



Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 60 Min.



39 kg

L 108 | B 56 | H 139

FSCSTBX50.02.02

Art. Nr. CST-BX50-2

Ergometer **BX50**

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
2.4	Geräteeinstellung	23
2.4.1	Horizontale Sitzeinstellung	23
2.4.2	Vertikale Sitzeinstellung	23
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
3.1	Konsolenanzeige	24
3.2	Tastenfunktion	26
3.3	Gerät einschalten und erste Einstellungen	27
3.4	Programme	29
3.4.1	QUICK START im manuellen Programm	30
3.4.2	Manual Mode – Manueller Modus	30
3.4.3	Profilprogramme	31
3.4.4	Benutzerdefiniertes Programm	33
3.4.5	Wattgesteuertes Programm	34
3.4.6	Herzfrequenzkontrolle	34
3.4.7	Erholung	36
3.4.8	Daten speichern	36
3.4.9	Gespeicherte Daten kontrollieren oder löschen	38
3.5	Batteriefach	39
4	TRAININGSHINWEISE	40
4.1	Allgemeine Informationen	40
4.1.1	Trainingskleidung	40
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	40
4.1.3	Medikamentation	41
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	41
4.1.5	Häufigkeit	41
4.2	Trainingstagebuch	43

5	LAGERUNG UND TRANSPORT	44
5.1	Allgemeine Hinweise	44
5.2	Transportrollen	44
6	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	45
6.1	Allgemeine Hinweise	45
6.2	Störungen und Fehlerdiagnose	45
6.3	Fehlercodes und Fehlersuche	46
6.4	Wartungs- und Inspektionskalender	46
7	ENTSORGUNG	46
8	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	47
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	48
9.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	48
9.2	Teileliste	49
9.3	Explosionszeichnung	51
10	GARANTIE	52
10	KONTAKT	54

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
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
- + Watt
- + Widerstandsstufe

Widerstandssystem:	elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
Watt:	10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)
Benutzerspeicher:	4
Trainingsprogramme insgesamt:	19
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	1
Schwungmasse:	9 kg
Gewicht und Maße:	
Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	42,15 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	39 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 106 cm x 28 cm x 65 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 109 cm x 54,5 cm x 138,5 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.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Durch sich drehende Pedale und/oder eine freiliegende Schwungscheibe beim Fehlen eines Freilaufs besteht Verletzungsgefahr. Steigen Sie niemals auf das Gerät oder vom Gerät ab, wenn die Pedale oder die Schwungscheibe sich bewegen. Achten Sie stets darauf, dass die Pedale bzw. die Schwungscheibe vollkommen zum Stillstand gekommen sind.
- + Stützen Sie sich beim Auf- und Absteigen mit mindestens einer Hand an dem Lenker ab. Steigen Sie erst vom Gerät ab, wenn die Pedale vollständig zum Stillstand gekommen sind.
- + 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.
- + Ziehen Sie stets den Pedalriemen fest, bevor Sie mit dem Training beginnen, um das Abrutschen der Füße zu verhindern.



VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.
- + Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

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.

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 Verwendungsklasse 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

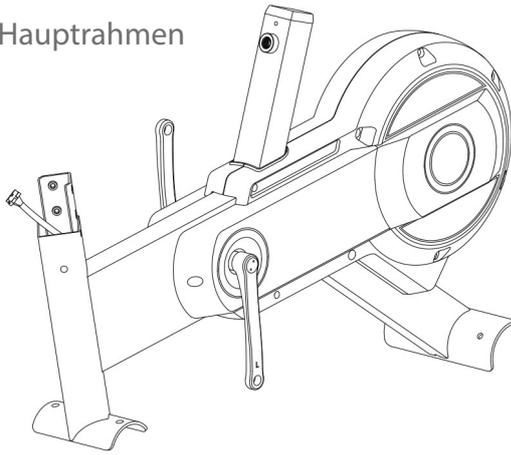
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



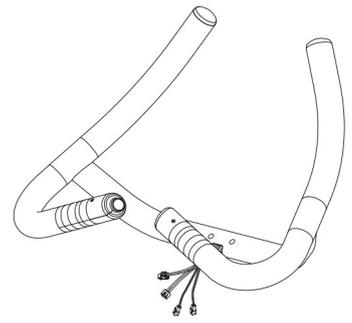
HINWEIS

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

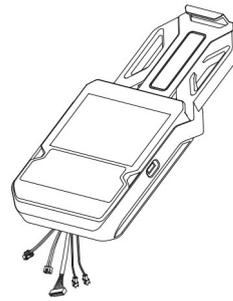
A Hauptrahmen



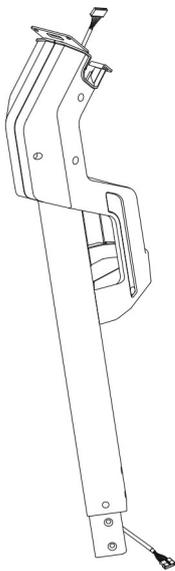
E Lenker



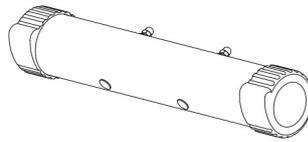
G Konsole



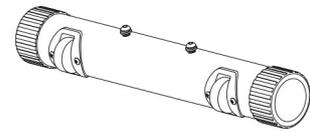
B Konsolenmast



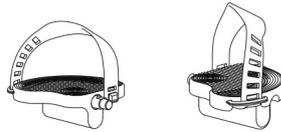
C Hinterer Standfuß



D Vorderer Standfuß



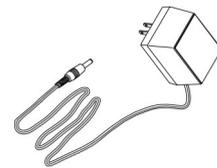
K Linkes Pedal (K1)
& Rechtes Pedal (K2)



H Sattel



I Adapter



Werkzeug

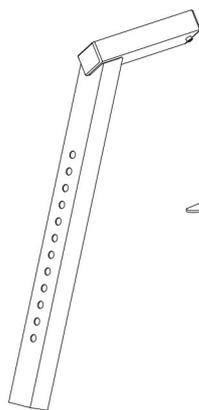
4m/m



6m/m



F Sattelstange & Sattelschiene



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

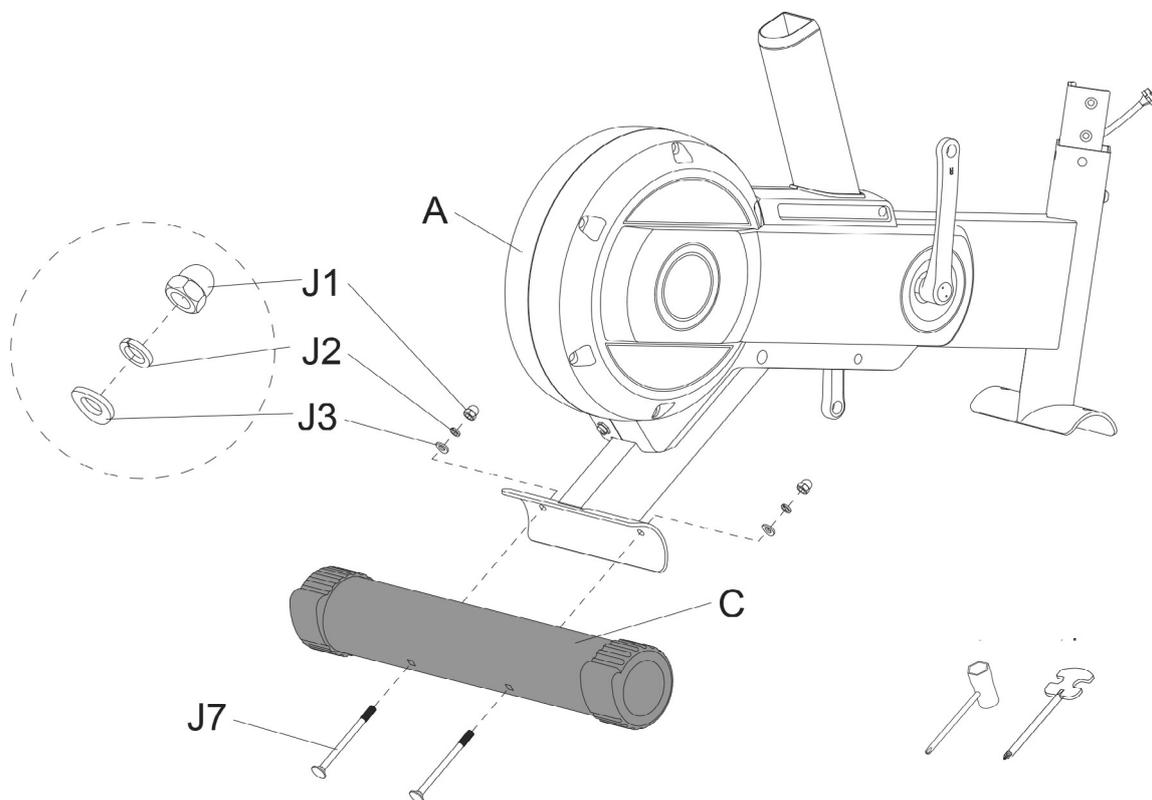
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung 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.
- + Die Montage ist zusätzlich als Video unter folgendem Link zu finden: <https://www.sport-tiedje.de/cardiostrong-ergometer-bx50-cst-bx50-2#product-assembly>. Um direkt zum Aufbauvideo zu gelangen, können Sie alternativ auch den QR-Code einscannen.



Schritt 1: Montage des hinteren Standfußes

Benötigtes Werkzeug: Steckschlüssel und Multitool

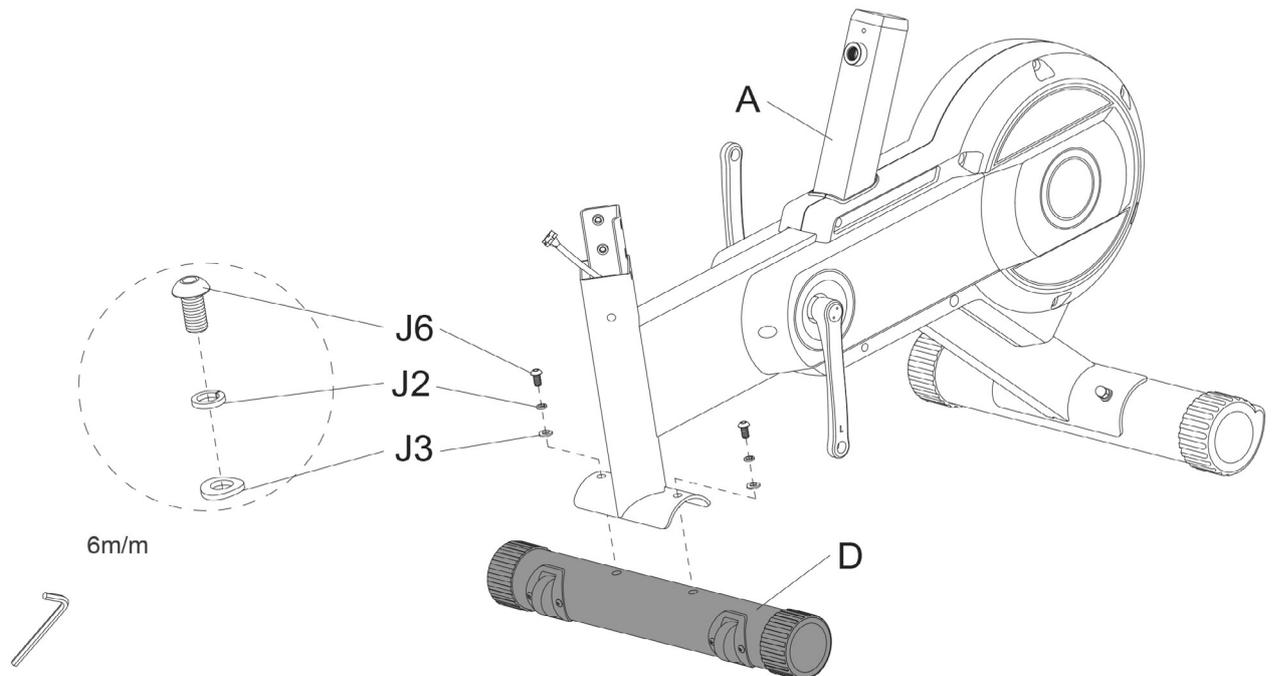
1. Entfernen Sie die vormontierten zwei Muttern (**J1**), zwei Federscheiben (**J2**) und zwei Unterlegscheiben (**J3**) vom hinteren Standfuß (**C**).
2. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (**C**) am Hauptrahmen (**A**) mit den zuvor entfernten zwei Muttern (**J1**), zwei Federscheiben (**J2**) und zwei Unterlegscheiben (**J3**).



Schritt 2: Montage des vorderen Standfußes

Benötigtes Werkzeug: 6 mm Inbusschlüssel

1. Entfernen Sie die vormontierten zwei Schrauben (**J6**), zwei Federscheiben (**J2**) und zwei Unterlegscheiben (**J3**) vom vorderen Standfuß (**D**).
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (**D**) am Hauptrahmen (**A**) mit den zuvor entfernten zwei Schrauben (**J6**), zwei Federscheiben (**J2**) und zwei Unterlegscheiben (**J3**).



Schritt 3: Montage des Konsolenmastes

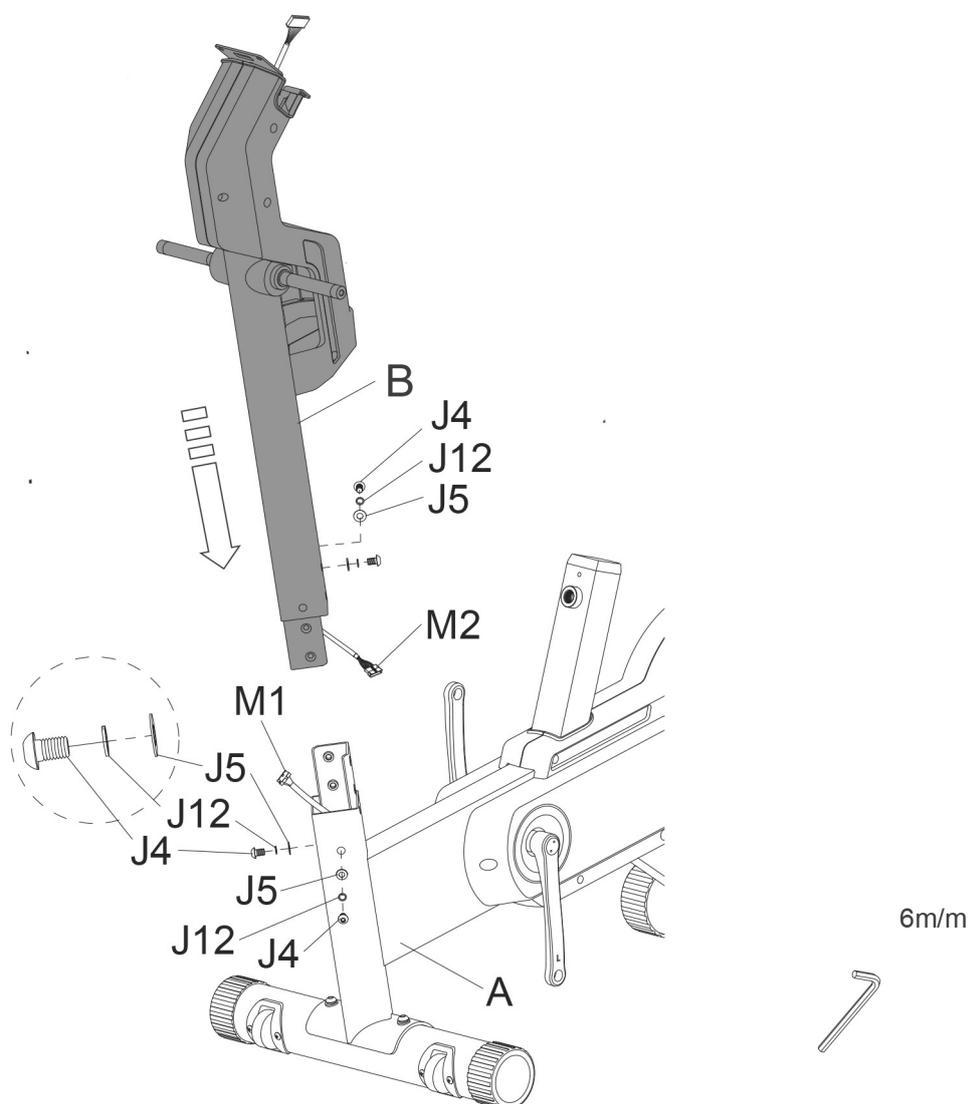
Benötigtes Werkzeug: 6 mm Inbusschlüssel

1. Entfernen Sie die Schrauben (**J4**), Federscheiben (**J12**) und Unterlegscheiben (**J5**) vom Hauptrahmen (**A**).
2. Verbinden Sie das Sensorkabel (**M1**) und das Sensorkabel (**M2**) miteinander.

► **ACHTUNG**

Achten Sie beim folgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

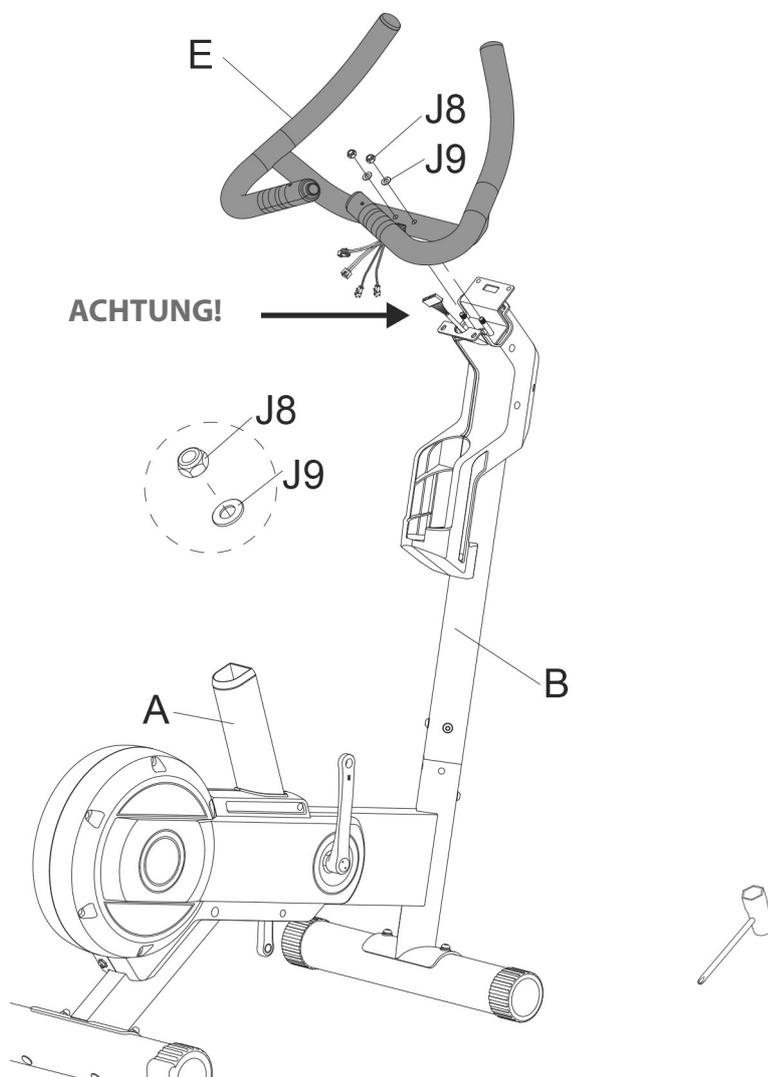
3. Platzieren Sie den Konsolenmast (**B**) auf dem Hauptrahmen (**A**).
4. Befestigen Sie den Konsolenmast (**B**) am Hauptrahmen (**A**) mit den zuvor entfernten Schrauben (**J4**), Federscheiben (**J12**) und Unterlegscheiben (**J5**).



Schritt 4: Montage des Lenkers

Benötigtes Werkzeug: Steckschlüssel

1. Entfernen Sie die Muttern (**J8**) und Unterlegscheiben (**J9**) vom Konsolenmast (**B**).
- **ACHTUNG**
Achten Sie beim folgenden Schritt darauf das Kabel nicht einzuklemmen.
2. Platzieren Sie den Lenker (**E**) auf dem Konsolenmast (**B**).
3. Befestigen Sie den Lenker (**E**) am Konsolenmast (**B**) mit den zuvor entfernten Muttern (**J8**) und Unterlegscheiben (**J9**).



Schritt 5: Montage der Konsole

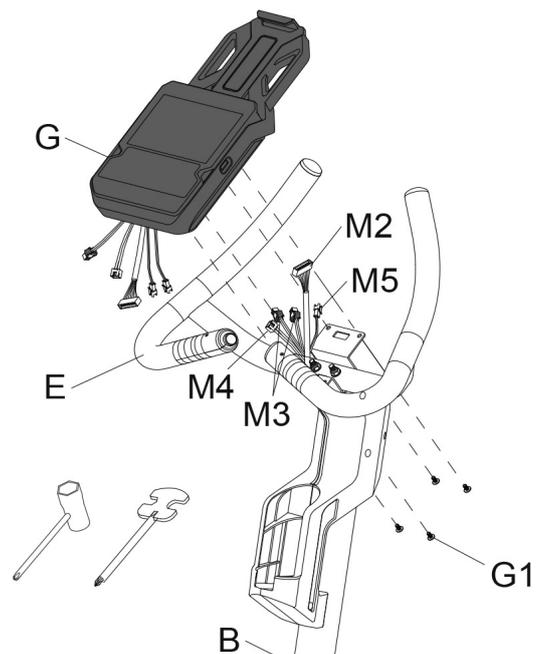
Benötigtes Werkzeug: Steckschlüssel und Multitool

1. Entfernen Sie die Schrauben (**G1**) auf der Rückseite der Konsole (**G**).
2. Verbinden Sie die Kabel (**M2**, **M4** und **M5**) und das Kabel (**M3**) mit den entsprechenden Slots der Konsole (**G**).

► **ACHTUNG**

Achten Sie beim folgenden Schritt darauf das Kabel nicht einzuklemmen. Schieben Sie überschüssiges Kabel in die Montagebohrung des Lenkers (**E**).

3. Platzieren Sie die Konsole (**G**) auf dem Konsolenmast (**B**).
4. Befestigen Sie die Konsole (**G**) am Konsolenmast (**B**) mit den zuvor entfernten Schrauben (**G1**).
5. Legen Sie die Batterien in das Batteriefach ein. Beziehen Sie sich hierzu auf die Instruktionen in Abschnitt 3.5.



Schritt 6: Montage des Sattels, der Sattelstange und der Sattelschiene

Benötigtes Werkzeug: 4 mm Inbusschlüssel und Steckschlüssel

1. Entfernen Sie die Muttern (**H1**) und Unterlegscheiben (**H2**) auf der Unterseite des Sattels (**H**).
2. Platzieren Sie den Sattel (**H**) auf der Sattelschiene (**F2**).
3. Befestigen Sie den Sattel (**H**) auf der Sattelschiene (**F2**) mit den zuvor entfernten Muttern (**H1**) und Unterlegscheiben (**H2**).
4. Lösen und ziehen Sie den Drehknopf (**A46**) am Hauptrahmen (**A**) ein Stück heraus und lassen Sie die Sattelstange (**F**) in die Aufnahme des Hauptrahmens (**A**) hineingleiten.
5. Sobald die Sattelstange (**F**) die gewünschte Höhe erreicht hat, lassen Sie den Drehknopf (**A46**) wieder los.
6. Ziehen Sie den Drehknopf (**A46**) wieder fest an.



VORSICHT

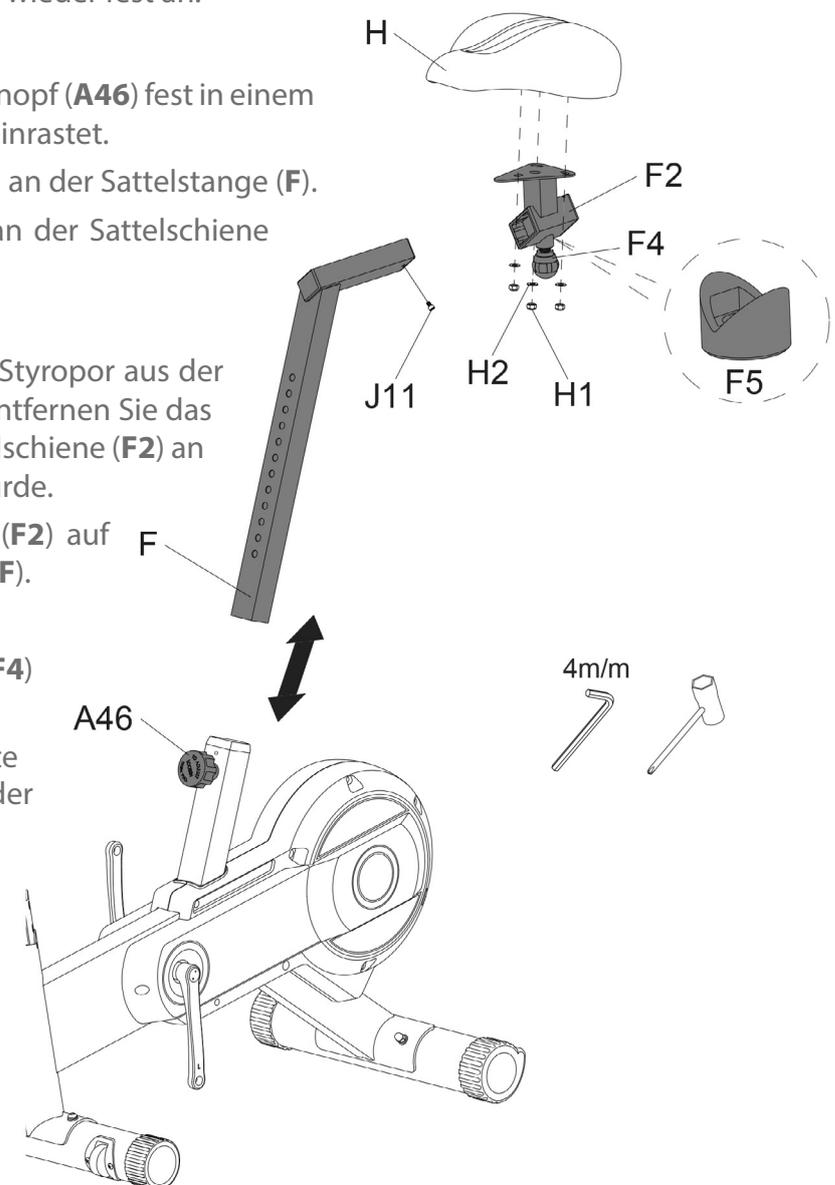
Stellen Sie sicher, dass der Drehknopf (**A46**) fest in einem der Löcher der Sattelstange (**F**) einrastet.

7. Entfernen Sie die Schraube (**J11**) an der Sattelstange (**F**).
8. Lösen Sie den Drehknopf (**F4**) an der Sattelschiene (**F2**).

► ACHTUNG

Bei dem folgenden Schritt wird Styropor aus der Sattelschiene herausgedrückt. Entfernen Sie das Styropor erst nachdem die Sattelschiene (**F2**) an der Sattelstange (**F**) befestigt wurde.

9. Schieben Sie die Sattelschiene (**F2**) auf die Aufnahme der Sattelstange (**F**).
10. Entfernen Sie jetzt das Styropor.
11. Ziehen Sie den Drehknopf (**F4**) wieder fest an.
12. Befestigen Sie zuvor entfernte Schraube (**J11**) wieder an der Sattelstange (**F**).



Schritt 7: Montage der Pedale

Benötigtes Werkzeug: Multitool

❗ HINWEIS

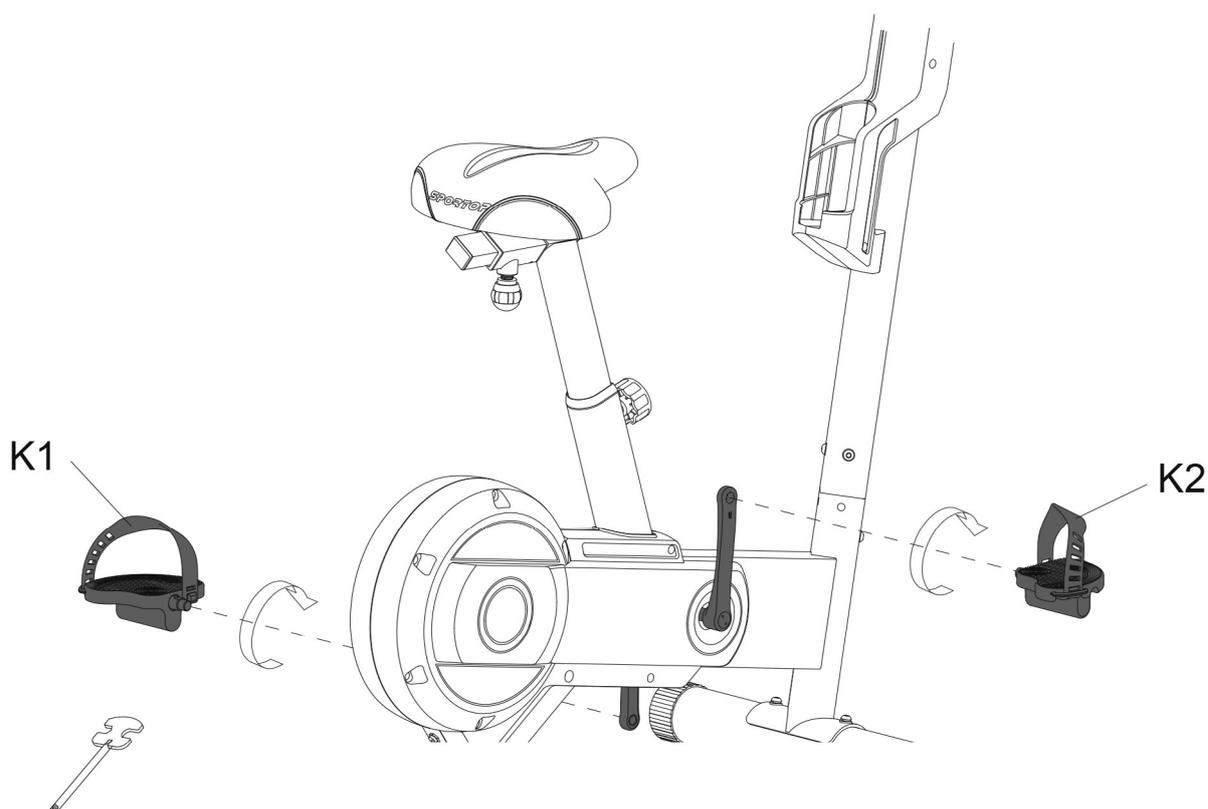
Die zwei Pedale sind mit einem „L“ für links und einem „R“ für rechts gekennzeichnet.

1. Montieren Sie das linke Pedal (**K1**) am linken Kurbelarm des Hauptrahmens (**A**), indem Sie das Pedal (**K1**) gegen den Uhrzeigersinn drehen.
2. Montieren Sie das rechte Pedal (**K2**) am rechten Kurbelarm des Hauptrahmens (**A**), indem Sie das Pedal (**K2**) mit dem Uhrzeigersinn drehen.

⚠ VORSICHT

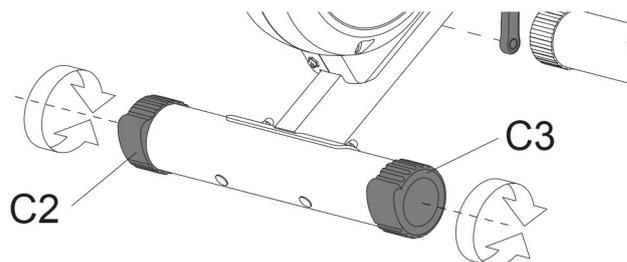
Achten Sie darauf, die Pedale komplett einzuschrauben.

Ziehen Sie jetzt sämtliche Schrauben und Muttern fest an!



Schritt 8: Ausrichtung der Standfüße

Um zu gewährleisten, dass Ihr Gerät eben und fest auf dem Boden steht, richten Sie die Stellkappen (C1 und C2) des hinteren Standfußes (C) entsprechend aus, indem Sie daran drehen.

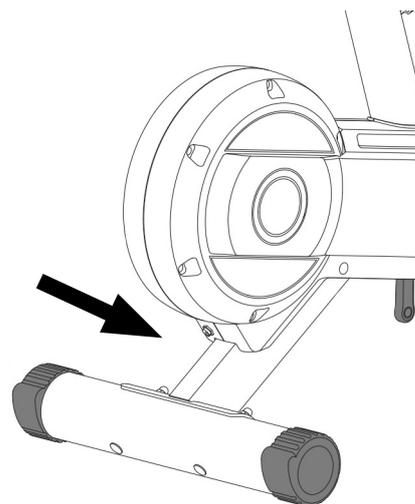


Schritt 9: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

▶ 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.



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.

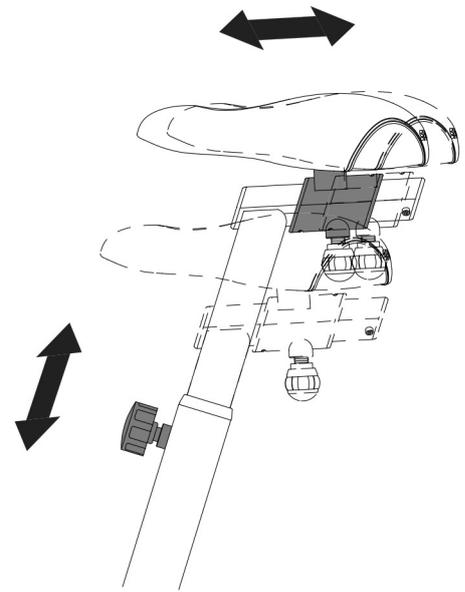
2.4 Geräteeinstellung

2.4.1 Horizontale Sitzeinstellung

Um den Sattel (**H**) vor- oder zurückzubewegen, lösen Sie zunächst den Drehknopf (**F4**) ein wenig und ziehen Sie ihn dann heraus. Bringen Sie die Schiene (**F2**) auf der Sattelstange (**F**) in die gewünschte Position. Lassen Sie den Drehknopf wieder einrasten und ziehen Sie ihn fest.

2.4.2 Vertikale Sitzeinstellung

Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie zunächst den Drehknopf (**A46**) an der Sattelstange (**F**) des Haupttrahmens (**A**) ein wenig. Ziehen Sie den Drehknopf (**A46**) dann ein wenig heraus und bewegen Sie die Sattelstange (**F**) auf die gewünschte Höhe. Lassen Sie den Drehknopf (**A46**) dann wieder einrasten und drehen Sie ihn fest.



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 Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	Die Zeit zählt von 00:00 bis maximal 99:59
Speed (Geschwindigkeit)	Zeigt die momentane Geschwindigkeit an. Maximalgeschwindigkeit beträgt 99,9 km/h oder mph.
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	Zeigt die Umdrehung pro Minute an. Bereich von 0 bis 999 UPM (RPM).
Distance (Entfernung)	Zeigt die Gesamtdistanz von 0,0 bis 999,9 km oder Meilen in 0,1 Kilometer- oder Meilen-Schritten. Eine Zieldistanz kann mit den UP oder DOWN Tasten voreingestellt werden.
Calories (Kalorienverbrauch)	Zählt den Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien. Die Einheit zum Verringern oder Erhöhen beträgt 10 kcal. (Diese Werte dienen als ungefähre Richtlinien zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, können jedoch nicht zur medizinischen Behandlung genutzt werden.)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	Stellen Sie einen Zielpuls von 0 - 30 bis 230 ein.
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	Zeigt die momentane Trainingswattleistung an. Bereich von 0 bis 999.

3.2 Tastenfunktion

START/STOP	Training starten oder stoppen. Im Standby Modus drücken, um Quick Start im MANUAL Programm zu starten.
DOWN	Funktionswerte oder Trainingswiderstand verringern
UP	Funktionswerte oder Trainingswiderstand erhöhen
ENTER	Eingabe bestätigen
RESET	Momentane Eingabe zurücksetzen, Bildschirm geht zum anfänglichen Trainingsmodus zur Auswahl zurück. Im Standby Modus zwei Sekunden gedrückt halten, um alles zurückzusetzen.
RECOVERY	Erholungsfunktion aktivieren
RECORDED DATA	Im Stopp Modus drücken, um die Daten/Werte zu überprüfen.
SAVE/DELETE	SAVE: STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. Das Display fragt, ob Sie die Daten speichern möchten. Drücken Sie SAVE. DELETE: Wenn Sie die gespeicherten Daten kontrollieren, drücken Sie DELETE. Das System fragt, ob Sie die Daten wirklich löschen möchten. Bestätigen Sie mit ENTER.
PROGRAMM MODE	Schnellwahltaste für die vorinstallierten Programmprofile
HEART RATE CONTROL	Schnellwahltaste für die Herzfrequenzprogramme
WATT CONSTANT	Schnellwahltaste für die Wattprogramme

3.3 Gerät einschalten und erste Einstellungen

1. Schließen Sie das Gerät am Strom an oder drücken Sie RESET für zwei Sekunden.

Der LCD Bildschirm zeigt für zwei Sekunden alle Segmente an und ein Signal ertönt (siehe Abb. 1).

2. Gehen Sie dann zu den Kalender- und Uhreneinstellungen (Abb. 2 bis 5).
3. Stellen Sie die Uhrzeit und den Kalender mit den UP/DOWN Tasten ein.
4. Bestätigen Sie mit ENTER.

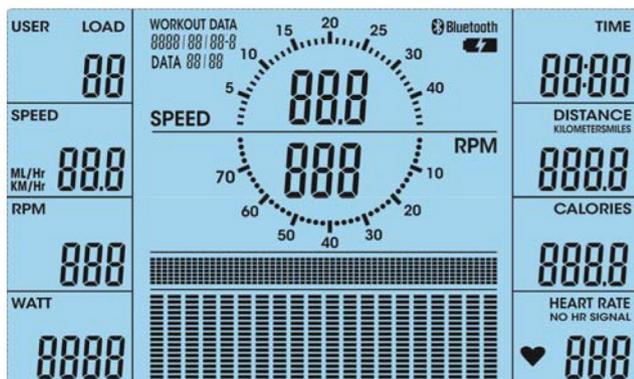


Abb. 1

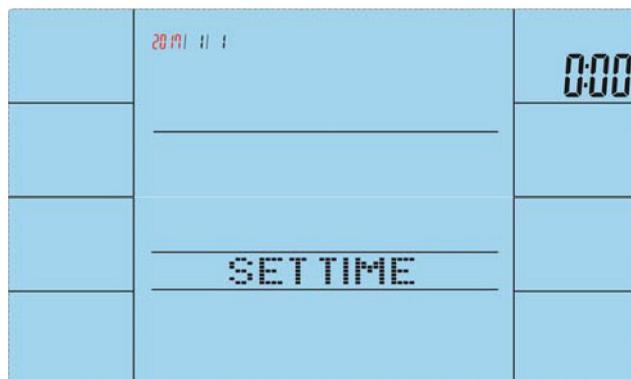


Abb. 2

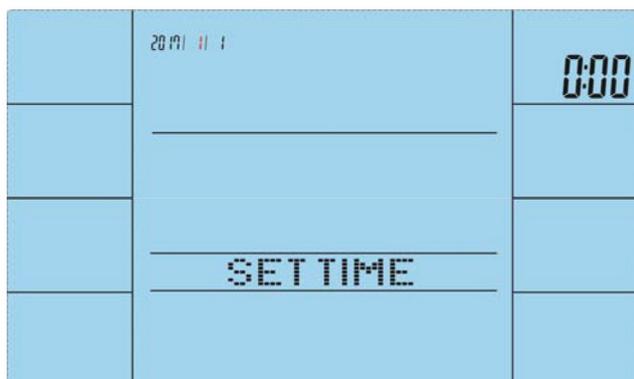


Abb. 3

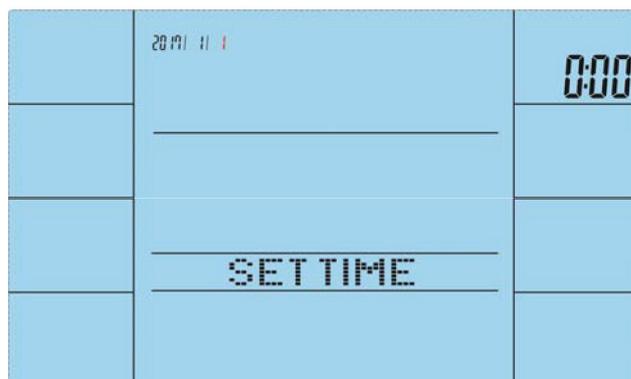


Abb. 4

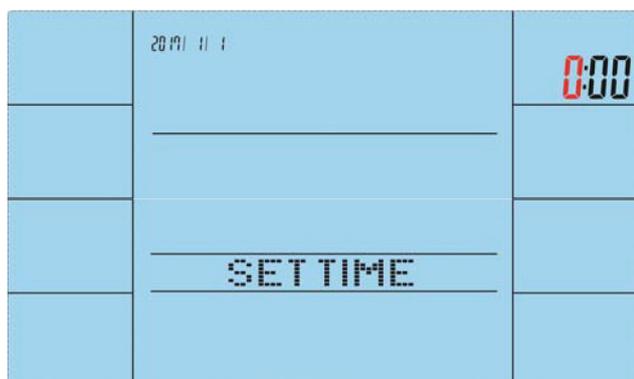


Abb. 5

5. Um den Nutzer (U) 1 bis 4 zu wählen, drücken Sie die UP/DOWN Tasten.
6. Bestätigen Sie mit ENTER (Abb. 6).
7. Geben Sie die Nutzerdaten zu Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Abb. 7 bis 10).

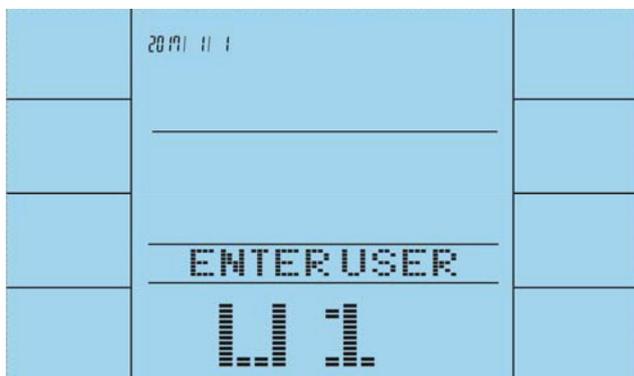


Abb. 6

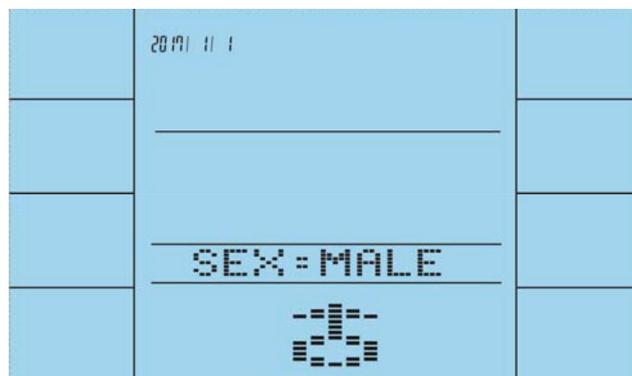


Abb. 7

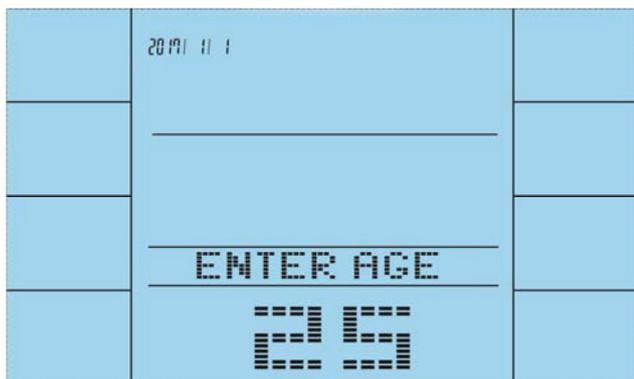


Abb. 8

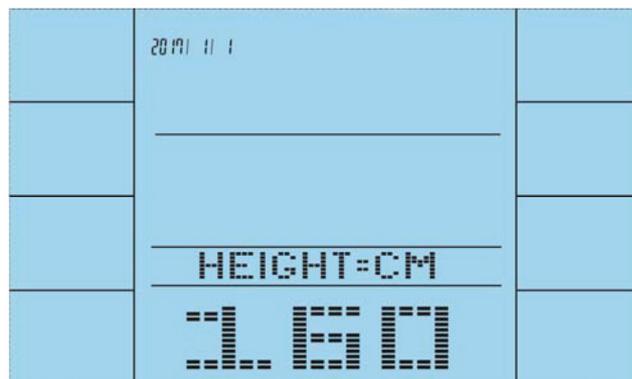


Abb. 9

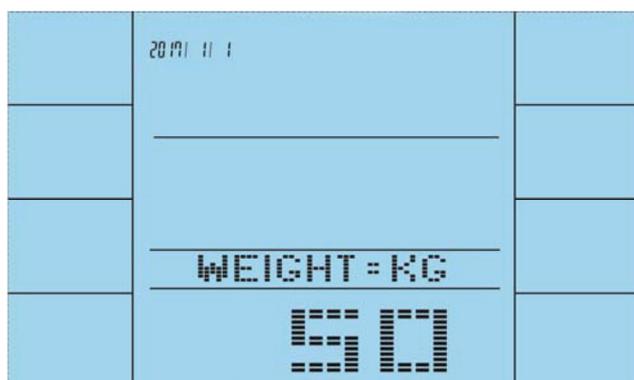


Abb. 10

3.4 Programme

Programme können wie folgt ausgewählt werden:
 MANUAL - PROGRAM - USER PROG - WATT - H.R.C (Abb. 11-15).

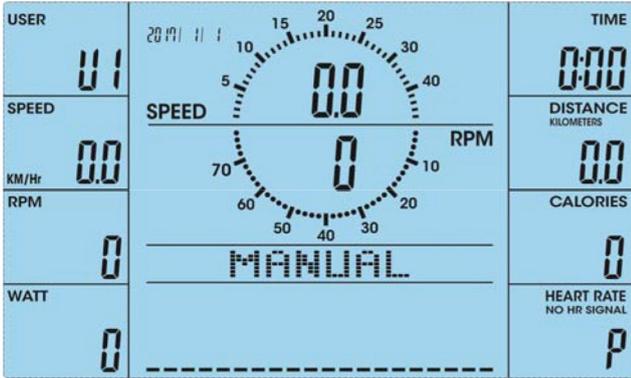


Abb. 11

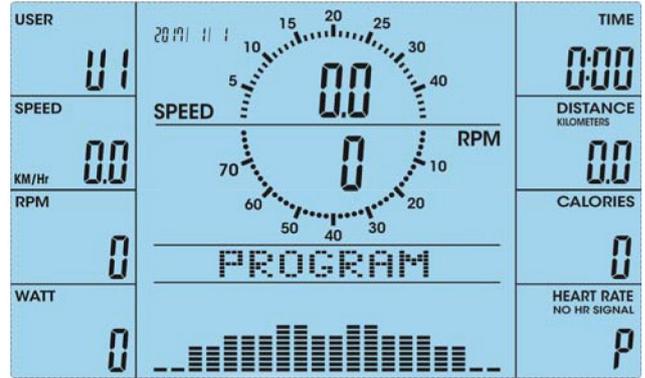


Abb. 12

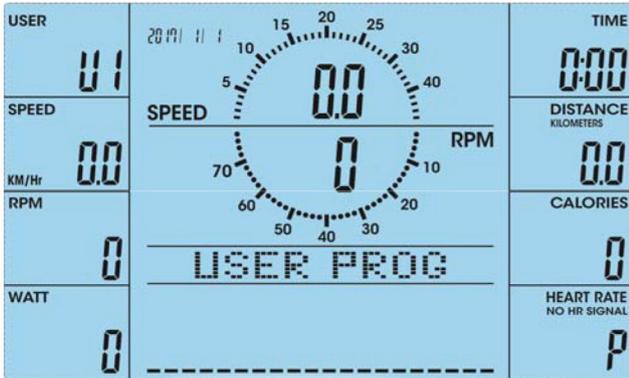


Abb. 13

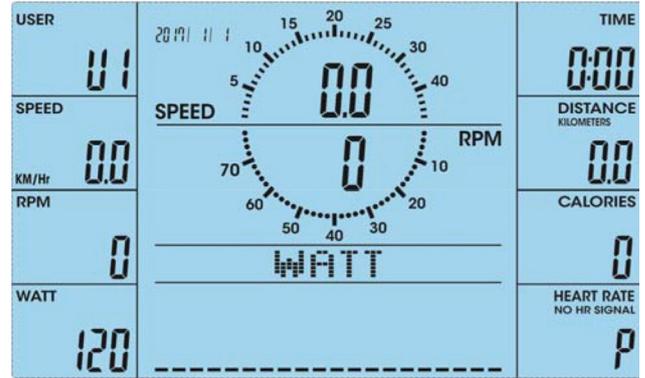


Abb. 14

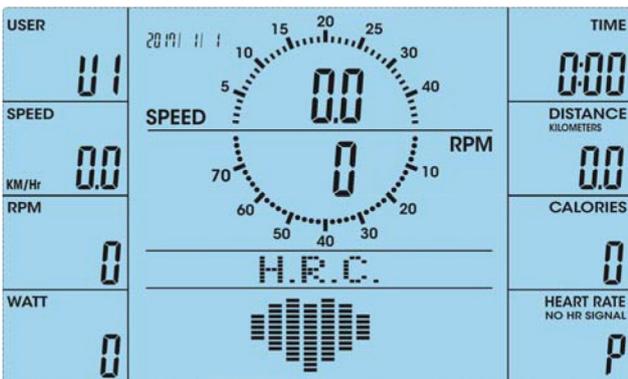


Abb. 15

3.4.1 QUICK START im manuellen Programm

1. Drücken Sie ENTER im MANUAL Programm (Abb. 16).
2. Um das Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP (Abb. 17).

HINWEIS

Der Widerstand kann während des Trainings angepasst werden.

3. Um das Training zu beenden, drücken Sie START/STOP.

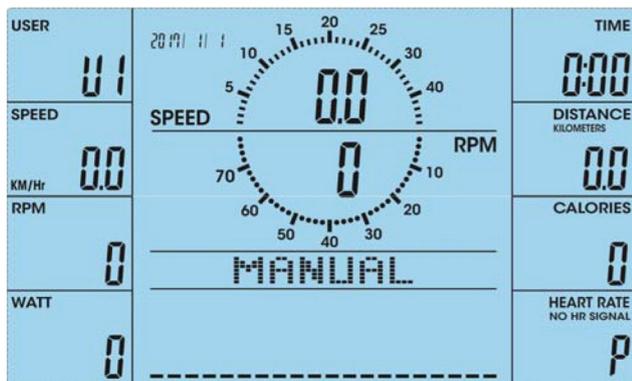


Abb. 16



Abb. 17

3.4.2 Manual Mode – Manueller Modus

1. Wählen Sie MANUAL aus und bestätigen Sie mit ENTER (Abb. 16).
2. Erhöhen oder verringern Sie die Intensitätsstufe (von 1 bis 16) mit den UP/DOWN Tasten.
3. Bestätigen Sie mit ENTER.

HINWEIS

Zielwerte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) können voreingestellt werden.

4. Um das Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP (Abb. 17).
5. Um in den MANUAL Mode zurückzukehren, drücken Sie RESET.

HINWEIS

Der Widerstand kann während des Trainings angepasst werden.

3.4.3 Profilprogramme

- Nachdem Sie den PROGRAM Mode betreten haben (Abb. 18), können Sie mit den UP/DOWN Tasten eines der 12 Hügelpprogramme auswählen (Abb. 19 bis 30). Bestätigen Sie mit ENTER.

HINWEIS

Die Zeit (TIME) kann voreingestellt werden.

- Um das Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP (Abb. 31).

Nach dem Trainingsstart wird die Zeit herunter gezählt. Wenn die Zeit bei Null angekommen ist, leuchtet der Bildschirm auf und ein Signal ertönt.

- Um das Signal zu beenden, drücken Sie eine beliebige Taste.



Abb. 18

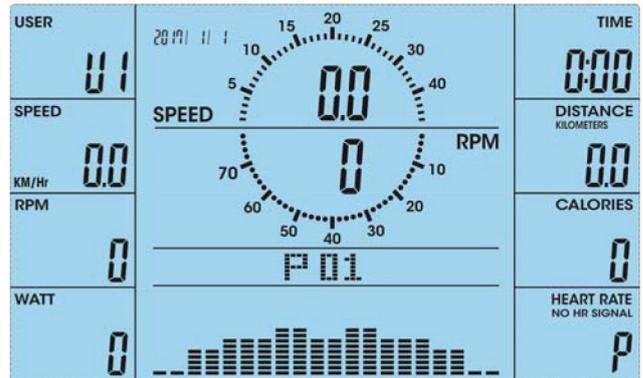


Abb. 19

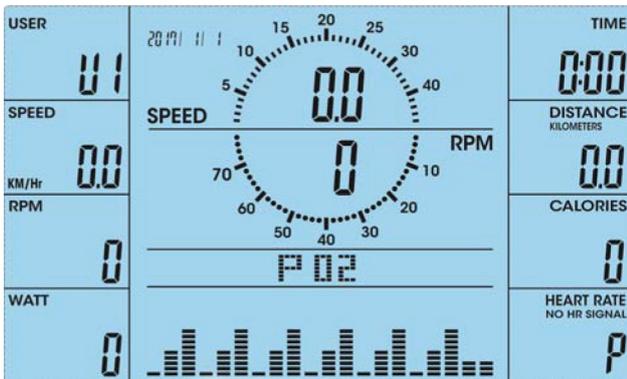


Abb. 20

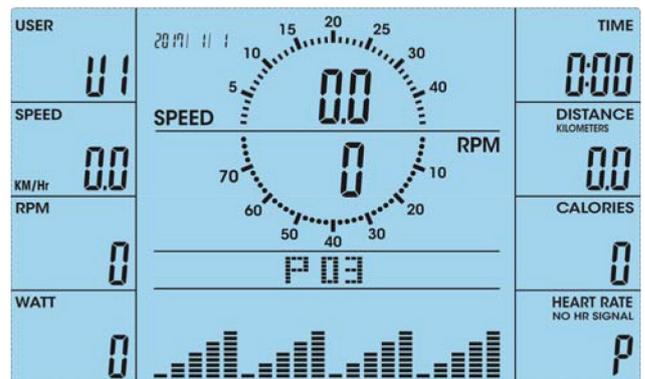


Abb. 21

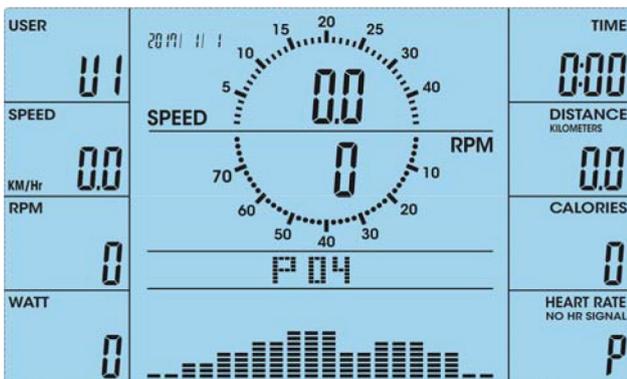


Abb. 22

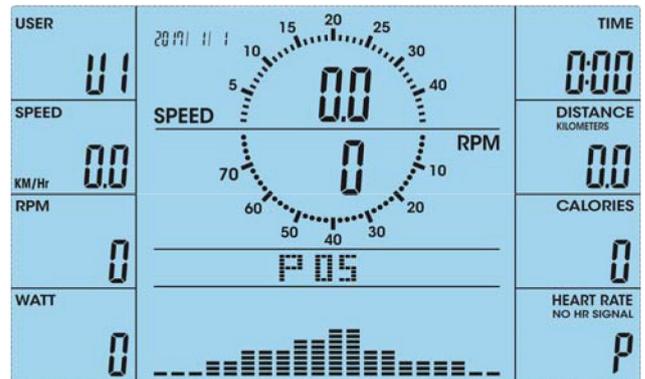


Abb. 23

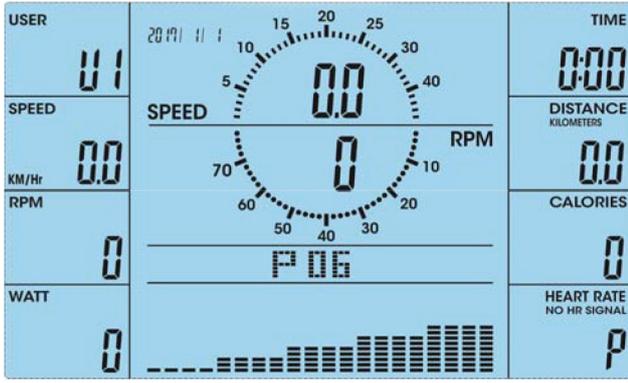


Abb. 24

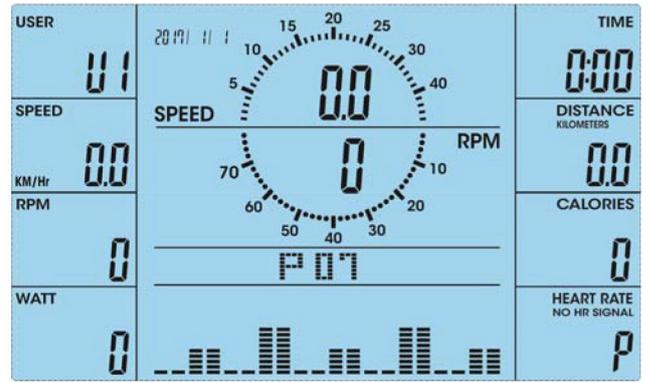


Abb. 25

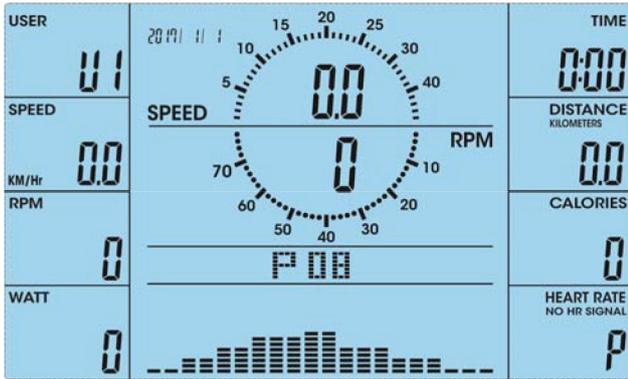


Abb. 26

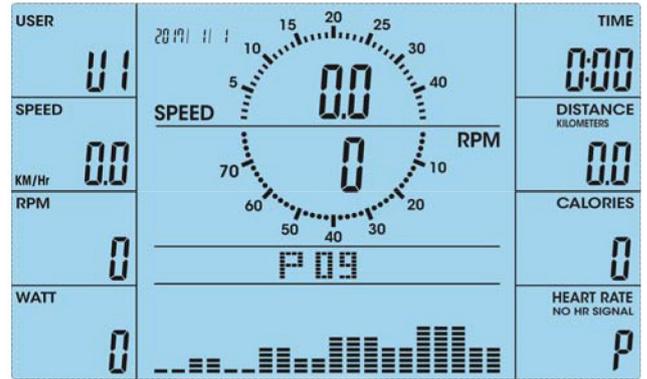


Abb. 27

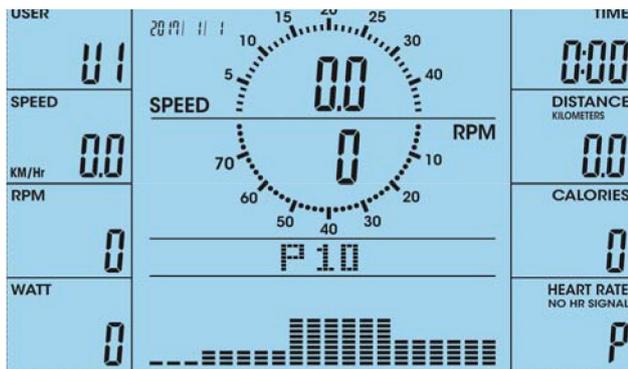


Abb. 28

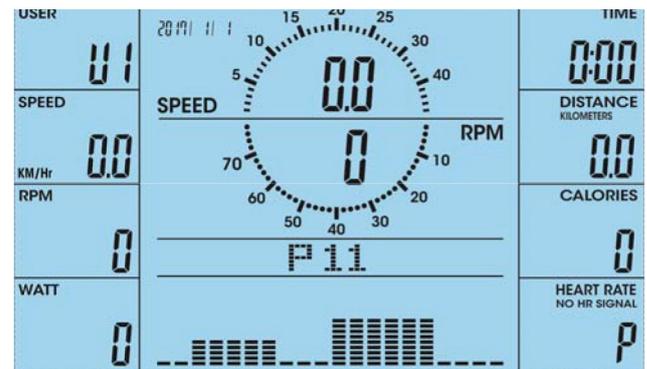


Abb. 29

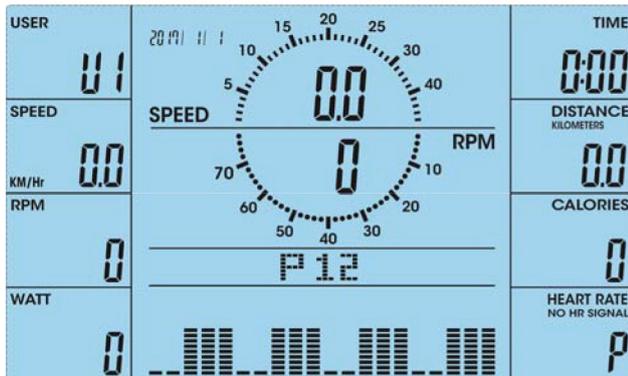


Abb. 30

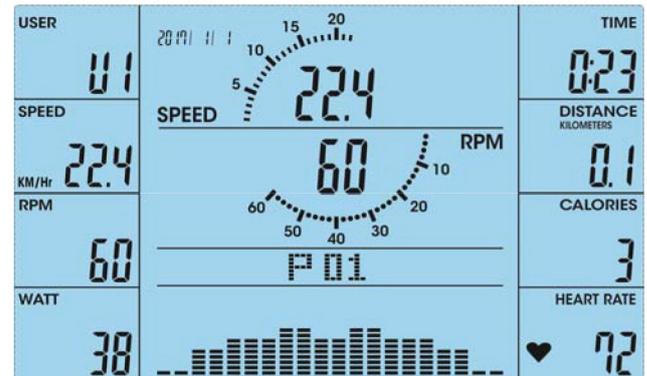


Abb. 31

3.4.4 Benutzerdefiniertes Programm

1. Wählen Sie das benutzerdefinierte Programm (PROGRAM mode, s. Abb. 32) aus.

Wenn Sie das benutzerdefinierte Programm ausgewählt haben (PROGRAM mode, s. Abb. 32), blinkt der erste Abschnitt (Abb. 33).

2. Sie können nun mit den Pfeiltasten die Belastungsstufe/das Intensitätsniveau für diesen Abschnitt bestimmen und so Ihr eigenes Programm erstellen.
3. Wenn Sie das Intensitätsniveau für alle 20 Abschnitte eingestellt haben, halten Sie die ENTER-Taste zwei Sekunden lang gedrückt.

Das Programmprofil wird nun gespeichert und Sie können mit der Eingabe der Trainingszeit fortfahren.

4. Sie können nun noch Zielwerte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) festlegen.

Der Computer wird das Training automatisch beenden, wenn einer dieser Zielwerte erreicht ist.

5. Um die Zieleingabe zu überspringen und direkt mit dem Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP (Abb. 43).



Abb. 32

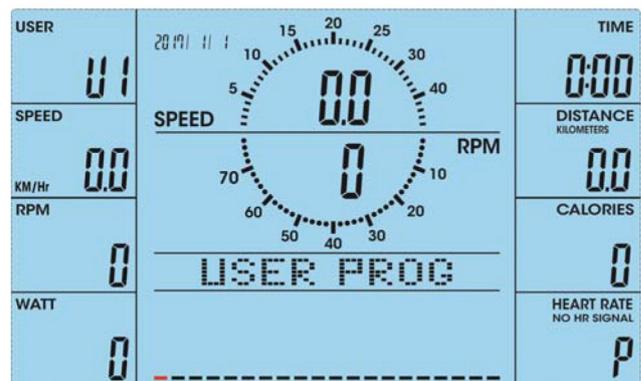


Abb. 33

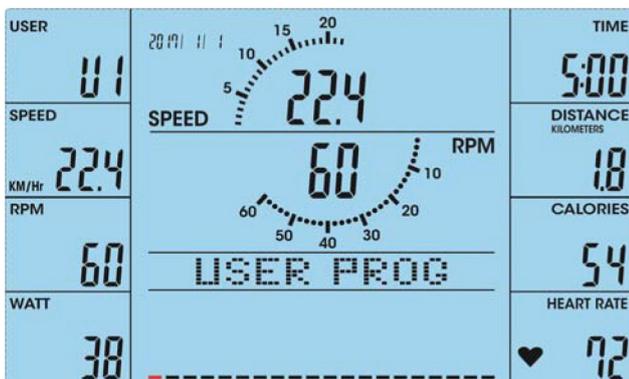


Abb. 34

3.4.5 Wattgesteuertes Programm

1. Wählen Sie das wattgesteuerte Programm (WATT mode) aus.

Wenn Sie das wattgesteuerte Programm (WATT mode) gewählt haben, blinkt zunächst der voreingestellte Wattwert von 120 Watt auf. Mit den Pfeiltasten können Sie diesen Wert frei zwischen 10 und 350 Watt einstellen.

2. Um mit die Zielwerte einzustellen, drücken Sie ENTER
3. Um direkt mit dem Training zu beginnen, drücken Sie START.
4. Sie können die Zielwerte für Zeit (TIME), Strecke (DISTANCE), Kalorien (CALORIES) festlegen.

Der Computer wird das Training automatisch beenden, wenn einer dieser Zielwerte erreicht ist.

5. Um die Zieleingabe zu überspringen und direkt mit dem Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP.

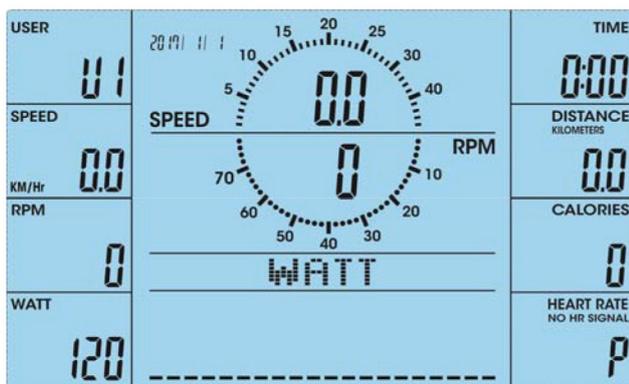


Abb. 35 –

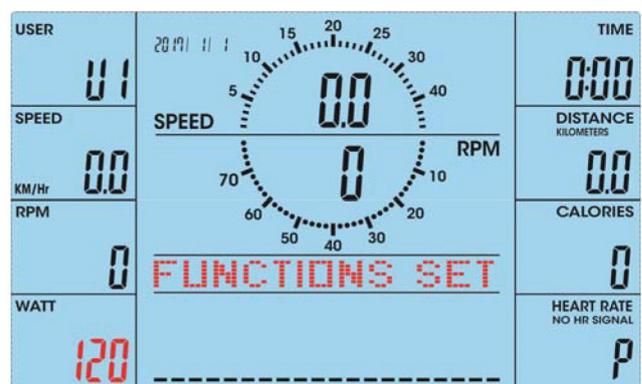


Abb. 36

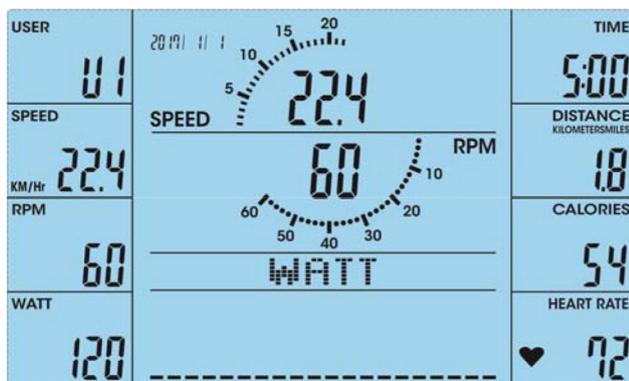


Abb. 37

3.4.6 Herzfrequenzkontrolle

⚠️ 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.

1. Im H.R.C. Modus (Abb. 38) zeigt der Bildschirm 55%, 75%, 90% und TARGET (Ziel) (Abb. 32 bis 35) an. Wählen Sie die gewünschte Herzfrequenz mit den UP/DOWN Tasten.

HINWEIS

Die Zeit (TIME) kann voreingestellt werden.

- Um das Training zu beginnen, drücken Sie START/STOP.

Nach dem Trainingsstart wird die Zeit heruntergezählt. Wenn die Zeit bei Null angekommen ist, leuchtet der Bildschirm auf und ein Signal ertönt.

- Um das Signal zu beenden, drücken Sie eine beliebige Taste.

HINWEIS

Wenn für sechs Sekunden keine Pulseingabe erfolgt, zeigt der LCD Bildschirm „PULSE INPUT“ als Erinnerung an, bis ein Puls erkannt wird (Abb. 43).

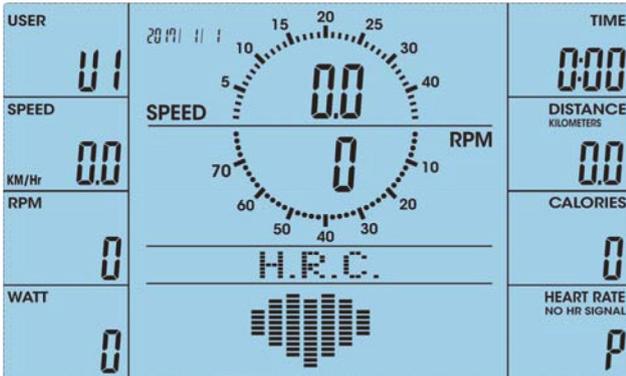


Abb. 38



Abb. 39

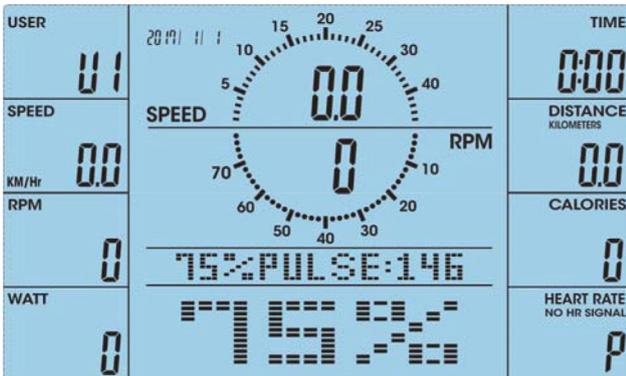


Abb. 40

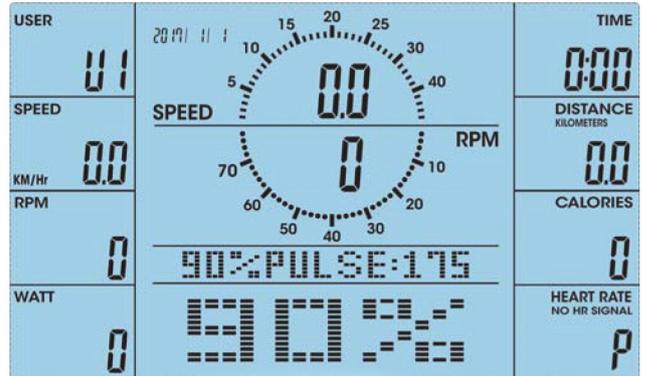


Abb. 41

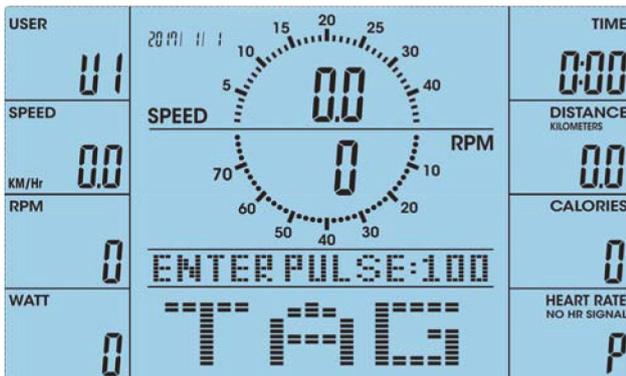


Abb. 42

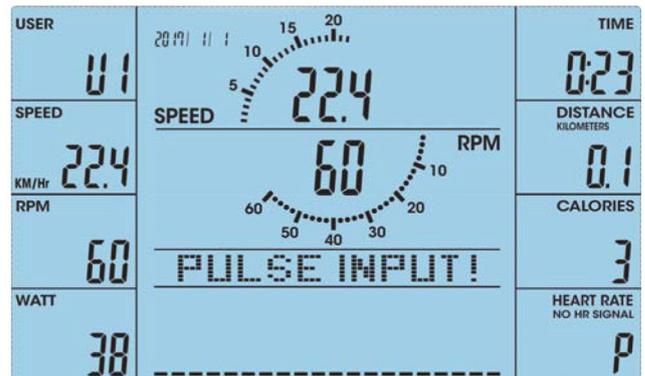


Abb. 43

3.4.7 Erholung

1. Nach der reinen Trainingszeit drücken Sie RECOVERY und umfassen beide Handgriffe.

Alle Funktionsanzeigen stoppen und es wird nur TIME angezeigt, die von 00:60 auf 00:00 runterzählt (Abb. 44).

HINWEIS

Wenn die Konsole ein Pulssignal erfasst, zeigt der LCD Bildschirm RECOVERY SCANNING an. Wenn die Konsole kein Pulssignal erfassen kann, erinnert Sie der der LCD Bildschirm mit der Anzeige PULSE INPUT daran! Der Bildschirm zeigt Ihren Erholungspulsstatus mit F1 bis F6 an (Abb. 45). F1 steht für den besten Wert, F6 für den schlechtesten. Trainieren Sie weiterhin, um Ihren Erholungspuls zu verbessern.

2. Um zum Hauptdisplay zurückzukehren, drücken Sie RECOVERY erneut



Abb. 44

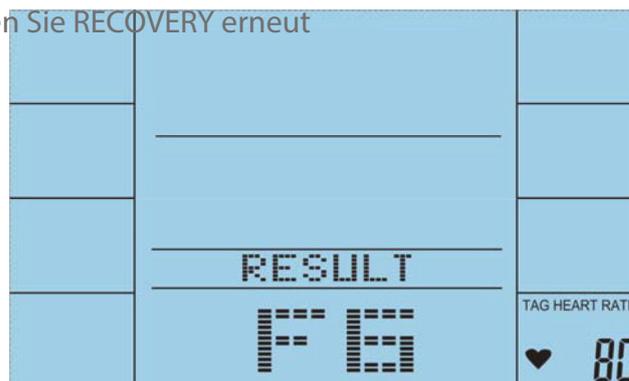


Abb. 45

3.4.8 Daten speichern

1. Nachdem das Gerät eingeschaltet wurde, müssen der Kalender und die Nutzerdaten U1 bis U4 (Abb. 46 bis 55) eingegeben werden. Achten Sie darauf, die Kalenderdaten korrekt einzugeben.
2. Drücken Sie START/STOP während des Trainings, um die Anzeige zu unterbrechen und drücken Sie die SAVE/DELETE Taste. SAVE FINISH wird angezeigt (Abb. 56).

→ Die Trainingswerte sind nun gespeichert.

HINWEIS

Die Konsole speichert alle Trainingswerte, Zeit, durchschnittliche Geschwindigkeit, durchschnittliche Umdrehungen pro Minute, durchschnittlicher Wattwert, Distanz und Kalorien.



Abb. 46

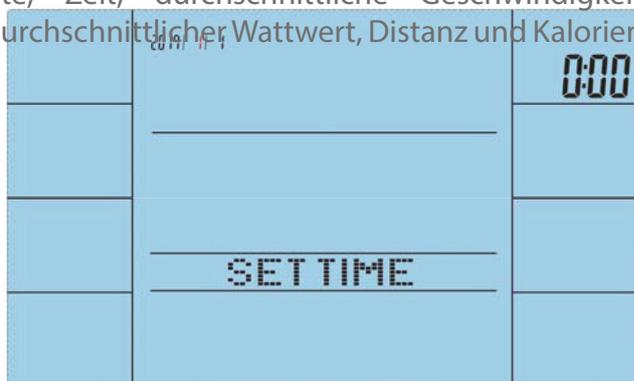


Abb. 47

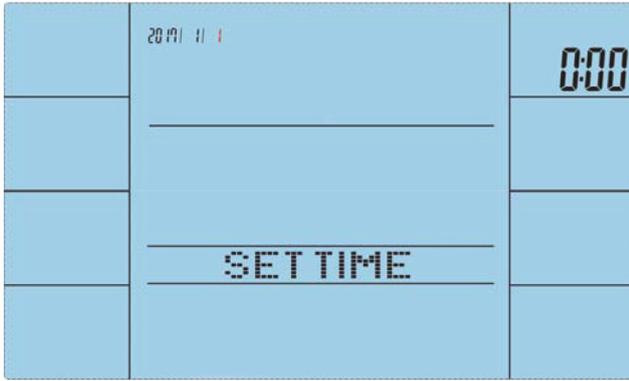


Abb. 48

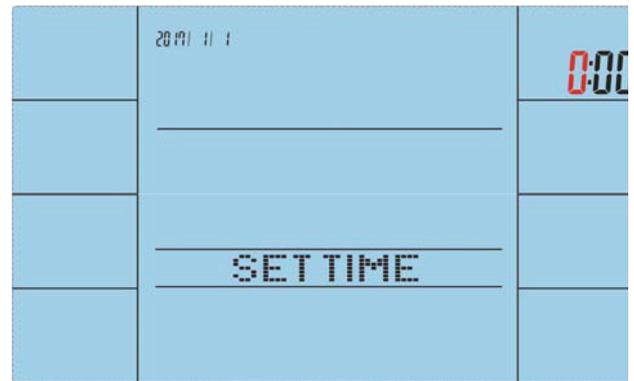


Abb. 49



Abb. 50

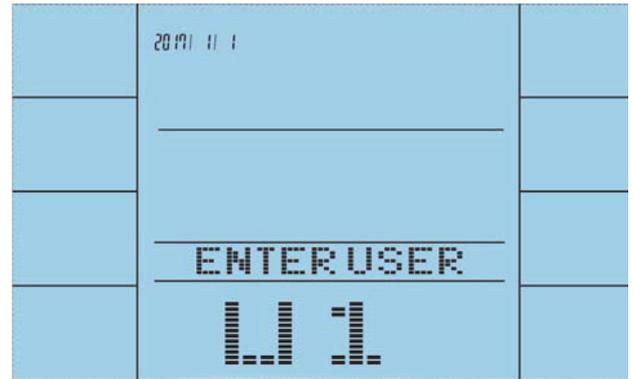


Abb. 51

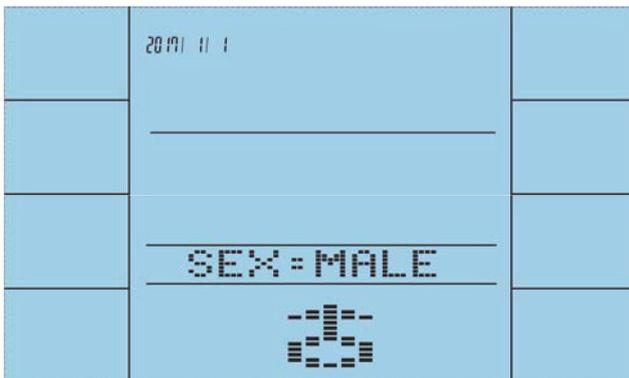


Abb. 52

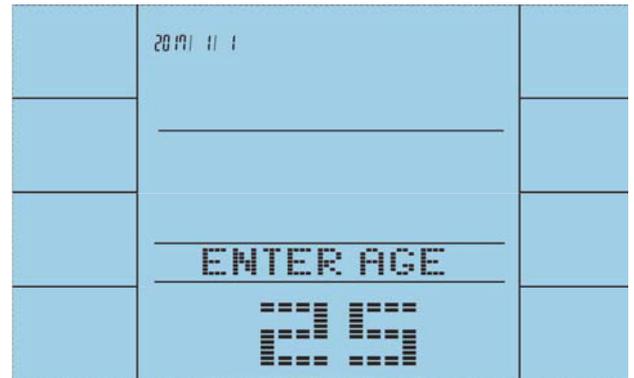


Abb. 53

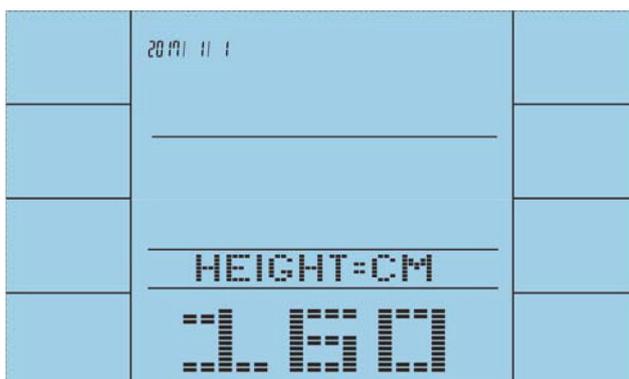


Abb. 54

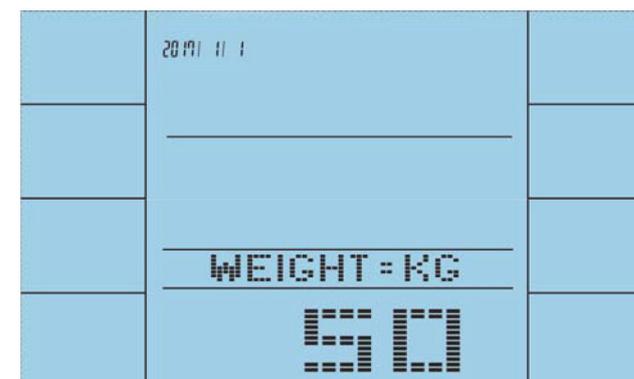


Abb. 55



Abb. 56

3.4.9 Gespeicherte Daten kontrollieren oder löschen

1. Wenn Sie die Daten überprüfen möchten, drücken Sie im Hauptmenü die Taste RECORDED DATA. Drücken Sie dann UP/DOWN, um die zuvor gespeicherten Daten einzusehen (Abb. 57).
2. Wählen Sie die Daten und drücken Sie SAVE/DELETE. Bestätigen Sie die Löschung der Daten mit ENTER (Abb. 58).
3. Alle Daten löschen: Unter Kalendereingabe oder RECORDED DATA Kontrolle drücken Sie SAVE/DELETE für sechs Sekunden. DELETE ALL! wird angezeigt (Abb. 59). Bestätigen Sie mit ENTER.

→ Alle Daten werden gelöscht (Abb. 60).

ⓘ HINWEIS

Nach 15 Sekunden startet der Computer neu und kehrt zur Kalendervorgabe 20170101 zurück.

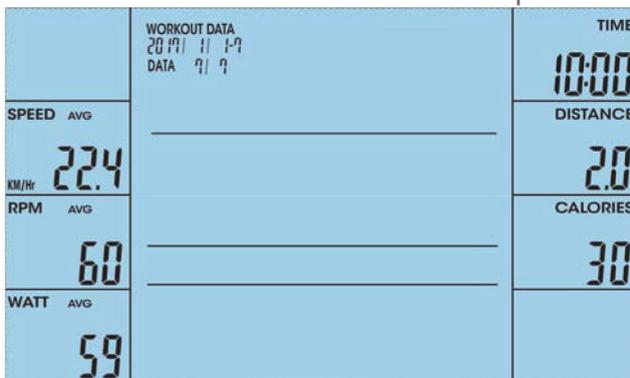


Abb. 57

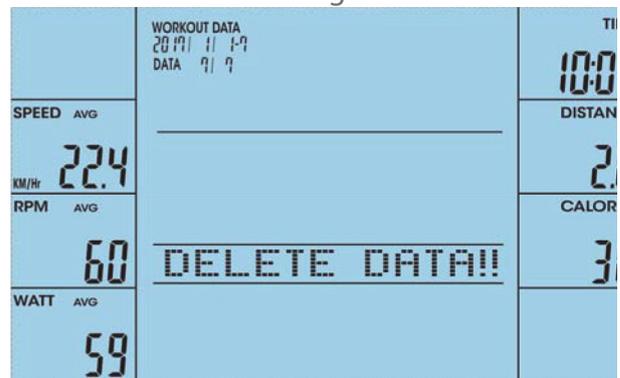


Abb. 58

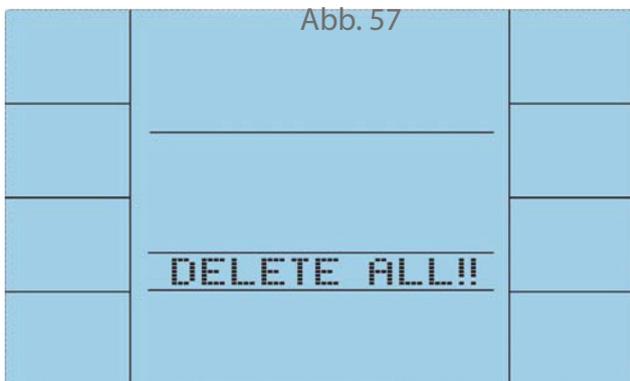


Abb. 59

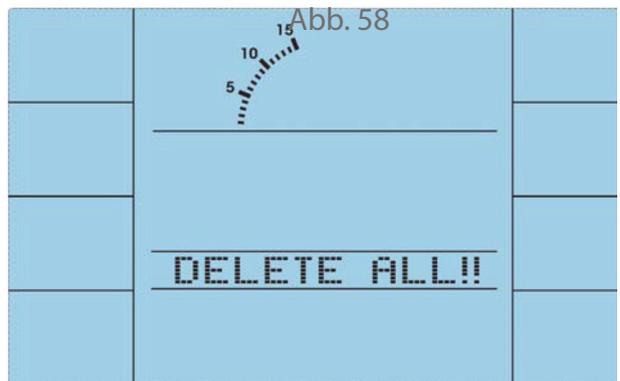


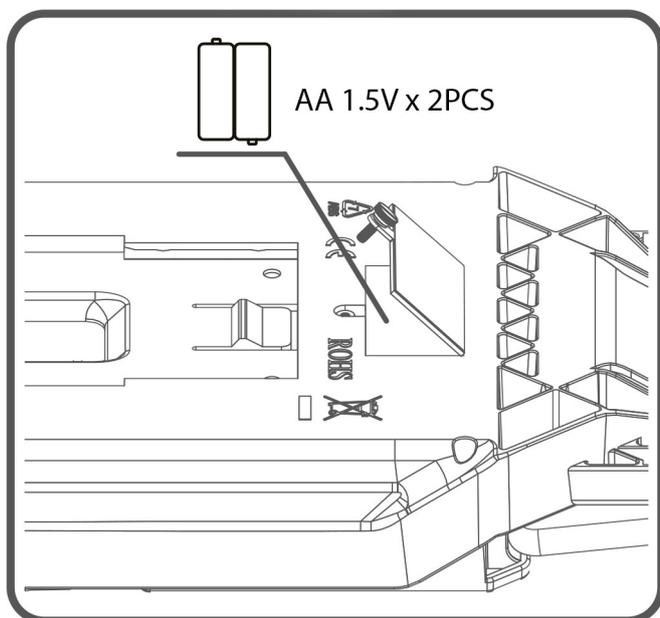
Abb. 60

3.5 Batteriefach

Die Batterie betreibt den Kalender. Wenn Sie den Kalender einstellen wollen, müssen Sie zuerst die Batterie entfernen und die Konsole neustarten (Abb. 61).



Abb. 61



1. Lösen die Schraube am Batteriefach.
2. Entfernen Sie die Abdeckung des Batteriefachs.
3. Setzen Sie die Batterie ein und schließen Sie die Batterieabdeckung, indem Sie die Schraube wieder fest anziehen.

① HINWEIS

- + Wenn Sie länger als vier Minuten das Treten unterbrechen, geht der Computer in den Stromsparmodus über. Alle Eingaben und Trainingswerte bleiben gespeichert, bis Sie das Training wieder aufnehmen.
- + Wenn der Computer nicht funktioniert, ziehen Sie bitte den Stecker und stecken ihn wieder ein.

4.1 Allgemeine Informationen

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

Beim Laufen 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.

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.

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.

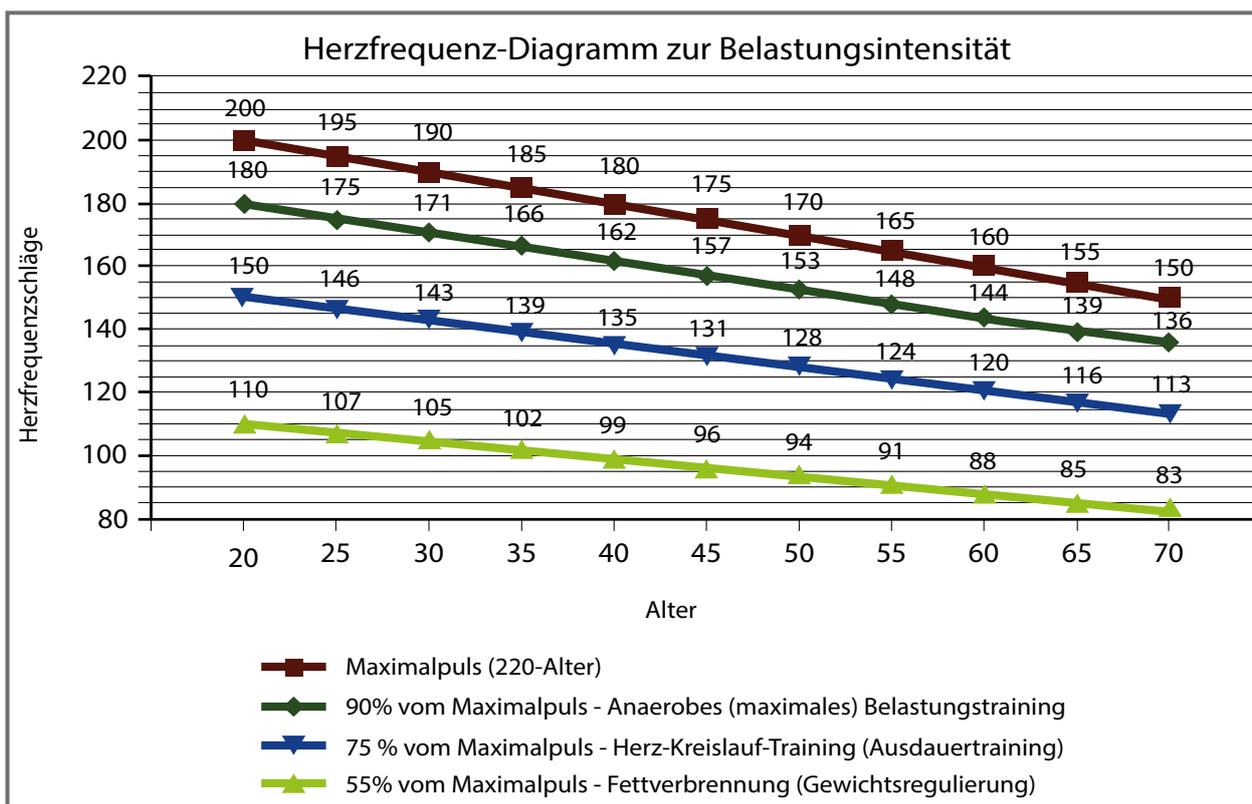
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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 einen 45-Jährigen 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

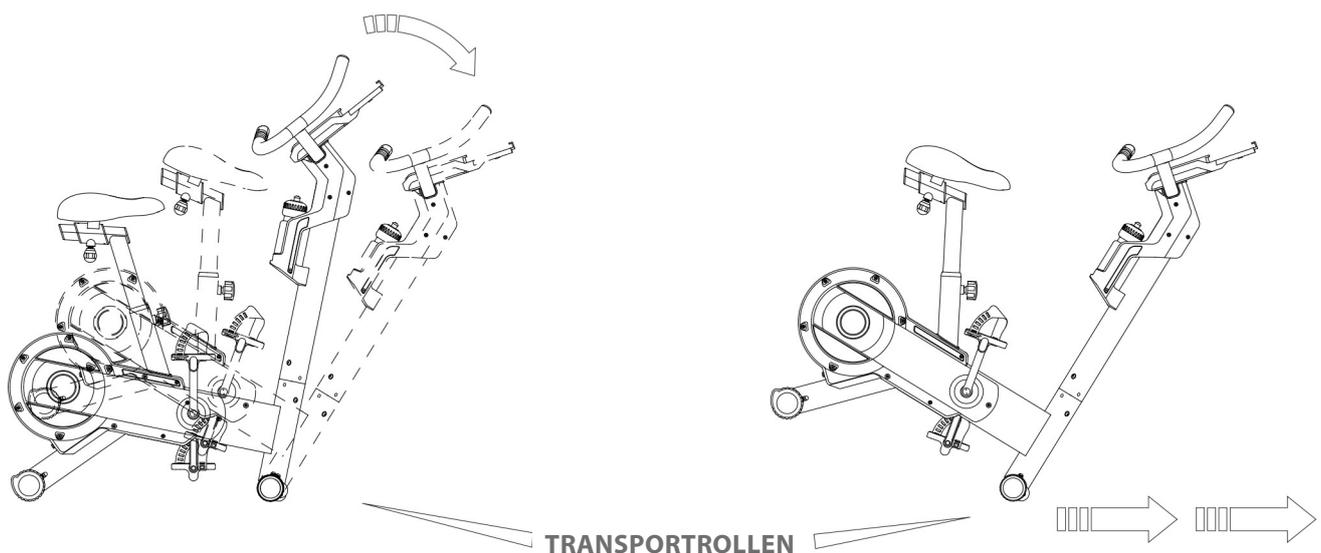
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

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 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
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe „ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG“) + 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 Körperschweiß 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
Display Konsole	R	I
Kunststoffabdeckungen	R	I
Schrauben & Kabelverbindungen		I
Pedale auf Festigkeit prüfen		I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren		

Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Ergometers 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 Ergometer 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. Bei vielen Ergometern lassen sich auch **Sattel** oder **Pedale** austauschen, da es sich hier meistens um die gleichen Aufnahmen wie beim Fahrrad handelt.

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!



Sitzpolster



Brustgurt



Kontaktgel



Bodenmatte



Sattel



Silikonspray

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 dieser Bedienungsanleitung.

① HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

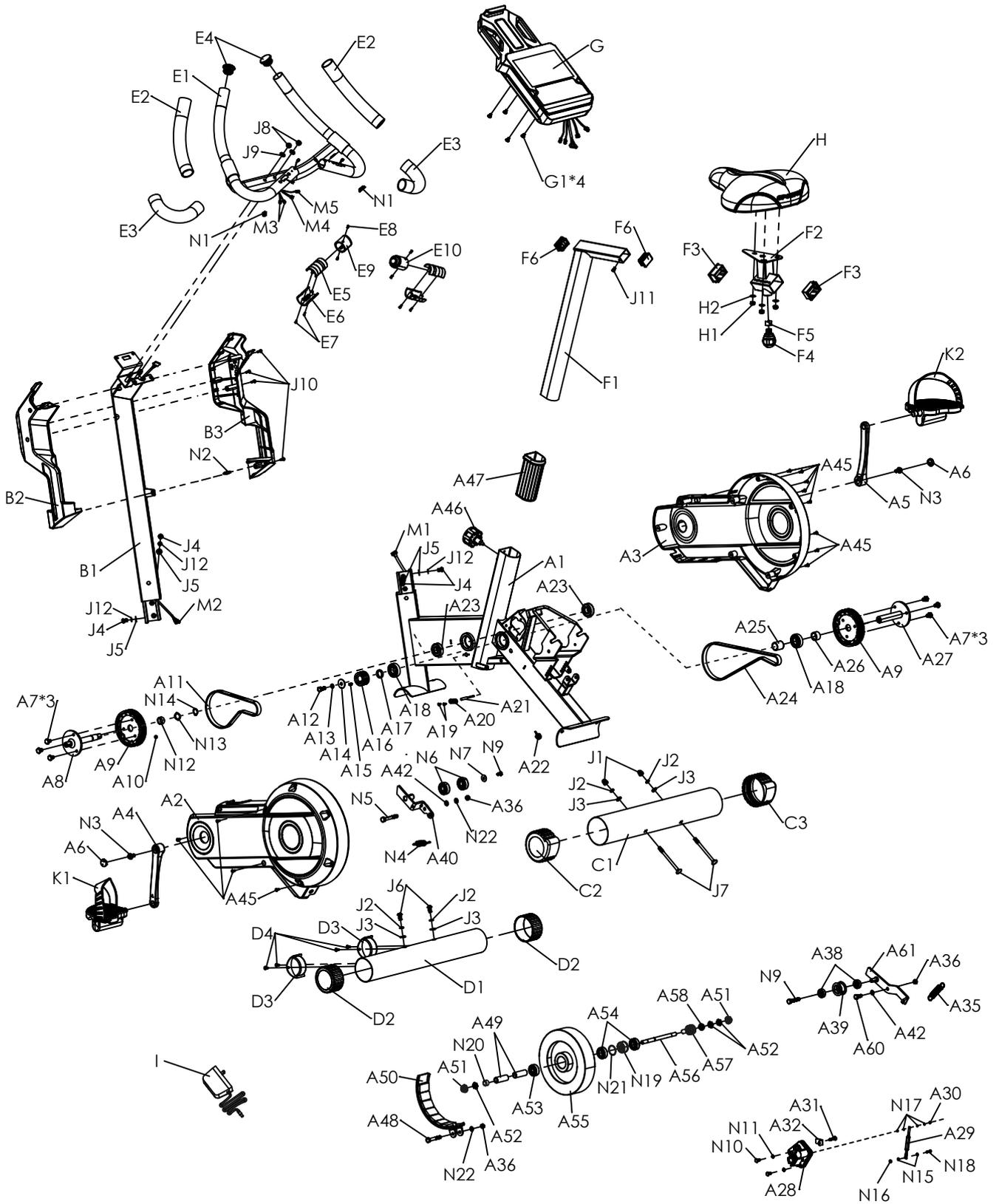
Artikelnummer:

9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A1	MAIN FRAME	1	A32	FIX PLATE	1
A2	CHAIN COVER-L	1	A35	SPRING	1
A3	CHAIN COVER-R	1	A36	NUT M8	3
A4	CRANK-L	1	A38	BEARING 6000	2
A5	CRANK-R	1	A39	IDLER WHEEL	1
A6	END CAP	2	A40	IDLER WHEEL FRAME	1
A7	SCREW M8x12	3	A42	WASHER M8	4
A8	AXLE	1	A45	SCREW M4x13	12
A9	BELT WHEEL Φ 115mm	2	A46	KNOB	1
A10	MAGNET	1	A47	PLASTIC INSERT	1
A11	BELT 220 7PJ	1	A48	SCREW M8x50	1
A12	SCREW M8x20	1	A49	BUSH Φ 10* Φ 15.8*9mm (PA66)	1
A13	SPRING WASHER M8	1	A50	MAGNETIC HOUSING	1
A14	WASHER M8	1	A51	NUT	2
A15	PARALLEL KEY	1	A52	NUT	3
A16	SMALL BELT WHEEL	1	A53	BEARING 6300	1
A17	SPACER	1	A54	BEARING 6003	2
A18	BEARING 6004	2	A55	FLY WHEEL	1
A19	SCREW M4x11.5	2	A56	AXLE	1
A20	SENSOR WIRE HOUSING	1	A57	PULLEY Φ 38	1
A21	SENSOR WIRE	1	A58	BEARING 6000	1
A22	DC JACK	1	A59	SCREW M8x40	1
A23	BEARING 6203	2	A60	SCREW M8x20	1
A24	BELT 310J	1	A61	IDLER WHEEL FRAME	1
A25	BUSH	1	B1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
A26	BUSH	1	B2	BOTTLE HOLDER COVER-L	1
A27	AXLE	1	B3	BOTTLE HOLDER COVER-R	1
A28	MOTOR	1	C1	REAR STABILIZER	1
A29	BOLT	1	C2	END CAP-L	1
A30	NUT M3	1	C3	END CAP-R	1
A31	SCREW M5x25	1	D1	FRONT STABILIZER	1

D2	END CAP	2	J9	WASHER M8	2
D3	TRANSPORTATION WHEEL	2	J10	SCREW M4x16	4
D4	SCREW M5x12	4	J11	SCREW M5x8	1
E1	HANDLE BAR TUBE	1	J12	SPRING WASHER	4
E2	SPONGE HDR	2	K1	PEDAL-L	1
E3	SPONGE HDR	2	K2	PEDAL-R	1
E4	END CAP	2	M1	SENSOR WIRE 650mm	1
E5	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2	M2	SENSOR WIRE 850mm	1
E6	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2	M3	SENSOR WIRE 600mm	2
E7	SCREW M3x10	4	M4	SENSOR WIRE 650mm	1
E8	SCREW M3x10	4	M5	SENSOR WIRE 650mm	1
E9	TOGGLE LOAD -	1	N1	HANDLE BAR COVER	2
E10	TOGGLE LOAD +	1	N2	BOLT	1
F1	SEAT TUBE	1	N3	SCREW M8X16	2
F2	SEAT BASEMENT	1	N4	SPRING	1
F3	PLASTIC PIPE	2	N5	BOLT M8X55	1
F4	KNOB	1	N6	BEARING 6202	2
F5	GAP BLOCK	1	N7	WASHER M6	1
F6	END CAP	2	N9	SCREW M6X10	2
G	CONSOLE	1	N10	SCREW M6X10	2
G1	SCREW M5x10	4	N11	WASHER M6	2
H	SADDLE	1	N12	SPACER $\Phi 17.2 \times \Phi 22.6 \times 10T$	1
H1	NUT M8	3	N13	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$	1
H2	WASHER M8	3	N14	C CLIP	1
I	ADAPTER	1	N15	WASHER $\Phi 4 \times \Phi 8 \times 1T$	2
J1	NUT M8	2	N16	NUT M4	1
J2	SPRING WASHER M8	4	N17	WASHER $\Phi 3 \times \Phi 6 \times 0.5T$	4
J3	WASHER M8	4	N18	SCREW M4X16	1
J4	SCREW M8x12	4	N19	ONE WAY BEARING	1
J5	WASHER M8	4	N20	BUSH $\Phi 10 \times \Phi 15.8 \times 6mm$	1
J6	SCREW M8x16	2	N21	WASHER $\Phi 30 \times \Phi 34 \times 0.8T$	1
J7	SCREW M8x105	2	N22	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	1
J8	NUT M8	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
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> technik@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> 04621 4210 - 0</p> <p> info@fitshop.de</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> info@fitshop.dk</p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p> 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p> info@fitshop.co.uk</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p> info@fitshop.fr</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p> info@fitshop.be</p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p> 911 238 029</p> <p> info@fitshop.es</p> <p> Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961</p> <p> service@fitshop.nl</p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> service-int@fitshop.de</p> <p> You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> info@fitshop.pl</p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.at</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> info@fitshop.ch</p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

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

www.fitshop.de/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

KETTLER

TAURUS

 cardiostrong

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

Notizen

Notizen

Notizen

