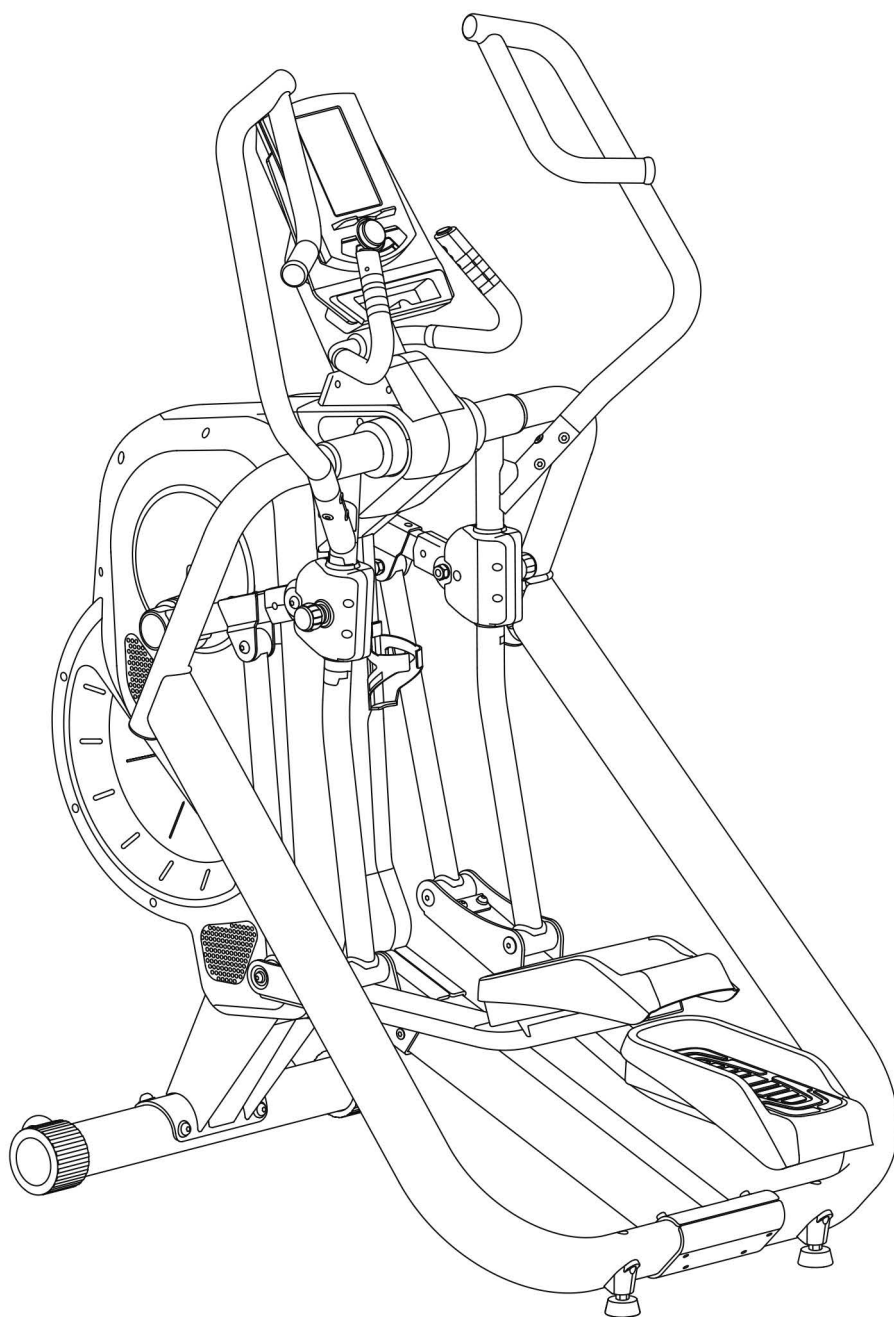




Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 60 Min.



108 kg

L 138 | B 88 | H 168

FSCSTEX70.05.04

Art.-Nr. CST-EX70-5

Crosstrainer **EX70**

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	15
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
3.1	Konsolenanzeige	24
3.2	Tastenfunktionen	26
3.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	27
3.4	Programme	28
3.4.1	MAN. - Manuelles Programm	29
3.4.2	PROG - Voreingestellte Programme	29
3.4.3	USER - Benutzerdefiniertes Programm	31
3.4.4	H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme	32
3.4.5	WATT - Wattgesteuertes Programm	33
3.5	RECOVERY - Fitnesstest	34
4	TRAININGSHINWEISE	35
4.1	Allgemeine Information	35
4.1.1	Trainingskleidung	35
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	35
4.1.3	Medikamentation	36
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	36
4.1.5	Häufigkeit	36
4.2	Trainingstagebuch	37
4.3	Herzfrequenzmessung	38
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	40
5.1	Allgemeine Hinweise	40
5.2	Transportrollen	40
6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	41

6.1	Allgemeine Hinweise	41
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	41
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	42
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	43
7	ENTSORGUNG	43
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	44
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	45
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	45
9.2	Teileliste	46
9.3	Explosionszeichnung	52
10	GARANTIE	53
11	KONTAKT	55

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

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

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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

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



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

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

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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



VORSICHT

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



WARNUNG

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



GEFAHR

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



HINWEIS

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

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

Widerstandssystem: elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel: 16

Wattangaben
Einstellbarer Bereich im Wattprogramm: 10–400 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)
Min. und Max. Watt bei 60 RPM: 82-430 W (Load 1 bis 16)
Min. und Max. Watt bei 100 RPM: 158-734 W (Load 1 bis 16)

Benutzerspeicher: 4
Quick-Start-Programm: 1
Manuelle Programme: 1
Voreingestellte Programme: 12
Benutzerdefinierte Programme: 1 (je Nutzer)
Wattgesteuerte Programme: 1
Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4

Schwungmasse: 12 kg
Schrittbreite: 24,4 cm
Schritthöhe: 24,5 cm
Schrittlänge: 43,8 - 52 cm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung) ca.: 112,2 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung) ca.: 108,3 kg
Verpackungsmaße (L x B x H) ca.: 131,5 cm x 58 cm x 87 cm
Aufstellmaße (L x B x H) ca.: 138,2 cm x 88 cm x 168 cm
Footprint (Lx B): 116,5 cm x 88 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

Verwendungsklasse: H

1.2 Persönliche Sicherheit



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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

1.3 Elektrische Sicherheit



GEFAHR

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



WARNUNG

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

▶ ACHTUNG

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



HINWEIS

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

1.4 Aufstellort



WARNUNG

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



VORSICHT

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

▶ ACHTUNG

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

2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

2.2 Lieferumfang

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



VORSICHT

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



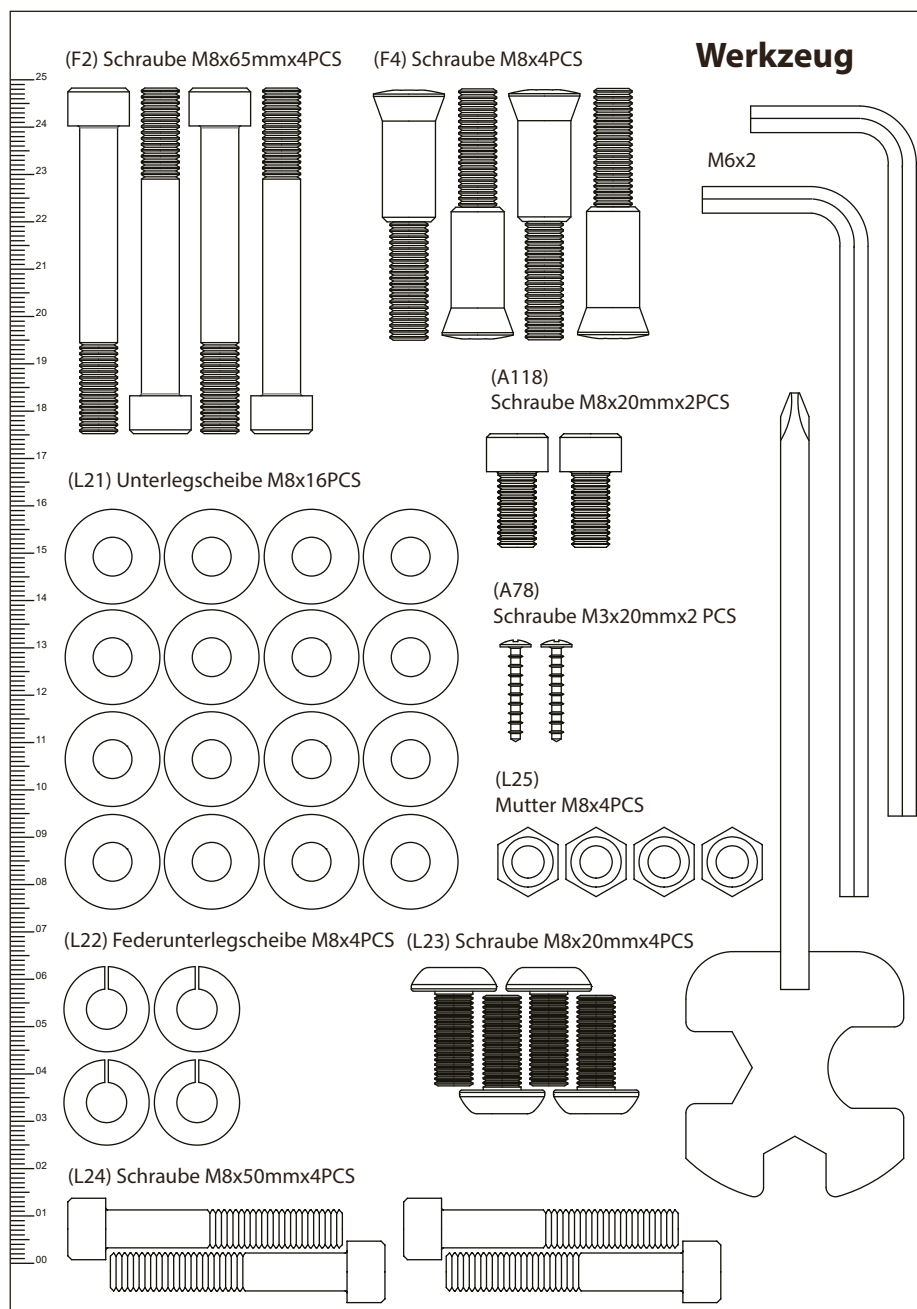
HINWEIS

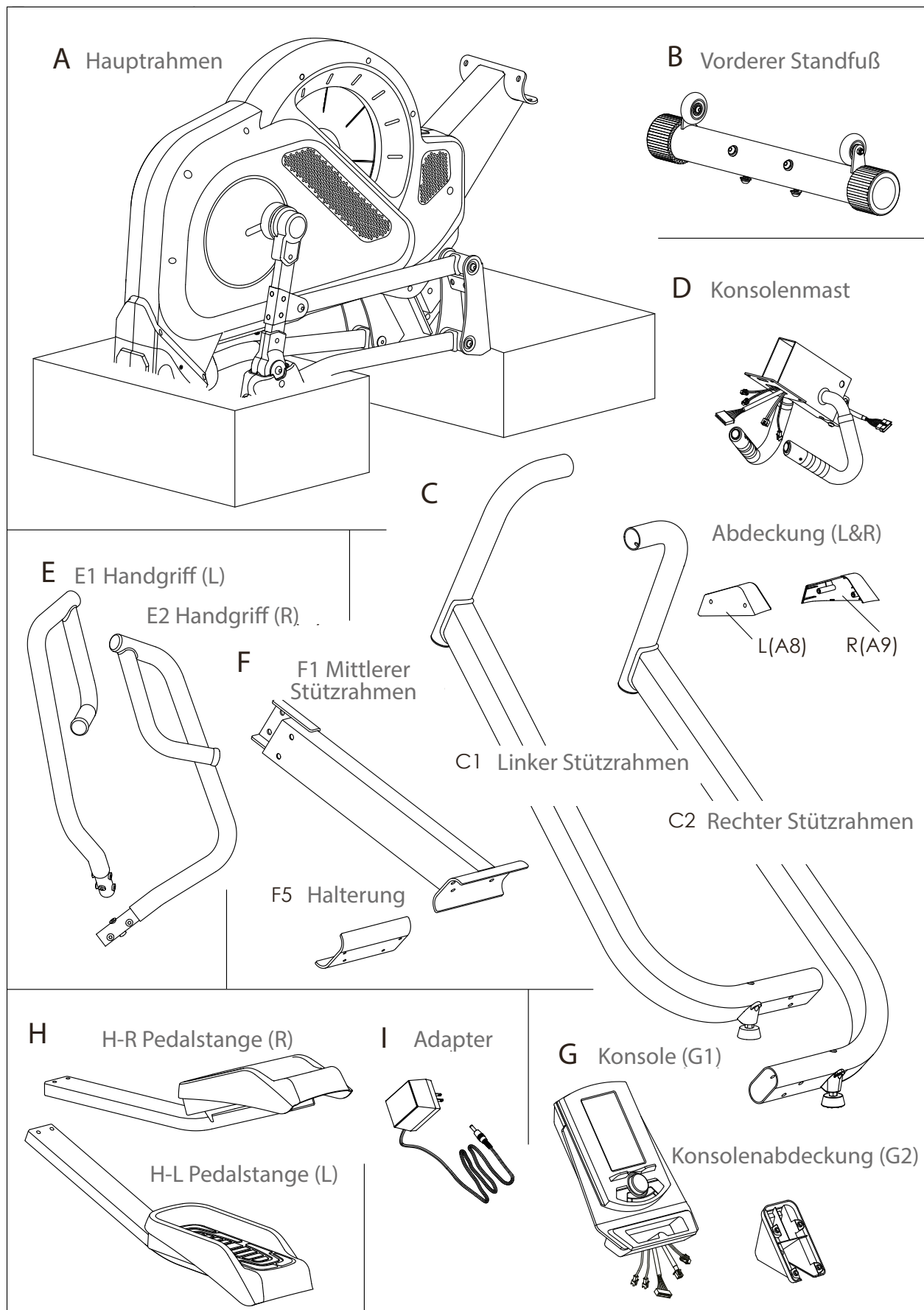
Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt: 2x AA



HINWEIS

Benötigtes Werkzeug (Enthalten): Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Schraubendreher





2.3 Aufbau

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

① HINWEIS

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

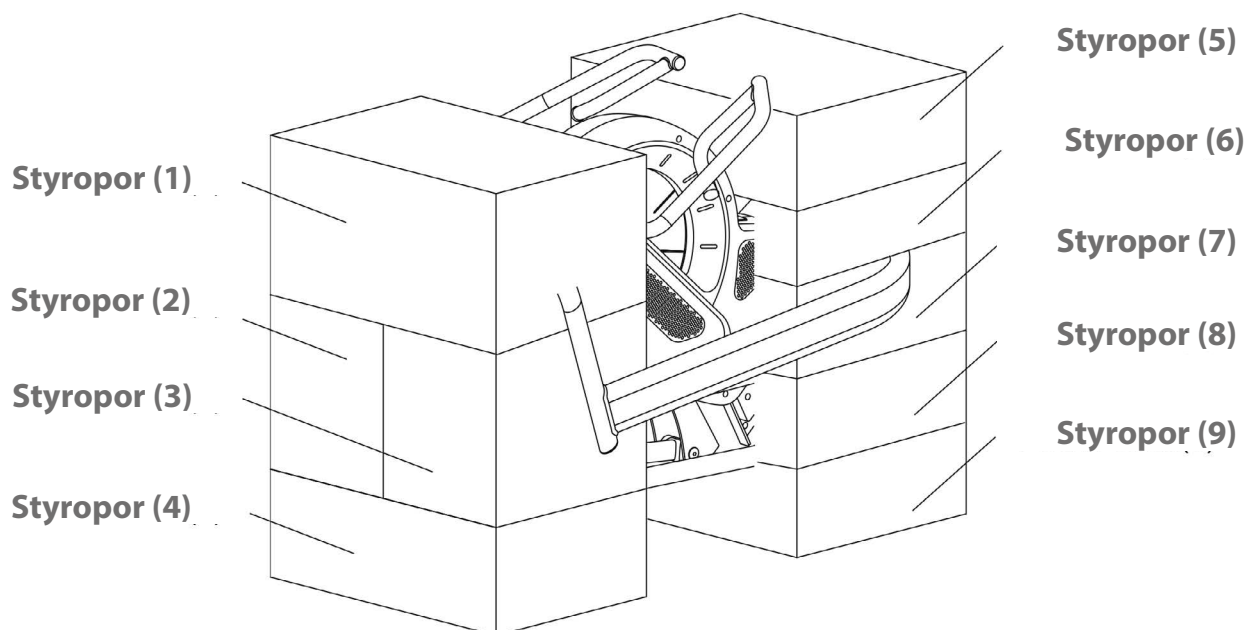
Auspacken

1. Stellen Sie den Karton flach auf den Boden und entfernen Sie den Karton indem Sie den Karton an allen vier Ecken mit einem Cutter-Messer aufschneiden.

① HINWEIS

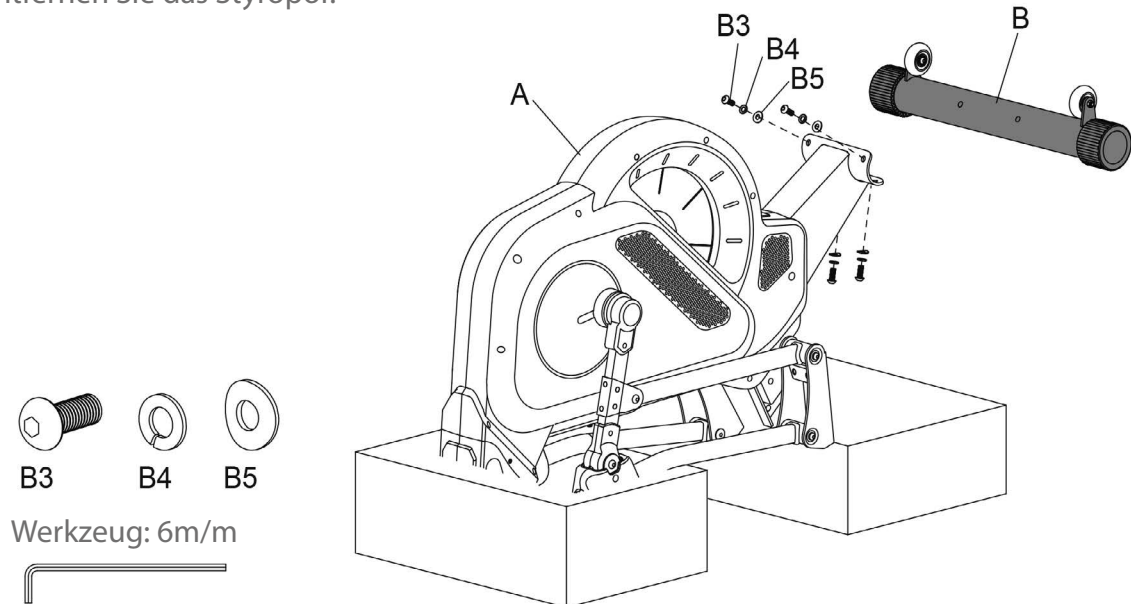
Wenn kein Karton vorhanden ist, fahren Sie mit Schritt 2 fort.

2. Entnehmen Sie die Handgriffe (E), Standfüße, Stützrahmen (F), Konsole (G), Montagekit und Anleitung.
3. Entfernen Sie das Styropor außer (4) und (9).
4. Lassen Sie den Hauptrahmen (A) und das untere Styropor im Karton bis Sie in der Montageanleitung aufgefordert werden, diese auszupacken.
5. Platzieren Sie alle Einzelteile am Trainingsort.



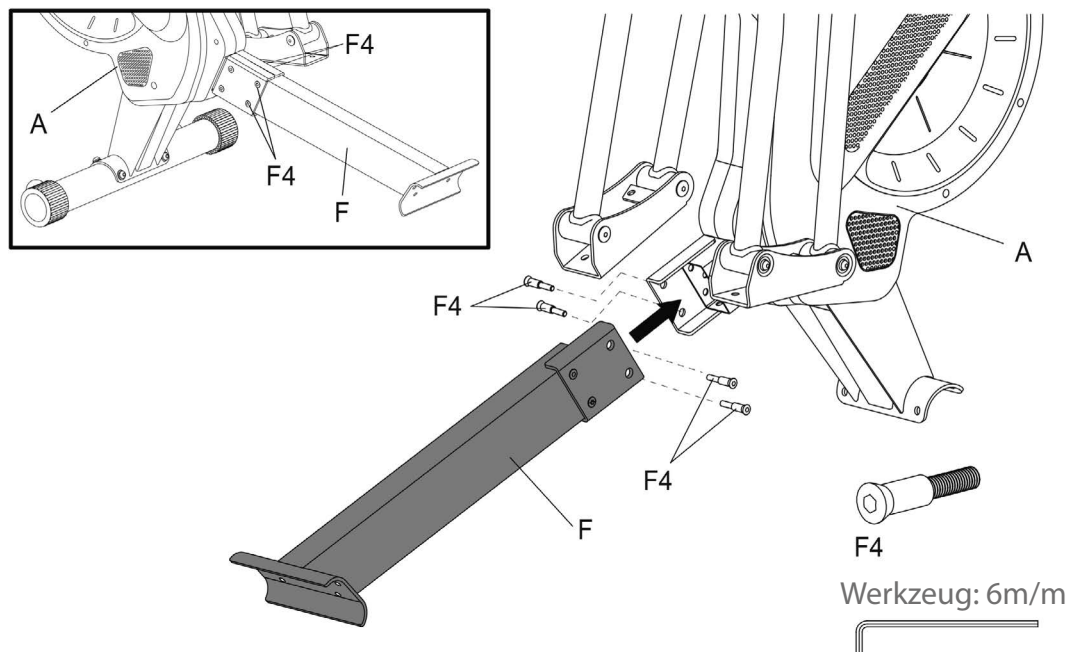
Schritt 1: Montage des Vorderen Standfußes

1. Entfernen Sie die vier vormontierten Schrauben (B3), Federscheiben (B4) und Unterlegscheiben (B5) vom vorderen Standfuß (B).
2. Montieren Sie den vorderen Standfuß (B) mit den vier Schrauben (B3), vier Federscheiben (B4) und vier Unterlegscheiben (B5) am Haupttrahmen (A).
3. Entfernen Sie das Styropor.



Schritt 2: Montage des Mittleren Stützrahmens

1. Montieren Sie den mittlere Stützrahmen (F) mit vier Schrauben (F4) am Haupttrahmen (A).
2. Ziehen Sie die Schrauben (F4) an dem mittleren Stützrahmen beim Anheben des Crosstrainers fest.

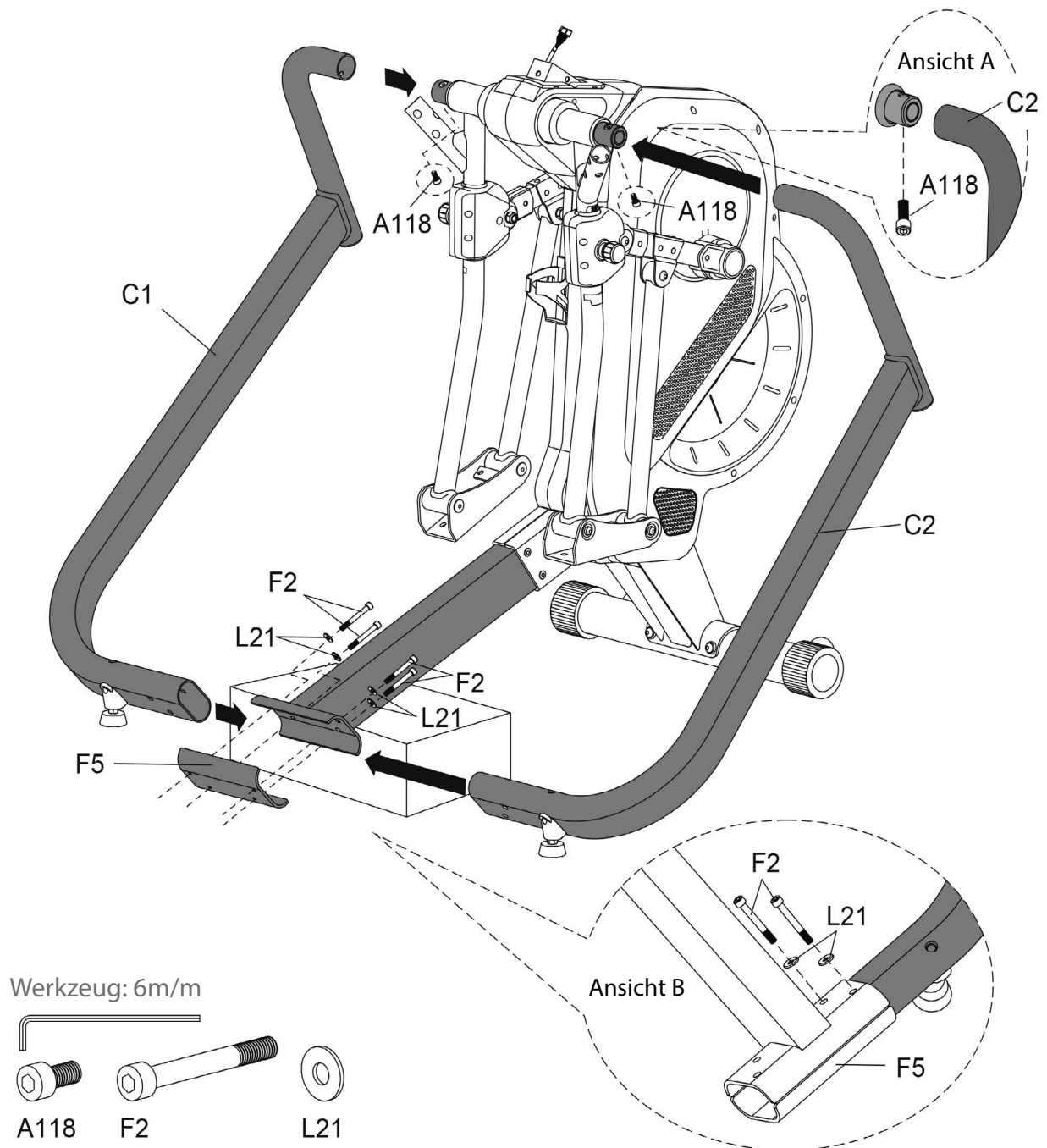


Schritt 3: Montage der Seitlichen Stützrahmen

► ACHTUNG

Verwenden Sie Styropor, um den mittleren Stützrahmen abzustützen.

1. Montieren Sie den rechten Stützrahmen (C2) mit einer Schraube (A118) an der Oberseite des Hauptrahmens (A), wie in Ansicht A dargestellt.
2. Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Stützrahmen (C1).
3. Montieren Sie die seitlichen Stützrahmen (C1 & C2) mit der Halterung (F5), vier Schrauben (F2) und vier Unterlegscheiben (L21) an der Unterseite des Hauptrahmens (A).



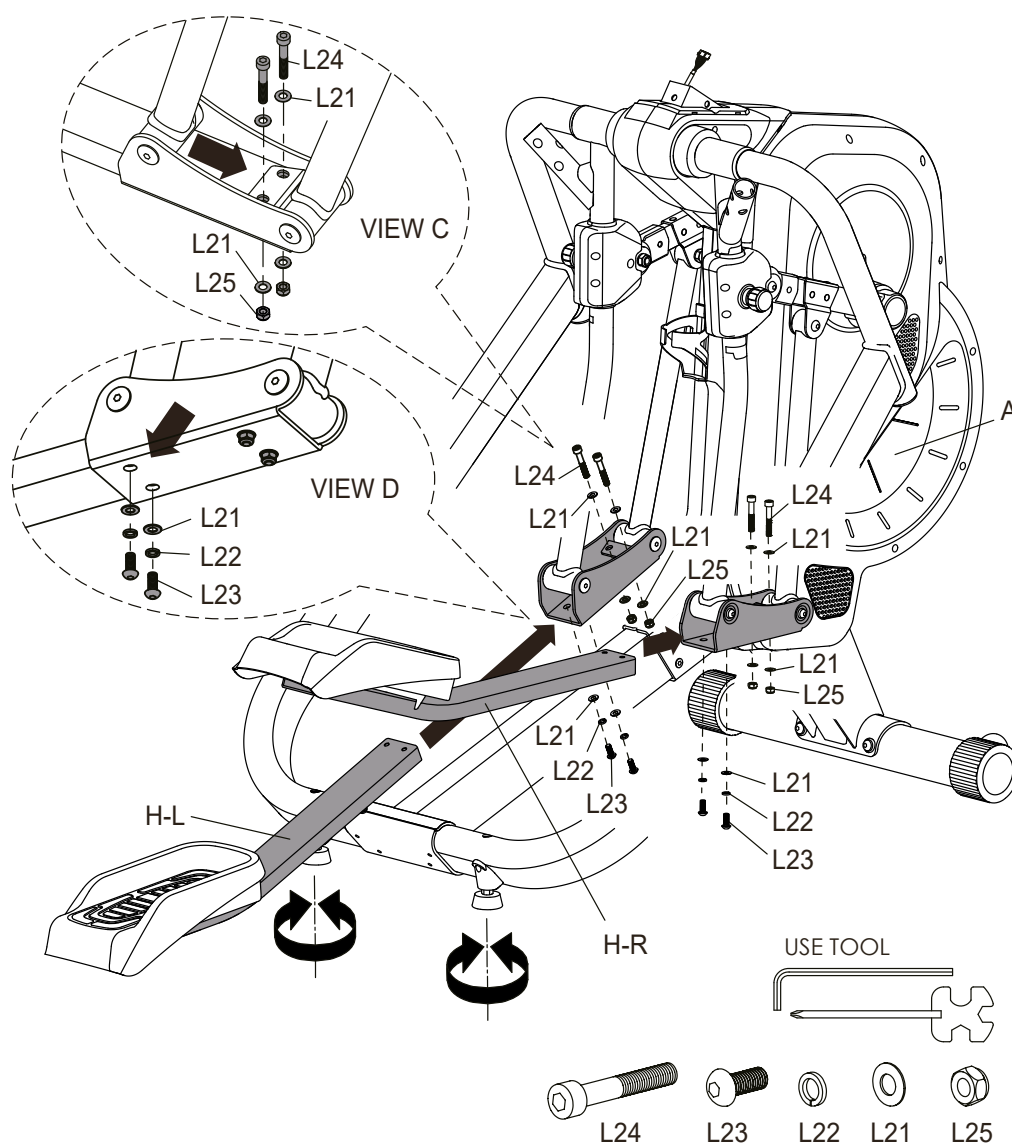
Schritt 4: Montage der Pedalstangen und Stabilisierung des Gerätes

1. Montieren Sie das linke Pedalstützrohr (H-L) mit zwei Schrauben (L24), vier Unterlegscheiben (L21) und zwei Muttern (L25) am Hauptrahmen (A), wie in Ansicht C gezeigt. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Werkzeug an.
2. Montieren Sie die linke Pedalstange (H-L) mit zwei Schrauben (L23), zwei Federscheiben (L22) und zwei Unterlegscheiben (L21) am Hauptrahmen (A), wie in Ansicht D dargestellt. Ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Werkzeug fest.
3. Wiederholen Sie die vorhergehenden Schritte für die rechte Pedalstange (H-R).

❶ HINWEIS

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

4. Heben Sie den Crosstrainer an und drehen Sie die Stellschrauben unter dem unteren hinteren Stützrahmen (C1) und (C2).
5. Drehen Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn, um das Gerät anzuheben.
6. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.



Schritt 5: Montage des Konsolenmastes

1. Entfernen Sie die drei vormontierten Schrauben (D2) vom Konsolenmast (D).
2. Verbinden Sie die Konsolenkabel (K1 & K2).

► **ACHTUNG**

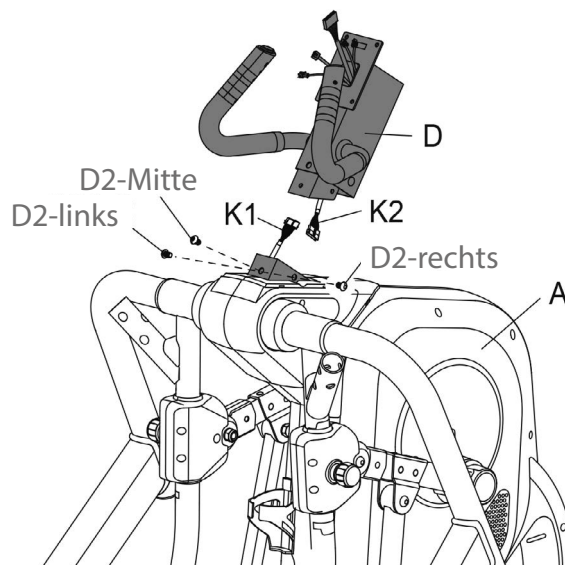
Achten Sie im nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

3. Montieren Sie den Konsolenmast (D) mit drei Schrauben (D2 links, rechts und Mitte) am Hauptrahmen (A).



D2

Werkzeug: 6m/m



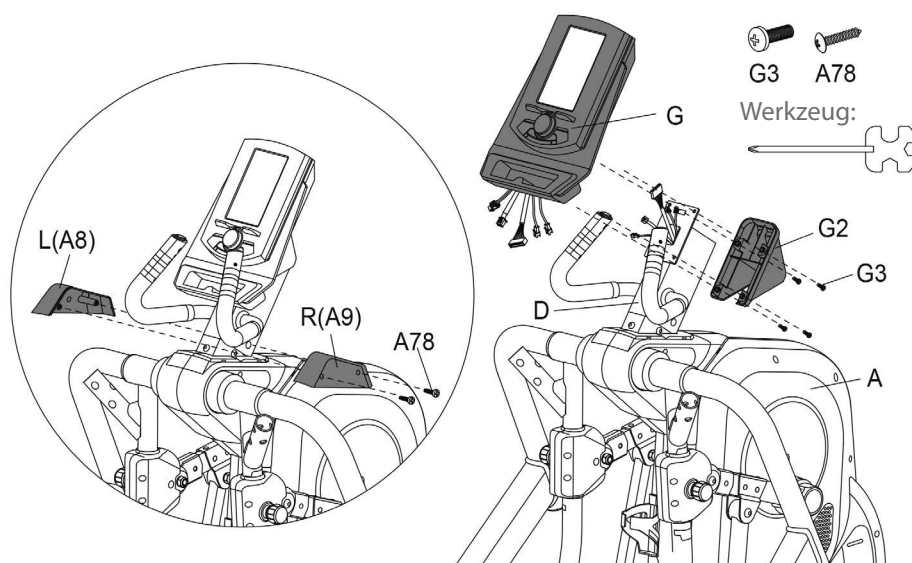
Schritt 6: Montage der Konsole und Konsolenabdeckung

1. Entfernen Sie die vier vormontierten Schrauben (G3) von der Konsole (G).
2. Verbinden Sie alle Konsolenkabel.

► **ACHTUNG**

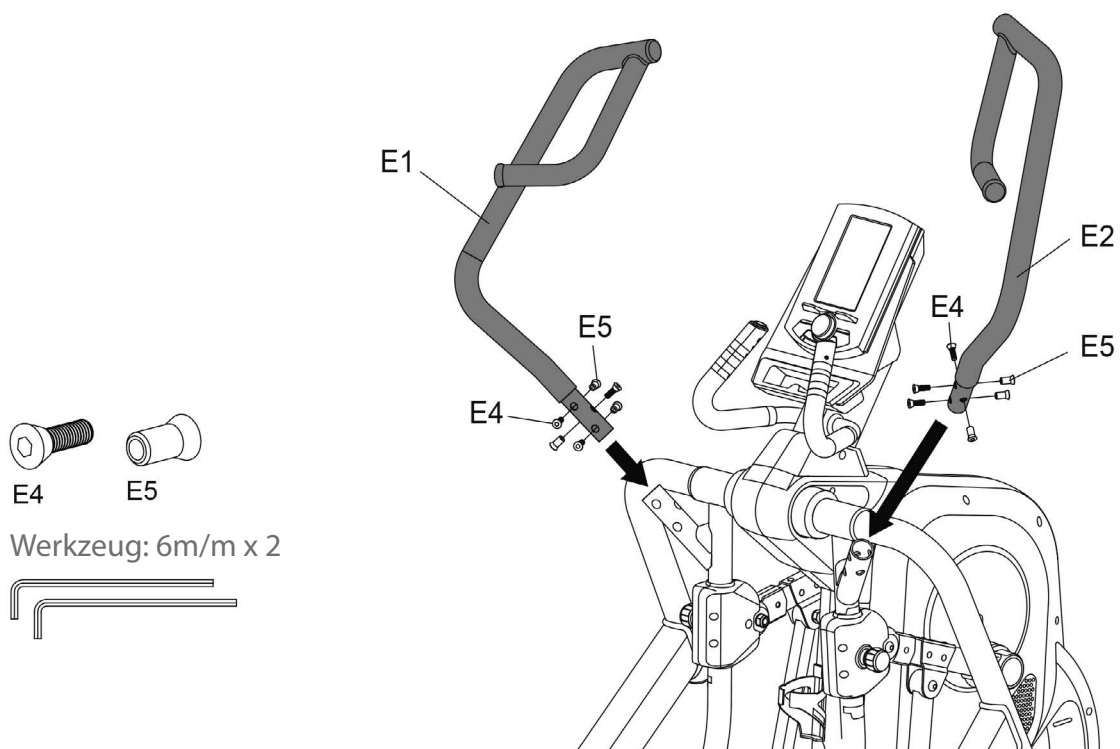
Achten Sie im nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

3. Befestigen Sie die Konsole (G) am Konsolenmast (D).
4. Schieben Sie die Konsolenabdeckung (G2) auf den Konsolenmast (D) und befestigen Sie alles mit den vier Schrauben (G3).
5. Montieren Sie die Abdeckung-L (A8) und die Abdeckung-R (A9) mit zwei Schrauben (A78).



Schritt 7: Montage der Handgriffe

1. Entfernen Sie die sechs vormontierten Schrauben (E4 & E5) von dem Handgriff (E1).
2. Montieren Sie den Handgriff (E1) mit den sechs Schrauben (E4 & E5) am Hauptrahmen (A).
3. Wiederholen Sie diese Schritte für die andere Seite.

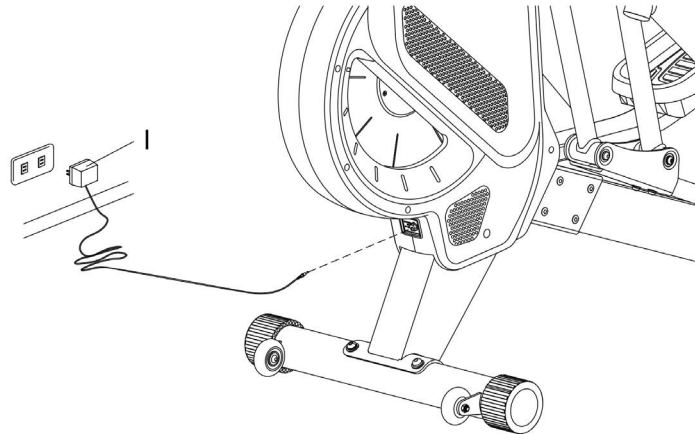


Schritt 8: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► ACHTUNG

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

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

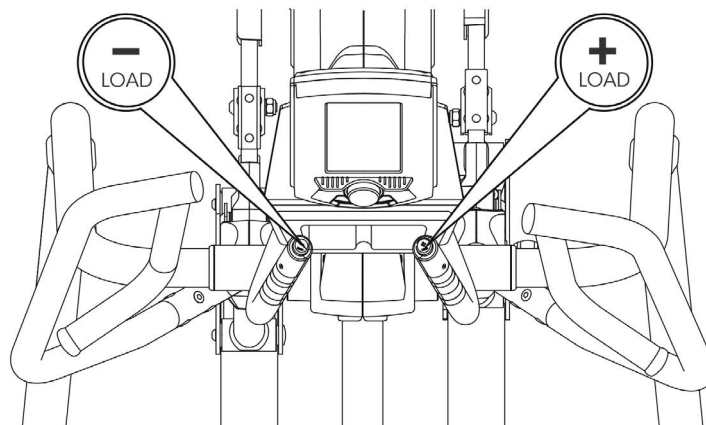


Einstellen des Widerstands

Wenn die Konsole eingeschaltet ist, kann der Widerstand durch Drücken der Kippschalter an den kleinen Handgriffen eingestellt werden:

Drücken Sie "+LOAD" auf der rechten Seite, um den Widerstand zu erhöhen.

Drücken Sie "-LOAD" auf der linken Seite, um den Widerstand zu verringern.



Einstellen der Schrittlänge

Das Gerät hat zwei manuell verstellbare Schrittlängen von 17" (43,8 cm) bis 22" (52 cm).

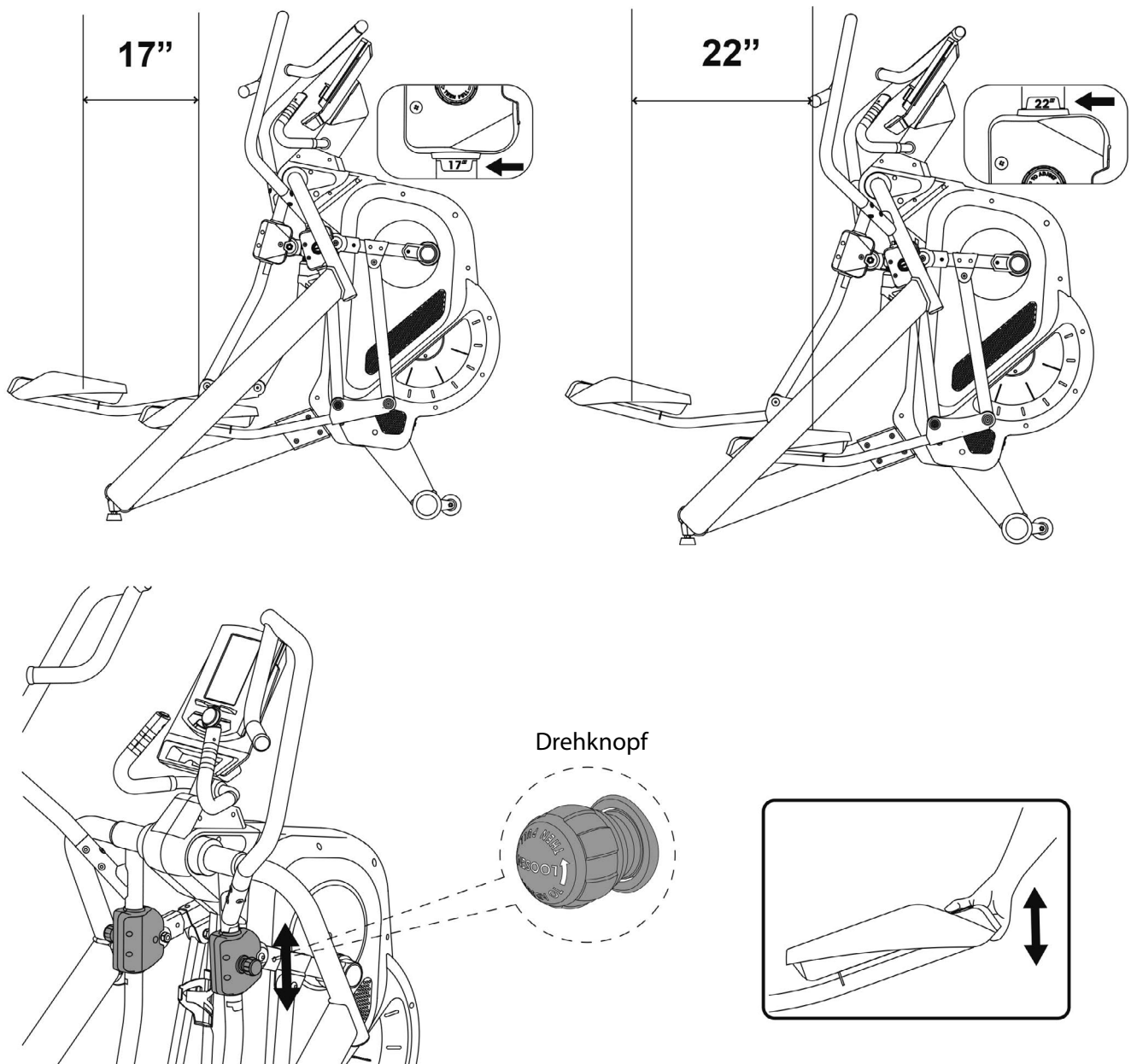
❶ HINWEIS

- + Bei 17": Der orangefarbene Aufkleber ist auf der vorderen Pedalstange zu sehen.
- + Bei 22": Der weiße Aufkleber ist auf der vorderen Pedalstange zu sehen.

⚠ WARNUNG

- + Stellen Sie die Schrittlänge nicht ein während Sie auf dem Gerät stehen.
- + Stellen Sie die Schrittlänge immer auf jeder Seite gleich ein.

1. Lösen und ziehen Sie den Drehknopf heraus und stellen Sie die gewünschte Schrittlänge ein.
2. Lassen Sie den Drehknopf auf der gewünschten Höhe los und drehen Sie ihn wieder fest.
3. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.



Korrektes Auf- und Absteigen

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

① HINWEIS

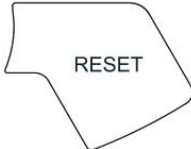
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig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

3.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	0 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.9 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male/Female (m/w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	30 - 230 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 400 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	1 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 250 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

3.2 Tastenfunktionen

	DREHKNOPF RECHTS	Mit dieser Taste können Sie Einstellungen vornehmen oder den Widerstand erhöhen.
	DREHKNOPF LINKS	Mit dieser Taste können Sie Einstellungen vornehmen oder den Widerstand verringern.
	DREHKNOPF ENTER	Mit dieser Taste bestätigen Sie sämtliche Eingaben.
	START STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training starten und anhalten.
	RESET	Mit dieser Taste können Sie aktuelle Einstellungen zurück setzen und zum Anfang zurückkehren.
	RECOVERY	Mit dieser Taste können Sie den Fitnesstest nach dem Training durchführen.

3.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

Verbinden Sie das Netzkabel mit der Konsole oder drücken Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden. Es ertönt für 2 Sekunden ein Signalton und es wird die Angabe 78.0 im linken unteren Fenster angezeigt (siehe Abb. 1 und 2).

Die Konsole verfügt über vier Benutzerkonten (U1 - U4). Drehen Sie den Stellknopf, um einen Benutzer 1 - 4 auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung (siehe Abb. 3 und 4). Nehmen Sie mit dem Stellknopf bzw. der ENTER-Taste die Einstellungen für SEX (Geschlecht; wählen sie male/männlich oder female/weiblich aus), AGE (Alter in Jahren), HEIGHT (Größe in cm) und WEIGHT (Gewicht in kg) vor (siehe Abb. 5 - 8).

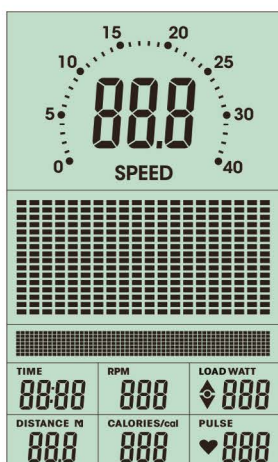


Abbildung 1

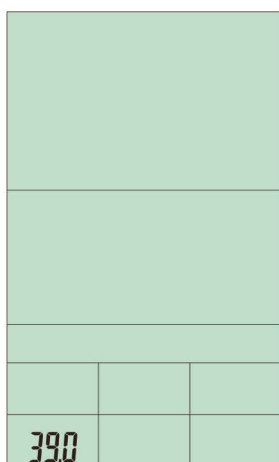


Abbildung 2

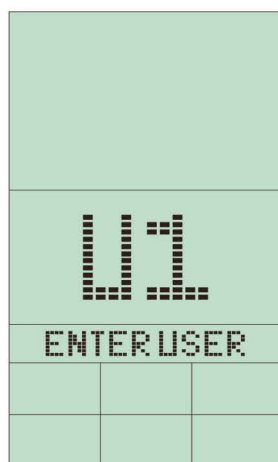


Abbildung 3

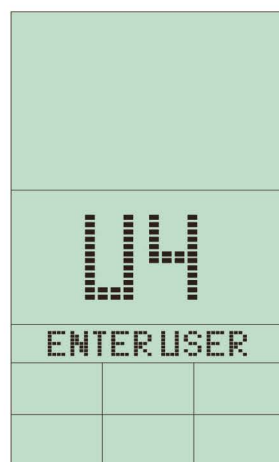


Abbildung 4



Abbildung 5

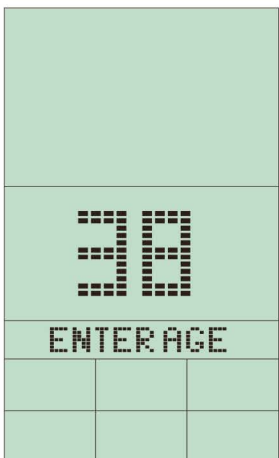


Abbildung 6

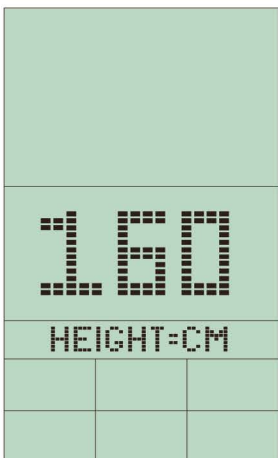


Abbildung 7



Abbildung 8

3.4 Programme

Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, können Sie mit dem Drehrad eine der fünf Programmkategorien auswählen (siehe Abb. 9 - 13).

Insgesamt verfügt das Gerät über 19 Programme und einen Fitnesstest.

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



Abbildung 9

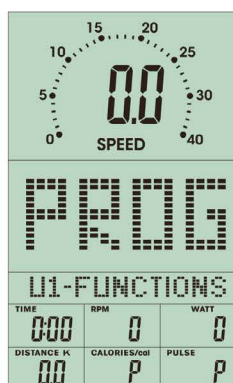


Abbildung 10

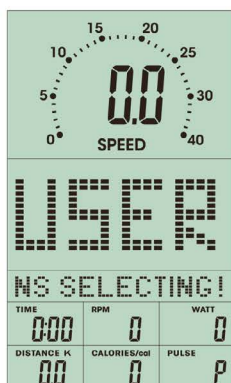


Abbildung 11



Abbildung 12

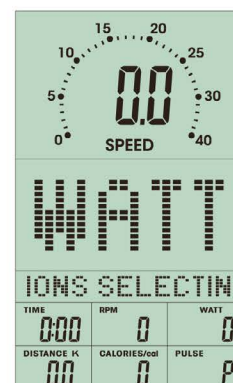


Abbildung 13

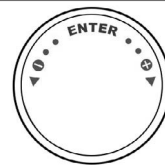
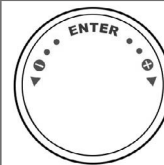
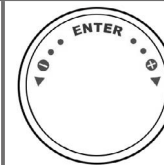
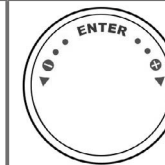
Quick-Start

Für den Schnellstart drücken Sie die START/STOP-Taste und das Training wird gestartet (Sie gelangen dann automatisch in das manuelle Programm). Den Widerstand können Sie während des Trainings anpassen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training wieder zu beenden.

3.4.1 MAN. - Manuelles Programm

Nachdem Sie das manuelle Programm ausgewählt und mit ENTER bestätigt haben, können Sie mit dem Drehrad nacheinander die Werte für Belastungsstufe (1-16), Zeit, Strecke, Kalorien und Puls eingeben. 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 Signallton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie nach jeder Eingabe die ENTER-Taste zur Bestätigung. Nachdem Sie alle Werte (oder den ausgewählten Wert) eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings angepasst werden. Sobald Sie die RESET-Taste länger gedrückt halten, kehrt die Konsole zur Programmauswahl zurück.

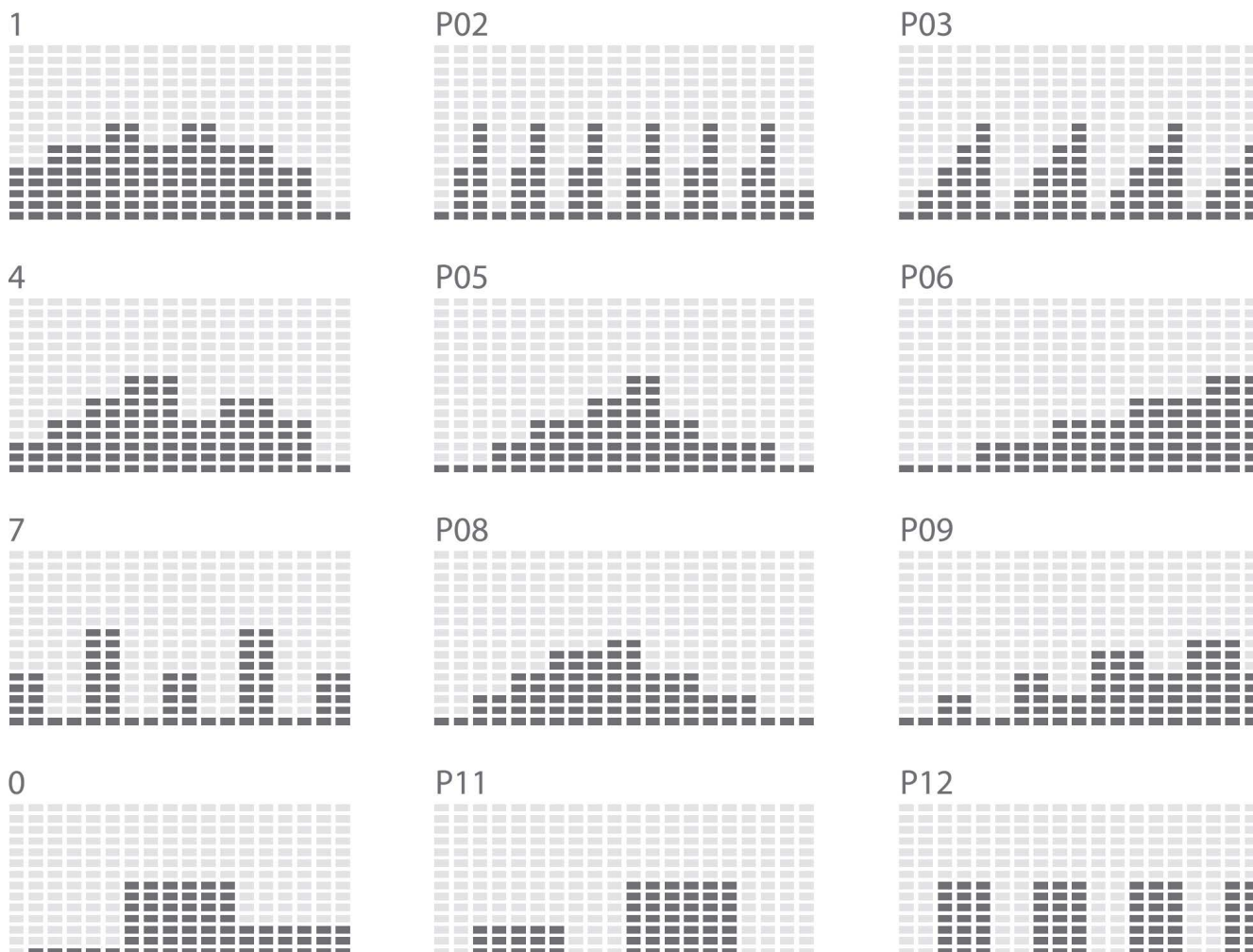
Vorgehensweise der Einstellung des manuellen Programmes:

Programm-Modus einstellen		Widerstand einstellen		Vorgabe der Trainingsdaten		
						
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Start/Stop drücken

3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

Wählen Sie mit dem Drehrad eines der voreingestellten Trainingsprogramme P1-P12 aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER-Taste. Geben Sie jetzt die Trainingszeit ein und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Anschließend können Sie die START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings angepasst werden. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten.

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:



Vorgehensweise der Einstellung der voreingestellten Trainingsprogramme:

Programm-Modus einstellen		Programm P1-P12 auswählen		Vorgabe der Trainingszeit		
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Start/Stop drücken

3.4.3 USER - Benutzerdefiniertes Programm

Wenn Sie das Programm ausgewählt haben, können Sie mit dem Drehrad jeden der 20 Abschnitte des Profils manuell einstellen. Wählen Sie für jeden Abschnitt eine Belastungsstufe zwischen 1-16, bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER und fahren Sie mit dem nächsten Abschnitt fort. In welchem Abschnitt Sie sich gerade befinden, sehen Sie am Blinken des Abschnittes. Wenn Sie alle 20 Abschnitte bestimmt haben, halten Sie ENTER für zwei Sekunden gedrückt, um mit der Eingabe der Zeit fortzufahren. Sobald Sie den Wert eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Widerstandsstufe des jeweiligen Abschnitts kann während des Trainings nochmals angepasst werden. Das benutzerdefinierte Programm wird nach der Eingabe in dem ausgewählten Benutzerkonto gespeichert. Wenn Sie während der Profileinstellung die RESET-Taste drücken, kehrt die Konsole zur Programmauswahl zurück. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten.

Vorgehensweise der Einstellung des benutzerdefinierten Programmes:

Programm-Modus einstellen		Widerstand einstellen	Für 2 Sekunden gedrückt halten	Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken, wiederholen Sie den Vorgang 20x bis alle Segmente eingestellt sind	Links oder Rechts drehen	Start/Stop drücken

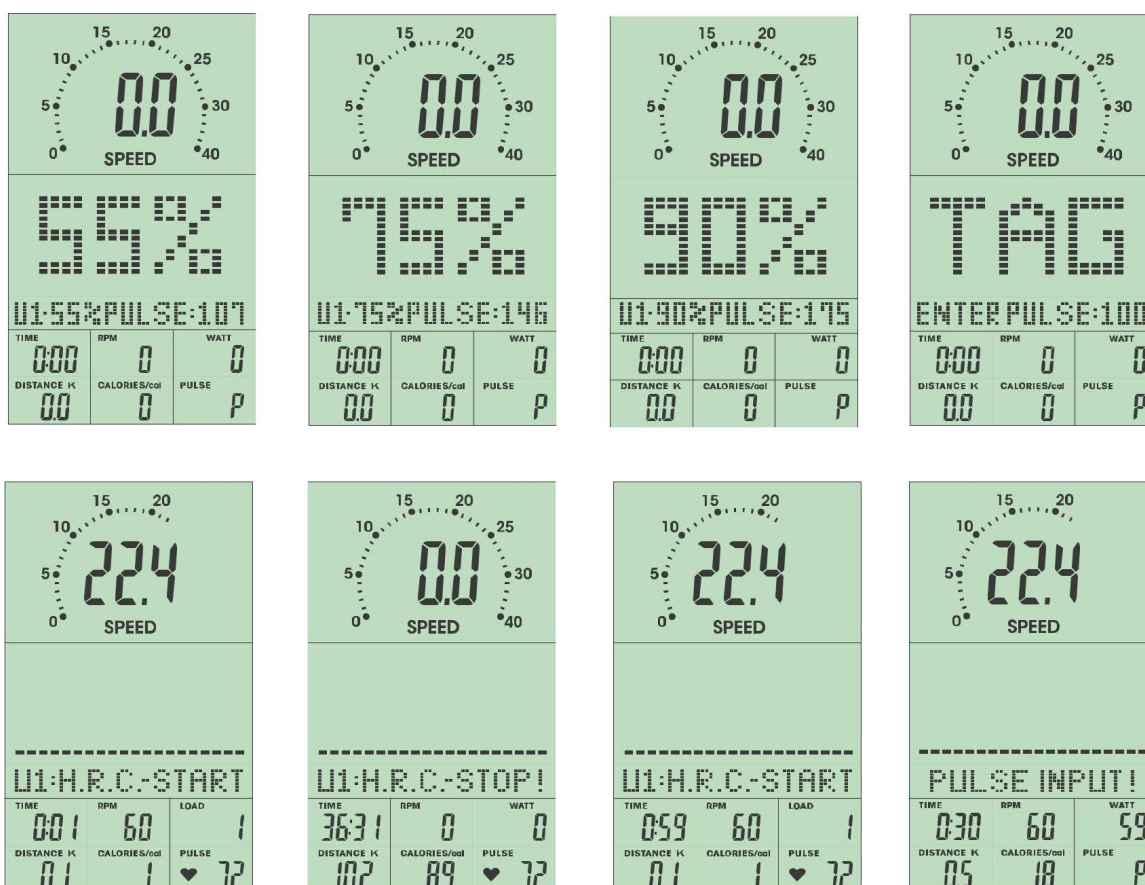
3.4.4 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme

Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, können Sie die gewünschte Zielherzfrequenz eingeben. Entweder wählen Sie eine der drei Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder sie wählen „TAG“ aus und geben manuell eine Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole abhängig von Ihrem Alter bestimmt (welches Sie im Benutzkonto eingetragen haben). Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Anschließend können Sie mit dem Drehrad die Trainingszeit eingeben und die START/STOP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Es ertönt ein Signalton, wenn Sie die eingestellte Zielherzfrequenz überschreiten. Der Signalton erstummt erst dann, wenn Ihre Herzfrequenz das eingestellte Limit

wieder erreicht hat. Bleiben Sie dauerhaft über der eingestellten Frequenz, stoppt das Programm automatisch. Sobald der Zeit-Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten. Die Konsole verfügt über einen integrierten Herzfrequenzempfänger. Die Herzfrequenz kann über die Handpulssensoren gemessen werden; allerdings wird die Herzfrequenzmessung mit Brustgurt empfohlen, da diese Messtechnik wesentlich genauere Werte liefert.

Hinweis:

Wenn für 5 Sekunden kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, wird ein Herzsymbol mit Fragezeichen angezeigt. Dieses erlischt, sobald wieder ein HF-Signal empfangen wird.



Vorgehensweise der Einstellung der Herzfrequenz-orientierten Programme:

Programm-Modus einstellen		Trainingsherzfrequenz einstellen		Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Start/Stop drücken

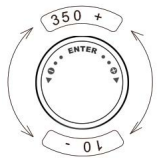
3.4.5 WATT - Wattgesteuertes Programm

Wenn Sie das Programm ausgewählt haben, geben Sie mit dem Drehrad den gewünschten Wattwert zwischen 10 und 350 Watt ein, mit dem Sie trainieren möchten. Der voreingestellte Wert beträgt 120 Watt. Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Anschließend können Sie die Trainingszeit eingeben. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste. Sobald Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste

um den Signalton auszuschalten. Während des Trainings können Sie die Wattzahl mit dem Drehrad anpassen. Es wird Ihnen mit den folgenden drei Symbolen angezeigt, ob die Wattzahl bzw. die Geschwindigkeit erhöht oder gesenkt werden soll:

-  Die aktuelle Wattzahl liegt mehr als 25% unter der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo erhöhen.
-  Die aktuelle Wattzahl liegt im Bereich der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo beibehalten.
-  Die aktuelle Wattzahl liegt mehr als 25% über der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo reduzieren.

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:

Programmeinstellen		Einstellung der Wattzahl		Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Start/Stop drücken

3.5 RECOVERY - Fitnessstest

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

Ergebnis	Fitnesslevel
F1	Sehr Gut
F2	Gut
F3	Durchschnitt
F4	Ausreichend
F5	Schlecht
F6	Sehr Schlecht



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

Allgemeiner Hinweis:

Wenn Sie länger als 4 Minuten aufhören zu treten, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus. Alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zum nächsten Trainingsbeginn gespeichert.

4.1 Allgemeine Information

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

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

4.1.1 Trainingskleidung

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

4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

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

Aufwärmübung:

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



VORSICHT

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

4.1.3 Medikamentation

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

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

4.1.5 Häufigkeit

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

4.2 Trainingstagebuch

[illegible]

4.3 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.



WARNUNG

Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Telemetrische Herzfrequenzmessung

Ihr Cross-/Ellipsentrainer 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 liegender 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.

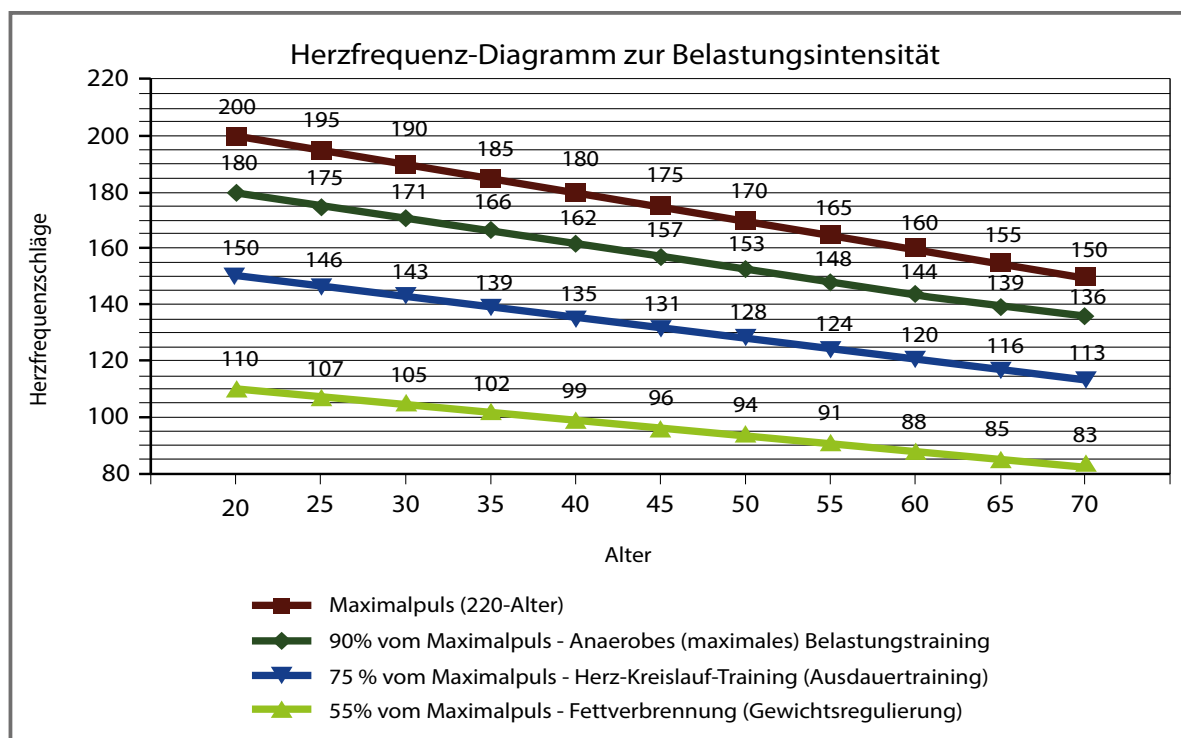
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



5.1 Allgemeine Hinweise

⚠️ WARNUNG

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

► ACHTUNG

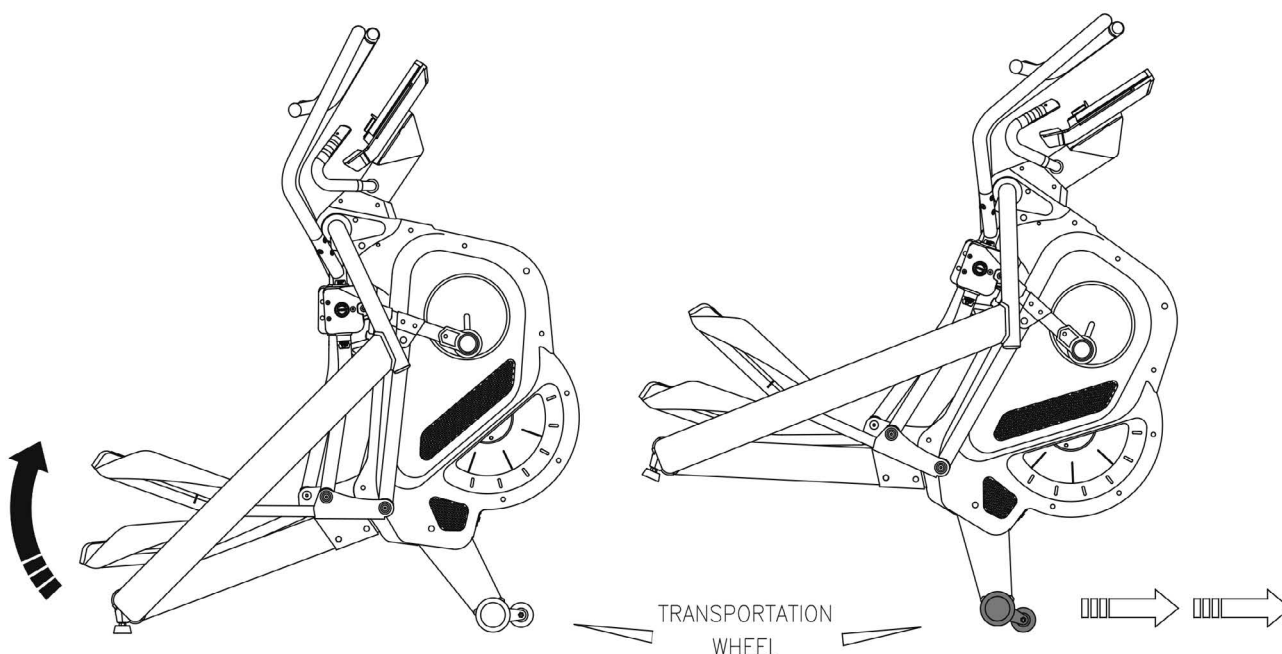
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

5.2 Transportrollen

► ACHTUNG

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

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



6.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

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

► ACHTUNG

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

6.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

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

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

6.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

6.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

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

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

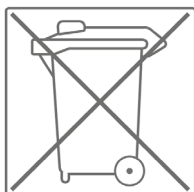
Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

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



7 ENTSORGUNG

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



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

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Rudergeräte kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Außerdem empfehlen wir Ihnen die Nutzung von **Ruderhandschuhen**. Bei Rudergeräten mit Wasserwiderstand sollten Sie unbedingt Chlortabletten dazukaufen.

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



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



Brustgurt



Bodenmatte



Silikonspray



Kontaktgel

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A1-b	MAIN FRAME	1
A2-a	CHAIN COVER-L	1
A3-a	CHAIN COVER-R	1
A4	DECORATION COVER	2
A5	SCREW	6
A6	SMALL CHAIN COVER-L	1
A7	SMALL CHAIN COVER-R	1
A8	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-L	1
A9	CONSOLE SUPPORTING TUBE COVER-R	1
A11	SCREW M5X16mm	2
A13-b	CRANK	2
A17-b	AXLE	1
A18	SCREW	4
A19-b	BELT WHEEL	1
A20	SCREW	7
A22	NUT	4
A24-b	FLY WHEEL	1
A25	BEARING	1
A26	NUT	6
A27	SCREW M5X8mm	2
A28	WASHER FIXED PLATE	2
A29	AXLE	1
A30	BEARING	1
A31	BUSH	1
A32	DC JACK	1
A33	SCREW	7
A38-b	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A39-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1
A40-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-L	1
A41-b	INNER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1
A42-c	OUTER CRANK CONNECTING SHAFT COVER-R	1

A43	C-CLIP R40	2
A44	BR-2203	2
A45	SCREW M12X73mm	2
A51	WASHER M12X1.5TXØ20	4
A52	NUT	4
A53-b	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A54	SCREW M12X53mm	2
A55	BUSH	4
A56	BR-6202	2
A57	C-CLIP	2
A59	BR-6002zz TPX	8
A61	WASHER M8	4
A62	SPRING WASHER	4
A63	SCREW M8X16mm	4
A64-b	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-L	1
A65-b	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE-R	1
A71	BR-6005zz	6
A78	SCREW	2
A79	BEARING	2
A80	IDLER WHEEL	1
A81	BELT	1
A82	IDLER WHEEL FIXED BASE	1
A83	NUT	1
A84	ADJUST SCREW	1
A85	SCREW	1
A86	NUT	1
A93-a	KNOB	2
A94-a	SCREW	4
A95	SCREW	4
A96-a	DECORATIVE COVER (OUTER)	2
A97-a	DECORATIVE COVER (INNER)	2
A98	SCREW	2
A99	SCREW	8
A100	ADJUSTED BASE (OUTER)	2

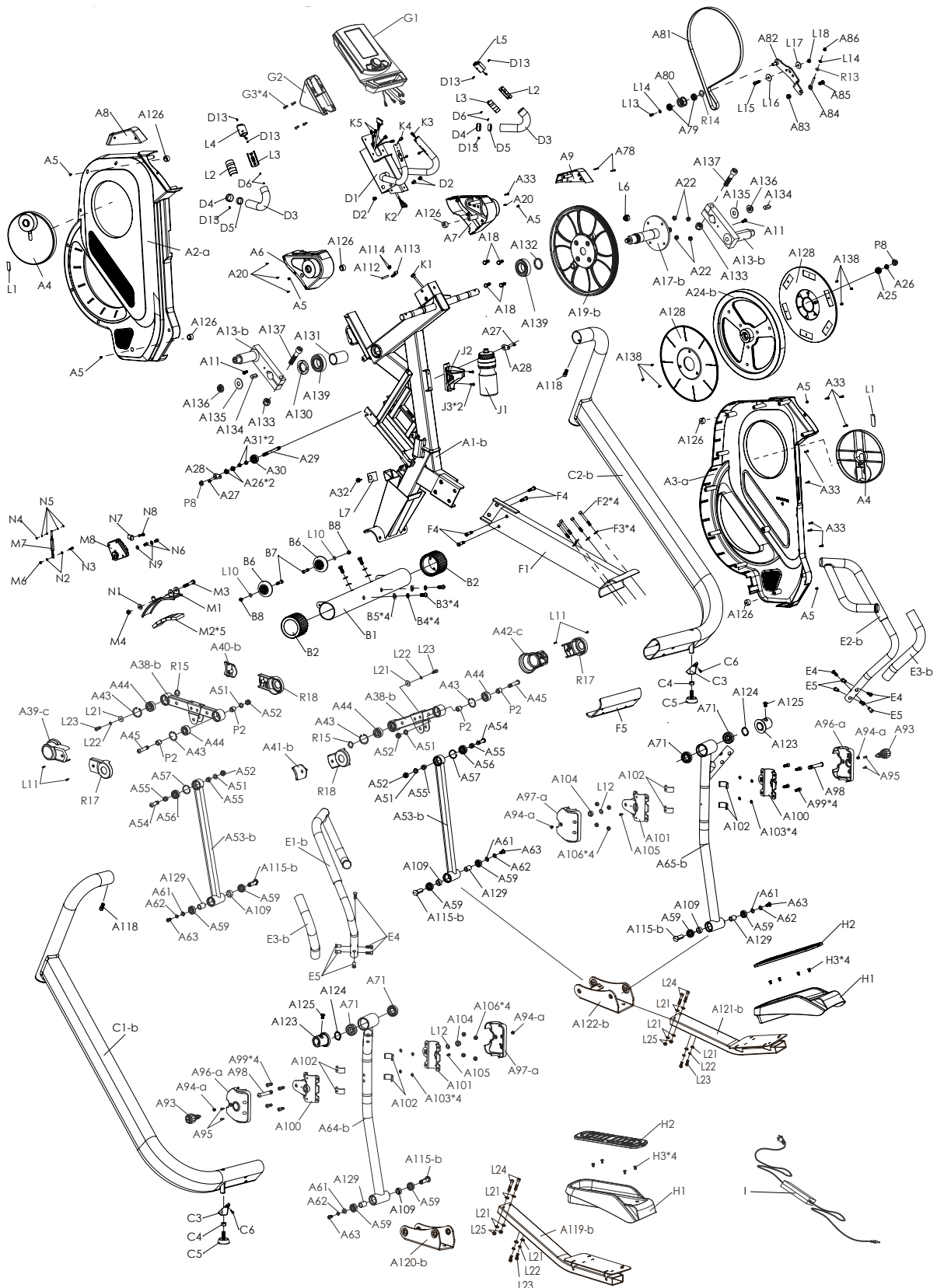
A101	ADJUSTED BASE (INNER)	2
A102	SLEEVE	8
A103	WASHER	8
A104	NUT	2
A105	SCREW	2
A106	NUT	8
A107	SCREW	2
A109	RUBBER SPACER	2
A112	SENSOR WIRE 400MM	1
A113	SENSOR WIRE HOUSING	1
A114	SCREW	2
A115-b	BOLT $\Phi 15 \times 56.5 \text{mm}$	4
A118	SCREW	2
A119-b	PEDAL TUBE L	1
A120-b	METAL HOUSING-L	1
A121-b	PEDAL TUBE R	1
A122-b	METAL HOUSING-R	1
A123	PLASTIC COVER	2
A124	WASHER	2
A125	SCREW	2
A126	RUBBER SLEEVE	6
A128	TURING PLATE COVER	2
A129	BUSH	4
A130	BEARING NUT	1
A131	BUSH	1
A132	BUSH	1
A133	NUT	2
A134	FLAT KEY	2
A135	WASHER	2
A136	NUT	2
A137	SCREW	2
A138	SCREW	6
A139	BEARING 6005ZZ	2
B1	FRONT STABILIZER	1

B2	END CAP	2
B3	SCREW M10X25mm	4
B4	SPRING WASHER M10	4
B5	WASHER 3/8"XØ23X2T	4
B6	TRANSPORTATION WHEEL	2
B7	SCREW M8X40mm	2
B8	NUT M8	2
C1-b	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1
C2-b	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1
C3	COVER FOR FOOT PAD	2
C4	ADJUSTED NUT	2
C5	KNOB Ø50	2
C6	SCREW M4X12mm	2
D1	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1
D2	SCREW M8X12mm	3
D3	SPONG	2
D4	HANDLE PULSE RING	2
D5	PLASTIC PIPE	2
D6	SCREW M3X10mm	4
D13	SCREW M3X10mm	6
E1-b	HANDLER BAR-L	1
E2-b	HANDLER BAR-R	1
E3-b	SPONG	2
E4	SCREW M8X28mm	6
E5	NUT M8	6
F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
F2	SCREW M8X65MM	4
F3	WASHER M8X2TXØ20	4
F4	SCREW M8X28MM	4
F5	IRON BRACKET	1
G1	CONSOLE	1
G2	CONSOLE TUBE BACK COVER	1
G3	SCREW M5X16MM	4
I	ADAPTOR	1

H1	PEDAL	2
H2	CUSHION PAD	2
H3	SCREW M6X16mm	8
J1	WATER BOTTLE	1
J2	WATER BOTTLE HOLDER	1
J3	SCREW M5X16MM	2
K1	SENSOR WIRE 900MM	1
K2	SENSOR WIRE 350MM	1
K3	SENSOR WIRE 600MM	1
K4	SENSOR WIRE 600MM	1
K5	SENSOR WIRE 600MM	2
L1	STICKER	2
L2	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
L3	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
L4	TOGGLE LOAD -	1
L5	TOGGLE LOAD +	1
L6	MAGNETIC	1
L7	DC COVER	1
L10	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 14 \times 2T$	2
L11	SCREW ST2.9X20mm	4
L12	WASHER $\Phi 12 \times \Phi 25 \times 2T$	2
L13	SCREW M6X10mm	1
L14	WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times 1.5T$	3
L15	SCREW M8X25mm	1
L16	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 30 \times 1T$	1
L17	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 28 \times 2T$	1
L18	NUT M8	1
L21	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 25 \times 2T$	12
L22	SPRING WASHER M8	10
L23	SCREW M8x20mm	10
L24	SCREW M8x50mm	4
L25	Nut	4
M1	MAGNETIC HOUSING	1
M2	MAGNETIC	7

M3	SCREW	1
M4	NUT	1
M6	NUT	1
M7	BOLT	1
M8	MOTOR	1
N1	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	1
N2	WASHER $\Phi 4 \times \Phi 8 \times 1T$	2
N3	SCREW M4X16mm	1
N4	NUT M3	1
N5	WASHER $\Phi 3 \times \Phi 6 \times 0.5T$	4
N6	SCREW M6X10mm	2
N7	FIX PLATE	1
N8	SCREW M5X25mm	1
N9	WASHER	2
P2	BUSH	4
P8	NUT M10	2
R13	NUT	1
R14	WAVE WASHER $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	1
R15	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	2
R17	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2
R18	CRANK CONNECTING SHAFT COVER	2

9.3 Explosionszeichnung



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

Fehlerbeschreibungen

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

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

Instandsetzungskosten

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

<https://www.fitshop.de/uebersicht-der-filialen>

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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

	www.fitshop.de www.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE
	
	
	
	
	
	
	

Notizen

Notizen

