien und Puls. Die Werte werden auch in dieser Reihenfolge zum Bearbeiten angezeigt. In welchem Feld Sie sich gerade befinden, sehen sie am Blinken der Anzeige. Drücken Sie nach jeder Eingabe die ENTER-Taste zur Bestätigung. Für den Schnelllauf halten Sie die PFEILTASTEN gedrückt. Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Haben Sie bei der Zeit, Strecke, Kalorien und Puls überall einen Wert eingegeben, wird das Training automatisch beendet, wenn Sie einen dieser Zielwerte erreicht haben. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte (Zeit, Strecke, Kalorien oder Puls) trainieren, geben Sie ausschließlich dafür einen Wert ein. Die anderen Werte brauchen Sie nicht mehr eintragen. Das Training endet dann automatisch, wenn die Zeit abgelaufen ist, die Strecke, Kalorien oder Zielpuls erreicht wurde. Am Ende des Trainings zeigt das Display alle gemessenen Daten (Zeit, Strecke, Kalorien) an. Falls Sie einen Brustgurt tragen oder die entsprechenden Pulssensoren umfassen, wird Ihnen ebenfalls Ihr Puls angezeigt.



4.4.2 Voreingestellte Programme

Wählen Sie mit den PFEILTASTEN eines der Trainingsprogramme P1-P12 aus.

Die Trainingsprogramme werden in der Watt/Level-Anzeige angezeigt.



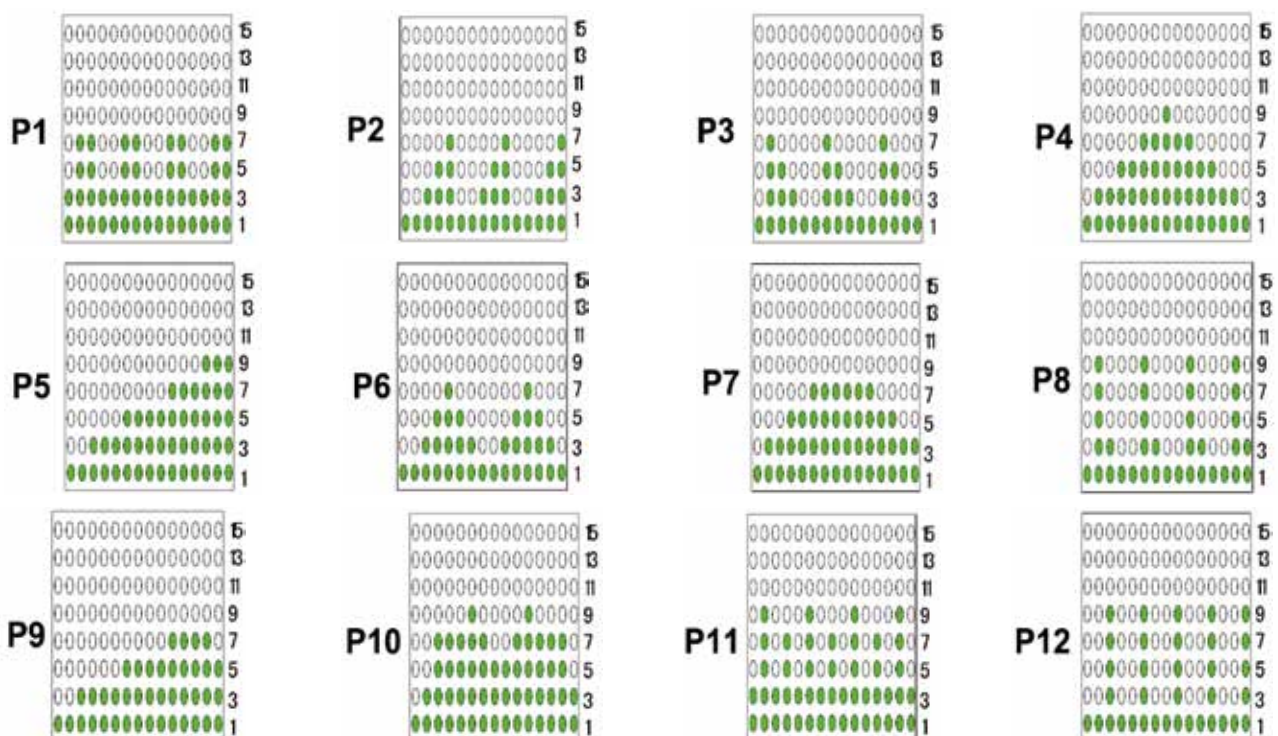
Anschließend können Sie mit den PFEILTASTEN nacheinander die Werte für Belastungsstufe, Zeit, Strecke, Kalorien und Puls eingeben. Drücken Sie nach jeder Eingabe ENTER zur Bestätigung, um mit dem nächsten Wert fortzufahren. Das Trainingsprogramm wird dann den Angaben entsprechend angepasst. Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten.

Das Profil des ausgewählten Trainingsprogramms wird im oberen Display durch die grünen Punkte angezeigt. Bestätigen Sie die Auswahl des Trainingsprogrammes mit der ENTER-Taste.



Die Belastungsstufe (Level) können Sie trotz vorheriger Eingabe jederzeit während des Trainings anpassen und entsprechend erhöhen oder senken. Das Programm wird hierbei nicht unterbrochen. Ein Trainingsprogramm besteht immer aus 15 Abschnitten. Je höher ein einzelner Abschnitt ist, desto höher ist die Belastungsstufe. Die einzelnen Widerstandsprofile der zwölf Trainingsprogramme sehen wie folgt aus.

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:



4.4.3 Wattgesteuertes Programm

Wenn Sie das wattgesteuerte Programm ausgewählt haben, geben Sie mit den PFEILTASTEN den gewünschten Watt-Wert ein, mit dem Sie trainieren möchten.

Der Watt-Wert wird in der Anzeige Watt/Level angezeigt. Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste.



Anschließend können Sie mit den PFEILTASTEN die Werte für Zeit, Strecke, Kalorien und Puls eingeben. Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER-Taste. Sobald Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Während des Trainings können Sie die Wattzahl mit den PFEILTASTEN anpassen und entsprechend erhöhen oder senken. Sie mit den PFEILTASTEN eines der Trainingsprogramme P1-P12 aus.

4.4.4 Benutzerdefiniertes Programm

Wenn Sie das benutzerdefinierte Programm ausgewählt haben, können Sie mit den PFEILTASTEN jeden der 15 Abschnitte des Profils einstellen. Wählen Sie für jeden Abschnitt eine Belastungsstufe (Level 1 - 16). Nachdem Sie für den ersten Abschnitt eine Belastungsstufe eingestellt haben, bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Sie gelangen nun automatisch zum nächsten Abschnitt. Nutzen Sie die gleiche Vorgehensweise bei den weiteren 14 Abschnitten. In welchem Abschnitt Sie sich derzeit befinden, sehen Sie daran, dass der in Bearbeitung befindliche Abschnitt blinkt. Wenn Sie alle 15 Abschnitte bestimmt haben, halten Sie ENTER für zwei Sekunden gedrückt, um mit der Eingabe der Belastungsstufe (Level), Zeit, Strecke, Kalorien und Puls fortzufahren. Sobald Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Belastungsstufe (Level) können Sie trotz vorheriger Eingabe jederzeit während des Trainings anpassen und entsprechend erhöhen oder senken. Das Programm wird hierbei nicht unterbrochen. Das benutzerdefinierte Programm wird nach der Eingabe in dem ausgewählten Benutzerkonto gespeichert.

4.4.5 Herzfrequenz-gesteuertes Programm

Nachdem Sie das H.R.C.-Programm ausgewählt haben, können Sie die gewünschte Zielherzfrequenz eingeben.

Entweder wählen Sie eine der drei vorgespeicherten Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen TAG und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegebenen Alter bestimmt.



Wählen Sie eines der vorgespeicherten Zielherzfrequenzen aus, errechnet das Gerät anhand ihrer in dem Benutzerprofil eingegebenen Daten ihre Zielherzfrequenz. Die errechnete Zielherzfrequenz wird in der „Puls“-Anzeige dargestellt.



Bestätigen Sie die Auswahl der Zielherzfrequenz mit der ENTER-Taste. Anschließend können Sie mit den PFEILTASTEN die Werte für Zeit, Strecke und Kalorien eingeben. Bestätigen Sie alle Eingaben mit der ENTER-Taste. Den Wert für die Belastungsstufe brauchen Sie nicht eingeben, da die Belastung (Level) automatisch vom Gerät eingestellt wird, sodass die gewählte Herzfrequenz nicht überschritten wird. Sobald Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

5.1 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

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

Anmerkung:

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

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

Achtung: Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Telemetrische Herzfrequenzmessung

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

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf

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

Anmerkung:

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

Training mit Herzfrequenzorientierung

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

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

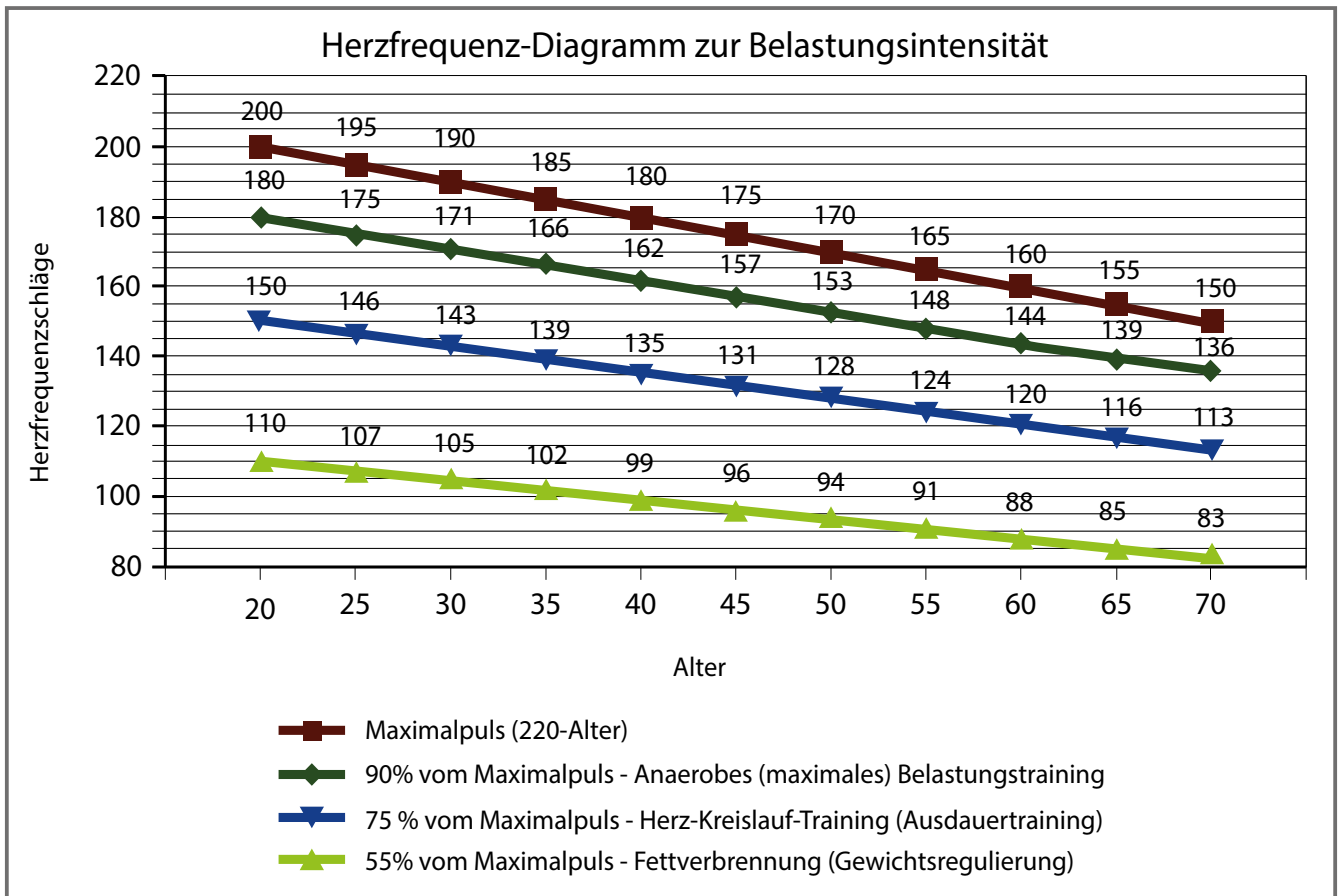
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

Beispiel:

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

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



5.2 10 Tipps für effektives Ergometertraining

1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung

Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt

Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten

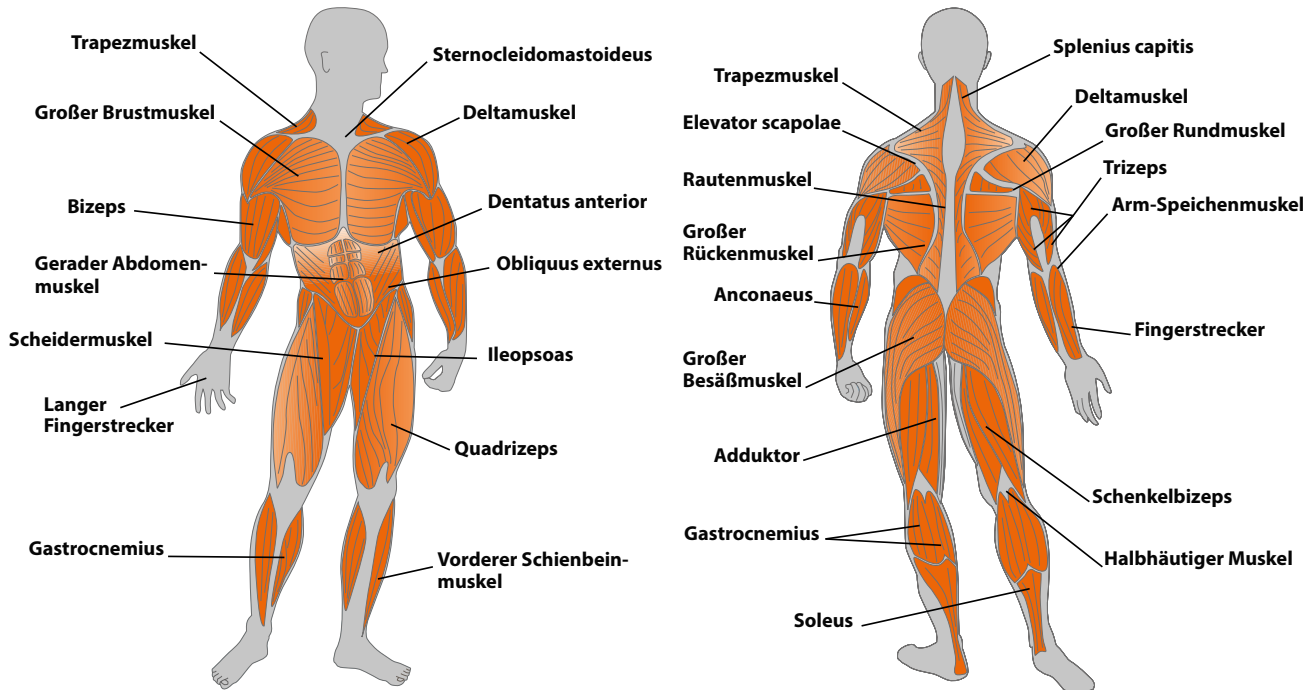
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen

Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.5 Trainingstagebuch

[illegible]

Strecke



Widerstandsstufe



Ø Herzfrequenz



Ich fühle mich ...



Trainingsgeräte 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 den 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 folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
BC70-B	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre

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 für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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.

7 **ENTSORGUNG**



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammel- punkt 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.



Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XL

ArtNr. ST-FM-XL



Sport-Tiedje Brustgurt 122 kHz

ArtNr. ST1030



Brustgurt-Kontaktgel 250ml

ArtNr. BK-250



Fitnessgeräte-Pflegeset

ArtNr. HF-500

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE  +49 4621 4210-0  +49 4621 4210-699  service@sport-tiedje.de Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Sa. 9:00 - 18:00	DK  80 90 16 50  +49 4621 4210-945  info@t-fitness.dk Ma. - Fr. 8:00 - 18:00 Lø. 9:00 - 18:00	FR  +33 (0) 172 770033  +49 4621 4210-933  service-france@sport-tiedje.fr Lun. - Ven. 8:00 - 18:00 Sam. 9:00 - 18:00
NL  +31 172 619961  info@fitshop.nl Ma. - Do. 9:00 - 17:00 Vr. 9:00 - 21:00 Za. 10:00 - 17:00	UK  +44 141 876 3972  orders@powerhousefitness.co.uk Mon. - Fri. 9:00 - 17:00	INT  +49 4621 4210-0  service-int@sport-tiedje.de Mon - Fri 8:00 - 18:00 Sat 9:00 - 18:00

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

cardiostrong Liegeergometer

BC70

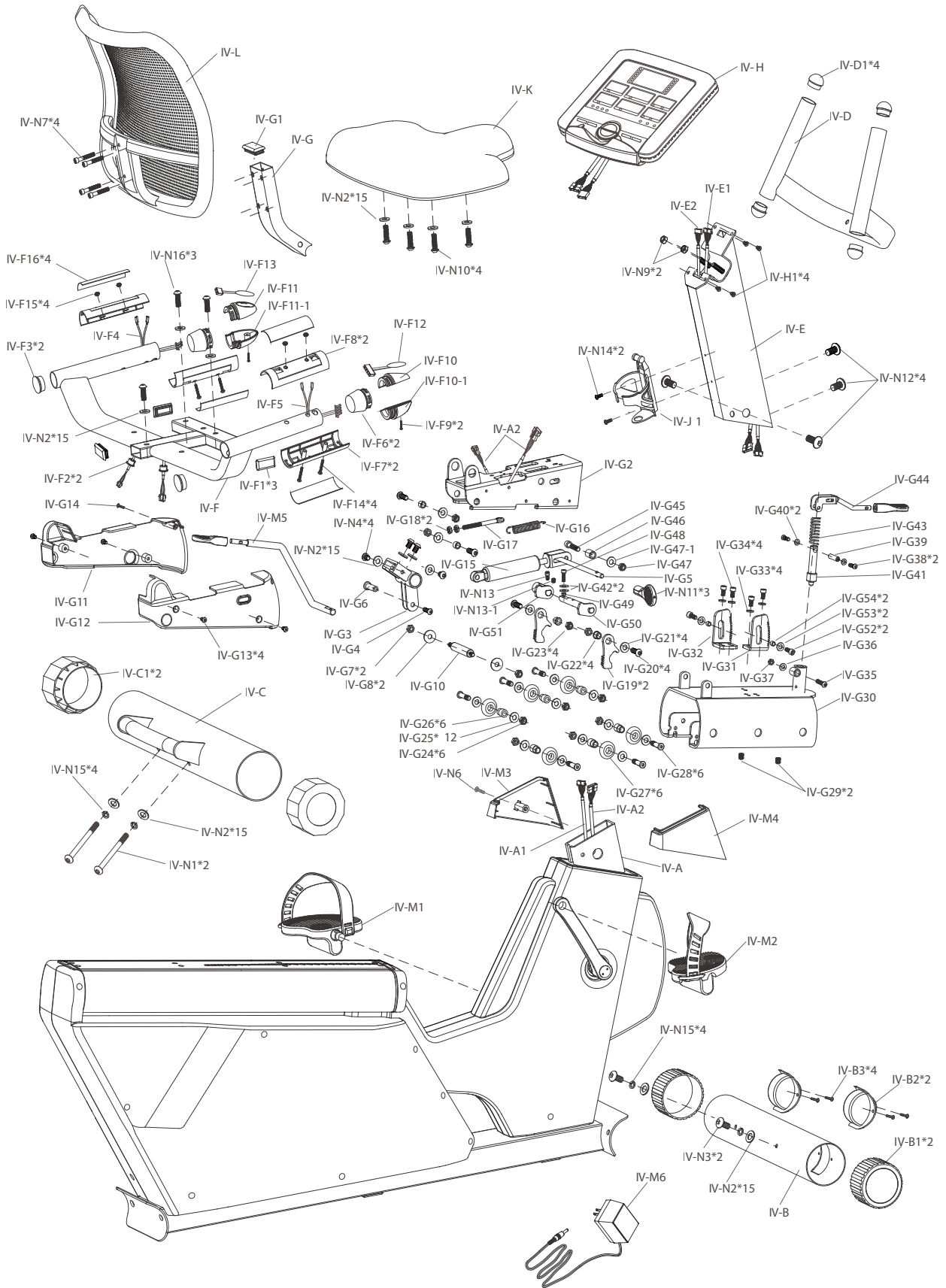
9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)
A	1	Rahmen	A32	2	Stahlabdeckung
A1	1	Sensorenkabel 1100mm	A33	1	Magnetgehäuse
A2	1	Sensorenkabel 1350mm	A34	1	Mutter
A3	1	Motor	A35	1	Schraube
A4	4	Sensorengehäuse	A36	1	Schraube
A5	1	Sensorenkabel 950mm	A37	1	Mutter
A6	1	Schraube	A38	1	Unterlegscheibe
A7	1	Sensorenhalterung	A39	1	Unterlegscheibe
A8	2	Lager	A40	1	Mutter
A9	1	Buchse	A41	1	Schiene
A10	1	Mutter	A42	8	Schraube
A11	4	Schraube	A43	4	Schraube
A12	1	Spannungskabel	A44	2	Aluminiumgehäuse
A13	2	Schraube	A45	1	Aluminiumschiene
A14	2	Unterlegscheibe	A47	1	Aluminiumgehäuse (hinten)
A15	1	Magnetgehäuse	A48	1	Aluminiumgehäuse (vorne)
A16	1	Sensorenkabel 950mm	A49	4	Schraube
A17	1	Riemen	A50	8	Schraube
A18	1	Schwungscheibe	A50-1	4	Schraube
A19	1	Achse	A51	1	Mutter
A20	2	Lager	A52	1	Antriebsrolle
A21	1	Lager	A53	1	Magnet
A22	1	Lager	A54	1	Achse
A23	1	Rolle	A55	4	Schraube
A24	1	Unterlegscheibe	A56	2	Lager
A25	1	Lager	A57	1	Rollengehäuse (L)
A26	2	C Clip	A58	1	Rollengehäuse (R)
A27	1	Mutter	A59	8	Schraube
A29	2	Schraube	A60	1	Mutter
A30	2	Mutter	A60-1	1	Mutter
A31	2	Mutter	A61	4	Unterlegscheibe

Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)
A62	4	Schraube	F10	2	Steuerungsgehäuse (unten)
A63	2	Mutter	F11	2	Steuerungsgehäuse (oben)
A64	2	Abdeckkappe	F12	1	Mylar Taste (R)
A65	1	Vordere Kettenabdeckung (L)	F13	1	Mylar Taste (L)
A66	1	Vordere Kettenabdeckung (R)	F14	4	Schraube
A67	1	Hintere Kettenabdeckung (R)	F16	4	Eisenplatte
A68	1	Hintere Kettenabdeckung (L)	G1	1	Abdeckkappe
A69	16	Schraube	G2	1	Sitzgestell
A70	1	Kurbel (L)	G3	1	Verstellgelenk
A71	1	Kurbel (R)	G4	1	Schraube
A72	1	Feder	G5	1	Unterlegscheibe
B	1	Vorderer Standfuß	G6	1	Mutter
B1	2	Abdeckkappe	G7	2	Schraube
B2	2	Rad	G8	2	Unterlegscheibe
B3	4	Schraube	G9	2	Metallbuchse
C	1	Hinterer Standfuß	G10	1	Buchse
C1	1	Abdeckkappe	G11	1	Sitzschienenabdeckung (L)
C1-1	1	Abdeckkappe	G12	1	Sitzschienenabdeckung (R)
D	1	Vorderer Handgriff	G13	4	Schraube
D1	4	Abdeckkappe	G14	1	Schraube
E	1	Konsolenmast	G15	1	Gaszylinder
E1	1	Sensorenkabel 500mm	G16	1	Feder
E2	1	Sensorenkabel 500mm	G17	1	Schraube
F	1	Seitlichen Handgriffe	G18	2	Mutter
F1	2	Abdeckkappe	G19	2	Halterung
F2	1	Abdeckkappe	G20	4	Schraube
F3	2	Abdeckkappe	G21	4	Unterlegscheibe
F4	1	Sensorenkabel 650mm	G23	4	Unterlegscheibe
F5	1	Sensorenkabel 650mm	G24	6	Mutter
F6	2	Abdeckkappe	G25	6	Unterlegscheibe
F7	2	Sensorengehäuse (unten)	G26	6	Buchse
F8	2	Sensorengehäuse (oben)	G27	6	Rad
F9	2	Schraube	G28	6	Schraube

Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (DEU)
G29	2	Schraube	H1	4	Schraube
G30	1	Sitzschlitten	J1	1	Trinkflasche
G31	1	Sitzschlitten-Winkelblech (R)	J2	1	Flaschenhalterung
G32	1	Sitzschlitten-Winkelblech (L)	K	1	Sitz
G33	4	Unterlegscheibe	L	1	Rückenlehne
G34	4	Schraube	M1	1	Pedal (L)
G35	1	Schraube	M2	1	Pedal (R)
G36	1	Unterlegscheibe	M3	1	Konsolenmastabdeckung (L)
G37	1	Mutter	M4	1	Konsolenmastabdeckung (R)
G38	1	Schraube	M5	1	Verstellhebel
G39	1	Buchse	M6	1	Netzstecker
G40	2	Unterlegscheibe	N1	2	Schraube M8x100
G41	1	Achse	N2	15	Unterlegscheibe M8x16
G42	1	Mutter	N3	2	Schraube M8x20
G43	1	Feder	N4	4	Schraube M8x15
G44	1	Verstellhebel	N6	1	Schraube M4x20
G45	1	Schraube	N7	4	Schraube 1/4x40
G46	1	Buchse	N9	2	Mutter M8
G47	1	Mutter	N10	4	Schraube M8x35
G48	1	Schraube	N11	3	Verstellhebel
G49	1	Mutter	N12	4	Schraube
G50	1	Starre Achse	N13	1	Schraube
G51	1	Bewegliche Achse	N13-1	1	Schraube
G51-1	1	Halterung	N14	2	Schraube M5x15
G52	1	Buchse	N15	4	Federscheibe M8
G53	2	Federscheibe	N16	3	Schraube M8x30
H	1	Konsole			

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE

☎ +49 4621 4210-0
☎ +49 4621 4210-698
✉ technik@sport-tiedje.de

DK

☎ 80 90 16 50
☎ +49 4621 4210-945
✉ info@t-fitness.dk

FR

☎ +33 (0) 172 770033
☎ +49 4621 4210-933
✉ service-france@sport-tiedje.fr

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

☎ +44 141 876 3986
✉ support@powerhousefitness.co.uk

INT

☎ +49 4621 4210-0
✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2010 cardiostrong® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

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

www.sport-tiedje.com/filialen

Notizen

