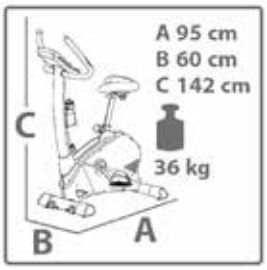
cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



CSTBX40.01.01

Art.-Nr. CST-BX40

Ergometer BX40

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 6

1.1 Technische Daten 6
1.2 Persönliche Sicherheit 7
1.3 Elektrische Sicherheit 8
1.4 Aufstellort 8

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 9

2.1 Allgemeine Hinweise 9
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 11

3 MONTAGE 11

3.1 Packungsinhalt 11
3.2 Montageanleitung 13

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 15

4.1 Konsolenanzeige 15
4.2 Tastenfunktion 17
4.3 Einschalten des Gerätes 18
4.4 Programme 18
4.4.1 Manuelles Programm 18
4.4.2 Trainingsprogramme 20
4.4.3 Benutzerdefinierte Programm 21
4.4.4 Herzfrequenz- gesteuerte Programme 21
4.4.5 Wattgesteuertes Programm 22
4.4.6 Körperfett-Programm 23

5 TRAININGSANLEITUNG 25

5.1 Herzfrequenzmessung 25
5.2 10 Tipps für effektives Ergometertraining 28
5.3 Aufbau einer Trainingseinheit 29
5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 31
5.5 Trainingstagebuch 33

6 GARANTIE INFORMATIONEN 34

7 ENTSORGUNG 36

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 37

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 38

9.1 Service-Hotline 38
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 38
9.3 Teileliste 39
9.4 Explosionszeichnung 41

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

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

Widerstandssystem:	elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
Watt:	10 - 350 Watt

Trainingsprogramme insgesamt:	24
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	5
Benutzerdefinierte Programme:	4
Körperfett-Programm:	1

Schwungmasse:	10 kg
Übersetzungsverhältnis:	1:8
Pedalarmlänge:	17 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 38,6 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 36 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 970 mm x 270 mm x 640 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 950 mm x 600 mm x 1420 mm
Maximales Benutzergewicht: 130 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

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

1.3 Elektrische Sicherheit

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

1.4 Aufstellort

+ Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
+ Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
+ Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem

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

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

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

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

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

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

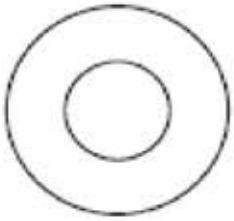
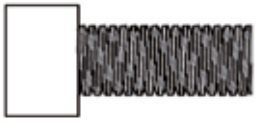
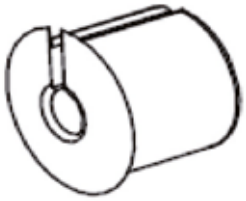
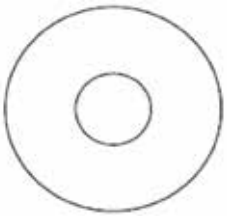
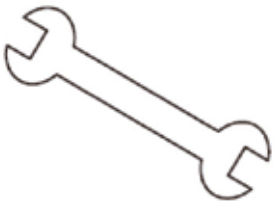
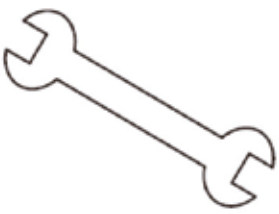
Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die fünf häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus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

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

3 MONTAGE

3.1 Packungsinhalt

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

		
(33) 5/16“ Unterlegscheibe (8x)	(34) 5/16“ Federscheibe (1x)	(32) 5/16 x 3/4“ Schraube (9x)
		
(35) 5/16“ x 1.5T Federring (9x)	(88) Kabelstütze (1x)	(72) 3/8 Unterlegscheibe (1x)
(71) 3/8“ x 1-1/2“ Schraube (1x)	(41) M5 x 12mm Kreuzschraube (4x)	
(43) M5 Inbusschlüssel + Kreuzschraubendreher	(87) 6mm Inbusschlüssel (1x)	
		
(79) 14/15mm Schraubenschlüssel	(96) 13/14 mm Schraubenschlüssel	

3.2 Montageanleitung

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

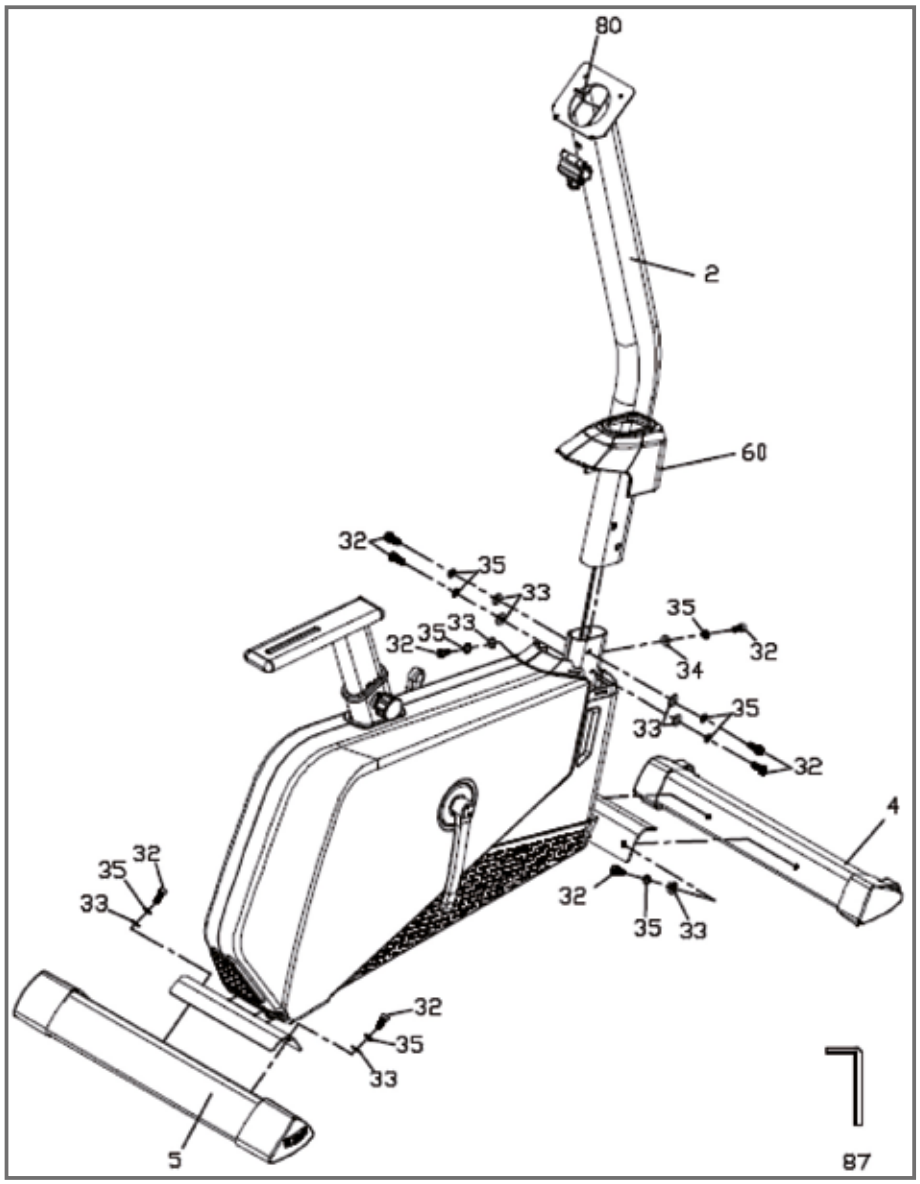
Schritt 1: Montage des Konsolenmastes und des voderen und hinteren Standfußes

(1) Schieben Sie die Konsolenmastabdeckung (60) auf den Konsolenmast (2). Stellen Sie sicher, dass die Abdeckung in die richtige Richtung zeigt; siehe Abbildung. Schieben Sie den Kabelstrang (80) von unten nach oben durch den Konsolenmast. Stellen Sie bei der Montage des Konsolenmastes am Rahmen sicher, dass der Kabelstrang nicht eingeklemmt und beschädigt wird.

(2) Befestigen Sie den Konsolenmast am Rahmen mit 5x Schrauben (5/16“ x 3/4“)(32), 4x Unterlegscheiben (5/16)(33), 5x Federring (5/16)(35) und 1x Federscheibe (5/16)(34). Lassen Sie die Konsolenmastabdeckung (60) am Rahmen einrasten.

(3) Befestigen Sie den vorderen (4) und hinteren Standfuß (5) mit 4x Schraube (5/16“ x 3/4“)(32), 4x Federringe (5/16)(35) und 4x Unterlegscheibe (5/16)(33).

Benötigtes Werkzeug: 6mm Inbusschlüssel (87).



Schritt 2: Montage des Handgriffes, der Konsole und des Sattels

(1) Platzieren Sie den Handgriff (3) am Konsolenmast (2) und befestigen ihn mit dem Quick-Release Hebel (19). Stecken Sie das Handpulssensorenkabel (82) aus dem Handgriff durch die Kabelstütze (88) und ziehen Sie es nach oben durch die Öffnung im Konsolenmast (2).

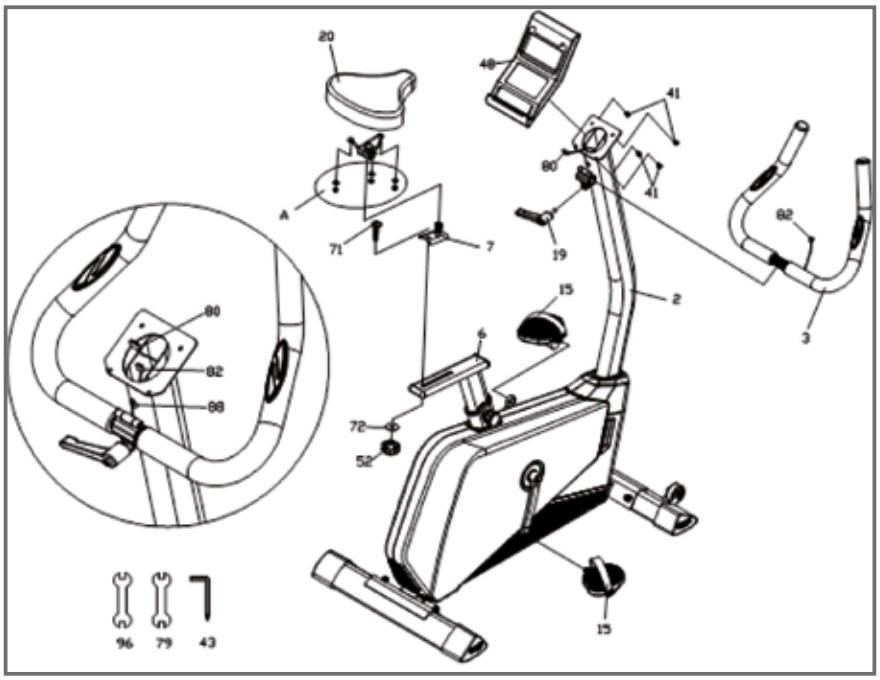
(2) Verbinden Sie das Konsolenkabel (80) und das Handpulssensorenkabel (82) mit der Konsole (48). Befestigen Sie die Konsole (48) am Konsolenmast (2) mit 4x M5x12L Kreuzschrauben (41) und dem Kreuzschraubendreher (43).

(3) Benutzen Sie den 13mm/15mm Inbusschlüssel (79), um die Pedalen (15 L+R) an der Tretkurbel zu befestigen. Die rechte Pedale wird im Uhrzeigersinn, die linke gegen den Uhrzeigersinn festgeschraubt.

(4) Lösen Sie die vorinstallierten Schrauben und Unterlegscheiben unter dem Sitz (20). Platzieren Sie die Befestigungshalterung unter dem Sitz und befestigen die Teile mit den zuvor gelösten Muttern und Unterlegscheiben (3x M8x7T Mutter und 3x 8x20x1.5T Unterlegscheibe) und einem 13/14 mm Schraubenschlüssel (96).

(5) Schieben Sie den Sitz (20) auf die Sitzhalterung (7) und benutzen den 14/15 mm Schraubenschlüssel (79), um den Sitz mit der Mutter zu befestigen.

(6) Stecken Sie eine Schraube (71) durch den Sitz (20) und die Sitzschiene (6) und befestigen sie mit 1x 3/8“x30x2T Unterlegscheibe und 1x Widerstandsknauf (52).



4.1 Konsolenanzeige

Time (Zeit)	Anzeige der Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Die Konsole zählt automatisch aufsteigend von 0:00 bis 99:59 in 1-Sekunden Intervallen. Sie können mit den Pfeiltasten auch einen Countdown programmieren. Wenn Sie nach Ablauf des Countdowns weiter trainieren, ertönt ein Signalton, um Sie wissen lassen, dass das Training beendet ist.
Distance (Strecke)	Zeigt die zurückgelegte Strecke in Kilometern an.

RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	Zeigt die Trittgeschwindigkeit an.
Watt	Zeigt die Wattleistung an.
Speed (Geschwindigkeit)	Zeigt die Trainingsgeschwindigkeit in km/h oder mph an.
Calories (Kalorienverbrauch)	Zeigt die geschätzte Anzahl an verbrannten Kalorien an.
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	Zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.
Age	Sie können Ihr Alter zwischen 10 und 99 Jahren einstellen.
Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)	Zeigt Ihre voreingestellte Zielherzfrequenz an.
Pulse Recovery (Erholungsherzfrequenz)	Halten Sie nach dem Training die Handpulssensoren weiter fest (wenn Sie keinen Brustgurt tragen) und drücken Sie die „Pulse Recovery“ Taste. Sobald der darauffolgende Countdown Null erreicht, wird Ihre Erholungsherzfrequenz mit einer Note zwischen F1.0 und F6.0 bewertet. 1.0 Hervorragend 1.0-1.9 Sehr Gut 2.0-2.9 Gut 3.0-3.9 Durchschnittlich 4.0-5.9 Unterdurchschnittlich 6.0 Schlecht Hinweis: Wenn keine Herzfrequenz empfangen wird, zeigt die Konsole „P“ an. Wenn die Konsole „Err“ anzeigt, drücken Sie „Pulse Recovery“ erneut und stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren richtig umfassen bzw. der Brustgurt korrekt anliegt.
Temperatur	Zeigt die aktuelle Temperatur an.

4.2 Tastenfunktion

START/ STOP	a) Quick-Start: Starten Sie das Training im manuellen Modus ohne ein Trainingsprogramm auszuwählen. b) Drücken Sie die Taste während des Trainings, um das Training zu unterbrechen. c) Drücken Sie die Taste erneut, um das Training fortzusetzen.
Pfeil hoch	a) Während der Einstellungen drücken Sie diese Taste, um Werte für Zeit, Strecke, Kalorien, Alter und Geschlecht einzustellen bzw. um ein Programm auszuwählen. b) Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Widerstand zu erhöhen.
Pfeil runter	a) Während der Einstellungen drücken Sie diese Taste, um Werte für Zeit, Strecke, Kalorien, Alter und Geschlecht einzustellen bzw. um ein Programm auszuwählen. b) Drücken Sie die Taste während des Trainings, um den Widerstand zu senken.
ENTER	a) Drücken Sie diese Taste, um Eingaben zu bestätigen. b) Halten Sie diese Taste für zwei Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.
BODYFAT	Drücken Sie diese Taste, um Ihren Körperfettanteil zu messen. Dazu müssen Sie Ihre Größe, Ihr Gewicht, Ihr Geschlecht und Ihr Alter eingeben.
PULSE RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um Ihre Erholungsherzfrequenz zu ermitteln.
Standby Modus	Wenn vier Minuten lang keine Taste gedrückt wird und kein Signal empfangen wird, schaltet die Konsole in den Standby-Modus und der Bildschirm schaltet sich aus. Drücken Sie einfach auf den Bildschirm, um ihn wieder einzuschalten.

4.3 Einschalten des Gerätes

Schließen Sie den Netzstecker an, es ertönt ein Signalton und die Konsole schaltet sich ein.

4.4 Programme

Sie können mit den PFEILTASTEN eine der folgenden Programmkategorien auswählen:

- Manuelles Programm: P1
- Unterschiedliche Profile für voreingestellte Trainingsprogramme: P2 - P13
- Benutzerdefinierte Trainingsprogramme: P14 - P17
- Herzfrequenz-gesteuerte Trainingsprogramme : P18 - P22
- Wattgesteuertes Trainingsprogramm: P23
- Körperfett-Programm: P24

4.4.1 Manuelles Programm

P1 ist ein manuelles Programm. Drücken Sie START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen. Der Standardwiderstand ist 5 und kann während des Trainings mit den Pfeiltasten angepasst werden.

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das manuelle Programm aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingszeit einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsstrecke einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
4. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Kalorienzahl einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsherzfrequenz vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist.

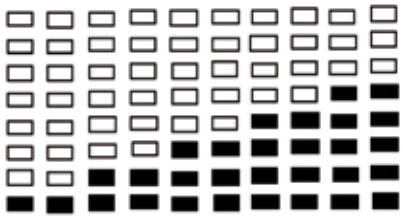
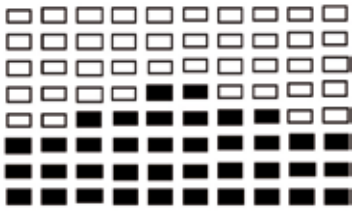
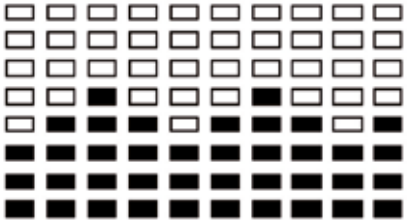
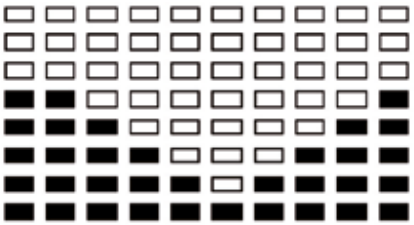
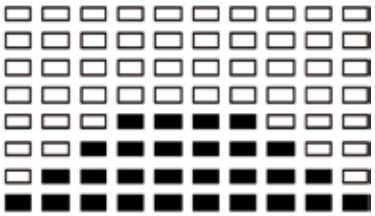
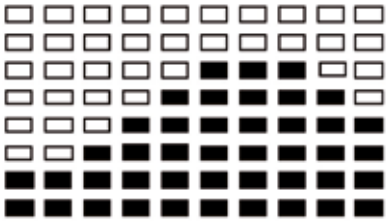
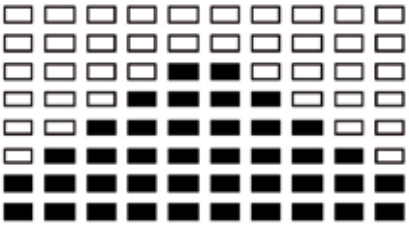
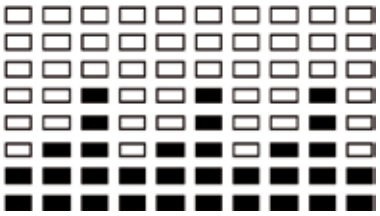
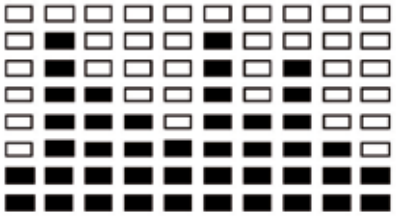
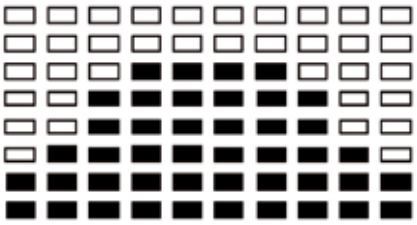
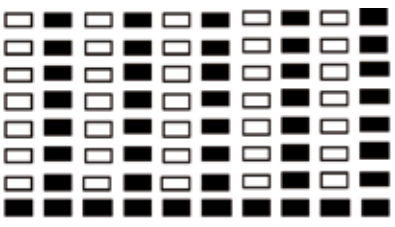
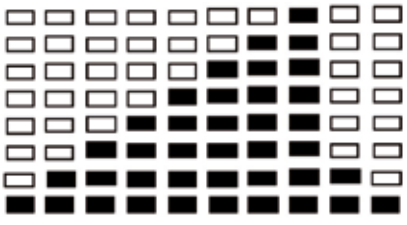
4.4.2 Trainingsprogramme: Steps (Treppe), Hill (Hügel), Rolling (Hügellandschaft), Valley (Tal), Fat Burn (Fettverbrennung), Ramp (Rampe), Mountain (Berg), Intervals (Intervalle), Random (Zufall), Plateau, Fartlek, Precipice (Steilhang).

P2-P13 sind voreingestellte Trainingsprogramme. Drücken Sie START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen. Der Widerstand kann während des Trainings mit den Pfeiltasten angepasst werden.

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ein Trainingsprogramm P2-P13 aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingszeit einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsstrecke einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
4. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Kalorienzahl einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsherzfrequenz vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist.

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme P2-P13:

Programm 2: Steps (Stufen)	Programm 3: Hill (Hügel)	Programm 4: Rolling (Hügellandschaft)
		
Programm 5: Valley (Tal)	**Programm 6: Fat Burn (Fettverbrennung)**	**Programm 7: Ramp (Rampe)**
		
Programm 8: Mountain (Berg)	**Programm 9: Intervals (Intervalle)**	**Programm 10: Random (Zufall)**
		
Programm 11: Plateau	**Programm 12: Fartlek**	**Programm 13: Precipice (Steilhang)**
		

4.4.3 Benutzerdefinierte Programme: User 1, User 2, User 3, User 4

P14-P17 sind Benutzerprogramme. Der Benutzer kann für jeden der 10 Trainingsabschnitte den Widerstand festlegen. Anschließend können noch Zeit, Strecke, Kalorien und Herzfrequenz vorgegeben werden.

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ein Benutzerprogramm P14-P17 aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um den Widerstand für den ersten Abschnitt einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
3. Wiederholen Sie Schritt 2 für die restlichen neun Trainingsabschnitte.
4. Nachdem Sie den Widerstand für alle Trainingsabschnitte eingestellt haben, benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingszeit einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsstrecke einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Kalorienanzahl vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
7. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Herzfrequenz vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
8. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist.

4.4.4 Herzfreuqenz-gesteuerte Programme: 55%, 65%, 75%, 85%, Zielherzfrequenz

P18-P22 sind Herzfrequenz-gesteuerte Programme. Die Konsole passt den Widerstand gemäß Ihrer aktuellen Herzfrequenz an. Wenn Ihre Herzfrequenz unter der Zielherzfrequenz liegt, erhöht die Konsole alle 20 Sekunden den Widerstand. Wenn Ihre Herzfrequenz über der Zielherzfrequenz liegt, senkt die Konsole alle 20 Sekunden den Widerstand.

P18: 55% der maximalen Herzfrequenz. Zielherzfrequenz = (220-Alter) x 55%
P19: 65% der maximalen Herzfrequenz. Zielherzfrequenz = (220-Alter) x 65%
P20: 75% der maximalen Herzfrequenz. Zielherzfrequenz = (220-Alter) x 75%
P21: 85% der maximalen Herzfrequenz. Zielherzfrequenz = (220-Alter) x 85%
P22: Benutzerdefinierte Zielherzfrequenz

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten ein Herzfrequenz-gesteuertes Programm P18-P22 aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzustellen.
3. Im Programm 22 benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre Zielherzfrequenz zwischen 80 und 180 einzugeben.
4. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um die Trainingszeit einzustellen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung.
5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsstrecke einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Kalorienanzahl vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
7. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

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.

4.4.5 Wattgesteuertes Programm

P23 ist ein wattgesteuertes Programm. Während des Trainings wird der Widerstand konstant gehalten und kann nicht angepasst werden. Wenn Sie zu langsam treten, erhöht sich der Widerstand, wenn Sie zu schnell treten, senkt sich der Widerstand.

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das wattgesteuerte Programm P23 aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingszeit einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Trainingsstrecke einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
4. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Wattzahl vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung. Die Wattzahl können Sie jederzeit während es Trainings erhöhen oder senken.

5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Kalorienzahl vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um eine Herzfrequenz vorzugeben und drücken ENTER zur Bestätigung.
7. Drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

* 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.

4.4.6 Körperfett-Programm

P24 ist ein spezielles Programm, um den Körperfettanteil des Benutzers zu ermitteln. Die Ergebnisse werden in drei Körpertypen eingeteilt:

Typ 1: Körperfettanteil > 27%
Typ 2: 27% >= Körperfettanteil >= 20%
Typ 3: Körperfettanteil < 20%

Die Konsole zeigt Körperfettanteil, BMI und BMR an.

1. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das Körperfett-Programm P24 aus und drücken ENTER zur Bestätigung.
2. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihre Körpergröße einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
3. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Gewicht einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
4. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Geschlecht einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
5. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um Ihr Alter einzustellen und drücken ENTER zur Bestätigung.
6. Drücken Sie START/STOP, um die Körperfettmessung zu starten. Wenn die Konsole „E“ anzeigt, stellen Sie sicher, dass Sie die Handpulssensoren umfasst haben bzw. der Brustgurt korrekt angelegt ist. Drücken Sie anschließend die START/STOP Taste erneut.

7. Nach Abschluss der Messung, zeigt die Konsole BMR, BMI und den Körperfettanteil an. Des weiteren zeigt die Konsole ein Trainingsprofil für Ihren Körpertyp an.
8. Drücken Sie START/STOP, um das Training zu starten.

BMI (Body Mass Index): BMI bewertet Ihren Körperfettanteil basierend auf Ihrer Größe und Ihrem Gewicht.

BMR (Basal Metabolic Rate): Ihr BMR (Grundumsatz) zeigt die Kalorienanzahl an, die Ihr Körper im Ruhezustand verbraucht.

5.1 Herzfrequenzmessung

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

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

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

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

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

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:
Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf

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

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

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

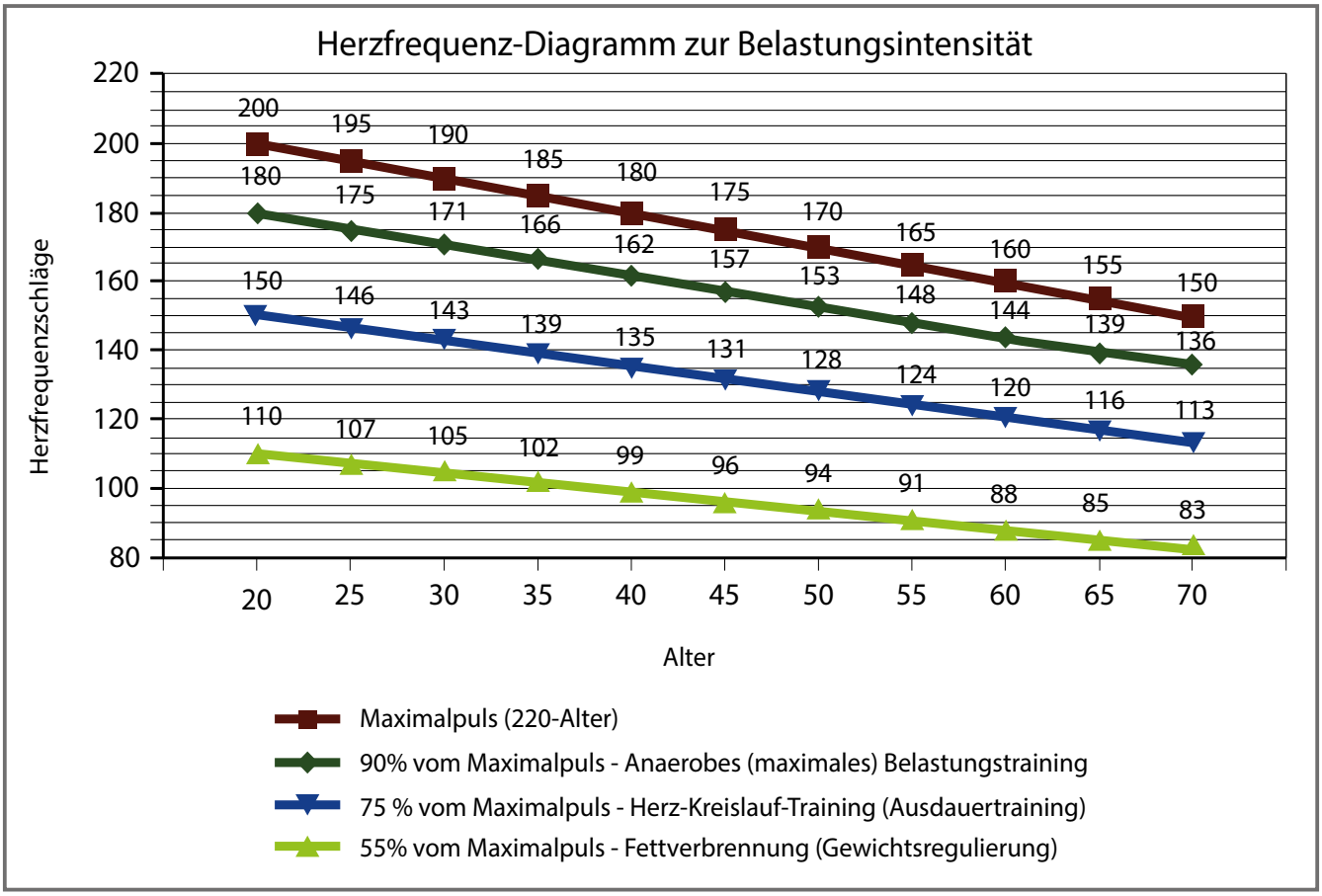
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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

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

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

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



5.2 10 Tipps für effektives Ergometertraining

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

2. Konzentration auf das Training
Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

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

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

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

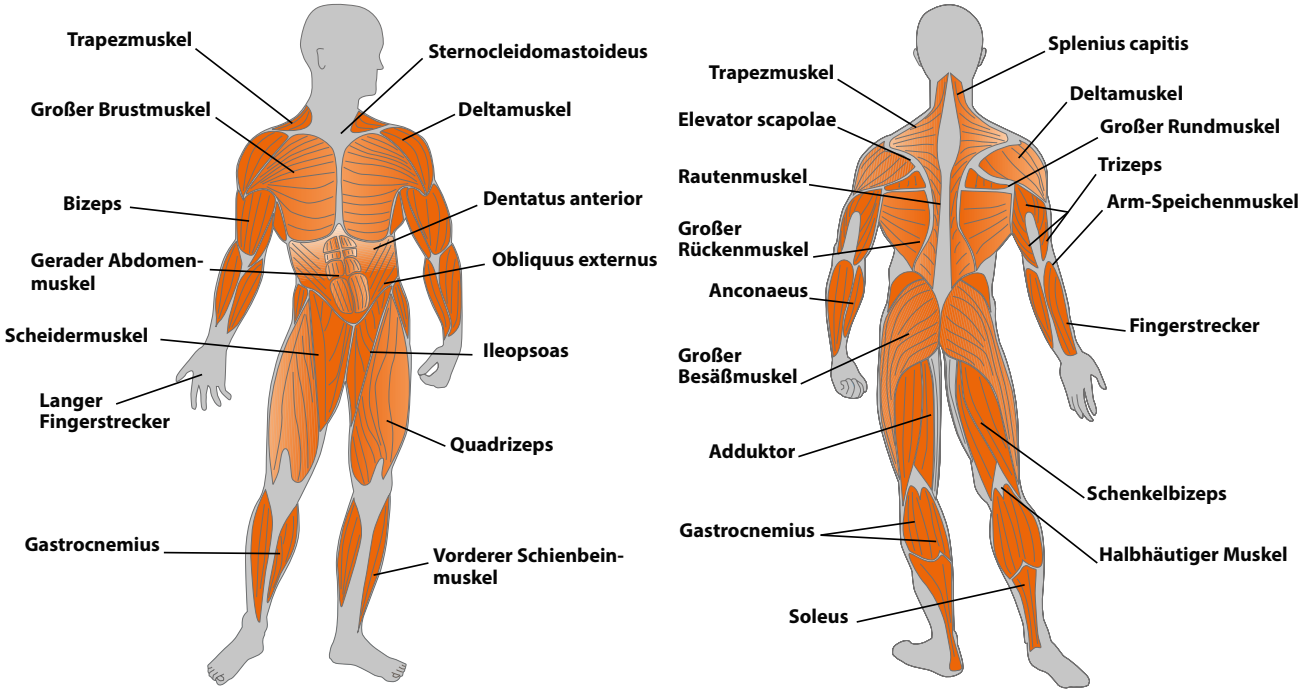
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames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

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

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

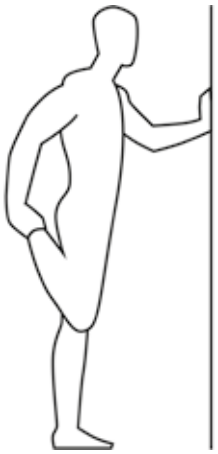
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



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

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

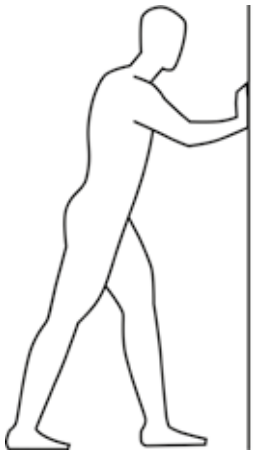


2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

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

3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

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



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.5 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum

Strecke

Zeit (Min.)

Widerstandsstufe

Trainingsgewicht

Ø Herzfrequenz

Kalorienverbrauch

Ich fühle mich ...

Körpergewicht

6 GARANTIE INFORMATIONEN

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

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an den Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

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

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
BX40	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

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

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

7 ENTSORGUNG

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

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

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

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

9.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE

DE

+49 4621 4210-0
+49 4621 4210-699
service@sport-tiedje.de
Mo. - Fr. 8:00 - 18:00
Sa. 9:00 - 18:00

DK

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@t-fitness.dk
Ma. - Fr. 8:00 - 18:00
Lø. 9:00 - 18:00

FR

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@sport-tiedje.fr
Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sam. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961
info@fitshop.nl
Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972
orders@powerhousefitness.co.uk
Mon. - Fri. 9:00 - 17:00

INT

+49 4621 4210-0
service-int@sport-tiedje.de
Mon - Fri 8:00 - 18:00
Sat 9:00 - 18:00

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong Ergometer

Modellbezeichnung:

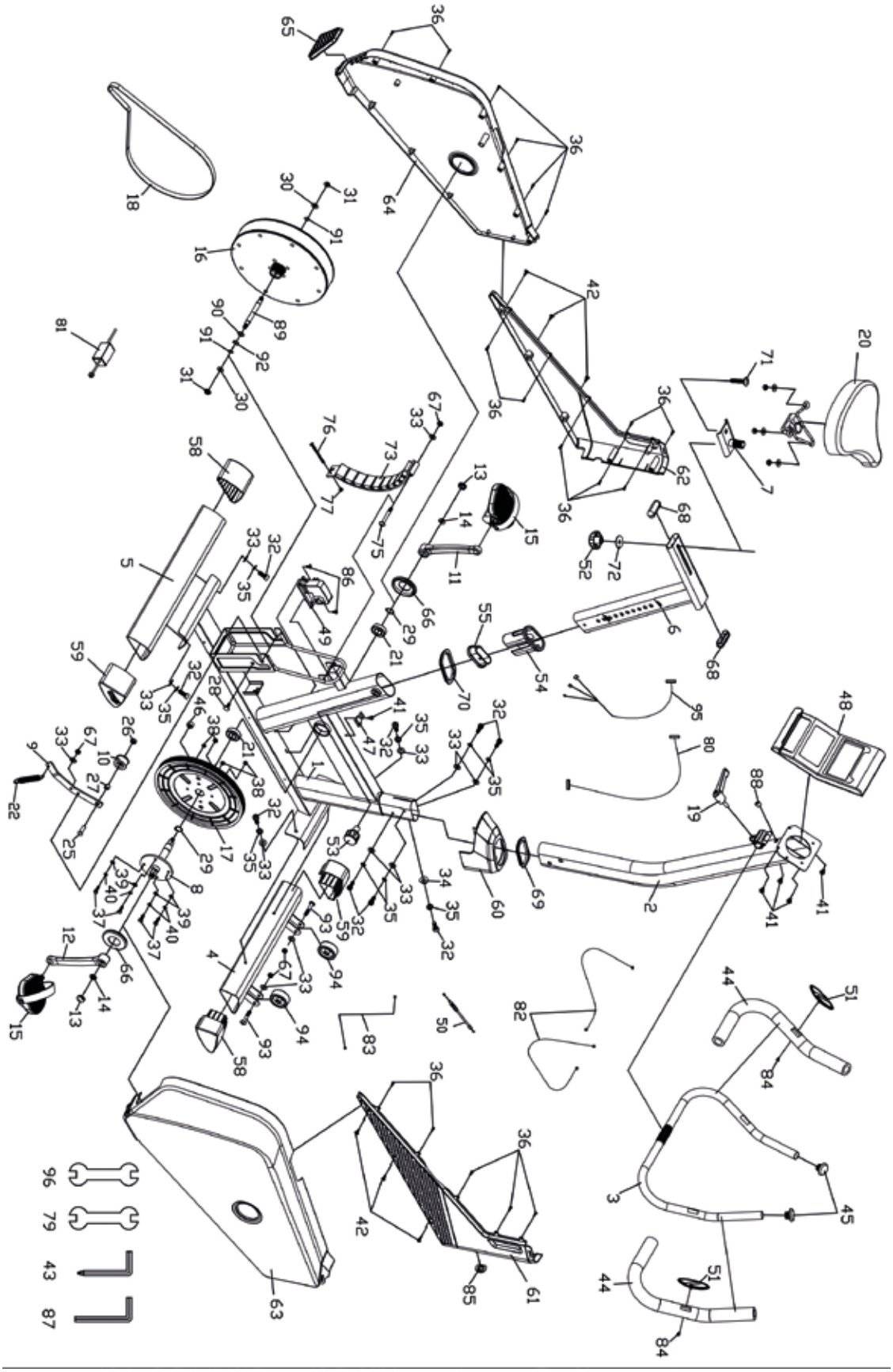
BX40

9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
1	1	Main Frame	32	9	5/16" × 3/4"_Socket Head Cap Bolt
2	1	Console Mast	33	12	5/16" × 18 × 1.5T_Flat Washer
3	1	Handle Bar	34	1	5/16" × 19 × 1.5T_Curved Washer
4	1	Front Stabilizer	35	9	5/16" × 1.5T_Split Washer
5	1	Rear Stabilizer	36	18	4 × 12L_Sheet Metal Screw
6	1	Inner Slide	37	4	1/4" × 5/8"_Hex Head Bolt
7	1	Sliding Seat Mount	38	4	1/4" × 5.5L_Nyloc Nut
8	1	Crank Axle	39	4	1/4" × 13 × 1T_Flat Washer
9	1	Idler Bracket	40	4	1/4"_Split Washer
10	1	Idler Wheel	41	1	M5 × 12L_Phillips Head Screw
11	1	Crank Arm (L)	42	6	5 × 16L_Tapping Screw
12	1	Crank Arm (R)	43	1	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver
13	2	Crank Arm End Cap	44	2	Handgrip Foam
14	2	M10 × 1.25m/m_Nut	45	2	Button Head Plug
15	1	Pedal	46	1	Magnet
16	1	Flywheel	47	1	300m/m_Sensor W/Cable
17	1	Drive Pulley	48	1	Console
18	1	Belt	49	1	Gear Motor
19	1	Seat/Handlebar Adj. Locking Lever	50	1	Steel Cable
20	1	Seat	51	2	Handpulse Sensor (w/o wire)
21	2	6004_Bearing	52	1	Brake Tension Knob
22	1	Spring	53	1	Locking Knob
25	1	3/8" × 27L_Carriage Bolt	54	1	Center spatial wrap
26	1	3/8" × 7T_Nyloc Nut	55	1	Slide Spacer
27	1	Sleeve	58	2	Rear Adjustment Base (L)
28	1	5/16" × 20L_Carriage Bolt	59	2	Rear Adjustment Base (R)
29	2	20m/m_C Ring	60	1	Console Mast Cover
30	2	3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	61	1	Front Shroud (R)
31	2	3/8"-26UNF × 7T_Nut	62	1	Front Shroud (L)

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
63	1	Rear Shroud (R)	81	1	Adaptor
64	1	Rear Shroud (L)	82	2	Handpulse Wire
65	1	Bottom Cover	83	1	300m/m_DC Power Cord
66	1	Crank Arm Cover	84	2	4 × 20L_Sheet Metal Screw
67	4	5/16" × 6T_Nyloc Nut	85	1	Power Bracket
68	2	End Cap	86	2	M5 × 12L_Phillips Head Screw
69	1	Console Mast End Cap	87	1	L Allen Wrench
70	1	Seat Post Cover	88	1	HGP Wire Grommet
71	1	3/8" × 1-1/2"_Carriage Bolt	89	1	Axle
72	1	Ø3/8" × Ø30 × 2T_Flat Washer	90	1	Ø12.4 × Ø19 × 0.5T_Flat Washer
73	1	Flywheel Magnets Mounting Plate	91	2	Ø12_C Ring (Blackfast)
75	1	5/16" × 2-1/2"_Button Head Socket Bolt	92	1	Ø12_Wave Washer (Blackfast)
76	1	M5-75L_Phillips Head Screw	93	2	5/16" × 1-3/4"_Button Head Socket Bolt
77	1	M5-5T_Nyloc Nut	94	2	Action Roller
79	1	14/15m/m_Wrench	95	1	900m/m_Computer Cable (Lower)
80	1	1150m/m_Computer Cable(Upper/Lower)	96	1	13/14m/m_Wrench (▲2)

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

cardiostrong®

Ergometer BX40