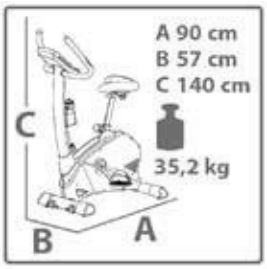
cardiostrong

Montage- und Bedienungsanleitung









Art.-Nr. CST-BX30

Ergometer BX30

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 Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und das 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 13

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 18

4.1 Konsolenanzeige 18
4.2 Tastenfunktion 20
4.3 Einschalten des Gerätes 21
4.4 Benutzerprofil 21
4.5 Programme 21
4.5.1 M - Manuelles Programm 22
4.5.2 Trainingsprogramme 22
4.5.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme 23
4.5.4 W - Wattgesteuertes Programm 23
4.5.5 U - Benutzerdefiniertes Programm 24
4.5.6 Körperfett-Test (BODY-FAT) 24
4.5.7 RECOVERY - Erholungsfrequenz 25

5 TRAININGSANLEITUNG 26

5.1 Herzfrequenzmessung 26
5.2 10 Tipps für effektives Ergometertraining 29
5.3 Aufbau einer Trainingseinheit 30
5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 32
5.5 Trainingstagebuch 34

6 GARANTIE INFORMATIONEN 35

7 ENTSORGUNG 37

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 38

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 39

9.1 Service-Hotline 39
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 39
9.3 Teileliste 40
9.4 Explosionszeichnung 42

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:	32
Watt:	10 - 350 Watt

Benutzerspeicher:	4
Trainingsprogramme insgesamt:	19
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	1

Körperfett-Test

Schwungmasse:	9 kg
Pedalarmlänge:	17 cm
Tretlagerbreite:	12,5 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	39 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	35,2 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 950 mm x 260 mm x 700 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 900 mm x 570 mm x 1400 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 Cholersterinwerte 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 Materialen 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 Erstickungsgefahr 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 Sport-Tiedje. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Vewenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong-Ersatzteile.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
+ Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Sport-Tiedje Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).
+ 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 Sport-Tiedje.

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 Steck-verbindungen und schauen Sie, ob der Netzstecker einge-steckt ist
Keine Pulsanzeige	• Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer	• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher …) • Geeigneten Brustgurt ver-wenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden be-feuchten • 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 Sport-Tiedje.


1
x1
29
x1
3
x1
2
x1
28
x1
15
x1
36
x1
46L&R
x1
9
x1
38
x1
10 & 11
x1
41L&R
x1

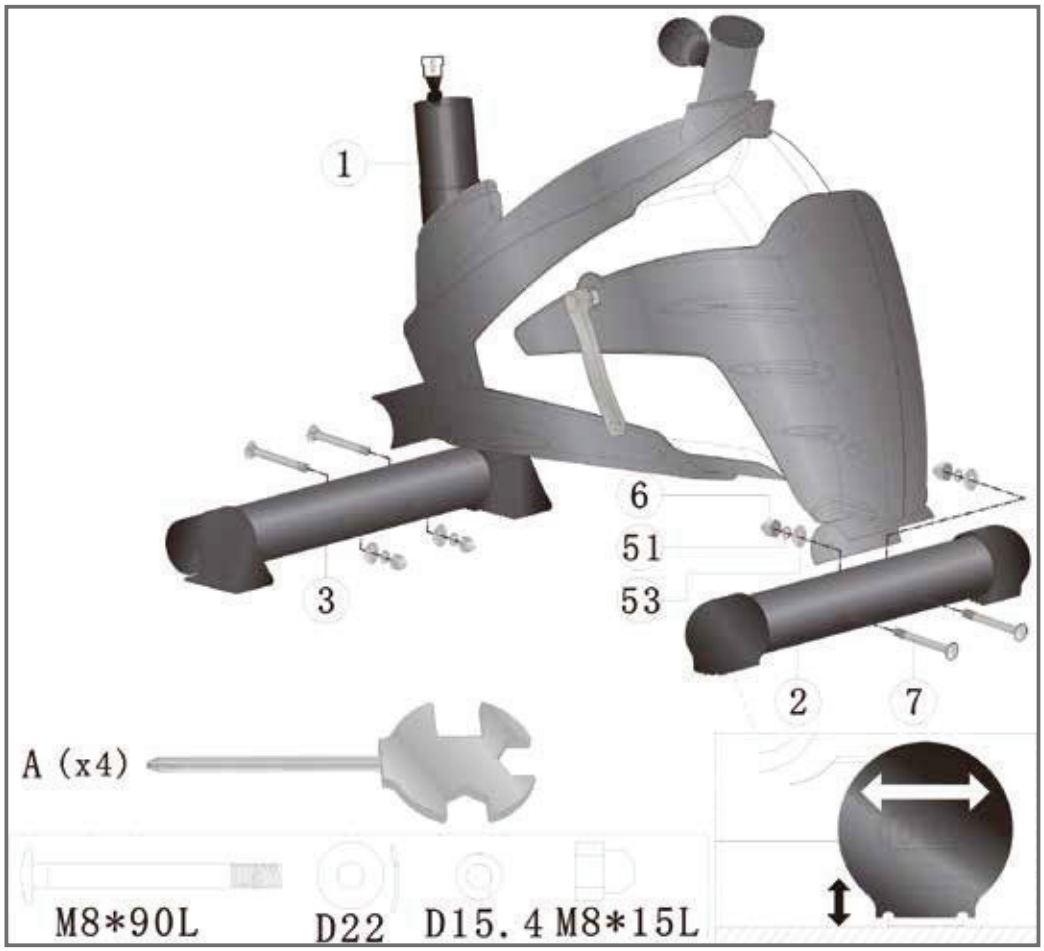
3.2 Montageanleitung

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 vorderen (3) und hinteren Standfuß (2) am Rahmen (1) mit jeweils zwei Schrauben (7), zwei Unterlegscheiben (53), zwei Federscheiben (51) und zwei Muttern (6).

(2) Wenn das Gerät nach dem Aufbau nicht stabil steht, können Sie Höhenanpassungen auf der Unterseite des hinteren Standfußes vornehmen.

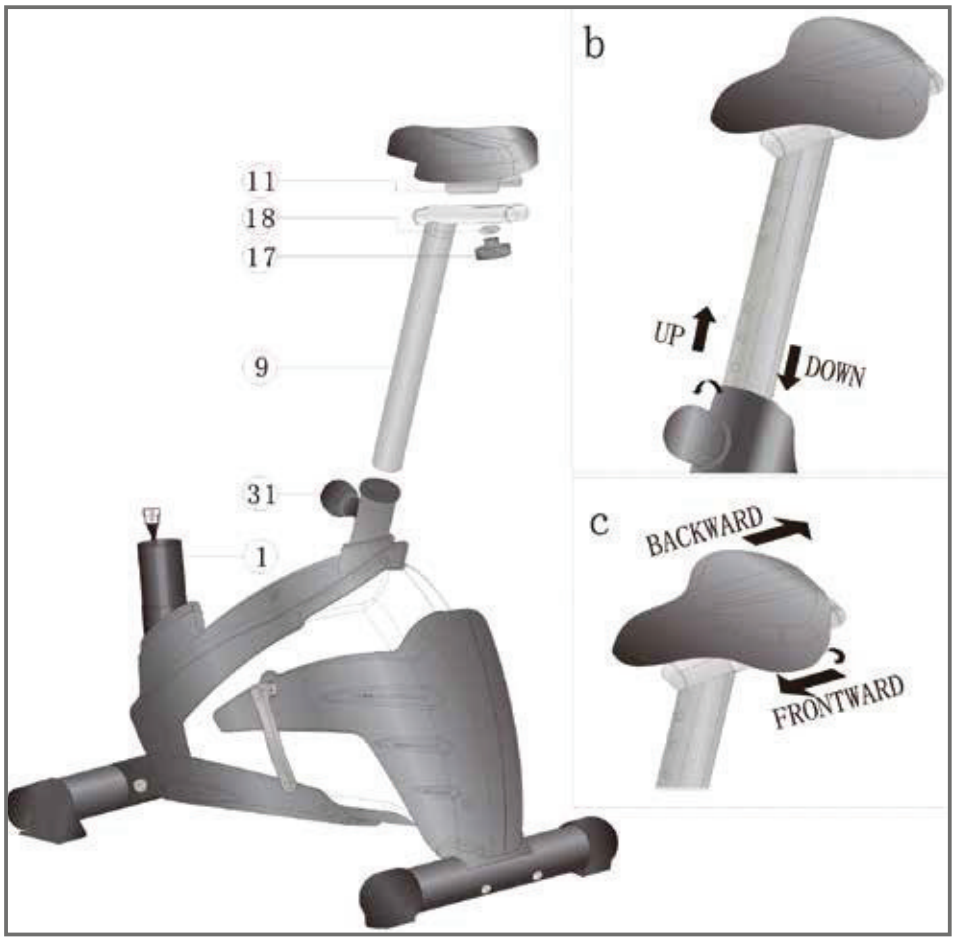


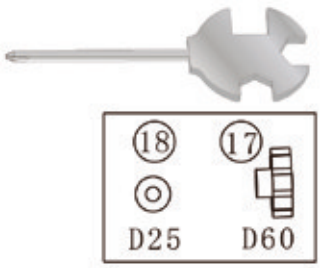
Schritt 2: Montage des Sattels

(1) Montieren Sie den Sitz (10) am verstellbaren Sitzmast (11) mit drei Unterlegscheiben (12) und drei Nylonmuttern (13) wie in Abb. a.

(2) Stecken Sie den Sitzmast (9) in den Rahmen (1). Sie können den Sitz nach oben und unten verschieben und mit dem Stellknopf (31) arretieren; siehe Abb. b.

(3) Der Sitz (10) kann außerdem horizontal verstellt werden, indem Sie den Stellknopf (17) wie in Abb. c. betätigen.



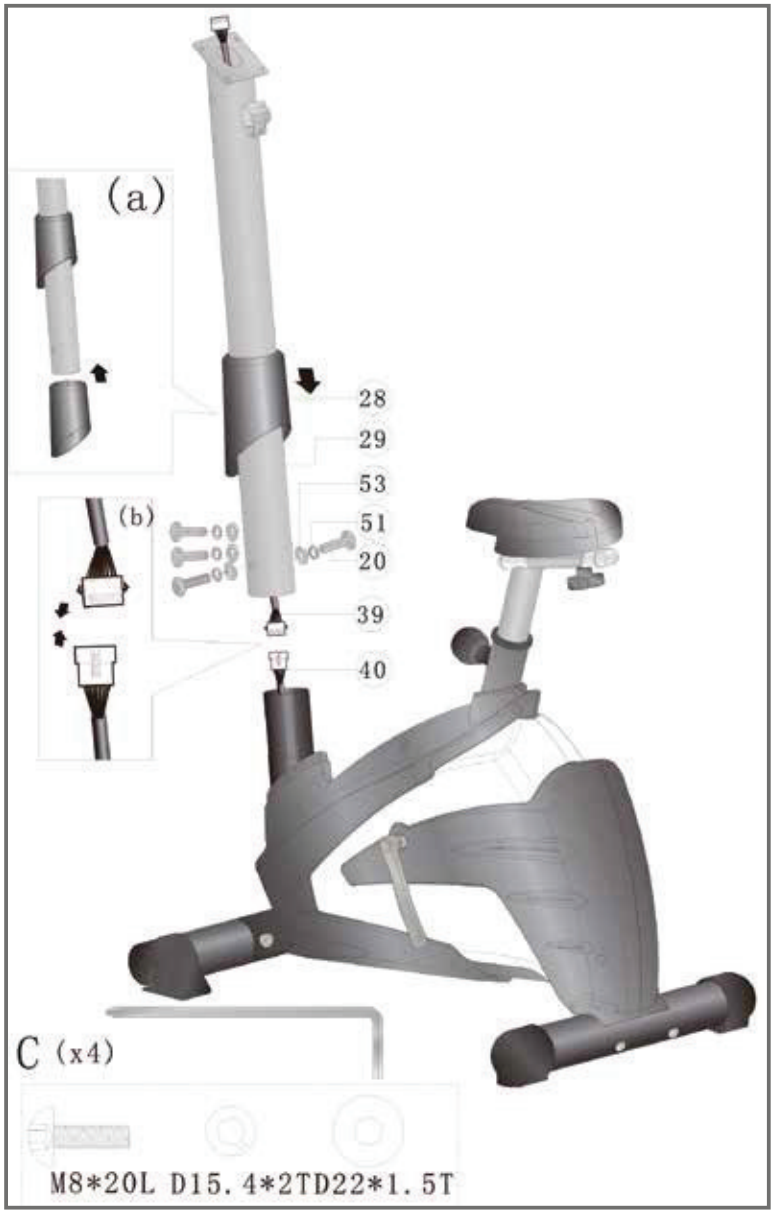


Schritt 3: Montage des Konsolenmastes

(1) Befestigen Sie die obere Abdeckung (28) am Lenkermast (29); siehe Abb. a.

(2) Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (39) mit dem unteren Konsolenkabel (40); siehe Abb. b.

(3) Montieren Sie den Lenkermast (29) am Rahmen (1) mit vier Schrauben (20), vier Unterlegscheiben (53) und vier Federscheiben (51).

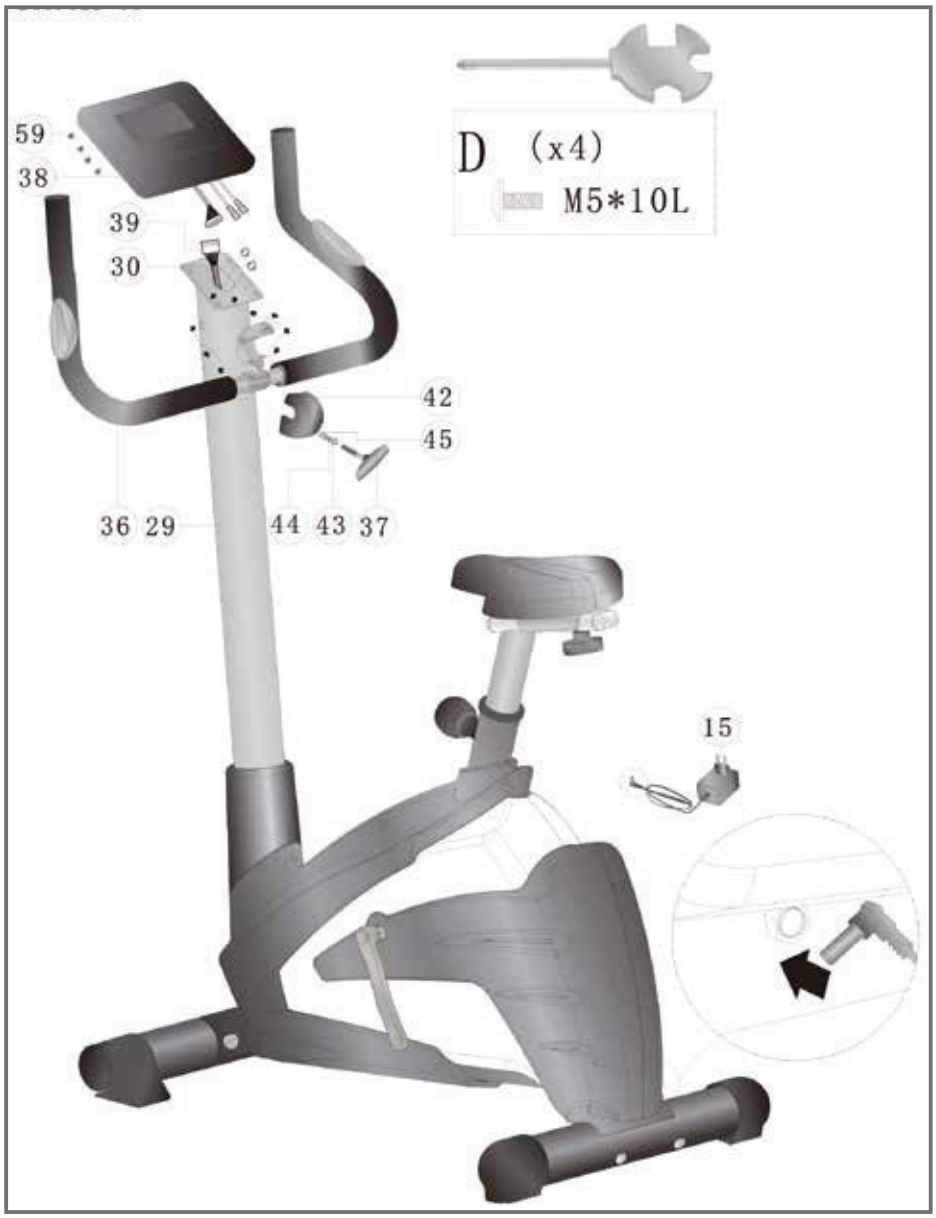


Schritt 4: Montage des Handgriffes

(1) Befestigen Sie die Handgriffe (36) am Lenkermast (29), indem Sie die Abdeckung (42), Unterlegscheiben (43), Federscheiben (44), Buchse (45) und den Stellknauf (37) befestigen.

(2) Verbinden Sie das obere Konsolenkabel (39) mit dem Handpulskabel (30) und der Konsole (38). Anschließend befestigen Sie die Konsole am Lenkermast (29), indem Sie die Schraube festziehen (59).

Die Position des Lenkers kann durch Betätigen des Stellknaufs (37) angepasst werden.



Schritt 5: Montage der Konsolenhalterung und Pedalen

(1) Befestigen Sie die Konsolenhalterung (41L) und (41R) am Lenkermast mit den Schrauben (69) und (14).

(2) Befestigen Sie die Pedalen (46L) und (46R) an den Tretkurbeln.



Schritt 6: Anpassung der Sitzposition

(1) Höhenverstellung: Drehen Sie den Knauf lose und ziehen Sie ihn heraus, um den Sitzmast in der Höhe zu verstellen. Lassen Sie den Knauf wieder los und stellen Sie sicher, dass er in einer der vorhandenen Bohrungen einrastet. Anschließend drehen Sie ihn wieder fest.

(2) Horizontale Verstellung: Drehen Sie den Knauf unter dem Sitz bis Sie den Sitz vor- und zurück schieben können. Schieben Sie den Sitz auf die gewünschte Position und drehen Sie den Knauf wieder fest.

Schritt 7: Anpassung des Handgriffs

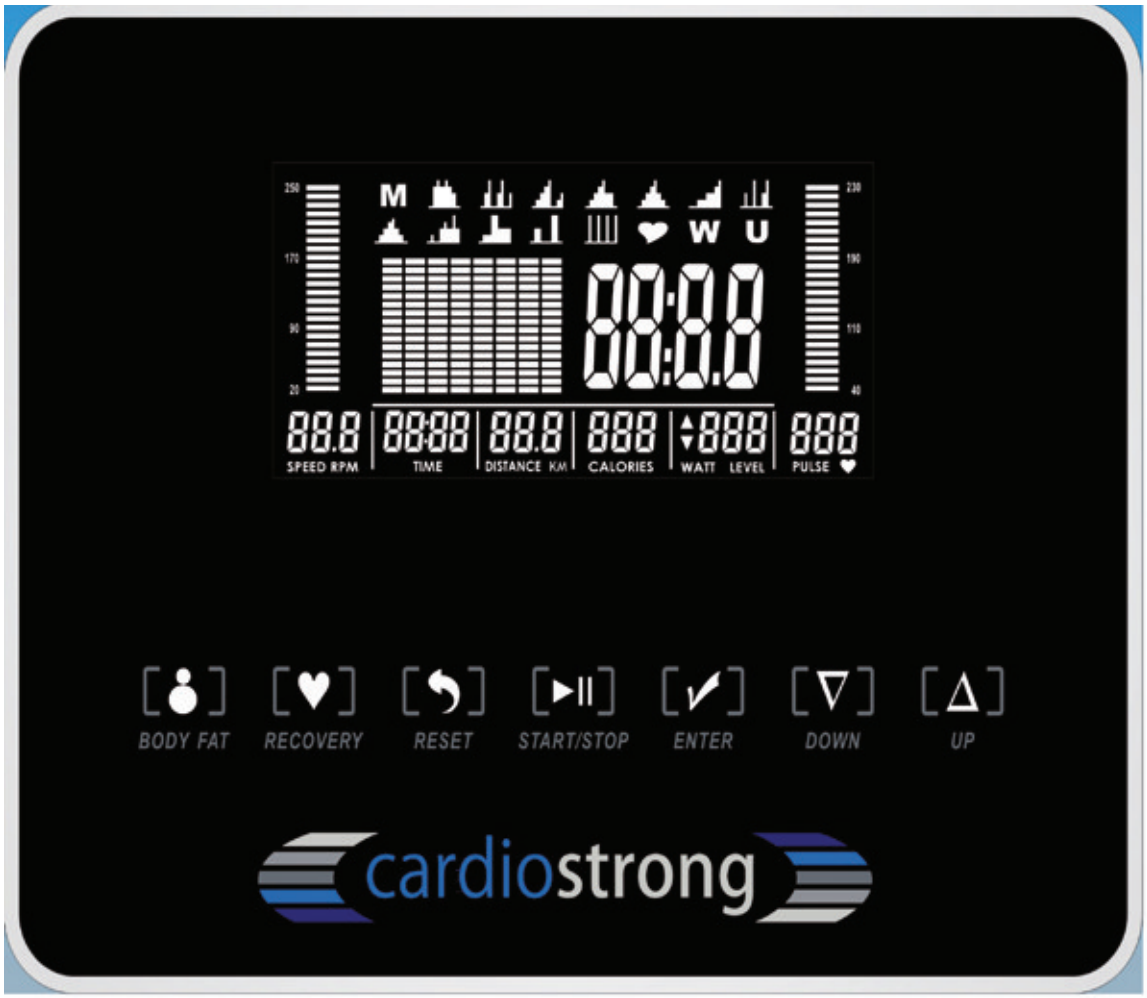
Drehen Sie den Hebel vorne am Handgriff bis Sie den Griff in der Neigung verstellen können. Wenn der Handgriff an der gewünschten Position ist, drehen Sie den Hebel wieder fest.

Schritt 8: Transport

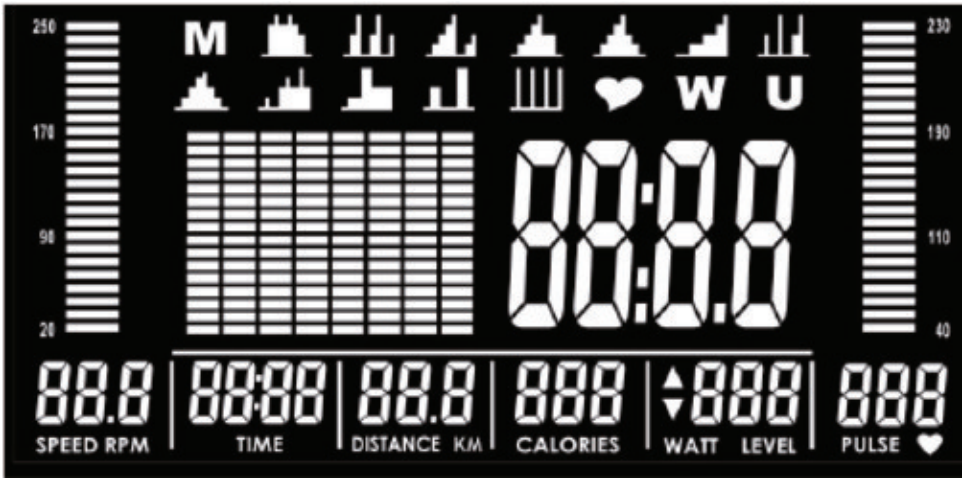
Ziehen Sie an den Handgriffen und kippen Sie das Gerät nach vorne. Unter den vorderen Standfüßen befinden sich Transportrollen, mit denen das Gerät leicht an einen anderen Platz bewegt werden kann. Hebel wieder fest.

4 BEDIENUNGSANLEITUNG

4.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	Zeitanzeige, aufsteigend zwischen 00:00 - 99:59 oder absteigend zwischen 00:00 - 99:00. Einstellung in 1-Min.- Schritten
Speed (Geschwindigkeit)	Geschwindigkeitsanzeige in km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	Anzeige der Trittfrequenz mit Säulendiagramm
Distance (Strecke)	Streckenanzeige zwischen 00:00 - 99.99 km; Einstellungen in 0.1 km-Schritten
Calories (Kalorienverbrauch)	Anzeige der verbrauchten Kalorien von 0 - 9999 Kalorien **Anmerkung zur Kalorienverbrauchsmessung:** Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
Watt	Wattanzeige von 0 - 999 Watt
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	Anzeige der Herzfrequenz mit Säulendiagramm. Der Benutzer kann eine Zielherzfrequenz vorgeben. Sobald die eingegebene Zielherzfrequenz überschritten wird, ertönt ein Signalton.
Level (Widerstand)	Anzeige der Widerstandsstufe mit Säulendiagramm



4.2 Tastenfunktion

	Ermitteln des Körperfettanteils: Halten Sie die "BODY FAT" Taste für 2 Sekunden gedrückt, um Benutzerdaten zu ändern. Geschlecht A = AGE (Alter in Jahren) H = HEIGHT (Größe in cm) W = WEIGHT (Gewicht in kg)
	Testen der Erholungsherzfrequenz
	Einstellungen zurücksetzen oder zum Startbildschirm wechseln
	Training starten und beenden
	Bestätigung von Eingaben
	Einstellung von Werten und Senken der Trainingsbelastung. Für eine schnellere Werteverstellung, halten Sie die Taste gedrückt.
	Einstellung von Werten und Erhöhen der Trainingsbelastung. Für eine schnellere Werteverstellung, halten Sie die Taste gedrückt.

4.3 Einschalten des Gerätes

Schließen Sie das Netzkabel an. Anschließend ertönt ein Signalton. Die LCD-Anzeige leuchtet für zwei Sekunden komplett auf inkl. “E” (EU), und “K” (KM) für eine Sekunde.

4.4 Benutzerprofil

Benutzen Sie die UP- und DOWN- Tasten, um ein Benutzerprofil U1 - U4 auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Anschließend können Sie mit den Pfeiltasten folgende Werte eingeben:

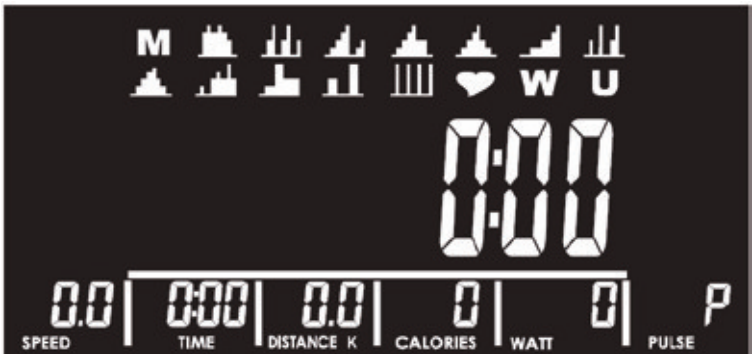
Geschlecht	männlich ☐ weiblich ☐
A = Age	Alter in Jahren
H = Height	Größe in cm
W = Weight	Gewicht in kg

Bestätigen Sie jede Eingabe mit der ENTER Taste.

4.5 Programme

Das LCD-Display zeigt 16 Symbole für die Programmauswahl in folgender Sequenz an:

- M (manuelles Training): 1
- Unterschiedliche Profile für voreingestellte Trainingsprogramme: 12
- Herzsymbol (herzfrequenzgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- W (wattgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- U (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm): 1



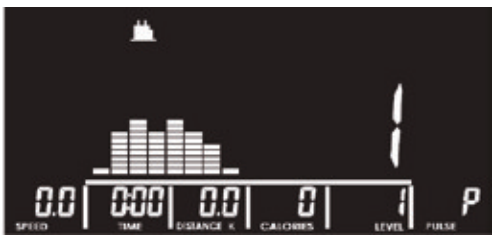
4.5.1 M - Manuelles Programm

Wählen Sie bei der Programmauswahl das manuelle Programm "M" aus. Stellen Sie anschließend mit den Pfeiltasten UP und DOWN die gewünschte Belastungsstufe (Level) ein und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Die Belastungsstufe kann während des Trainings jederzeit angepasst werden.



Wenn 3 Sekunden lang keine Belastungsänderung vorgenommen wird, wechselt das Display zur Wattanzeige. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um nacheinander Werte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) und Herzfrequenz (PULSE) einzugeben. Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie nach jeder Eingabe ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Drücken Sie die START/STOP-Taste erneut, um das Training anzuhalten. Alle Trainingswerte werden gespeichert. Wenn Sie die RESET-Taste drücken, kehren Sie zur Programmauswahl zurück.

4.5.2 Trainingsprogramme



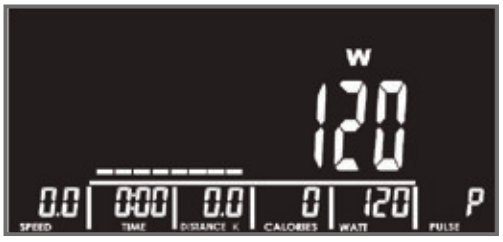
Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um in der Programmauswahl ein Programm P1 - P12 auszuwählen. Bestätigen Sie anschließend Ihre Auswahl mit der ENTER-Taste. Das LCD Display zeigt ein entsprechendes Trainingsprofil an. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Belastungsstufe und die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie nach jeder Eingabe Ihre Werte mit ENTER. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Belastungsstufe kann mit den Pfeiltasten jederzeit während des Trainings angepasst werden. Wenn 3 Sekunden lang keine Belastungsänderung vorgenommen wird, wechselt das Display zur Wattanzeige.

4.5.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme



Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Herzsymbol auszuwählen. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Herzfrequenzprogramme 55%, 75%, 90% oder TA (TA = Target = Zielherzfrequenz) auszuwählen. Der Herzfrequenzwert wird basierend auf dem zuvor eingegebenen Alter automatisch ermittelt und anschließend im Display angezeigt. Wenn Sie TARGET (Ziel) auswählen, benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um eine Zielherzfrequenz zwischen 30~230 einzugeben. Drücken Sie die ENTER-Taste zur Bestätigung. Anschließend können Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Trainingszeit eingeben. Sobald die eingegebene Zielherzfrequenz überschritten wird, ertönt ein Signalton. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie danach die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen.

4.5.4 W - Wattgesteuertes Programm



Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Wattprogramm „W“ auszuwählen. Die Wattzahl wird zuerst mit einem Standardwert von 120 angezeigt. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um die Wattzahl beliebig zu ändern. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste und geben Sie danach auf gleiche Weise die Zeit vor. Drücken Sie anschließend die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Bei Wattprogrammen wird die Wattzahl durch automatische Anpassung des Widerstandes konstant gehalten. Wenn Sie schneller treten, verringert sich der Widerstand; wenn Sie langsamer treten, erhöht sich der Widerstand. Die Wattzahl kann während des Trainings manuell angepasst werden.

4.5.5 U - Benutzerdefiniertes Programm



Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um das Benutzerprogramm „U“ auszuwählen. Benutzen Sie die Pfeiltasten UP und DOWN, um ein Benutzerprogramm zu erstellen (USER-Program). Geben Sie mit den Pfeiltasten für jedes Segment die Belastungsstufe vor und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Halten Sie am Ende für zwei Sekunden ENTER gedrückt, um zur Zeiteinstellung zu gelangen. Nach Eingabe der gewünschten Trainingszeit beginnen Sie das Training mit der START/STOP-Taste.

4.5.6 Körperfett-Test (BODY FAT)

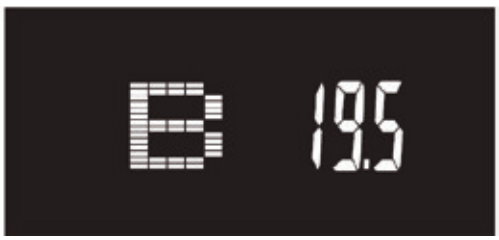
Wichtig: Während des Körperfett-Tests muss durchgehend eine Herzfrequenz empfangen werden.

Drücken Sie die BODY FAT-Taste. Das Display zeigt für zwei Sekunden “UX” an, bevor der Test gestartet wird. Umfassen Sie hierfür mit beiden Händen die Handpulssensoren des Gerätes. Nach kurzer Zeit wird der Körperfettanteil (in %) und der BMI angezeigt. Wenn Sie die BODY FAT-Taste für zwei Sekunden gedrückt halten, können Sie die Werte im Benutzerprofil für Geschlecht, Alter (A = AGE), Größe (H = HEIGHT) und Gewicht (W = WEIGHT) anpassen. Drücken Sie zum Abschluss ebenfalls ENTER, um den Körperfett-Test zu starten.

Fehlermeldungen:

- “E-1” - Wenn keine Herzfrequenz empfangen wird.
- “E-4” - Wenn Körperfettanteil (F) nicht zwischen 5-50 bzw. BMI (B) nicht zwischen 5~50 liegt.





4.5.7 RECOVERY - Erholungsfrequenz

Die RECOVERY-Funktion kann genutzt werden, sofern während des Trainings eine Herzfrequenz empfangen wurde. Nachdem Sie das Training beendet haben, können Sie die RECOVERY-Taste drücken, womit im Display ein 60 Sekunden langer Countdown beginnt, bei dem weiterhin eine Herzfrequenz empfangen werden muss. Währenddessen wird die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers angezeigt. Sobald der Countdown 0:00 erreicht, zeigt das Display das Ergebnis in Form einer (Schul- bzw. Fitness-) Note zwischen 1 und 6 an.





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

Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

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 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.

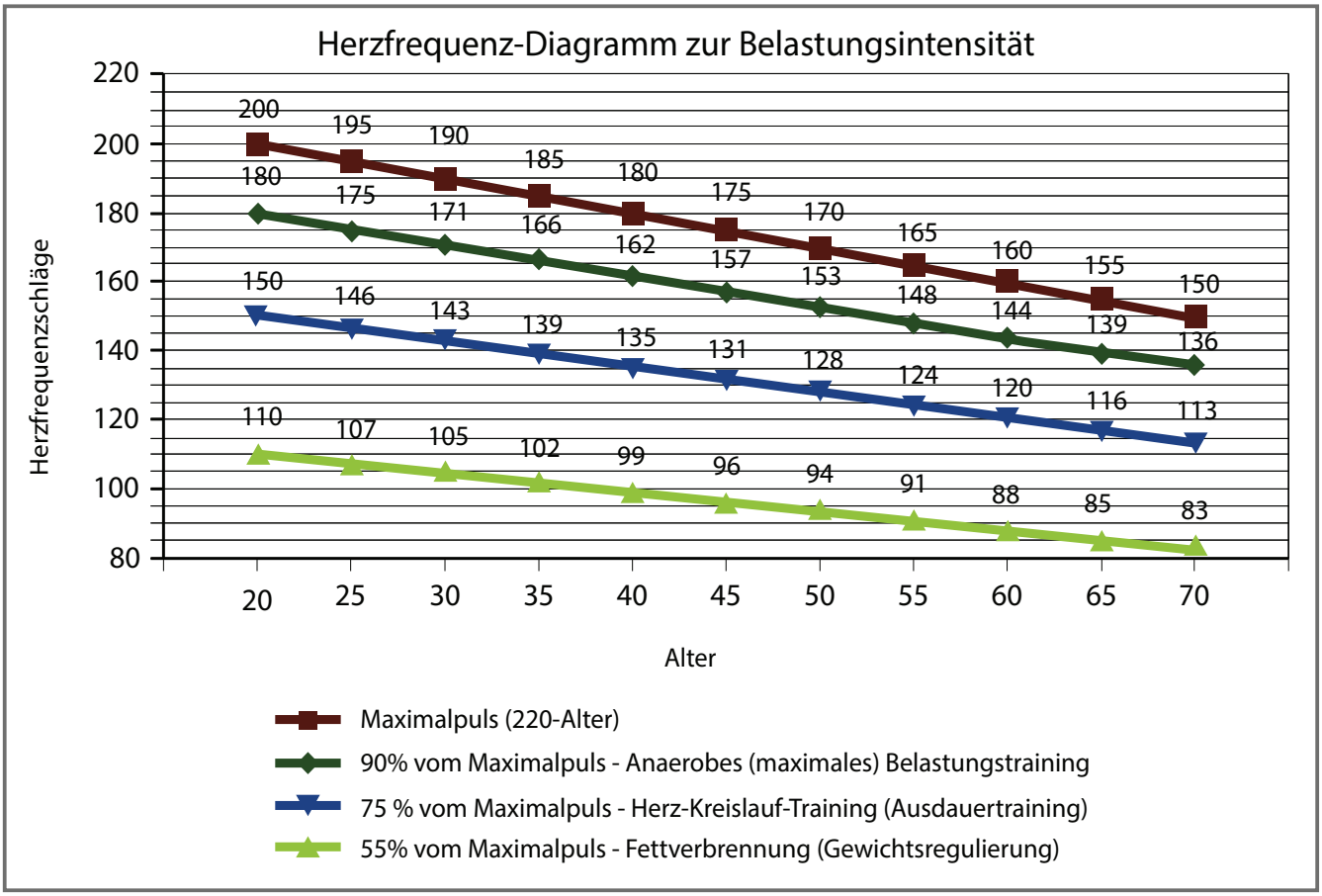
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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 eine(n) 45-Jährige(n) 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.



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

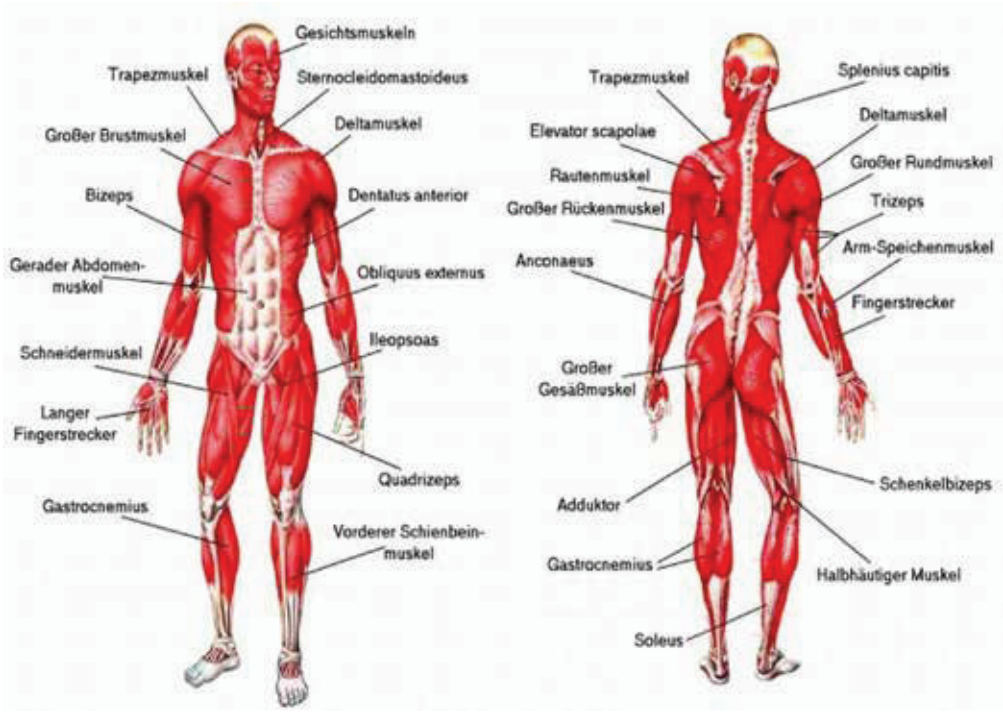
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames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

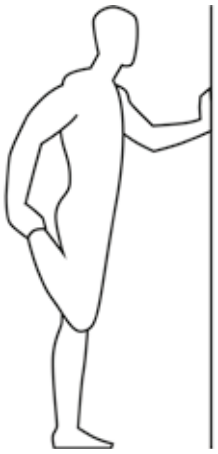
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

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, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



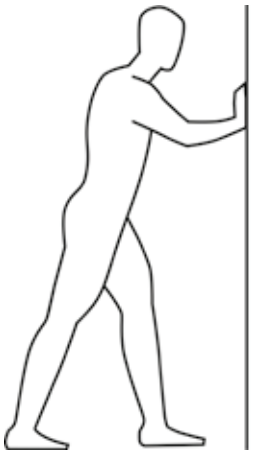
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- 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

(Kopiervorlage)

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

6 GARANTIE INFORMATIONEN

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 Sport-Tiedje 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
BX30	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 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 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. L ArtNr. ST-FM-L
 	Sport-Tiedje Sender-Brustgurt ArtNr. ST1000 Sport-Tiedje Komfort Brustgurt Premium ArtNr. ST1050
	Vitalis Uni-FitViewer ArtNr. VIT-80104
	Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichsten Service gewährleisten zu könnnen, 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

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Mo. - Do. 9:00 - 17:00

Fr. 9:00 - 21:00

Sa. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mo. - Fr. 9:00 - 17:00 pm

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:

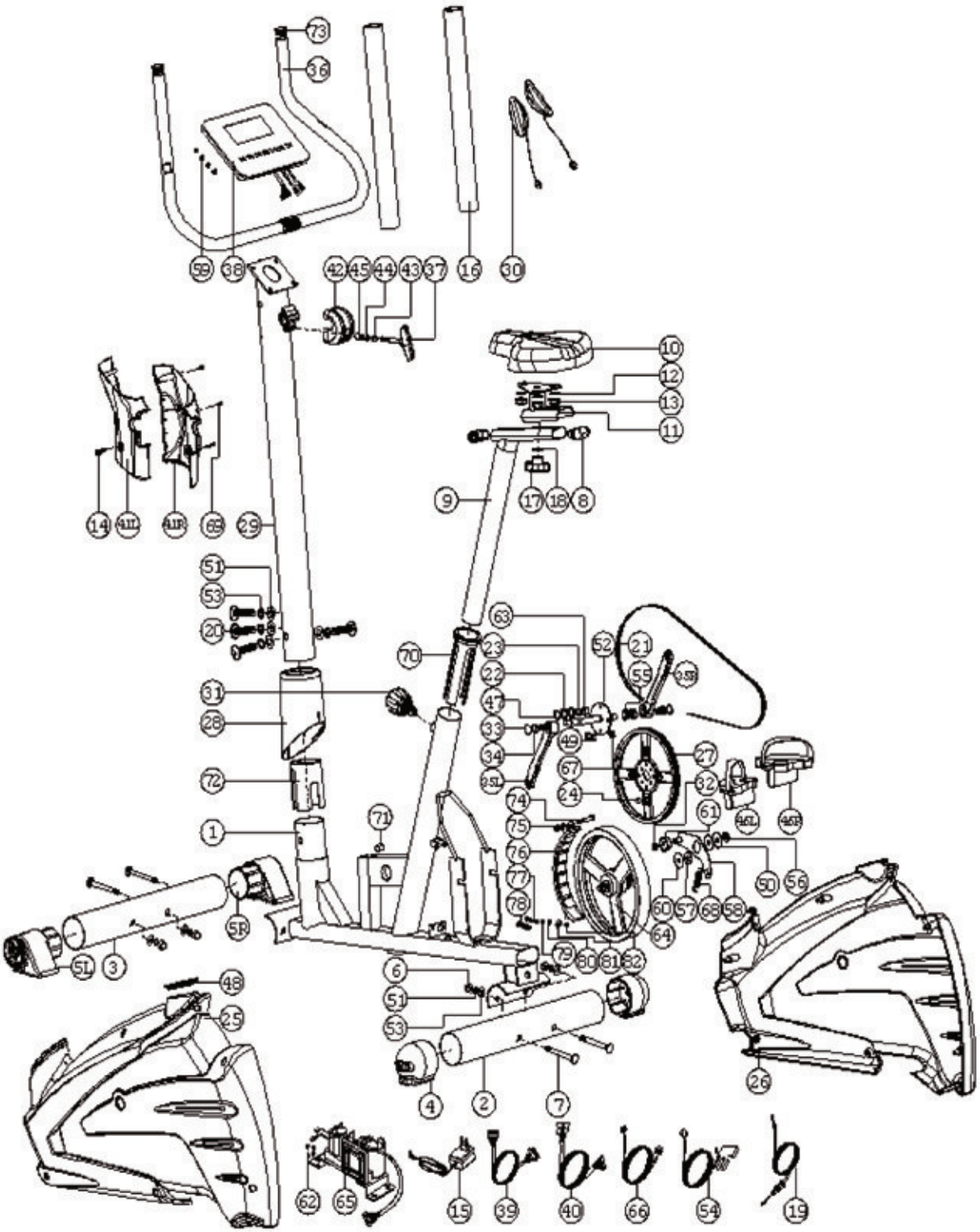
Marke / Kategorie:	Modellbezeichnung:
cardiostrong Ergometer	BX30

9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
1	1	Main frame	28	1	Upper protective cover
2	1	Rear stabilizer	29	1	Handlebar post
3	1	Front stabilizer	30	2	Handle pulse
4	2	Adjustable foot cap		2	Handle pulse cable 600L
5L	1	Left foot cap	31		Ball knob D50*M16*22*D8 1
5R	1	Right foot cap	32	1	Nylon nut M10*1.5*10T
6	4	Domed nut M8*1.25*15L	33	2	Bolt cap D23*6.5
7	4	Square neck bolt M8*1.25*90L	34	2	Bolt M8*1.25*25
8	2	Oval cap 25*50*32L	35L	1	Left crank
9	1	Seat post	35R	1	Right crank
10	1	Seat	36	1	Handlebar
11	1	Adjustable seat tube	37	1	T-shaped knob M8*1.25*65
12	3	Flat washer D16*D8.5*1.2T	38	1	Computer SM-7669-71
13	3	Nylon nut M8*1.25*8T	39	1	Upper computer cable 1000L
14	2	Screw ST4*1.41*20L	40	1	Lower computer cable 300L
15	1	Adapter	41L	1	Left computer bracket
16	2	Foam (HDR) D30*3.0T*590L	41R	1	Right computer bracket
17	1	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	42	1	Cover 80.6*56*52.5
18	1	Flat washer D25*D8.5*2T	43	1	Flat washer D16*D8.5*1.2T
19	1	Tension control cable D1.5*230L	44	1	Spring washer D15.4*D8.2*2T
20	4	Allen bolt M8*1.25*20L	45	1	Bushing D8.2*D12.7*33
21	1	Multi-groove belt	46L/46R	1	Pedal
22	2	Waved washer D22*D17*0.3T	47	1	C-ring S-17 (1T)
23	1	Flat washer D23*D17.2*1.5T	48	1	Protective ring for chain cover
24	1	Round magnet	49	4	Bolt M6*1.0*15L
25	1	Left chain cover	50	1	Flat washer D50*D10*2.0T
26	1	Right chain cover	51	8	Curved washer D22*D8.5*1.5T
27	1	Pulley Wheel	52	1	Crank axle

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
53	8	Spring washer D15.4*D8.2*2T	68	1	Spring D2.2*D14*55L
54	1	Sensor cable 100L	69	2	Screw ST4*1.41*15L
55	2	Bearing #6003ZZ	70	1	Inner tube D66*D50.3*170L
56	2	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	71	1	Buffer D9*D5.8*13 1
57	1	Flat washer D30*D10*3.0T	72	1	Inner tube D71.5*108L
58	1	Fixing plate for idle wheel	73	2	Mushroom Cap D1/1/4"*29L
59	4	Bolt M5*0.8*10L	74	1	Bolt M8*52L
60	2	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	75	1	Anti-loose nut M8*1.25*8T
61	1	Idle wheel D23.8*D38*24	76	1	Magnetic fixed plate
62	4	Screw ST4.2*1.41*15L	77	1	Bolt M6*55L
63	1	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	78	1	Spring D1.2*55L
64	1	Magnetic system	79	1	Nut M6*1*6T
65	1	Motor	80	1	Flat washer D13*D6.5*1.0T
66	1	Electric cable 350L	81	1	Nylon washer D6*D19*1.5T
67	4	Anti-loose nut M6*1.0*6T	82	1	Anti-loose nut M6*1*6T

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

DE +49 4621 4210-0
info@sport-tiedje.com

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3972
orders@powerhousefitness.co.uk

Technik-Hotline

DE +49 4621 4210-0
+49 4621 4210-699
service@sport-tiedje.de

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

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

cardiostrong