



Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. CST-BC60

CSTBC60.01.01

Ergometer **BC60**

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	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	11
3	MONTAGE	11
3.1	Packungsinhalt	11
3.2	Montageanleitung	14
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	23
4.1	Konsolenanzeige	23
4.2	Tastenfunktion	25
4.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	26
4.4	Programme	27
4.4.1	MAN. - Manuelles Programm	27
4.4.2	PROG - Voreingestellte Programme	29
4.4.3	RECOVERY - Fitnesstest	32
4.4.4	WATT - Wattgesteuertes Programm	33
4.4.5	USER - Benutzerdefiniertes Programm	35
4.4.6	H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme	37
5	TRAININGSANLEITUNG	39
5.1	Herzfrequenzmessung	39
5.2	10 Tipps für effektives Ergometertraining	42
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	43
5.4	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	45
5.5	Trainingstagebuch	47

6	GARANTIE INFORMATIONEN	48
7	ENTSORGUNG	50
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	51
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	52
9.1	Service-Hotline	52
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	52
9.3	Teileliste	53
9.4	Explosionszeichnung	54

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

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

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

Schwungmasse:	9 kg
Watt:	30 - 350 Watt

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 73 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 65 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1465 mm x 330 mm x 665 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1280 mm x 665mm x 1205 mm

Maximales Benutzergewicht: 120 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 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 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 das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (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 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

Fehler	Ursache	Behebung
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

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

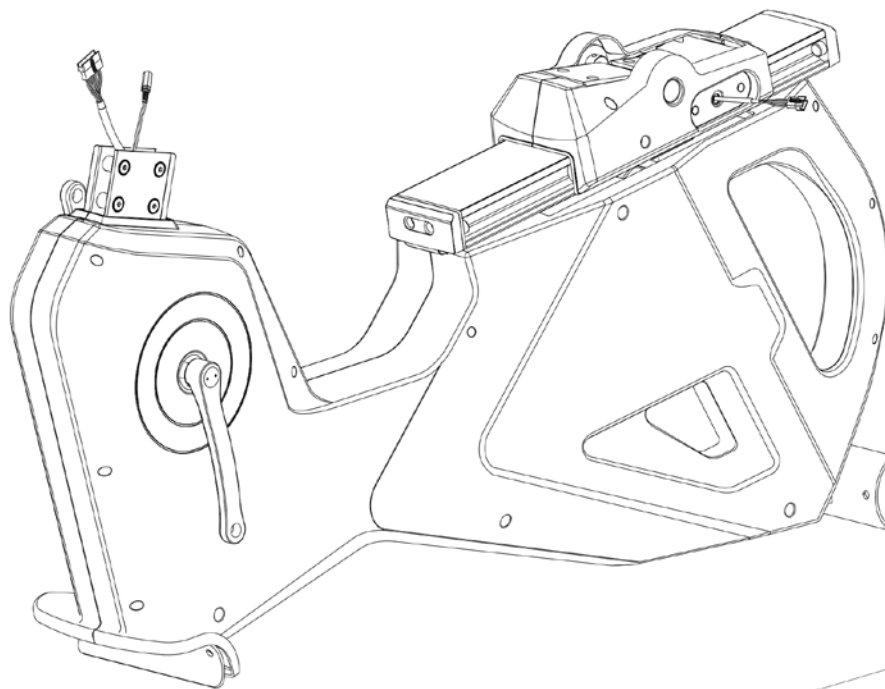
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I		
Schmierung der beweglichen Teile			I	
Kunststoffabdeckung	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

3 MONTAGE

3.1 Packungsinhalt

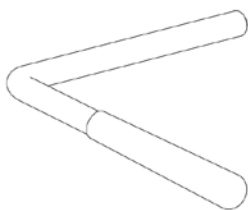
Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an Ihren Vertriebspartner.



A Rahmen

B vorderer
Standfuß

E Hebel



F Konsole



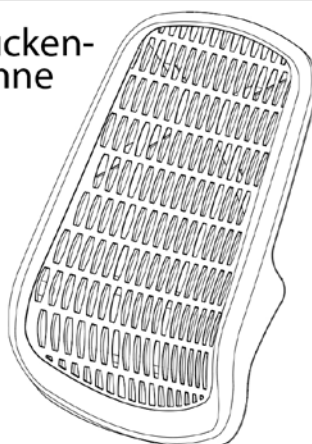
C hinterer
Standfuß

D Konsolenmast

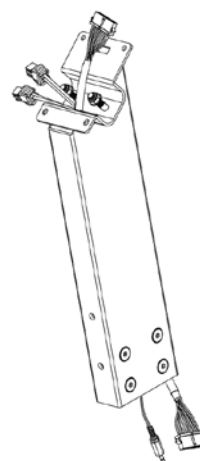
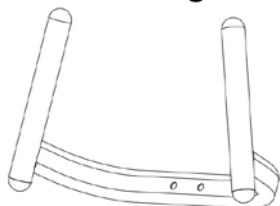
G Sitzpolster

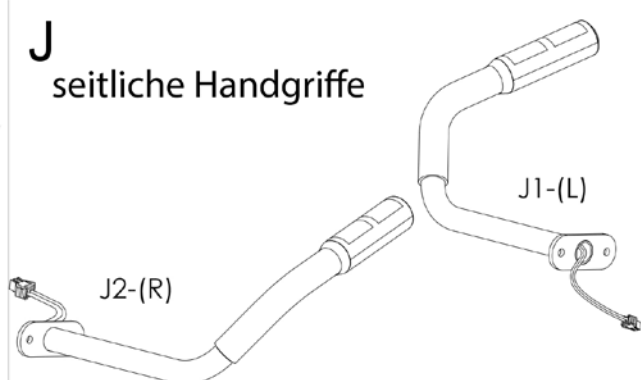
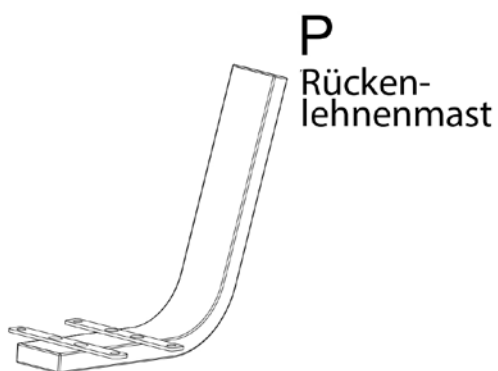


H Rücken-
lehne



I vordere Handgriffe

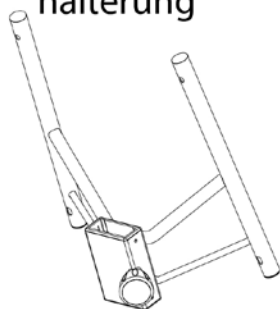




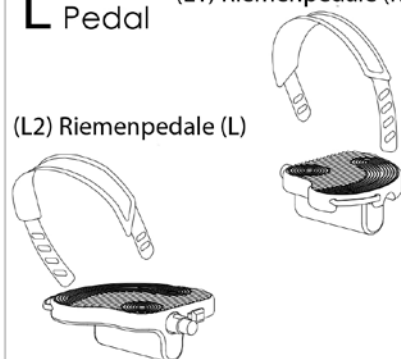
M Trinkflaschen-
halterung



O Rückenlehnen-
halterung



L Pedal (L1) Riemenpedale (R)



N

(N2) Federscheibe M8



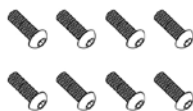
(N3) Unterlegscheibe M8 (N5) Schraube M8x90



(N7) Schraube M8x35



(N8) Schraube M8x20



(N10) Schraube M6x16



(N13) Schraube M8x40



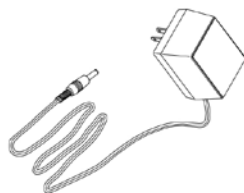
(N14) Unterlegscheibe M8



(N4) Mutter M8



S Netzstecker



Werkzeug



3.2 Montageanleitung

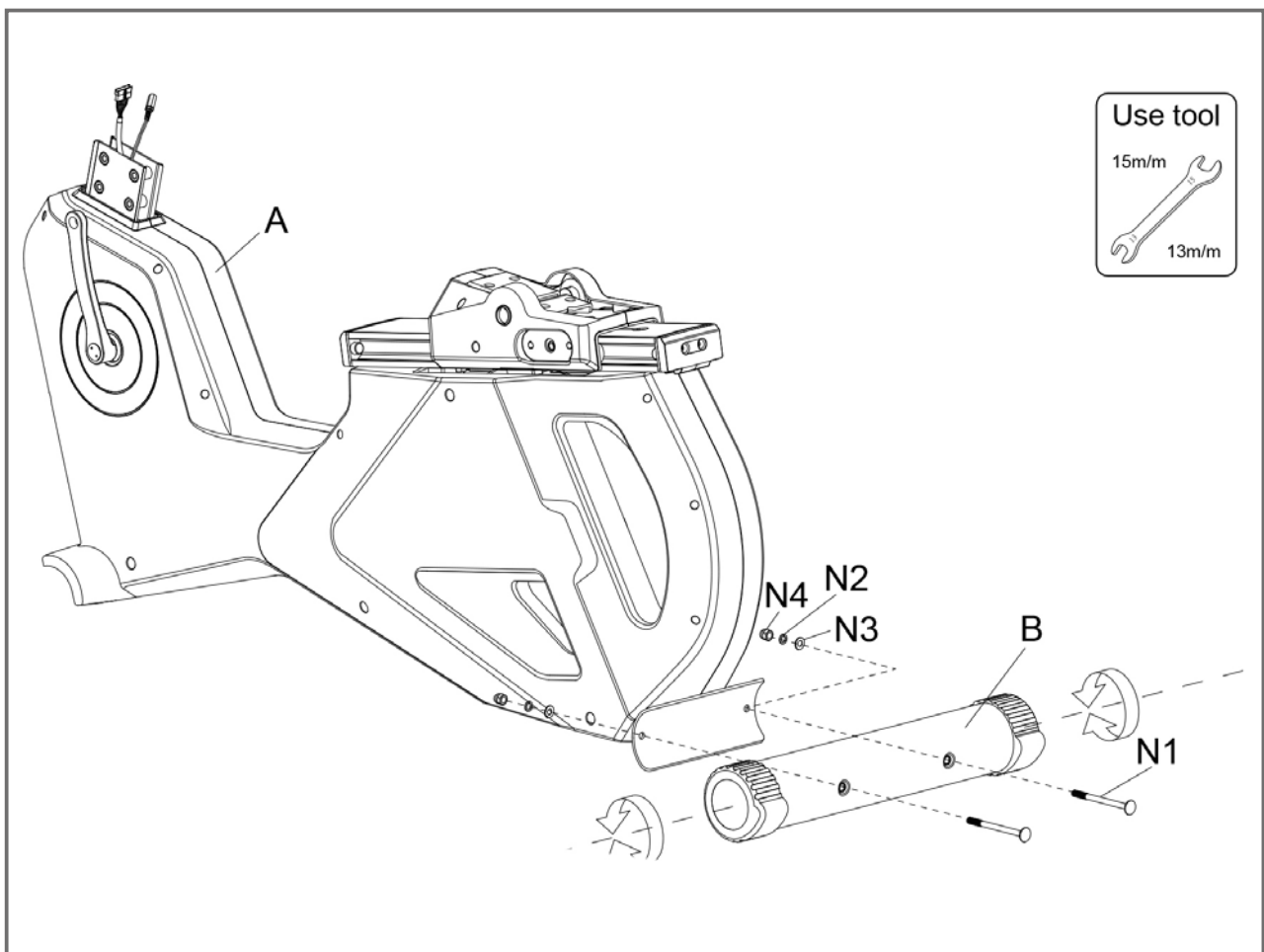
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

Schritt 1: Montage hinterer Standfuß

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (B) mit 2 Schrauben (N1), Federscheiben (N2), Unterlegscheiben (N3) und Muttern (N4) am Hauptrahmen (A).

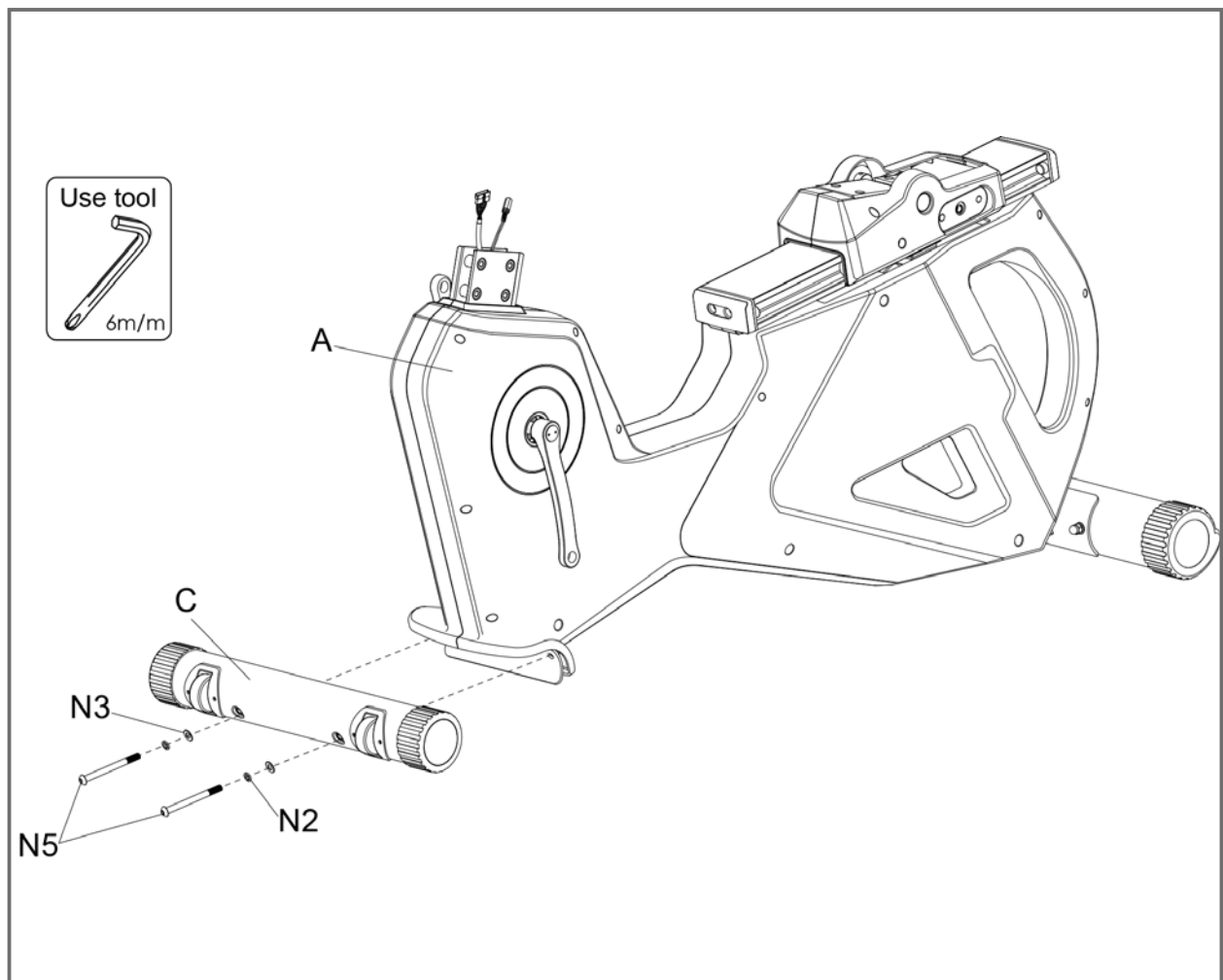
Gerät ausrichten:

Sollte das Gerät nach Abschluss von Schritt 1 nicht eben stehen, drehen Sie die einstellbaren Endkappen auf die gewünschte Höhe, um das Gerät auszugleichen.



Schritt 2: Montage vorderer Standfuß

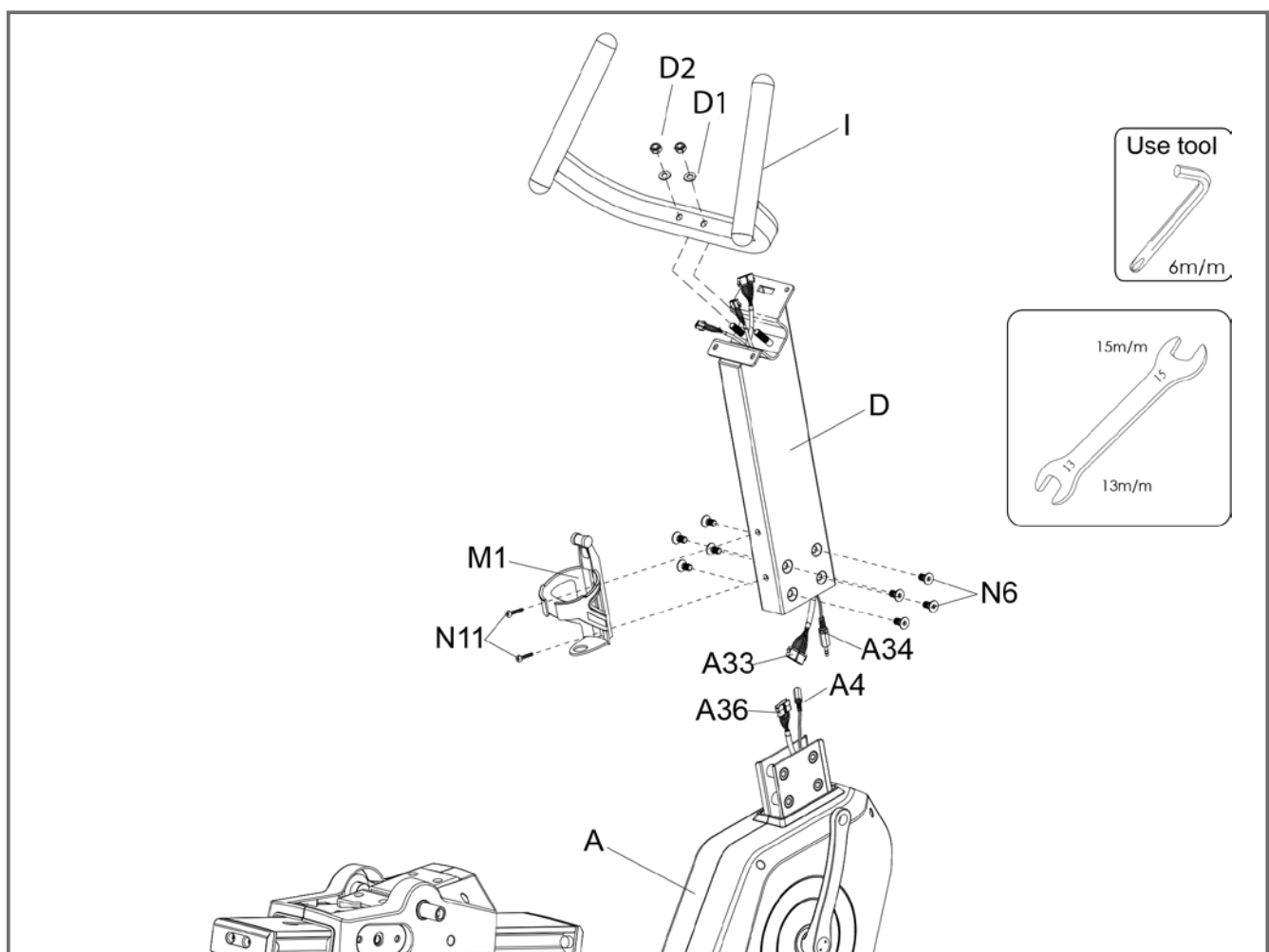
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (C) mit 2 Schrauben (N5), Federscheiben (N2) und Unterlegscheiben (N3) am Hauptrahmen (A).



Schritt 3: Montage Konsolenmast

- 1) Verbinden Sie die Sensorenkabel (A33) und (A34) mit den Kabeln (A4) und (A36).
- 2) Befestigen Sie den Konsolenmast mit 8 Schrauben (N6) am Hauptrahmen (A).
- 3) Lösen Sie zunächst die Schrauben (N11) vom Konsolenmast (D). Befestigen Sie dann die Trinkhalterung (M1) mit den Schrauben (N11) am Konsolenmast (D).
- 4) Entfernen Sie zunächst die vormontierten Schrauben (D2) und Unterlegscheiben (D1) vom vorderen Handgriff (I).
- 5) Befestigen Sie den vorderen Handgriff (I) mit 2 Unterlegscheiben (D1) und 2 Muttern (D2) am Konsolenmast (D).

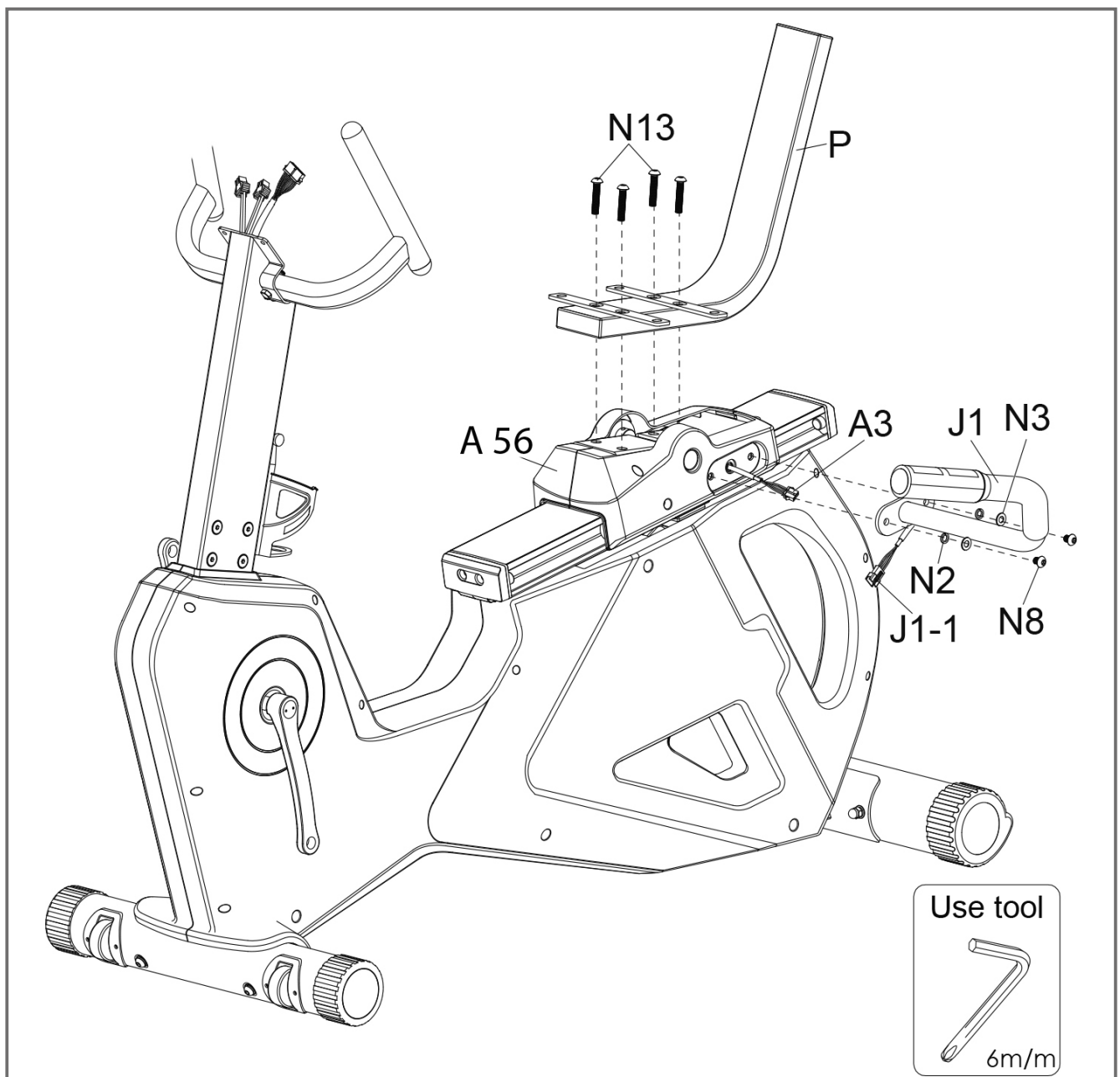
Anmerkung: Achten Sie auf den korrekten Anschluss der Kabel und darauf, dass die Kabel während des Aufbaus nicht eingeklemmt werden.



Schritt 4: Montage der Sattelstütze & des linken Handgriffs

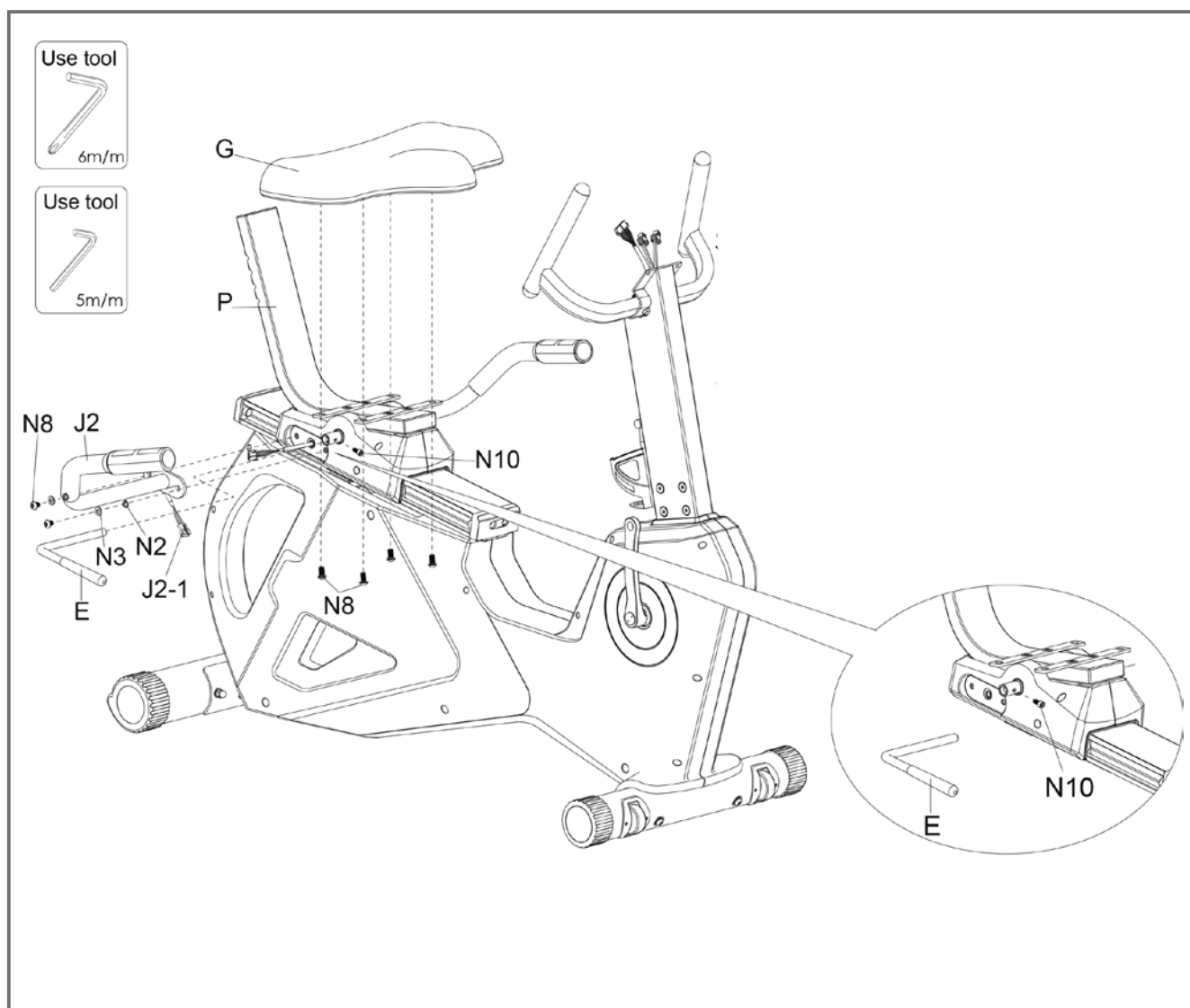
- 1) Befestigen Sie den Rückenpolstermast (P) mit 4 Schrauben (N13) an der Schiebvorrichtung (A56).
- 2) Verbinden Sie das Sensorkabel (J1-1) mit dem Kabel (A3).
- 3) Befestigen Sie den linken Handgriff (J1) mit 2 Schrauben (N8), 2 Federscheiben (N2) und 2 Unterlegscheiben (N3) an der Schiebvorrichtung (A56).

Anmerkung: Stecken Sie überschüssiges Kabel mit Hilfe der Endkappe unter dem Handgriff in den seitlichen Griff (J1).



Schritt 5: Montage des rechten Handgriffs

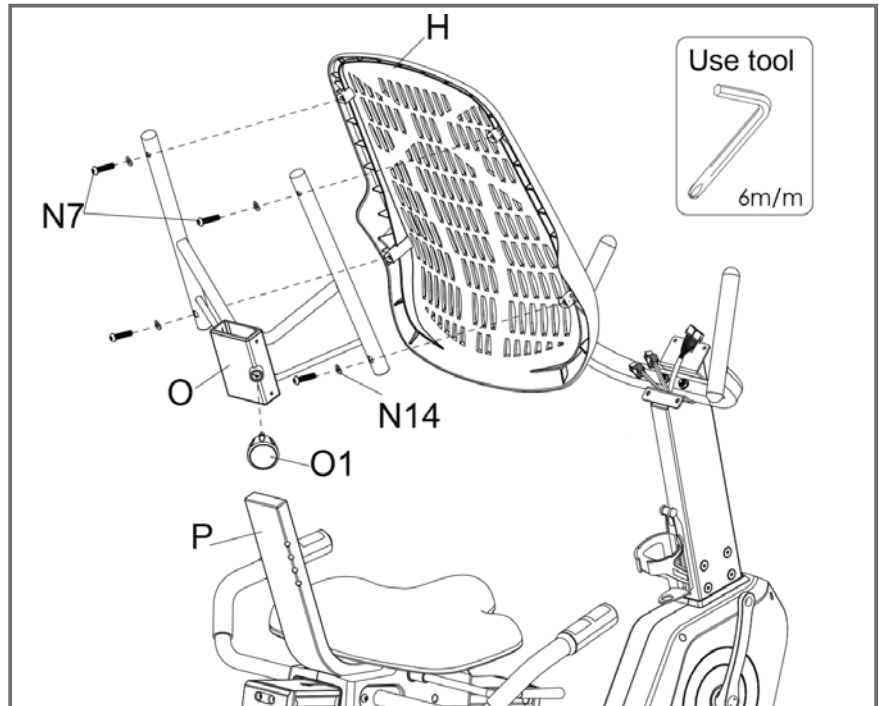
- 1) Gleicher Aufbau des rechten Handgriffs (J2) wie unter Abbildung 4.
- 2) Schieben Sie den Bremsgriff (E) unter die Sattelstütze und befestigen Sie dies mit der Verschlusschraube (N10).
- 3) Befestigen Sie das Sitzpolster (G) am Rückenpolstermast (P) mit 4 Schrauben (N8), von unten (Sattelstütze).



Schritt 6: Montage der Rückenlehne

1) Befestigen Sie die Rückenlehne (H) mit je 4 Schrauben (N7) und Unterscheiben (N14) an der Rückenlehnenhalterung (O).

2) Schieben Sie die Rückenlehne mit Halterung auf den Rückenpolstermast (P) und bestigen Sie ihn mit dem Drehknopf (O1).



Schritt 7: Montage der Konsole

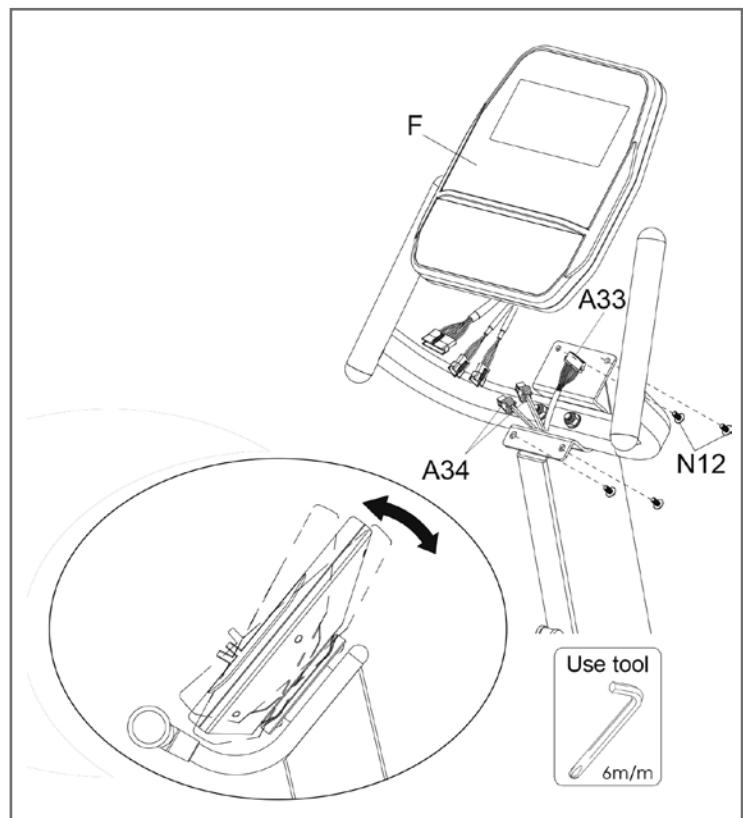
1) Legen Sie die Konsole auf und verbinden Sie die Sensorkabel (A33, A34) mit den Kabeln der Konsole.

2) Drücken Sie alle Kabel vorsichtig in den Konsolenmast. Schieben Sie die Konsole auf den Konsolenmast.

3) Befestigen Sie die Konsole mit vier vormontierten Schrauben (N12).

Anmerkung: Die Schrauben (N12) sind auf der Rückseite der Konsole vormontiert. Entfernen Sie diese, bevor Sie die Konsole auf den Konsolenmast schieben.

Anmerkung: Die Konsole lässt sich für optimale Lesbarkeit beim Training in der Neigung verstellen.



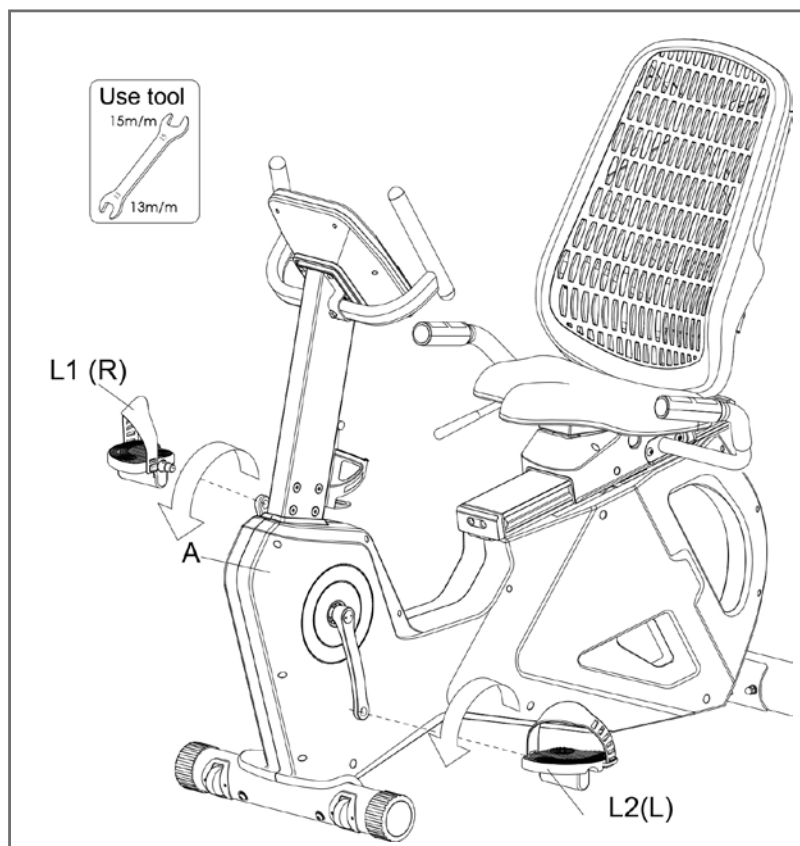
Schritt 8: Montage der Pedale

1) Befestigen Sie einen Riemen an jeder Pedale.

2) Schrauben Sie die rechte Pedale (L1-R) im Uhrzeigersinn auf die rechte Kurbel am Hauptrahmen (A).

3) Schrauben Sie die linke Pedale (L2-L) entgegen dem Uhrzeigersinn auf die linke Kurbel am Hauptrahmen (A).

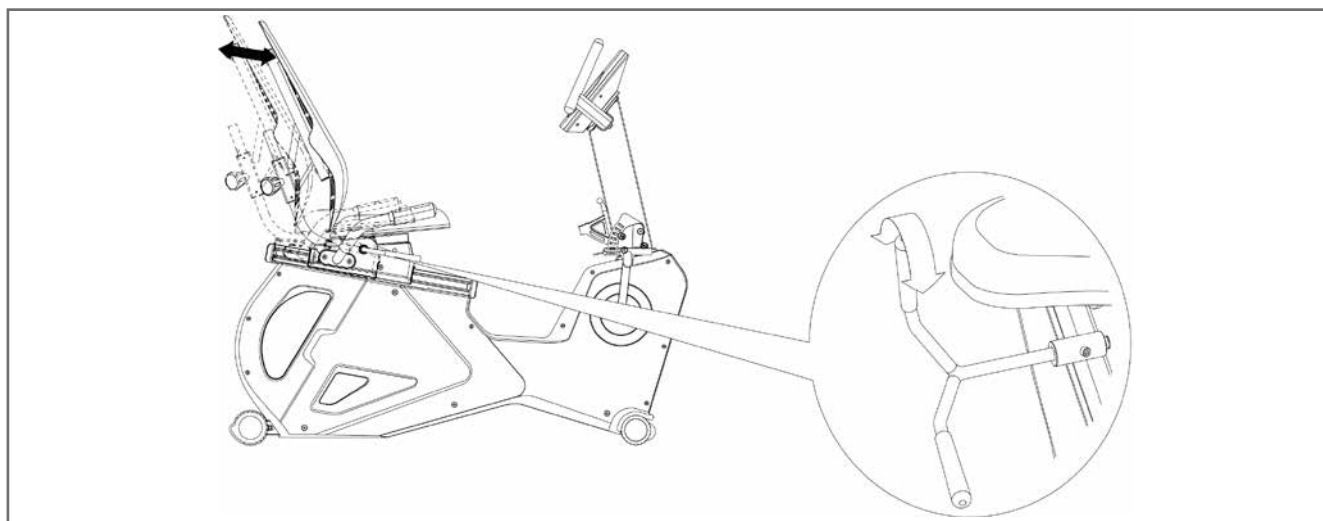
Anmerkung: Die linke Pedale ist mit einem L, die rechte mit einem zusätzlichen R markiert.



Schritt 9: Einstellung des Gerätes

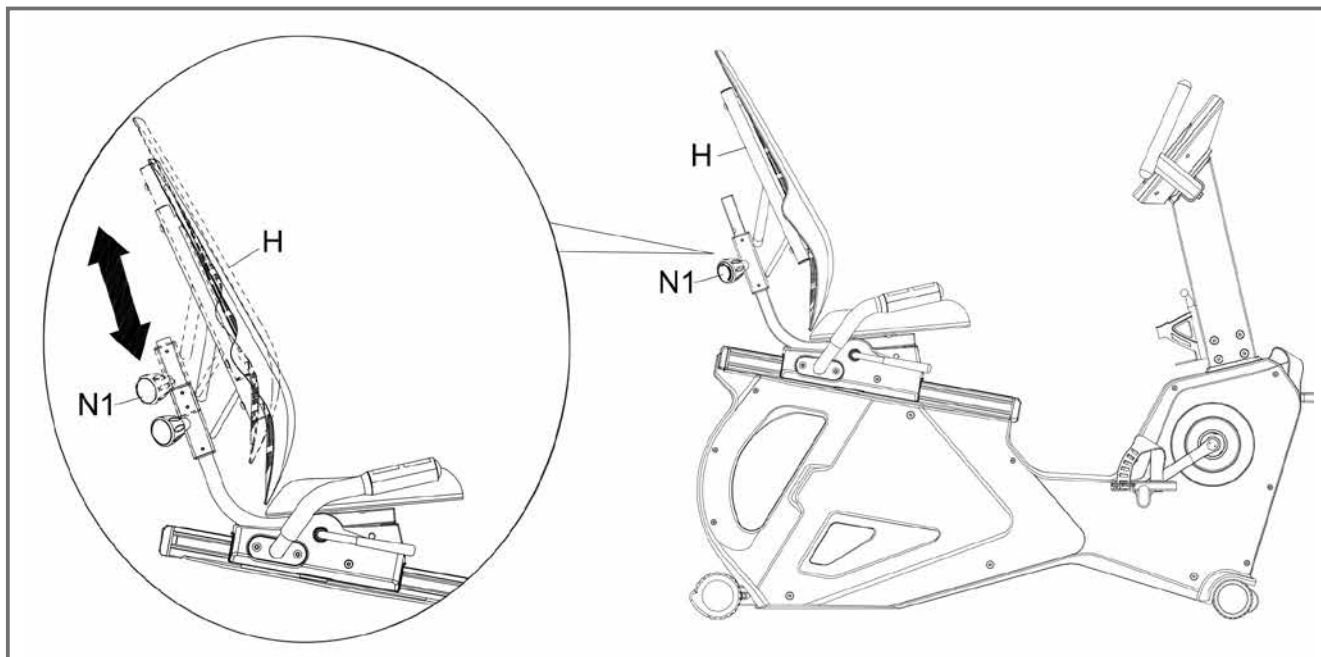
1) Griff zur Einstellung der horizontalen Sitzposition

Um den Sitz horizontal zu verstellen, ziehen Sie den Hebel unter dem Sitz nach hinten. Wenn Sie die richtige Sitzposition gefunden haben, drücken Sie den Hebel wieder nach vorne, um die Position zu fixieren.



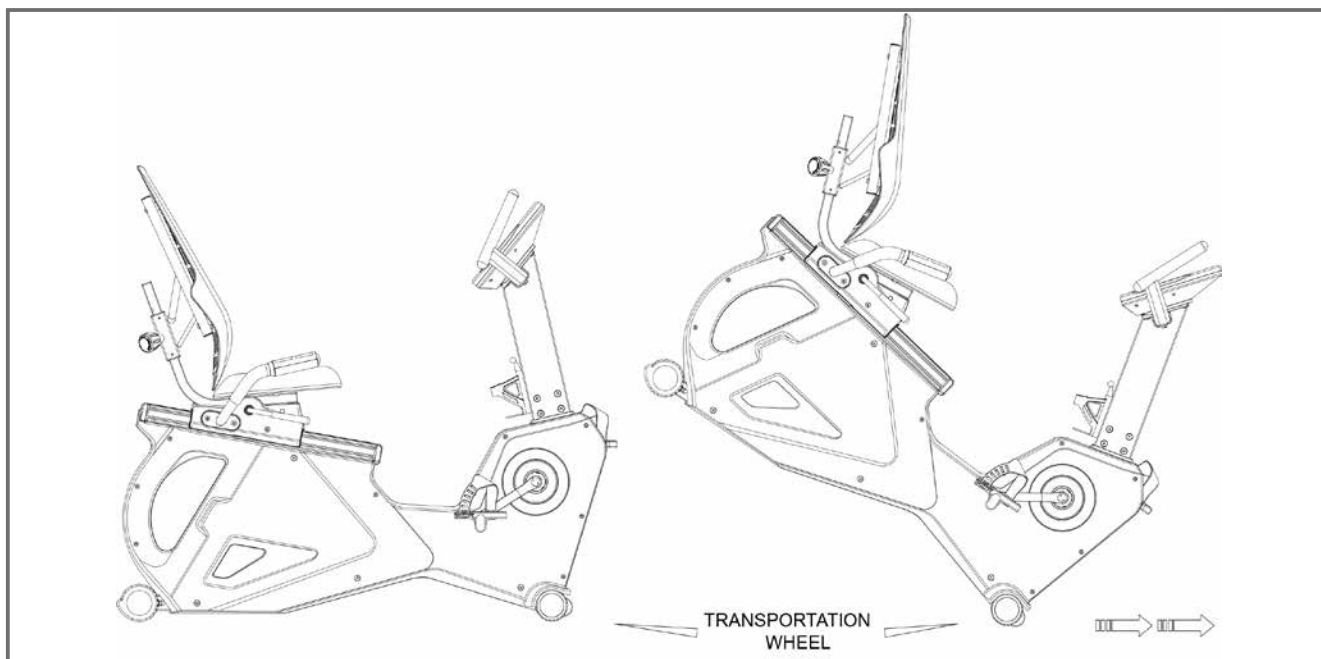
2) Einstellung der Rückenlehne

Stellen Sie die Höhe der Mesh-Rückenlehne ein, indem Sie sie hoch und runter bewegen, bis Sie die gewünschte Höhe erreicht haben. Lösen bzw. fixieren Sie dafür den Drehknopf, indem Sie ihn leicht zu sich ziehen und fest, bzw. lose drehen.



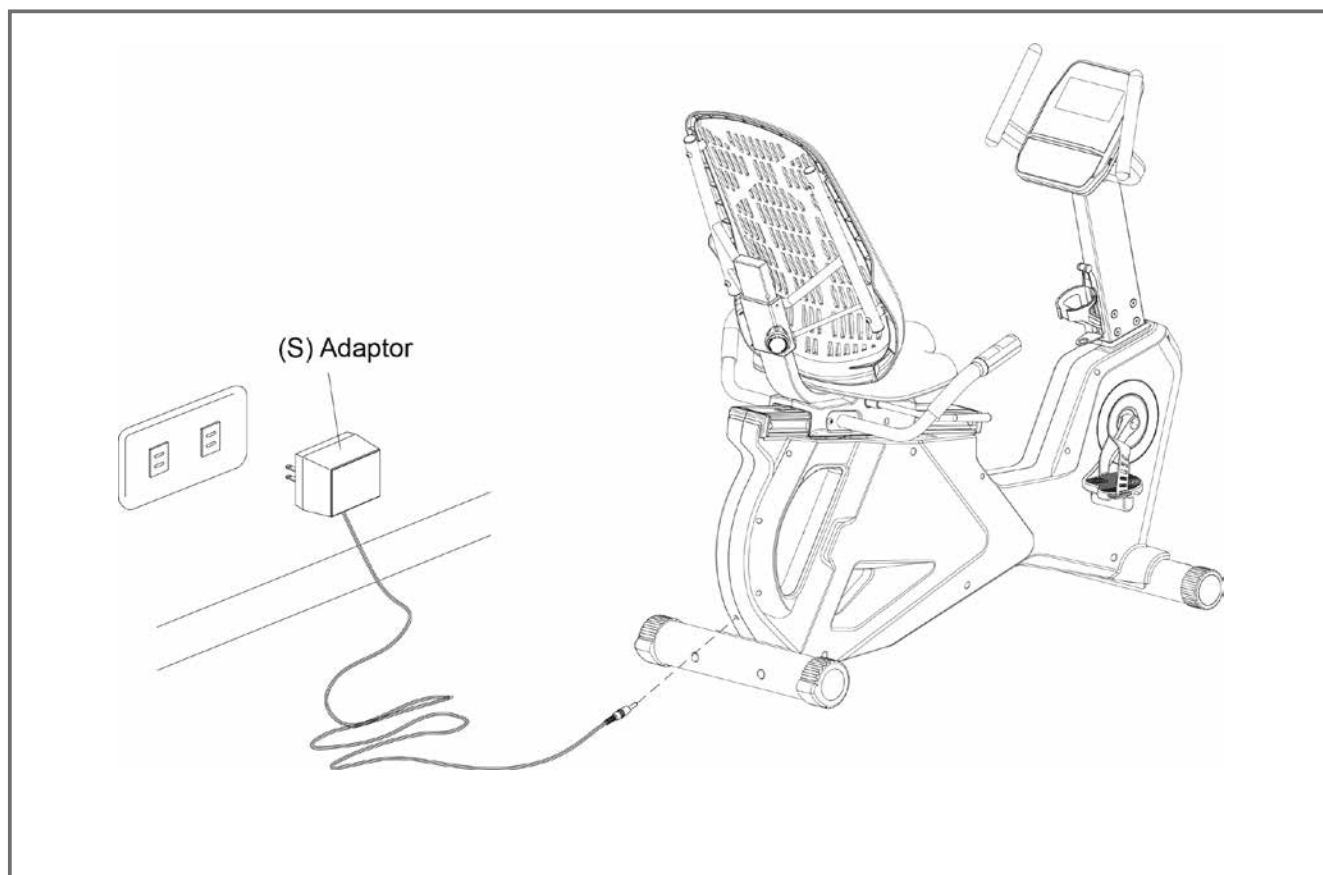
3) Transport des Gerätes

Der vordere Standfuß verfügt über eingebaute Transportrollen. Stellen Sie sich vor das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht des Gerätes auf den Transportrollen liegt. Nun kann das Gerät einfach bewegt werden.

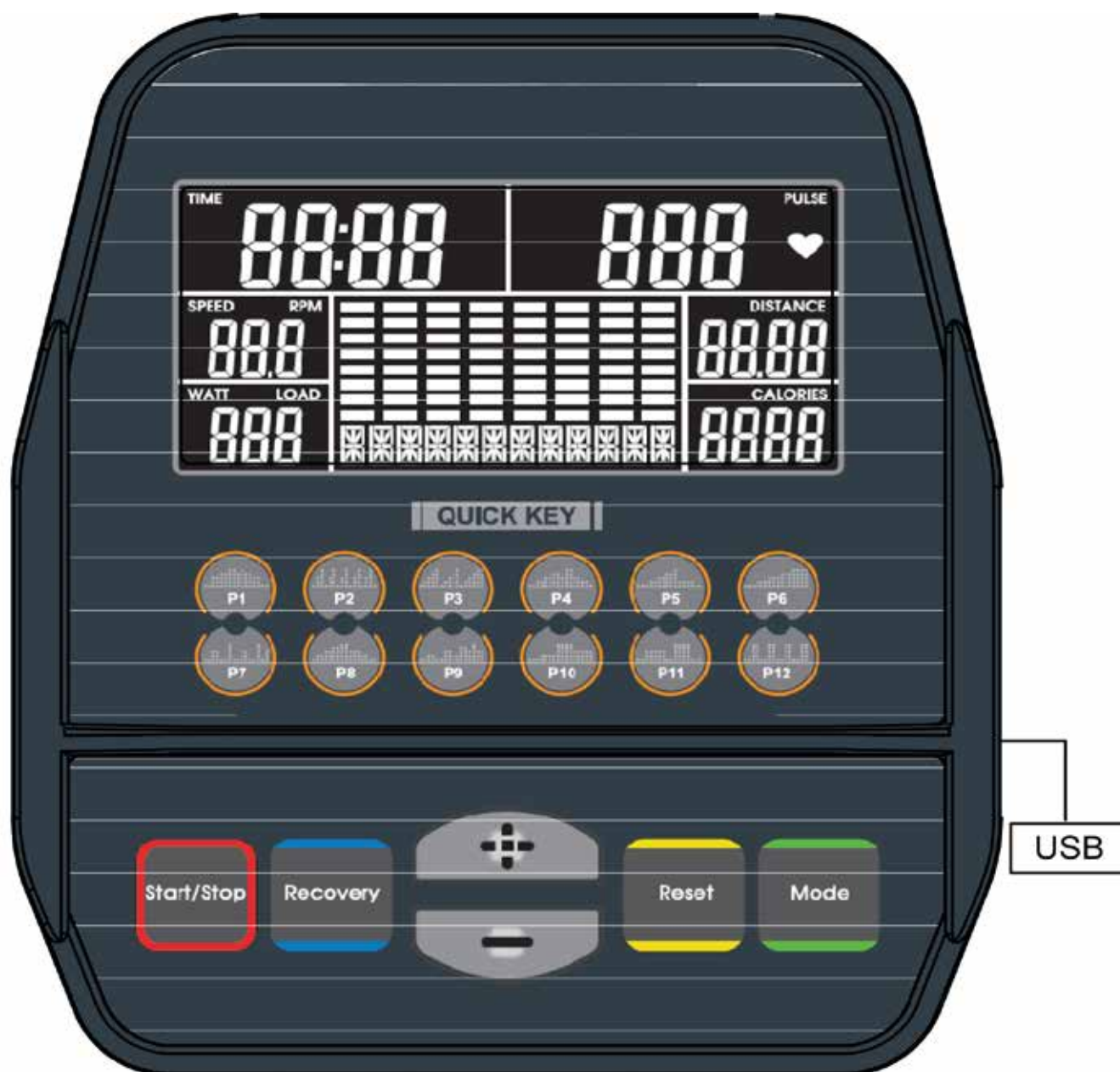


4) Stromanschluss

Schließen Sie das Gerät am Strom mit Hilfe des Adapters (S) an. Den Anschluss für den Adapter finden Sie hinten am Gerät.

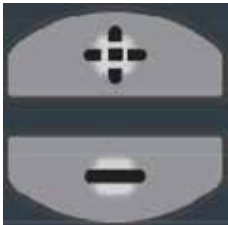


4.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	15 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.95 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male/Female (m/w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	60 - 220 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - 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)	10 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 200 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg Bitte beachten Sie, dass das maximale Benutzergewicht 120 kg beträgt

4.2 Tastenfunktion

	START STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training starten und anhalten.
	RECOVERY	Herzfrequenzerholungsstatus prüfen
	PLUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert erhöhen
	MINUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert senken
	RESET	Im Stopp-Modus Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren
	QUICK KEY P1 - P12	Schnellauswahl der voreingestellten Programme (12 Programme)
	MODE	Eingabe bestätigen

4.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

1. Monitor an den Strom anschließen oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten und das LCD Display zeigt alle Segmente mit einem langen Piep-Ton (1 Sekunde lang) und Display, z. B. 78.0 (Software Version) an (siehe (Abbildungen 1 und 2)).
2. Mit den Tasten +/- kann der Benutzer die Programme User 0~4 auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildungen 3~4). Dann die Benutzerdaten einstellen: SEX (Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Größe) und WEIGHT (Gewicht). Dazu +/- drücken, um die entsprechenden Werte auszuwählen (Abbildungen 5~8).

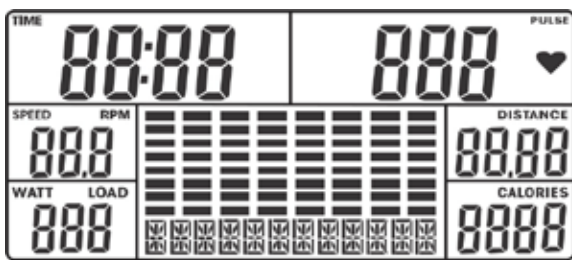


Abbildung 1

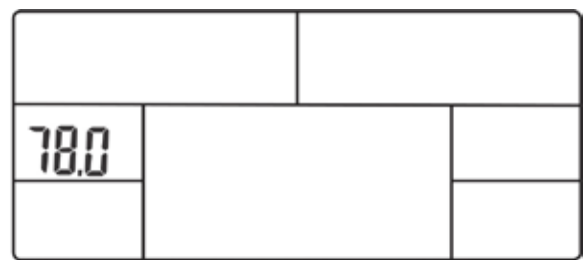


Abbildung 2

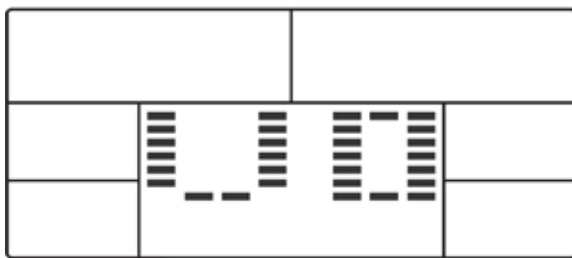


Abbildung 3

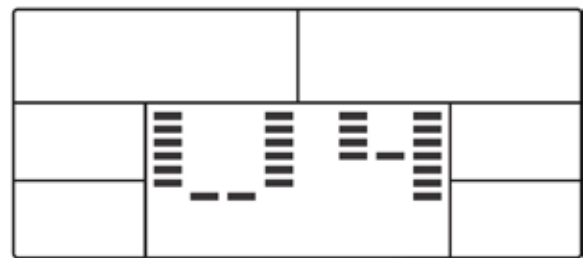


Abbildung 4



Abbildung 5

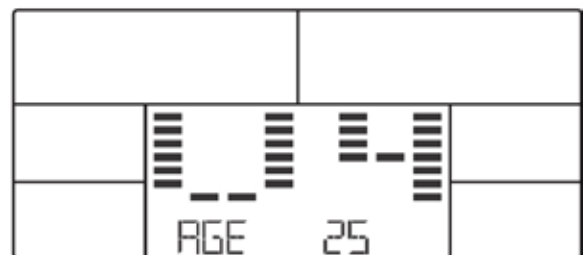


Abbildung 6

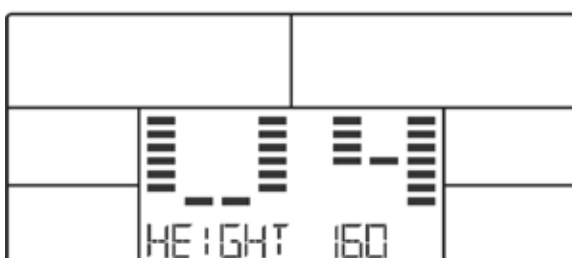


Abbildung 7

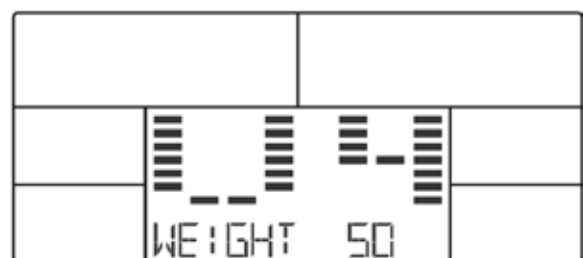


Abbildung 8

4.4 Programme

Nachdem die Benutzerdaten eingegeben wurden, MODE drücken und +/- drücken, um den Modus auszuwählen:

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

4.4.1 MAN. - Manuelles Programm

- (1) RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben oder einfach nur RESET drücken.
- (2) MANUAL Modus mit +/- auswählen und MODE für Eingabe drücken (Abbildung 9).
- (3) Belastungsstufe eingeben und mit MODE bestätigen (Abbildung 10).
- (4) Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE eingeben (Abbildung 11-14).
- (5) START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- wählen (Abbildung 15).
- (6) STOP drücken, um das Training zu stoppen. RESET drücken, um zum gewählten Modus zurückzukehren oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Hauptmenü zurückzukehren (Abbildung 16).



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12



Abbildung 13



Abbildung 14

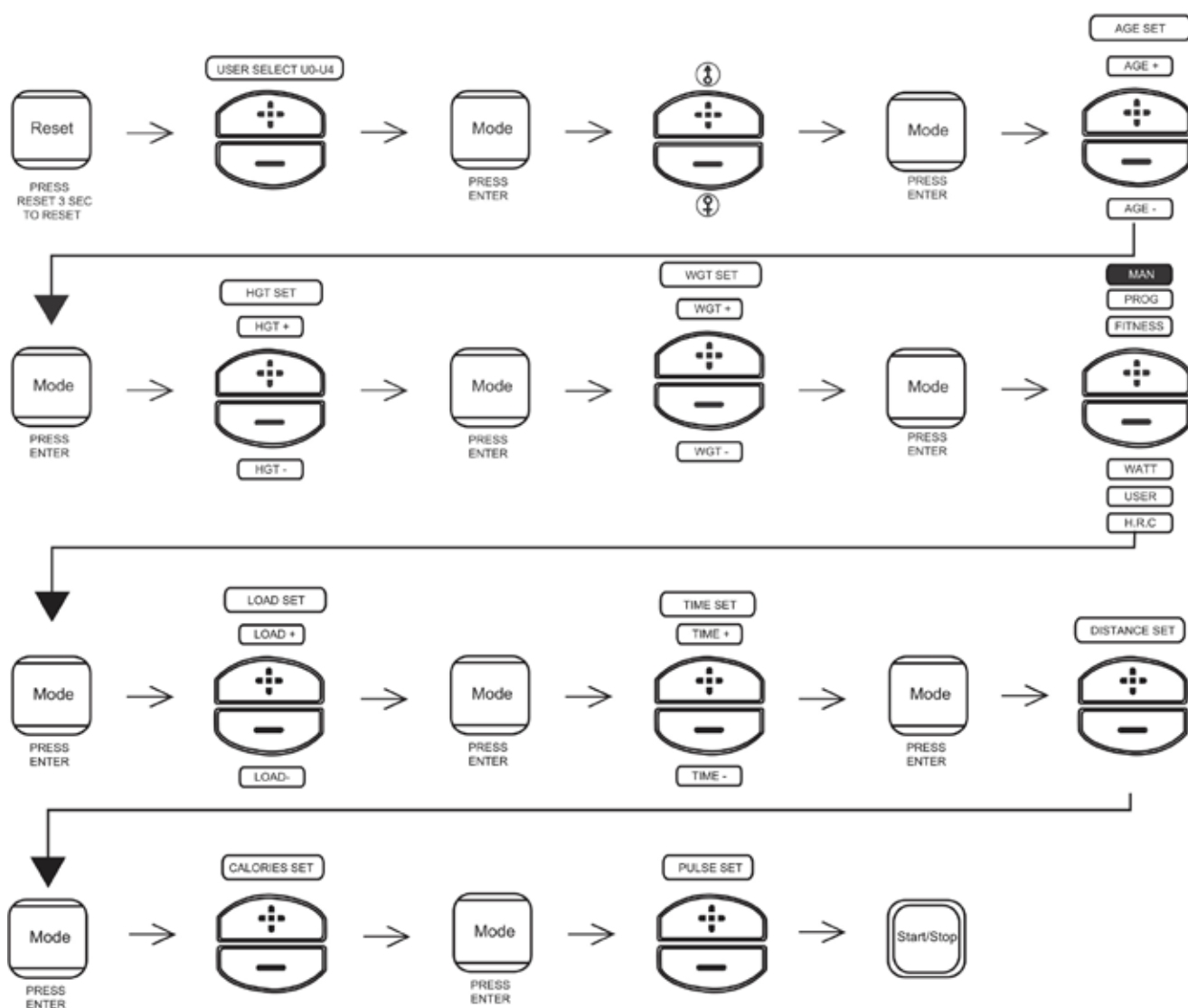


Abbildung 15



Abbildung 16

Vorgehensweise der Einstellung des manuellen Trainingsprogramms:



4.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

- (1) RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zu gelangen.
- (2) PROGRAM Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildung 17). +/- drücken, um eines der Programme 1 bis 12 auszuwählen (Abbildung 18) oder Schnellwahltasten "P1" ~ "P12" benutzen (Abbildung 19).
- (3) Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen und mit MODE bestätigen (Abbildung 20).
- (4) TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Werte einstellen (Abbildung 21-24).
- (5) START drücken und Training beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.
- (6) STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 17



Abbildung 18



Abbildung 19



Abbildung 20



Abbildung 21



Abbildung 22



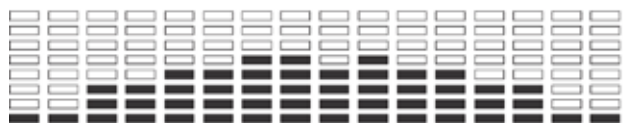
Abbildung 23



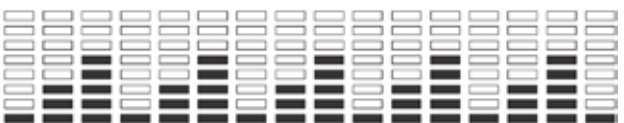
Abbildung 24

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:

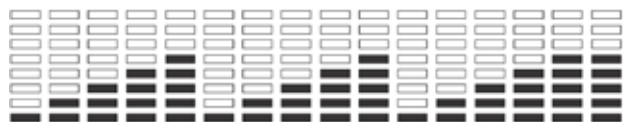
P1



P2



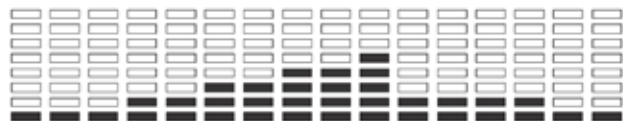
P3



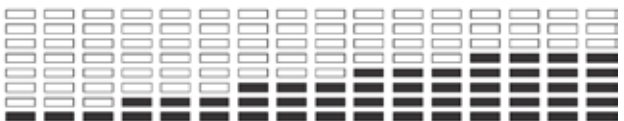
P4



P5



P6



P7



P8



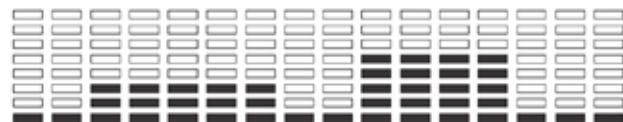
P9



P10



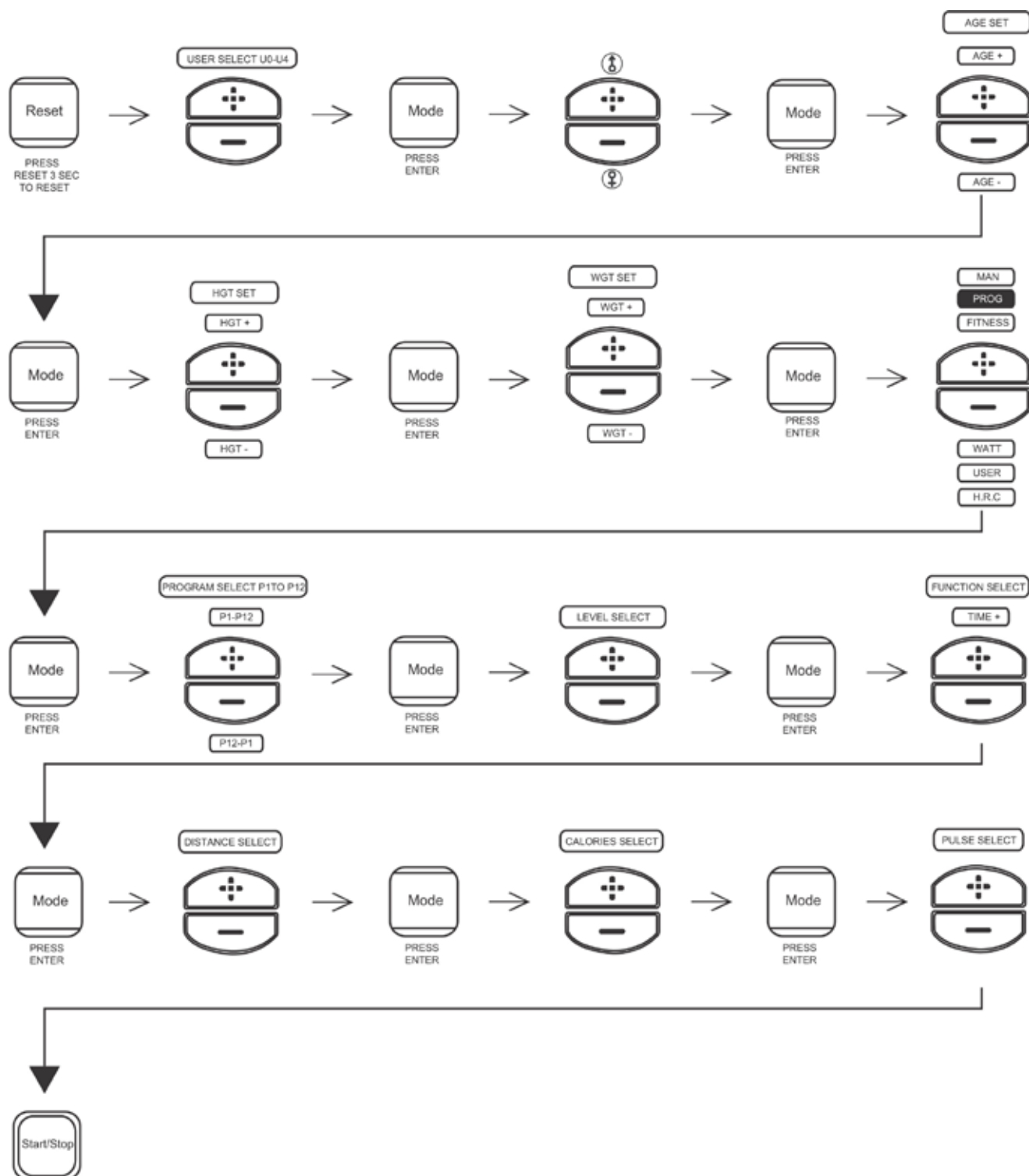
P11



P12



Vorgehensweise der Einstellung der voreingestellten Trainingsprogramme:



4.4.3 RECOVERY - Fitnessstest

- (1) RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.
- (2) FITNESS Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildung 25-26).
- (3) START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.
- (4) Nach 12 Minuten zeigt das Display automatisch das Trainingsergebnis an.
- (5) STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.

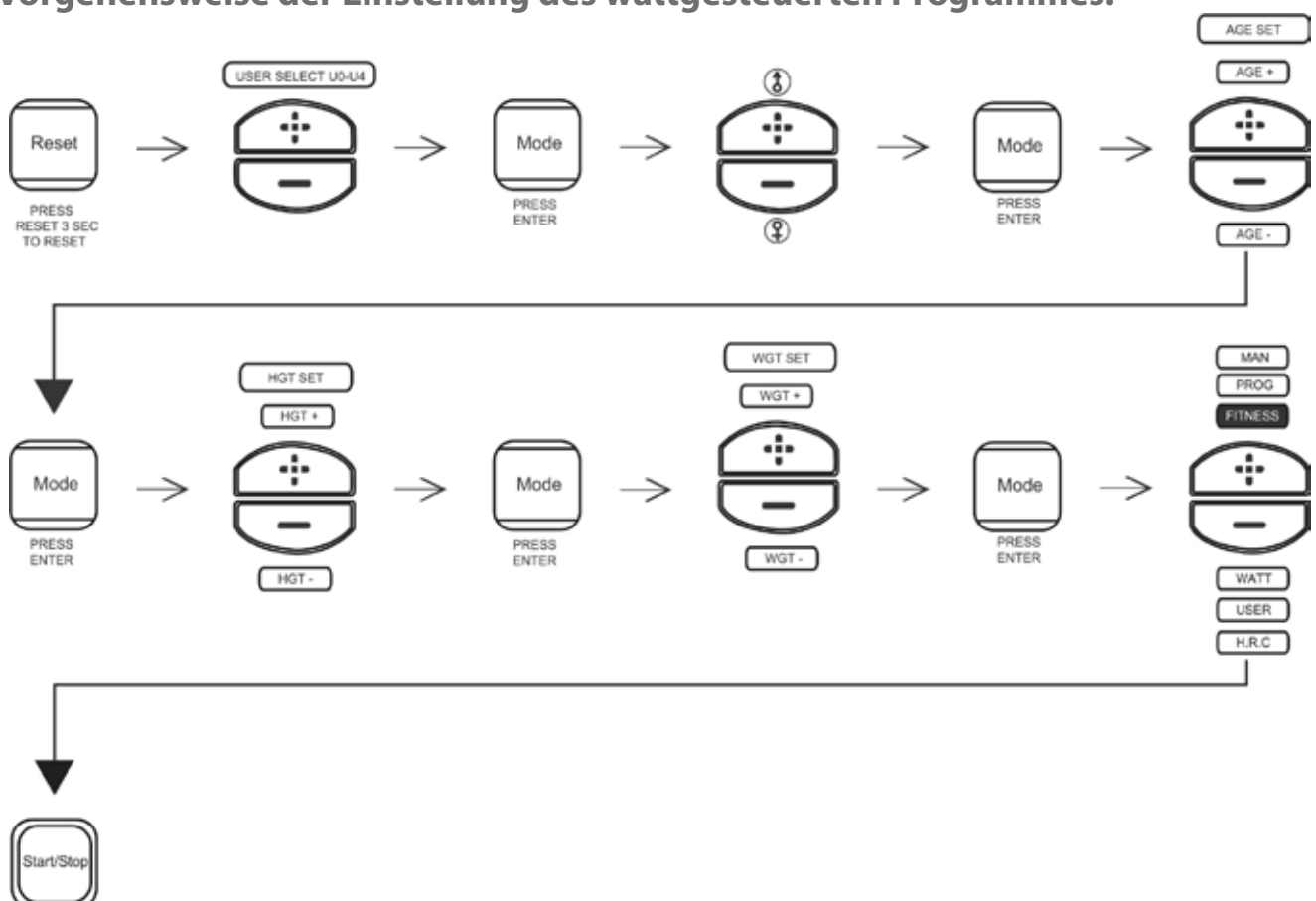


Abbildung 25



Abbildung 26

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:



4.4.4 WATT - Wattgesteuertes Programm

- (1) RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- (2) WATT Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildung 27).
- (3) Zielwert in Watt mit +/- Tasten eingeben und mit MODE bestätigen (Abbildung 28).
- (4) TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (Abbildung 29-32).
- (5) START drücken, um das Training zu beginnen. Watt kann über +/- Tasten angepasst werden.
- (6) STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.

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

Abbildung 27

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
WATT	100	CALORIES	0
WATT			

Abbildung 28

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

Abbildung 29

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

Abbildung 30

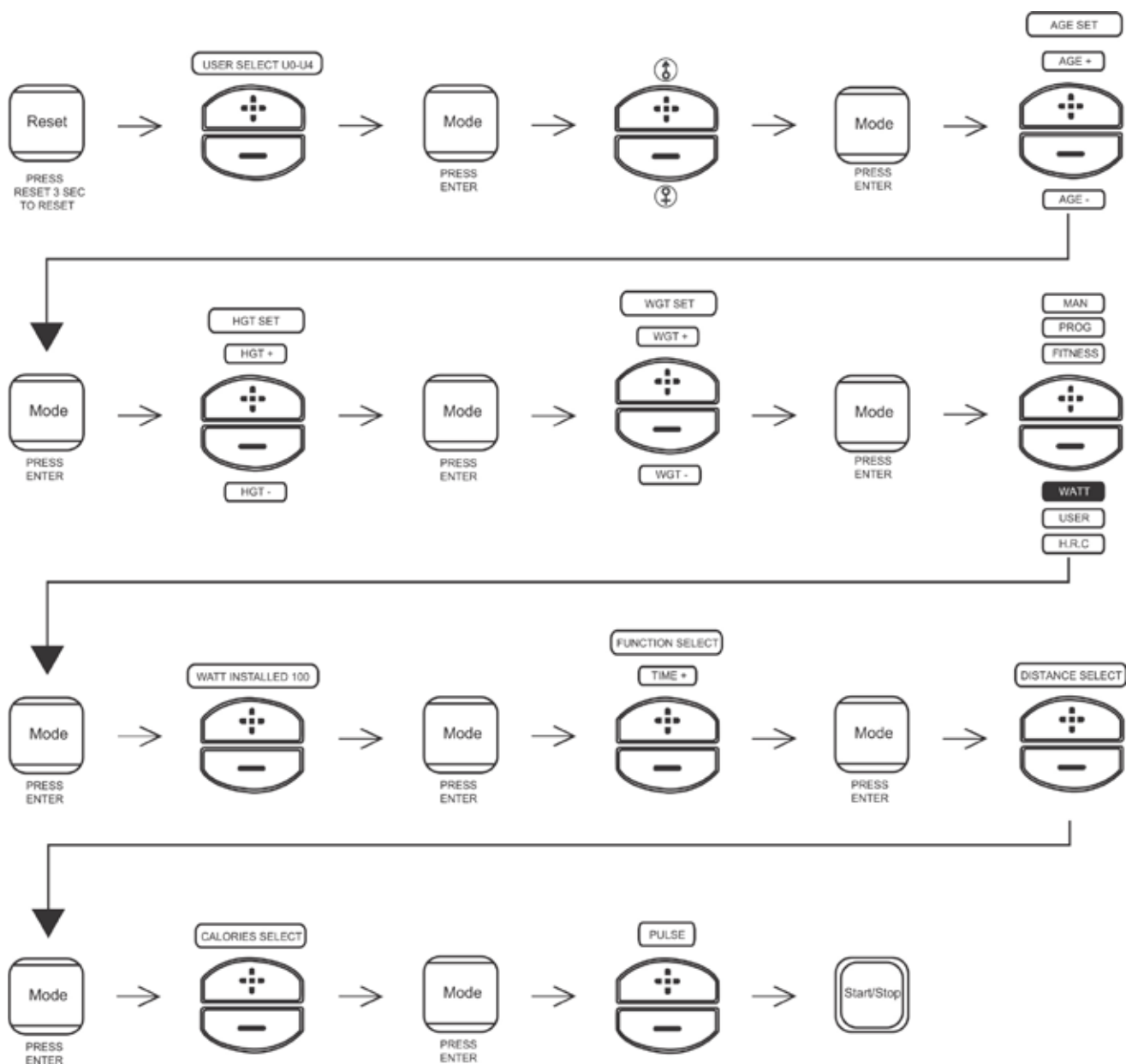
TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	CALORIES	10
WATT			

Abbildung 31

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

Abbildung 32

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:



4.4.5 USER - Benutzerdefiniertes Programm

- (1) RESET für 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer wählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
- (2) USER Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildung 33).
- (3) Jede Belastungsstufe mit +/- Tasten eingeben. MODE drücken, um zur nächsten Spalte zu gelangen (Abbildung 34).
- Nach allen Eingaben MODE 3 Sekunden zur Bestätigung gedrückt halten.
- (4) TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (Abbildung 35-38).
- (5) START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen.
- (6) STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 33



Abbildung 34



Abbildung 35



Abbildung 36

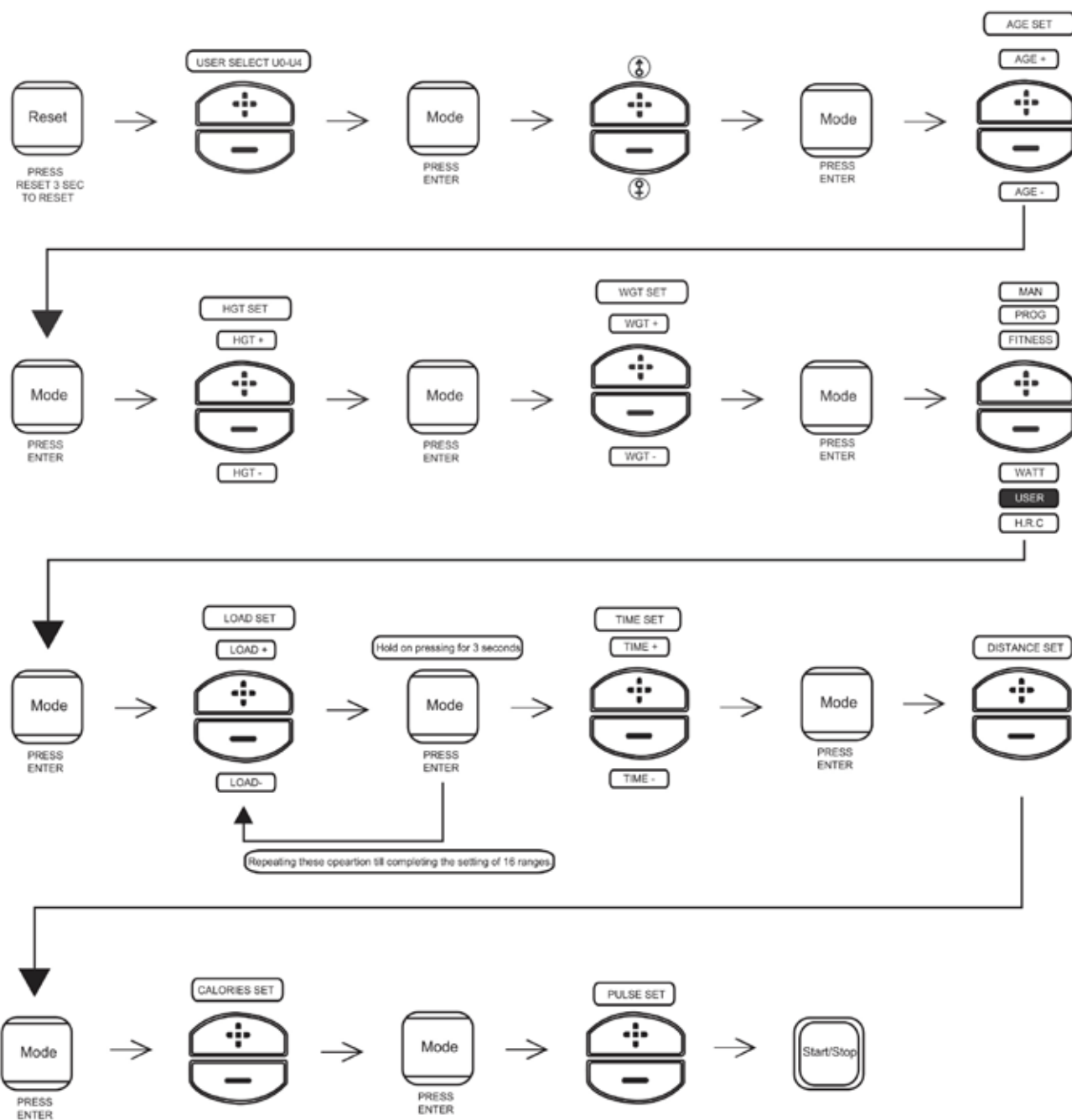


Abbildung 37



Abbildung 38

Vorgehensweise der Einstellung des benutzerdefinierten Programmes:



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

- (1) RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.
- (2) HRC Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (Abbildung 39).
- (3) Verschiedene Herzfrequenzen von 55% / 75% / 90% / oder Ziel HF mit +/- Tasten auswählen (Abbildung 40-43). Der Pulswert ändert sich in Abhängigkeit zur Alterseingabe.
- (4) Wenn Sie Ziel HF auswählen, müssen Sie Ihre Ziel HF mit den +/- Tasten eingeben.
- (5) TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (Abbildung 44-46).
- (6) START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe passt sich an Ihre momentane Herzfrequenz an.
- (7) STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.



Abbildung 39



Abbildung 40



Abbildung 41



Abbildung 42



Abbildung 43



Abbildung 44

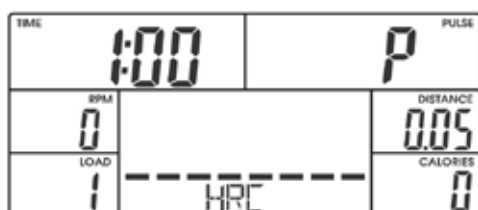
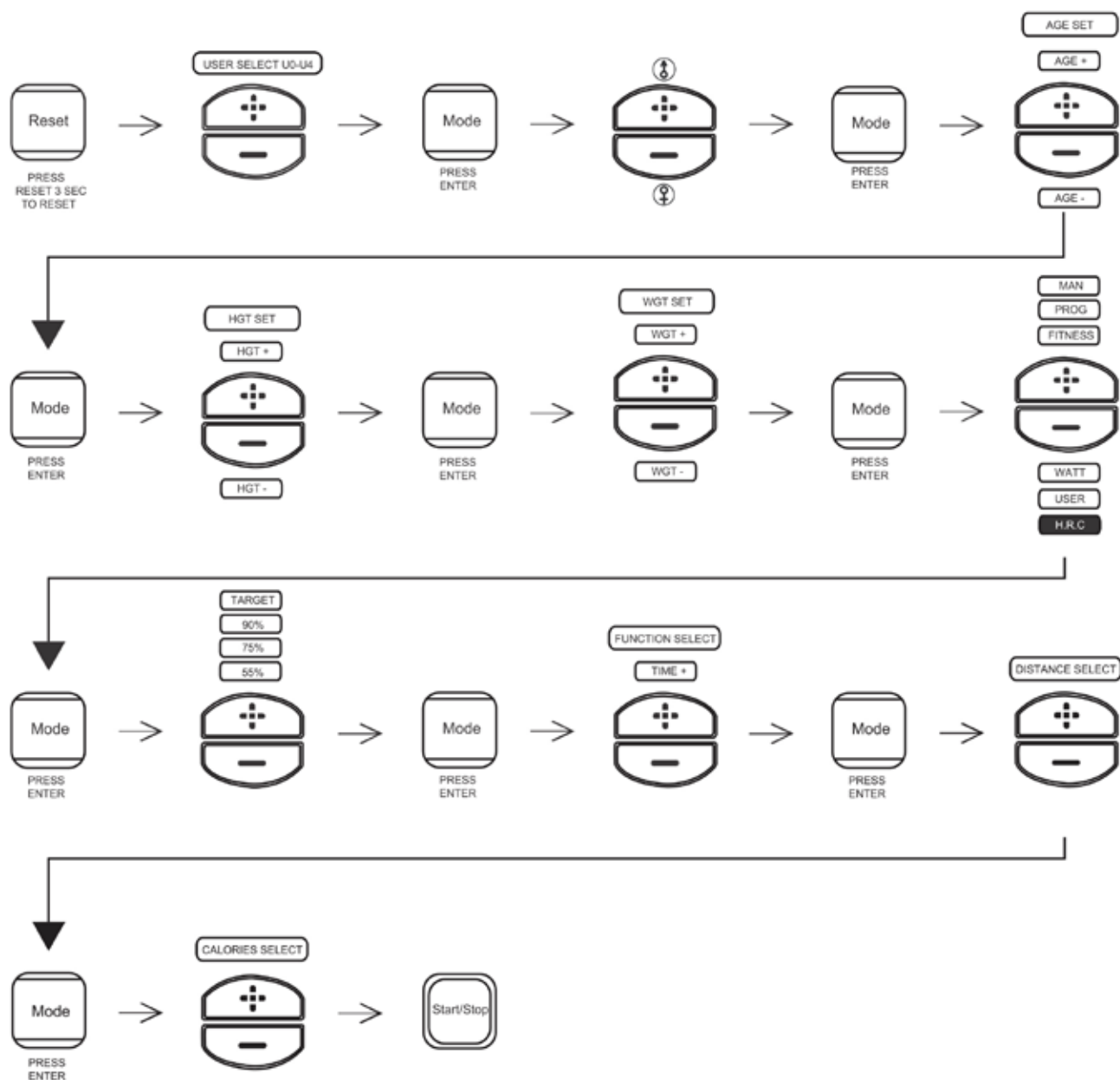


Abbildung 45



Abbildung 46

Vorgehensweise der Einstellung der Herzfrequenz-orientierten Programme:



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.

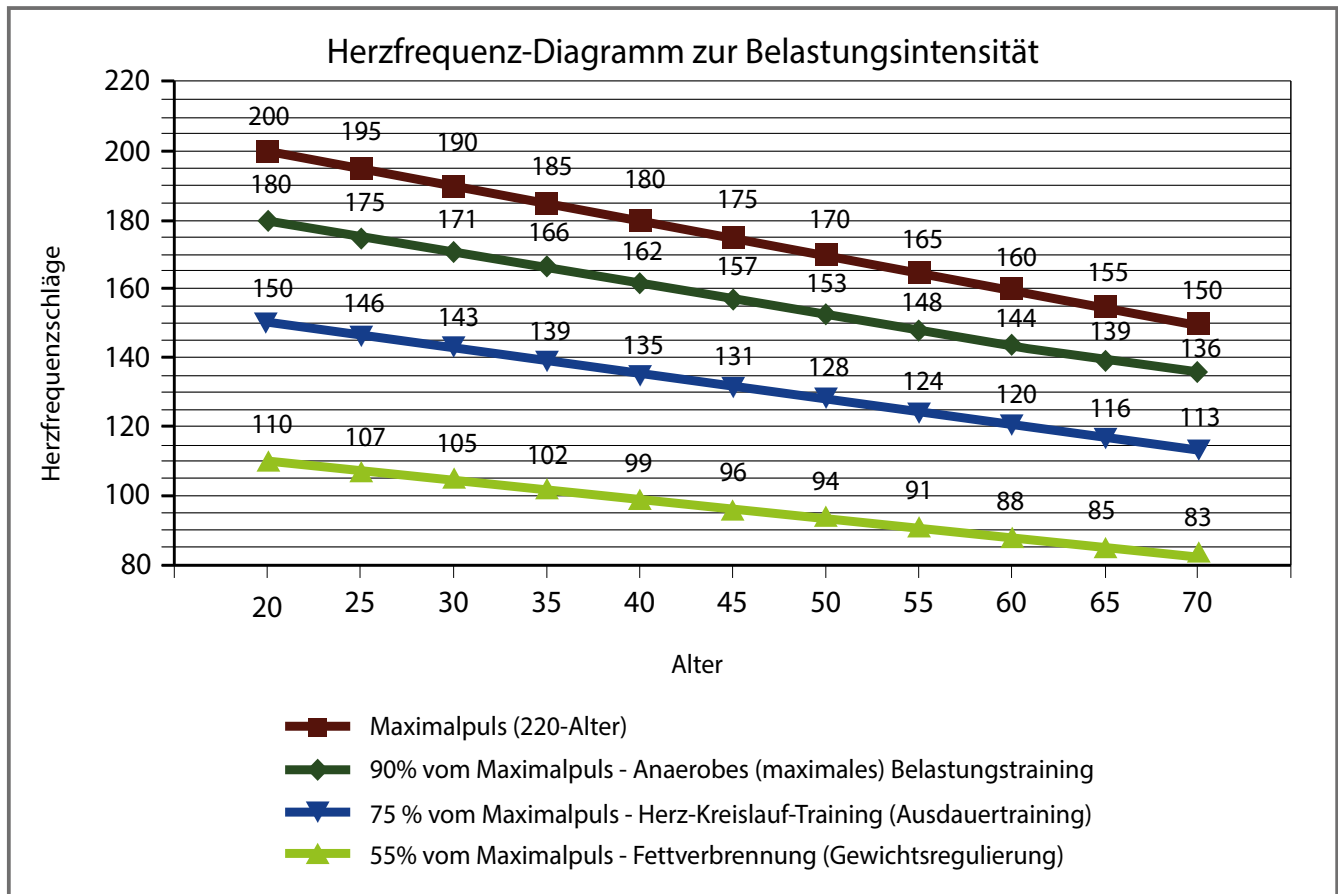
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

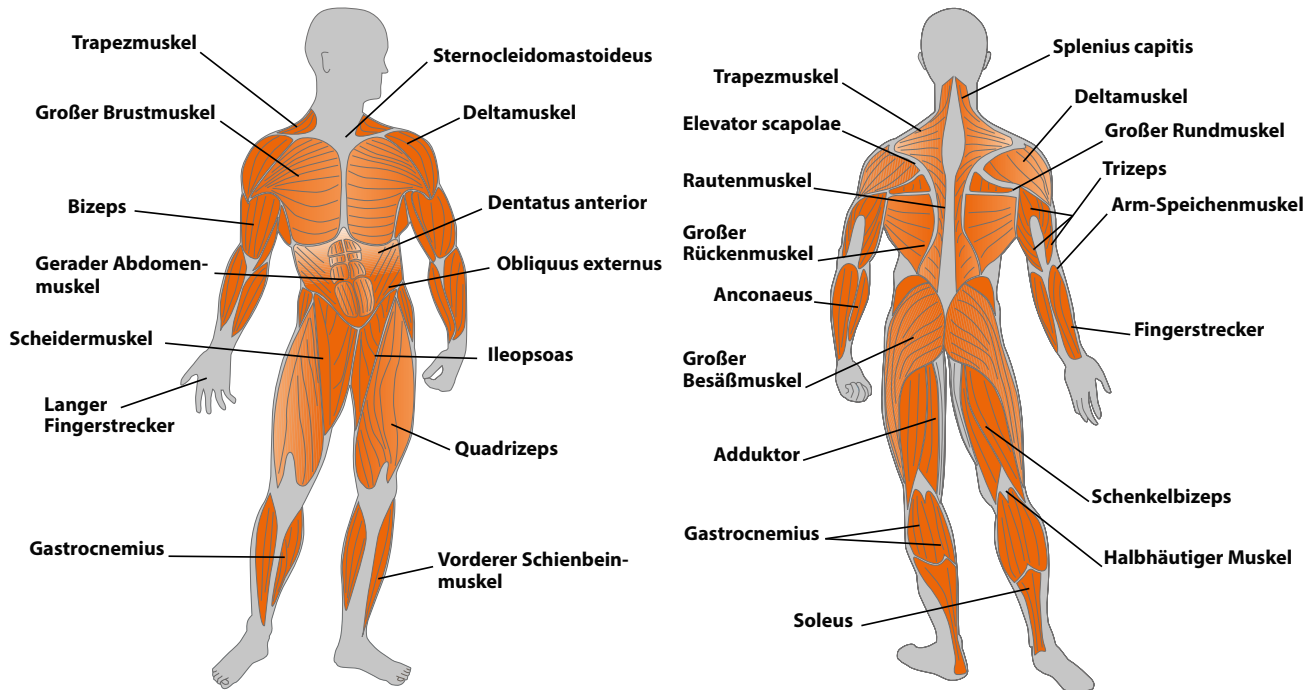
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne 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
BC60	Heimgebrauch	24 Monate

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 Sender-Brustgurt ArtNr. ST1000
	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	DK	FR
 +49 4621 4210-0  +49 4621 4210-699  service@sport-tiedje.de Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Sa. 9:00 - 18:00	 80 90 16 50  +49 4621 4210-945  info@t-fitness.dk Ma. - Fr. 8:00 - 18:00 Lø. 9:00 - 18:00	 +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	UK	INT
 +31 172 619961  info@fitshop.nl Ma. - Do. 9:00 - 17:00 Vr. 9:00 - 21:00 Za. 10:00 - 17:00	 +44 141 876 3972  orders@powerhousefitness.co.uk Mon. - Fri. 9:00 - 17:00	 +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

BC60

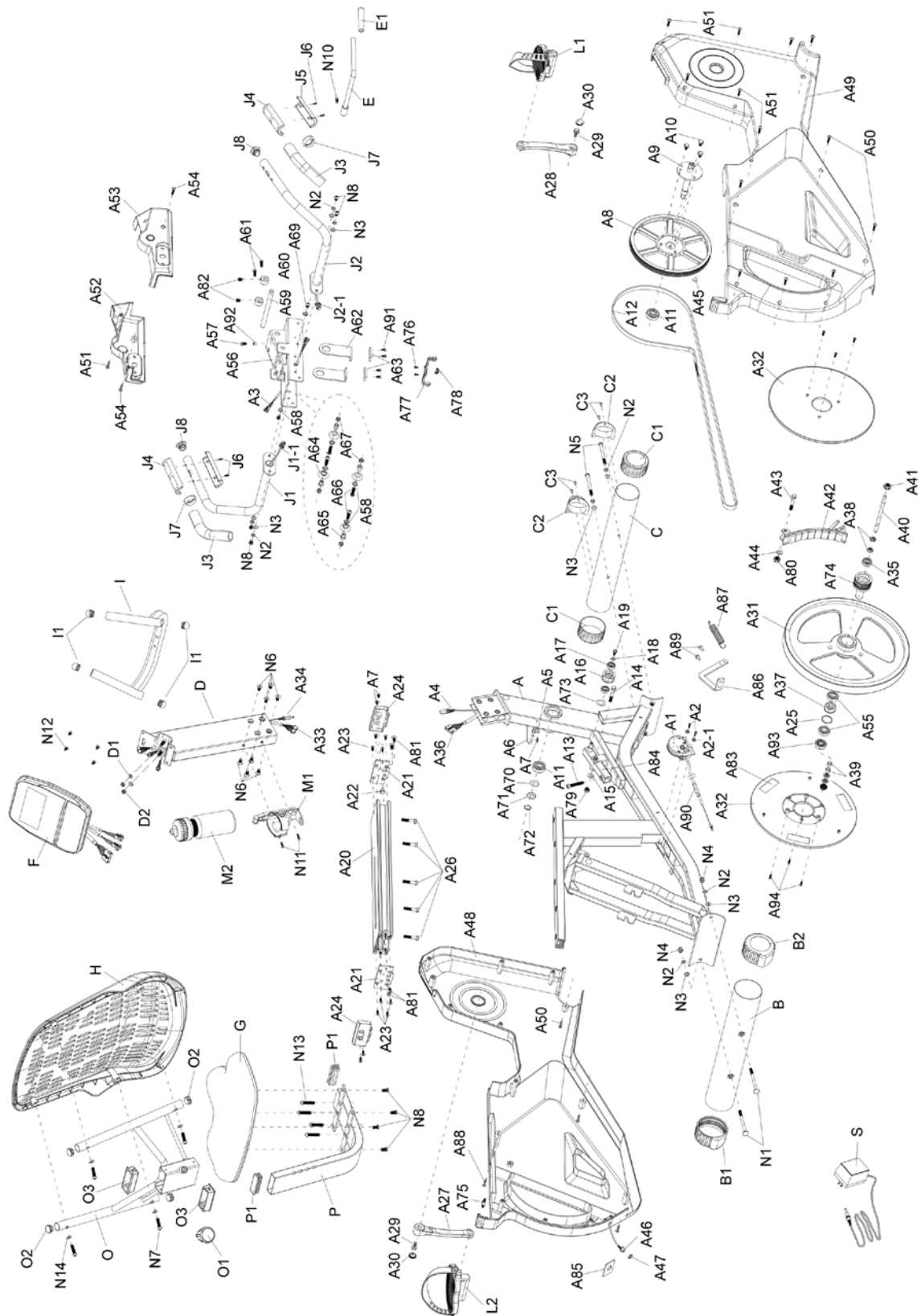
9.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	MAIN FRAME	1	A30	END CAP	2
A1	MOTOR	1	A31	FLYWHEEL Ø400X32WX8KGS	1
A2	SCREW M5X12L	2	A32	FLYWHEEL COVER	2
A2-1	WASHER Ø5.5XØ12X2T	2	A33	SENSOR WIRE	6
A3	SENSOR WIRE 400mm	1	A34	SENSOR WIRE 450mm	1
A4	SENSOR WIRE 1100mm	1	A35	BEARING 6200 2RS	1
A5	SENSOR WIRE HOUSING	1	A36	SENSOR WIRE 900mm	1
A6	SENSOR WIRE 700mm	1	A37	ONE-WAY BEARING	1
A7	SCREW M5*10mm	5	A38	NUT 3/8"-26X4.5T	4
A8	BELT WHEEL Ø260	1	A39	BUSH Ø10XØ15.8X9mm	2
A9	AXLE Ø17*150.3L	1	A40	AXLE 3/8"-26X149L	1
A10	SCREW M8*12mm	3	A41	NUT 3/8"X26X7T	2
A11	BEARING 6203 2RS	2	A42	MAGNETIC HOUSING	1
A12	BELT 900 J6	1	A43	BOLT M8 x 55LXS17	1
A13	SCREW M8 X 70 mm	1	A44	WASHER Ø8XØ19X2T	1
A14	BOLT M8 X 55XS17	1	A45	MAGNET Ø15X2	1
A15	WASHER Ø8XØ19X2T	1	A46	DC WIRE 600mm	1
A16	BEARING HOUSING	1	A47	NUT	1
A17	BEARING 6000 2ZZ	2	A48	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A18	WASHER Ø6.5XØ13X2T	1	A49	MAIN CHAIN COVER (R)	1
A19	SCREW M6 x 10 mm	1	A50	SCREW 3/16"*5/8"	6
A20	ALUMINUM TRACKING	1	A51	SCREW ST3.9*20L	10
A21	IRON BRACKET	2	A52	SLIDING TRACK COVER (L)	1
A22	BOLT	4	A53	SLIDING TRACK COVER (R)	1
A23	SCREW M5 x 16 mm	8	A54	SCREW M5X10mm	2
A24	END CAP	2	A55	BEARING 6003 2RS	2
A25	WASHER Ø30x34x0.8T	1	A56	SLIDING TRACK	1
A26	BOLT M8 X 35XS15mm	5	A57	SCREW M6 x 12mm	1
A27	CRANK (L)	1	A58	WASHER Ø8XØ16X2T	6
A28	CRANK (R)	1	A59	AXLE Ø12.7X160L	1
A29	SCREW M8 X20 mm	2	A60	BUSHING Ø12.8XØ25X15L	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A61	SCREW M6X25mm	2	B	REAR STABILIZER	1
A62	SLIDER STOPPER	2	B1	END CAP Ø89(L)	1
A63	STOPPER	2	B2	END CAP Ø89(R)	1
A64	WHEEL	4	C	FRONT STABILIZER	1
A65	BUSH Ø8XØ13X16.5L	4	C1	END CAP	2
A66	SCREW M8 x 30mm	4	C2	WHEEL	2
A67	NYLON NUT M8X7T	4	C3	SCREW M5*16	4
A69	SCREW M8 x 12mm	2	D	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A70	WAVE WASHER Ø17.5XØ25X0.3T	1	D1	WASHER M8	2
A71	WASHER Ø17.5XØ25X0.3T	1	D2	NUT M8	2
A72	CLIP Ø17	1	E	STOP BAR	1
A73	WAVE WASHER Ø10.2XØ13X0.3T	1	E1	END CAP	1
A74	BEARING HOUSING	1	F	CONSOLE	1
A75	SCREW	1	G	SADDLE	1
A76	SCREW ST3.5X12L	2	H	BACK REST	1
A77	WIRE TRAP	1	I	FRONT HANDLEBAR	1
A78	LONGITUDINAL WIRE TRAP	1	I1	END CAP	4
A79	NYLON NUT M8X7T	1	J1	SIDE HANDLE BAR (L)	1
A80	NYLON NUT M8X7T	1	J1-1	SENSOR WIRE 550mm	1
A81	SCREW M8X20	4	J2	SIDE HANDLE BAR (R)	1
A82	SCREW M6*12mm	2	J2-1	SENSOR WIRE 550mm	1
A83	EVA PAD STICKER	6	J3	HANDLE BAR SPONGE	2
A84	SMALL IRON TUBE	1	J4	HANDLE PLUSE SENSOR Ø23X3TX190L	2
A85	FIXING SHEET	1	J5	SENSOR HOUSING	2
A86	BRACE	1	J6	SCREW ST2.9X20L	4
A87	SPRING Ø1XØ8.5X48L	1	J7	SPACEN RING	2
A88	SCREW ST4.2*16mm	2	J8	END CAP	2
A89	SCREW M5*10mm	2	L1	PEDAL (R)	1
A90	CABLE 150mm	1	L2	PEDAL (L)	1
A91	SCREW M5*8mm	4	M1	BOTTLE HOLDER	1
A92	BUSHING	1	M2	WATHER BOTTLE	1
A93	BEARING 6300 2RS	1	N1	SCREW M8x102LxS20L	2
A94	SCREW ST3.5X16mm	6	N2	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	8

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
N3	WASHER Ø8XØ19X2T	8	N13	SCREW M8x40LxS18L	4
N4	NUT M8	2	N14	WASHER Ø8XØ19X2T	4
N5	SCREW M8x90LxS20L	2	O	BACK PAD	1
N6	SCREW M8X16mm	8	O1	KNOB	1
N7	SCREW M8x35LxS17L	4	O2	END CAP	2
N8	SCREW M8x20mm	8	O3	END CAP	2
N10	SCREW M6x16mm	1	P	BACK PAD SUPPORT TUBE	1
N11	SCREW M5x16mm	2	P1	END CAP	2
N12	SCREW	4	S	ADAPTOR	1

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

