

fuel

Ergometer FE 700



DE Benutzerhandbuch (Seite 2)

GB User manual (page 23)



Art. F-57007

WARNUNG! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in diesem Benutzerhandbuch vorgesehen. Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät einsetzen und bewahren Sie das Handbuch für die weitere Nutzung auf.

WARNING! This device is only intended for home use in accordance with the instructions in this user manual. Read it carefully before using the appliance and keep the manual for future use.

DE INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	3
MONTAGEANLEITUNG.....	4
ÜBUNGSANLEITUNG.....	10
COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG.....	12
TEILELISTE.....	15
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	18
TECHNISCHE DATEN.....	19
ENTSORGUNG.....	19
INFORMATIONEN FÜR PRIVATE HAUSHALTE.....	20
GARANTIE.....	21



ACHTUNG!

Dieses Gerät ist für den privaten Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

Jedwede andersartige Benutzung führt zum Verlust der Garantie und kann darüber hinaus ernsthafte Verletzungen oder Beschädigungen nach sich ziehen.

Sportliches Training kann die Gesundheit gefährden. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms mit diesem Gerät einen Arzt.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Sehr geehrter Kunde,

lesen Sie auf jeden Fall diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen hinsichtlich Ihrer Sicherheit.

Beachten Sie folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen. Das Gerät ist nicht geeignet für Kinder unter 14 Jahre.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz.
5. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
6. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
7. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz.
8. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
9. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
10. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden (max. Gewichtsbelastung = 150 kg).
11. Benutzen Sie niemals scharfe Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach dem Trainingsende.
12. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
13. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
14. Inkorrektes oder übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen.
15. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes. Um das Gerät herum sollte generell ein Freiraum von mind. 60 cm bestehen.

WARNUNG! 

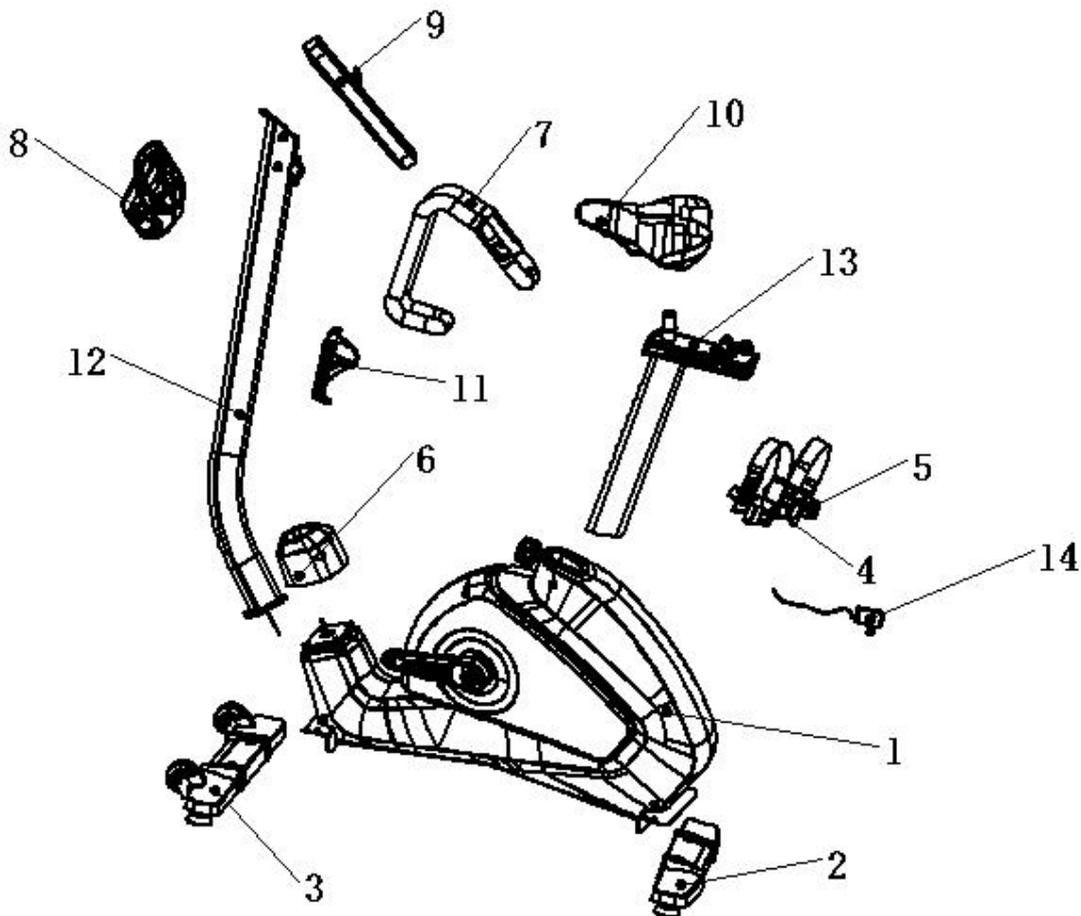
Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

Der Hersteller übernimmt keine Gewährleistung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, welche durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

MONTAGEANLEITUNG

1. Vor dem Aufbau

- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- Benutzen Sie das beigegefügte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind:



1 – Hauptrahmen

2 – Hinterer Standfuß

3 – Vorderer Standfuß

4 – Rechtes Pedal

5 – Linkes Pedal

6 – Untere Abdeckung

7 – Handgriff

8 – Obere Abdeckung

9 – Computer

10 – Sitz

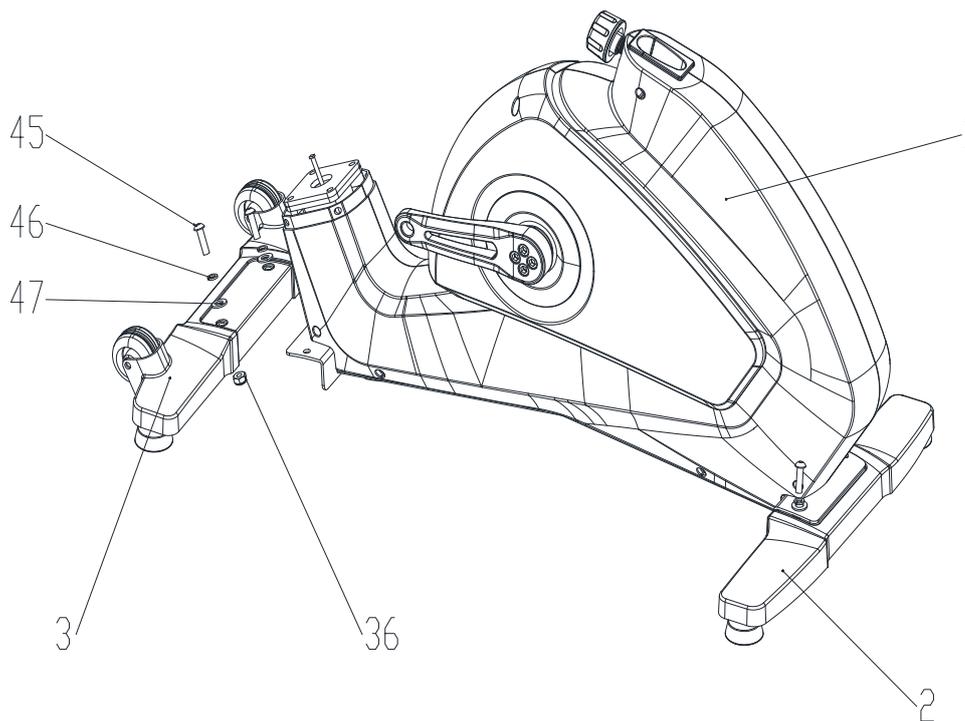
90 – Flaschenhalterung

12 - Griffstütze

13 – Sitzstütze

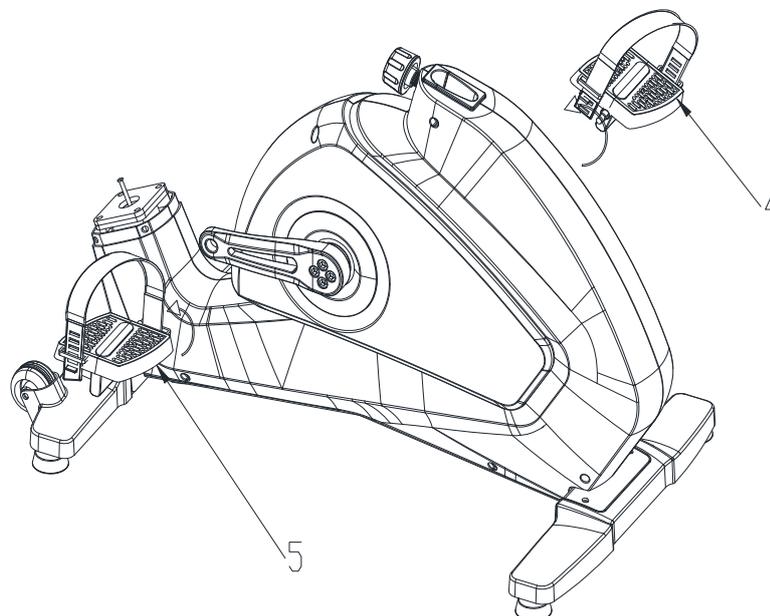
14 – Stromkabel

2. Aufbau



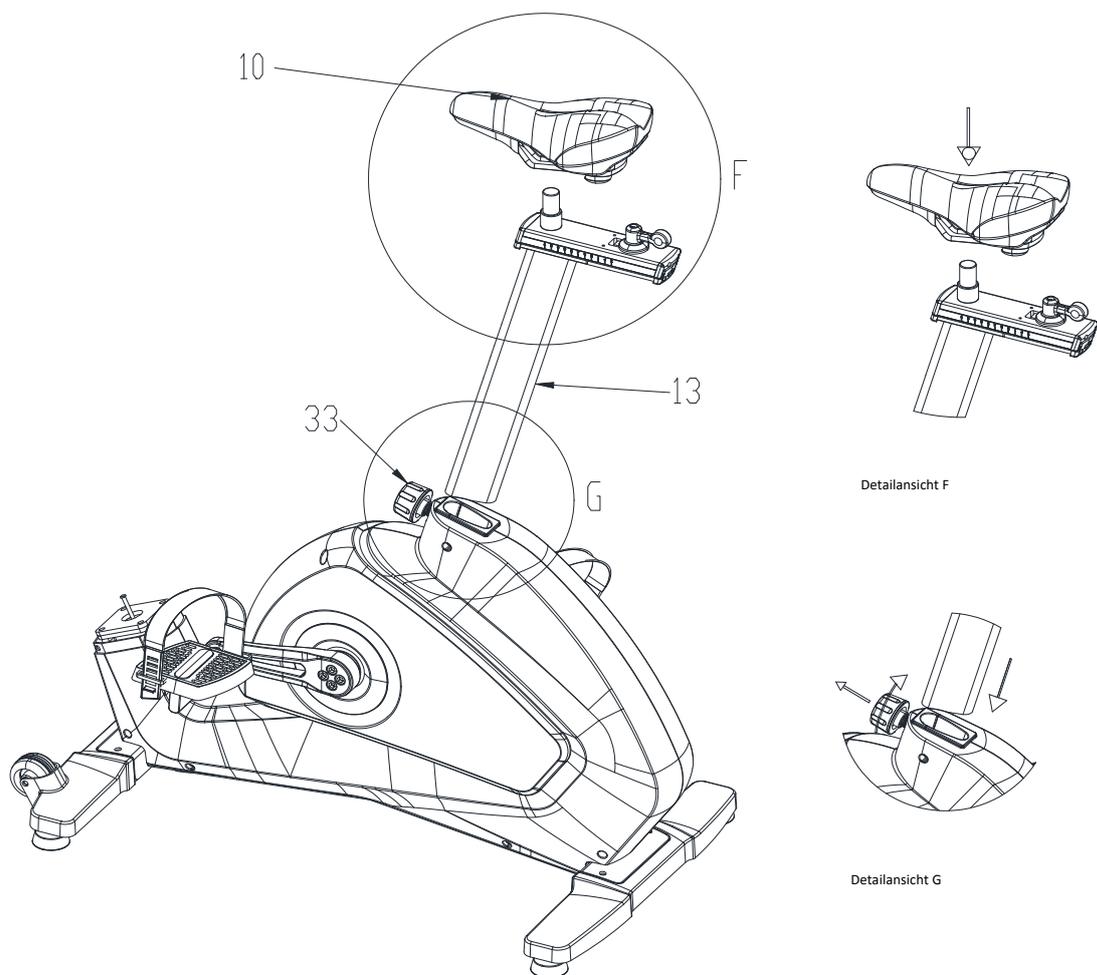
SCHRITT 1

Befestigen Sie den vorderen (3) und hinteren (2) Standfuß jeweils mit den Schrauben (45), Federscheiben (46), Unterlegscheiben (47) und Muttern (36) am Haupttrahmen (1) wie abgebildet.



SCHRITT 2

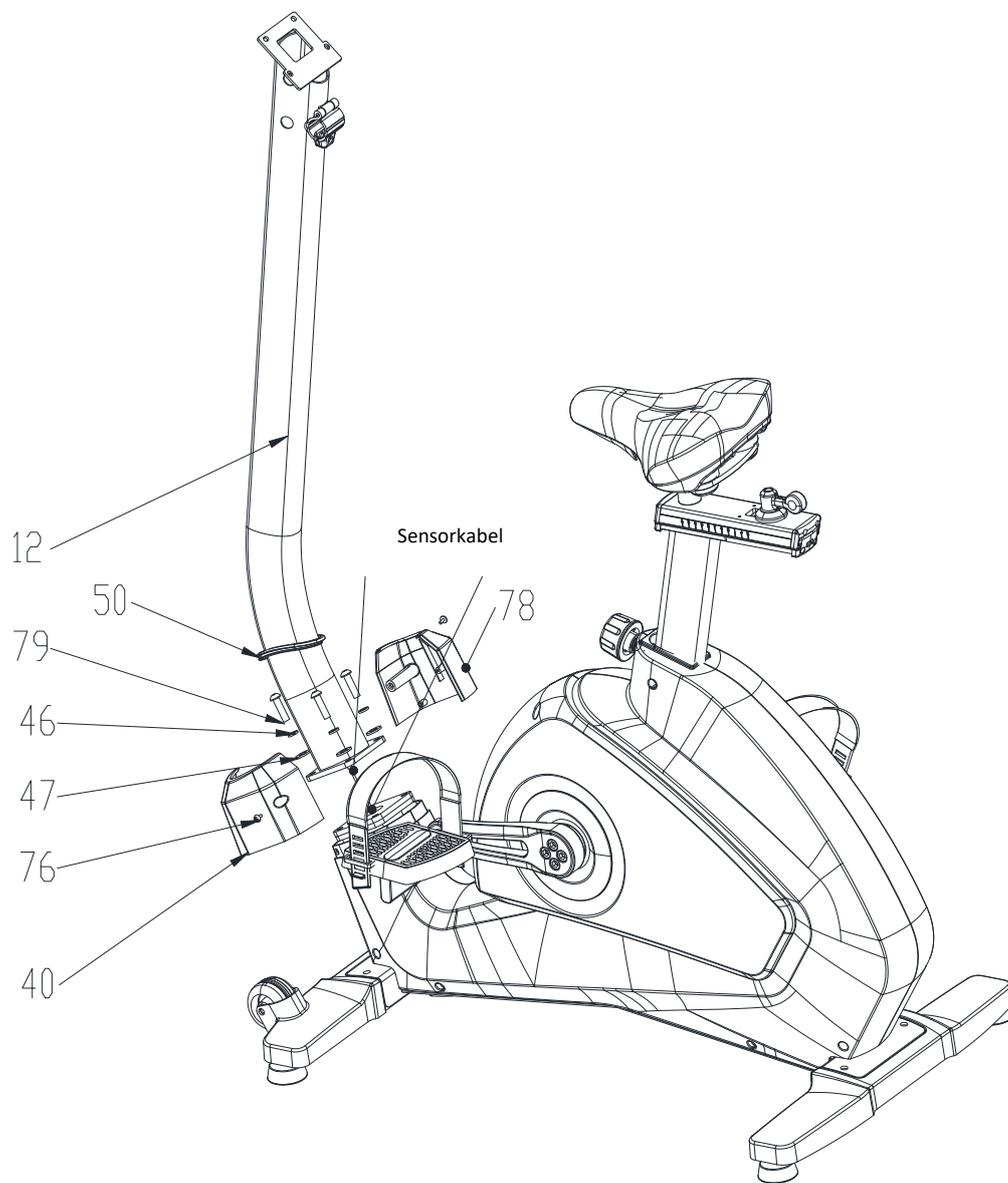
Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (4 & 5) am rechten und linken Pedalarm durch Aufschrauben. Das rechte Pedal (4) wird durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (5) durch Aufschrauben entgegen dem Uhrzeigersinn befestigt. Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.



SCHRITT 3

Lösen Sie den Feststeller (33) und führen Sie die Sitzstütze (13) in den Hauptrahmen (1) ein. Befestigen Sie die Sitzstütze (13) dann in der gewünschten Höhe mit dem Feststeller (33). Montieren Sie nun den Sitz (10) wie abgebildet mit Hilfe der Muttern auf der Rückseite des Sitzes.

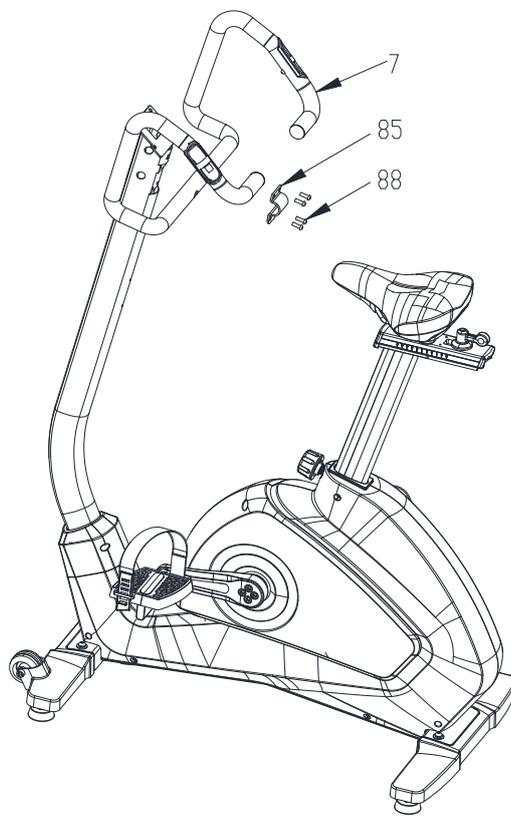
Hinweis: Verstellen Sie die Höhe des Sitzes niemals über die auf der Sitzstütze (13) markierte maximale Einstellung hinaus.



SCHRITT 4

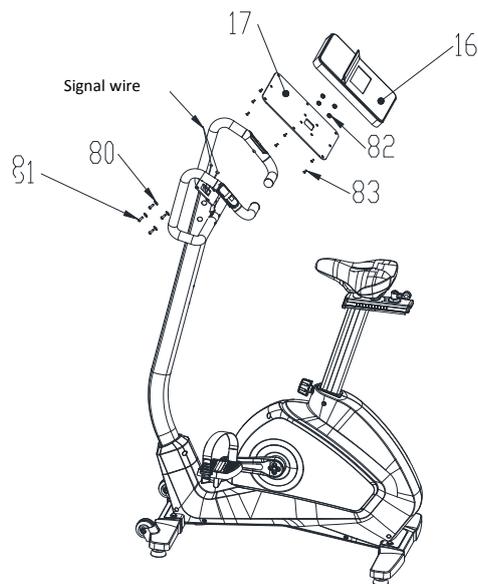
Schieben Sie den Gummiring (96) über die Griffstütze (12) und verbinden Sie die beiden Sensorkabelenden miteinander.

Befestigen Sie die Griffstütze (12) mit den Schrauben (79), Federscheiben (46) und Unterlegscheiben (47) am Hauptrahmen (1) und bringen Sie anschließend die unteren Abdeckungen (40 & 78) mit Hilfe der Schrauben (76) an. Der Gummiring (96) muss dabei zwischen den Abdeckungen (40 & 78) und Hauptrahmen (1) platziert sein.



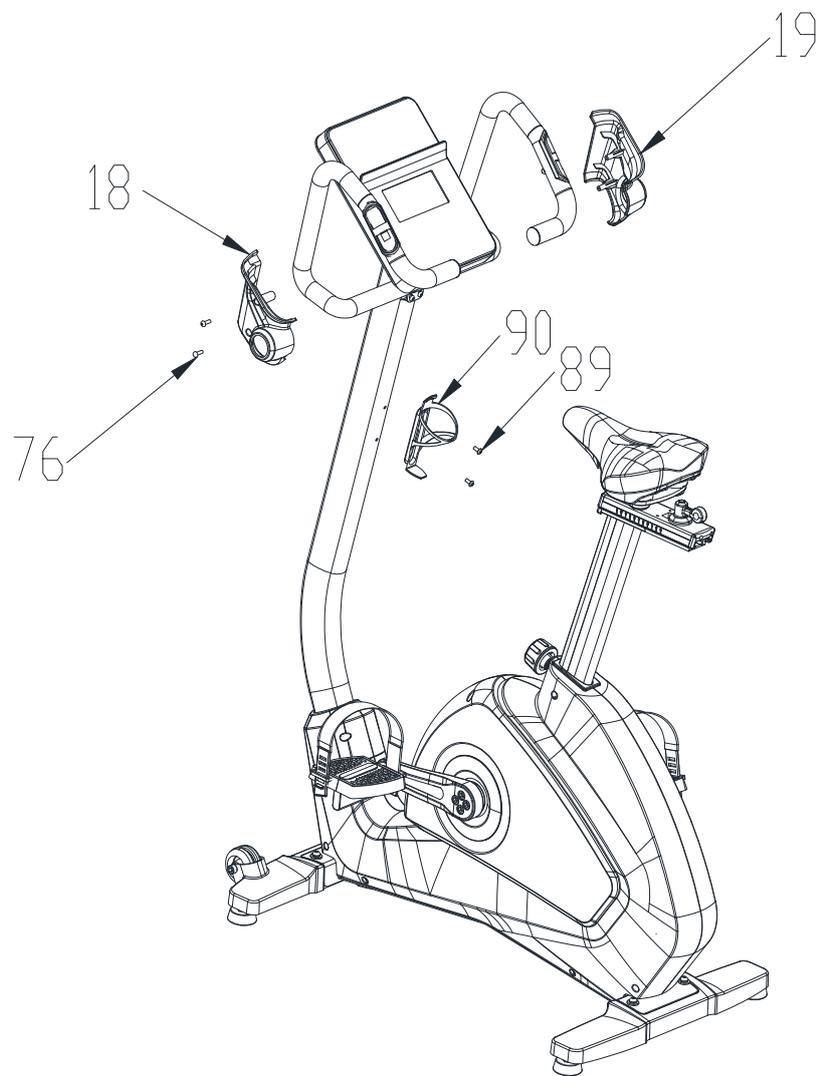
SCHRITT 5

Befestigen Sie den Handgriff (7) in der gewünschten Stellung mit den Schrauben (88) und der Halterung (85).



SCHRITT 6

Befestigen Sie die Computerhalterung (17) mit den Schrauben (80), Unterlegscheiben (81) und Muttern (82). Verbinden Sie dann die Kabel mit dem entsprechenden Computeranschluss. Bringen Sie die Bohrungen der Computerhalterung (17) und der Computerabdeckung (16) in eine Linie und verbinden Sie diese dann mit Hilfe der Schrauben (83).



SCHRITT 7

Befestigen Sie die beiden Seiten der oberen Abdeckung (18 & 19) mit Hilfe der Schrauben (76) wie abgebildet. Die Flaschenhalterung (90) wird mit 2 Schrauben (89) befestigt.

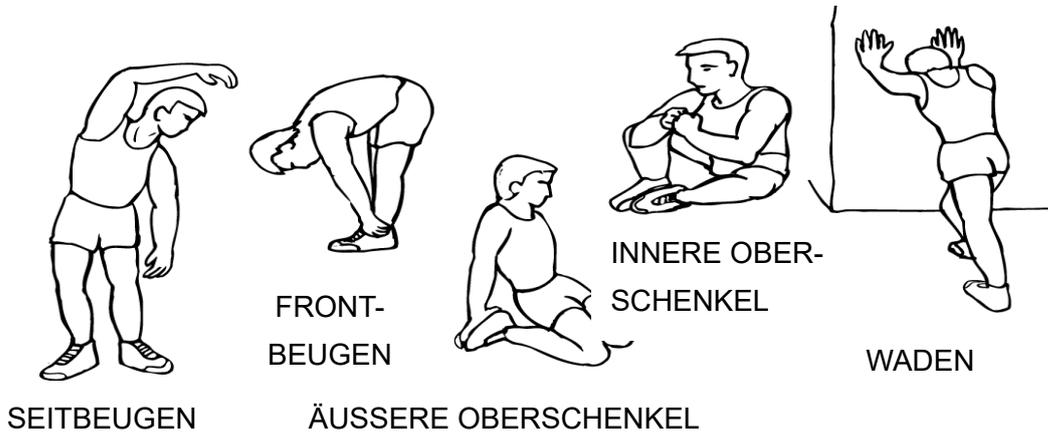


Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben nach der Installation fest angezogen sind.

ÜBUNGSANLEITUNG

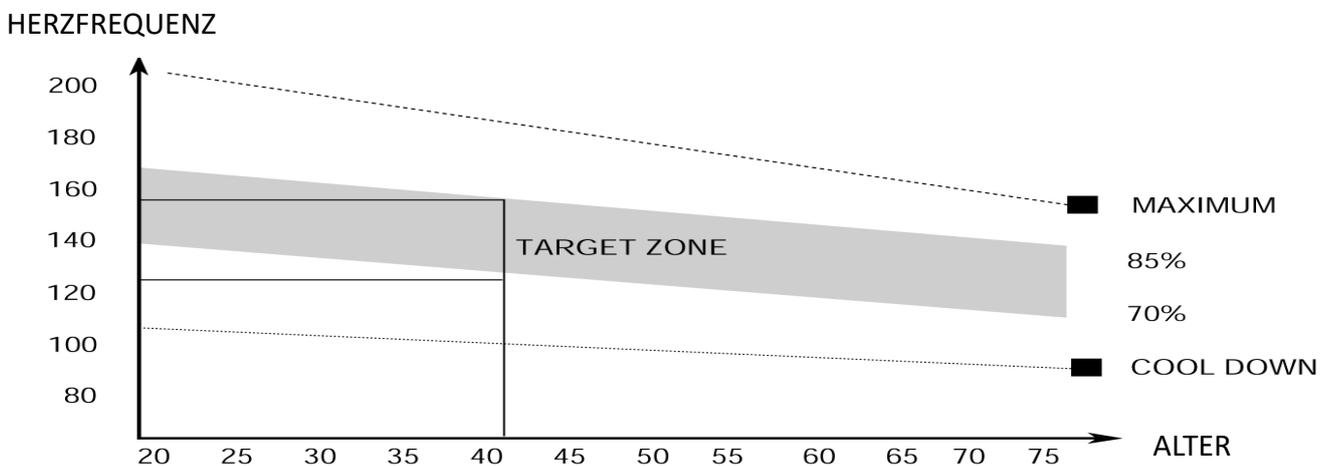
1. Die Aufwärmphase

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, hören Sie auf.



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.

Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten.

3. Die Abkühlphase (Cool Down)

Diese Phase dient dazu, Ihr kardiovaskuläres System und Ihre Muskeln wieder zu entspannen. Sie können z. B. das Tempo reduzieren und für 5 weitere Minuten trainieren. Wiederholen Sie dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denken Sie wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

Je fitter Sie werden, umso länger und intensiver müssen Sie trainieren, um weitere Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

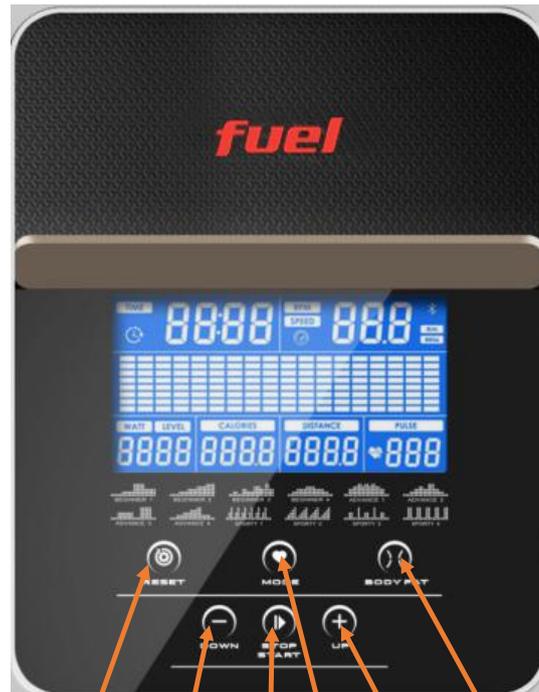
Muskeldefinition

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine mehr Arbeit verrichten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

Gewicht reduzieren

Je intensiver und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Eine Gewichtsreduktion erfordert ein langfristiges Training - die Abwechslung ist hierbei sehr wichtig, um motiviert zu bleiben.

COMPUTER-BEDIENUNGSANLEITUNG



1.RESET 2.MODE 3.DOWN 4.START/STOP 5.UP 6.BODY FAT

FUNKTIONSTASTEN

Reset - Drücken und Halten für mind. 2 Sekunden erzwingt einen Reset (Zurücksetzen aller Werte auf 0). Während einer Benutzereingabe können Sie den entsprechenden Wert zurücksetzen.

Down (Ab) - Verringert den Widerstand während des Trainings / verändert Werte.

Stop/Start - Ein Training beginnen oder beenden

Mode - Bestätigung von eingegebenen Werten oder einer Auswahl.

Up (Auf) - Erhöht den Widerstand während des Trainings (max. Stufe 32) / verändert Werte.

Body fat – Startet eine Körperfettmessung.

HINWEISE

- Der Computer schaltet sich automatisch ab, wenn 4 Minuten lang kein Signal empfangen wird.
- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn mit dem Training begonnen oder eine Taste gedrückt wird.

FUNKTIONEN UND BEDIENUNG



TIME (Zeit)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Wenn keine Vorgabezeit eingegeben wurde, läuft die Zeit normal vorwärts. Eingabe einer Vorgabezeit: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Trainingszeit auch vorgeben. Die Zeit läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0:00) ertönt ein akustisches Signal.

SPEED / RPM (Tempo)

Hier zeigt der Computer die aktuelle Geschwindigkeit an (0,0-99,9 km/h). In Kombination mit der SPEED-Anzeige werden evtl. abwechselnd auch die Umdrehungen / Min. angezeigt („RPM“).

WATT

Der Computer zeigt die aktuelle Leistung in Watt an (10-350 Watt).

LEVEL

Hier zeigt der Computer den aktuell eingestellten Tretwiderstand (Level 1 - 32)

CALORIES (Kalorien)

Der Computer zeigt die momentan verbrannten Kalorien (max. 9999 kcal). Eingabe einer Vorgabekalorienzahl: Vor Beginn eines Trainings können Sie die gewünschten kcal auch vorgeben. Die Anzeige läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0) ertönt ein akustisches Signal.

DISTANCE (Entfernung)

Hier zeigt der Computer die Entfernung an (max. 99,90 km). Eingabe einer Vorgabeentfernung: Vor Beginn eines Trainings können Sie die Länge der Wegstrecke auch vorgeben. Die Entfernung läuft dann rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) ertönt ein akustisches Signal.

PULSE (Puls)

Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.

Anzeigebereich: 40 – 220 Schläge / Min.

Wie trainiere ich?

Nachdem sich der Computer eingeschaltet hat (kurzes Aufleuchten aller Anzeigen und ca. 1-sekündiger Piepton und evtl. Anzeige des Raddurchmessers) müssen Sie durch Betätigung von „UP“ und „DOWN“ eine Benutzer-Identifikation wählen, z.B. „U1“ für „User 1“ = „Benutzer 1“ (möglich sind maximal 4 Benutzer, U1 bis U4). Bestätigen Sie die Auswahl bitte mit „MODE“.

Hinweis: Sollte diese Eingabe nach Einschalten des Computers nicht möglich sein, so können Sie mit Hilfe eines Resets diesen Dialog gelangen.

Geben Sie nun jeweils mit Hilfe der „UP“ (AUF) und „DOWN“ (AB)-Tasten sowie der Taste „MODE“ (EINGABE) die persönlichen Daten ein für:

- 1) „SEX“ (Geschlecht, männlich bzw. weiblich),
- 2) „AGE“ (Alter, in Jahren),
- 3) „HEIGHT“ (Körpergröße in cm) und
- 4) „WEIGHT“ (Gewicht in kg).

Nach dieser Einstellung befinden Sie sich dann automatisch im Bereitschaftsmodus. Der Computer ist nun bereit für die Auswahl eines Trainingsmodus.

Mit den Tasten „UP“ und „DOWN“ können Sie zwischen diesen Modi wählen:

1. Manuell (manueller Modus / „Manual“)
2. Programme (vordefiniertes Programm absolvieren / „Program“)
3. Benutzerdefiniert (Benutzerdefinierte Vorgabe / „User“)
4. Pulskontrolliertes Training oder Zielherzratenstraining (HRC)
5. Wattkontrolliertes Training (Watt constant)

Jeder Trainingsmodus erfordert im Weiteren verschiedene Eingaben – der Computer führt Sie durch diese Eingabemöglichkeiten. Sie können zudem auch individuelle Zielwertvorgaben für die Trainingszeit, die Kalorien, die Entfernung oder den Puls vorgeben. Alle Eingaben werden mit den Tasten UP/DOWN sowie MODE zur Bestätigung durchgeführt. Im wattkontrollierten Modus ist jedoch nur die Eingabe der Wattzahl möglich (10-350 Watt). Der Computer reguliert aufgrund dieser Eingabe die Trainingsintensität automatisch. Mit dem „HRC“-Modus können Sie ein automatisch gesteuertes Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz (korrekte Altersangabe notwendig!) absolvieren. Nach der Auswahl von „Target H.R.“ (oder „H.R.C.“) können Sie dann zwischen 55 %, 75 %, 90 % und Eingabe des Zielpulses (Target H.R.) wählen. Drücken Sie nach allen Eingaben jeweils „STOP/START“, um mit dem Training zu beginnen.

Körperfettmessung

Mit Hilfe der Körperfettmessung können Sie Ihren Körperfettanteil bestimmen (die Messergebnisse sind nicht medizinisch genau) und so Ihren Trainingserfolg kontrollieren.

Die korrekte Haltung für die Körperfettmessung:

a) Setzen Sie sich auf das Gerät mit den Armen vor Ihnen in einem Winkel von ca. 75°.

Die Ellbogen dabei gerade halten und so wenig wie möglich bewegen.

b) Umfassen Sie mit Ihren Fingern die Sensoren möglichst vollständig, damit ausreichender Kontakt zu den Elektroden besteht.

Fettmessung starten:

Eine Fettmessung ist nur nach Beendigung eines Trainings oder vor Beginn eines Trainings möglich (Stopp-Modus). Sie starten die Messung durch Drücken der Körperfett („Body Fat“) - Taste. Ziehen Sie Ihre Hände nun zurück auf die Sensoren und behalten Sie diese dort (möglichst vollständig umfassen). Bitte bewegen Sie sich während der ca. 8 Sekunden dauernden Messung möglichst nicht.

TEILELISTE

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Hinterer Standfuß	1
3	Vorderer Standfuß	1
4	Pedal, rechts	1
5	Pedal, links	1
6	Untere Abdeckung L/R	2
7	Lenker	1
8	Obere Abdeckung L/R	2
9	Computer	1
10	Sitz	1
11	T-Verschluss	1
12	Griffstütze	1
13	Sitzstütze	1
14	Stromkabel	1
15	Hauptstrebe	1
16	Obere Computerabdeckung	1
17	Computerhalterung	1
18	Obere Abdeckung L	1
19	Obere Abdeckung R	1
20	Einsteller für horizontale Sattelstütze	1
21	Handgriff	1
22	Horizontale Sattelschiene	1
23	Kunststoffabdeckung	4
24	Control panel	1
25	Stütze	1
26	Schieber	1
27	Zylindrische Schraube	4
28	Antriebsrad ø260xT25	1
29	Zentrales Achsenset	1
30	Reduzierhülse	1
31	Schraube M8x16	4
32	Kugellager 6008	2
33	Feststeller für vertikale Sattelstütze	1
34	PU-Rolle	2
35	Schraube M8x40	2
36	Mutter	8

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
37	NiveaueingleichsfüÙe	4
38	Mutter	4
39	Federscheibe ø8	8
40	Untere Abdeckung L	1
41	Plastikverkleidung Hauptrahmen L	1
42	Pedalarm L	1
43	Schraube M5x25	6
44	Vorderes Fußrohr	1
45	Schraube M8x25	4
46	Federscheibe ø8	8
47	Unterlegscheibe 8mm	16
48	Clip ø40	1
49	Kleine Rolle	1
50	Puffer	1
51	Puffer M5x15	2
52	Mutter M10	8
53	Reduzierhülse L	1
54	Abdeckung	1
55	Lager 608	4
56	Schraube M4x60	4
57	Innere Hexagonalschraube	3
58	Montageplatte R	1
59	Montageplatte L	1
60	Innere Hexagonalschraube	2
61	Abstandsstück	8
62	Elektromagnet	1
63	Schwungrad 280x32	1
64	Achse ø13x8,5	2
65	Schraube M5x16	8
66	Schraube M6x40	8
67	Unterlegscheibe 6mm	2
68	Lager 6003	4
69	Lagergehäuse	2
70	Achse ø17x96,8	1
71	Keilriemen	1
72	Plastikverkleidung Hauptrahmen R	1
73	Federscheibe	1

Teil Nr.	Beschreibung	Menge
74	Pedalarm R	1
75	Achse 608	1
76	Schraube	10
77	Halbrundkopfschraube	2
78	Untere Abdeckung R	1
79	Schraube M8x16	4
80	Schraube M5x10	4
81	Unterlegscheibe	4
82	Selbstsichernde Mutter	4
83	Schraube	8
84	Reduzierhülse R	1
85	Lenkerklemme	1
86	Unterlegscheibe	1
87	Hinteres Fußrohr	1
88	Sockelschraube	4
89	Sockelschraube	2
90	Flaschenhalterung	1
91	Stopfen ø30	2
92	Handpulssensor	2
93	Schraube M5x10	2
94	Schraube M5x8	2
95	Scheibenfeder ø5	1
96	Gummiring 8005	1
97	Äußerer Clip ø17	4
98	Spanner	1
99	Mutter M8	1
100	Speedometer	1

Explosionszeichnung



TECHNISCHE DATEN

Importeur / Inverkehrbringer	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Artikel	F-57007 FE 700
Max. Benutzergewicht	150 kg (330 lb)
Standard / Norm	EN ISO 20957-1:2013 / EN ISO 20957-5:2016
Bemessungsspannung	100-240V, 50/60HZ, Ausgang: 30V, 2A
Herkunftsland	Made in China



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

5. Bedeutung des Symbols „durchgestrichene Mülltonne“



Das auf Elektro- und Elektronikgeräten regelmäßig abgebildete Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass das jeweilige Gerät am Ende seiner Lebensdauer getrennt vom unsortierten Siedlungsabfall zu erfassen ist.

GARANTIE

Eingeschränkte Herstellergarantie

Cardiofitness GmbH & Co. KG gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten von Cardiofitness GmbH & Co. KG umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl von Cardiofitness GmbH & Co. KG und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von Cardiofitness GmbH & Co. KG direkt an den Kunden geleistet.

Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Gerätes waren.
4. Schäden an der Geräteoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

AUSSCHLÜSSE

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Geräte, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile von Cardiofitness sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.

7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. ODER
2. Wenden Sie sich an Ihr örtliches Cardiofitness Serviceunternehmen.
3. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter info@cardiofitness.de.
4. Die Pflichten von Cardiofitness aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl von Cardiofitness, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von Cardiofitness genehmigt werden.
5. Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an Cardiofitness. Cardiofitness haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN. Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.
6. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach

Cardiofitness behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von Cardiofitness GmbH & Co. KG.

Cardiofitness GmbH & Co. KG

Friedrich-Ebert-Str. 75

51429 Bergisch-Gladbach

info@cardiofitness.de

GB CONTENTS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....	24
ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	25
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	31
COMPUTER OPERATION.....	33
PARTS LIST.....	36
EXPLODED VIEW.....	39
TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	40
DISPOSAL.....	40



ATTENTION!

This device is intended for use in private homes only.
Any other use leads to the loss of warranty and may cause serious hurts or damages.
Any exercise program may endanger your health. Ask your physician before starting any exercise program with this appliance.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Dear customer,

be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. This manual contains important information regarding your safety.

Important Safety Precautions

Note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance and assistance. The device is not suitable for children below the age of 14.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
5. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
6. Keep your hands away from all moving parts.
7. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened.
8. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Never operate the device if it is not functioning properly.
10. Only one person at a time should use the machine (max. capacity = 150 kg / 330 lb).
11. Never use abrasives to clean the device. Remove drops of sweat immediately after finishing your workout.
12. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
13. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
14. Incorrect or excessive exercise can lead to serious health problems.
15. Do not place any sharp objects around the machine. There should generally be a clearance of at least 60 cm around the device.

WARNING

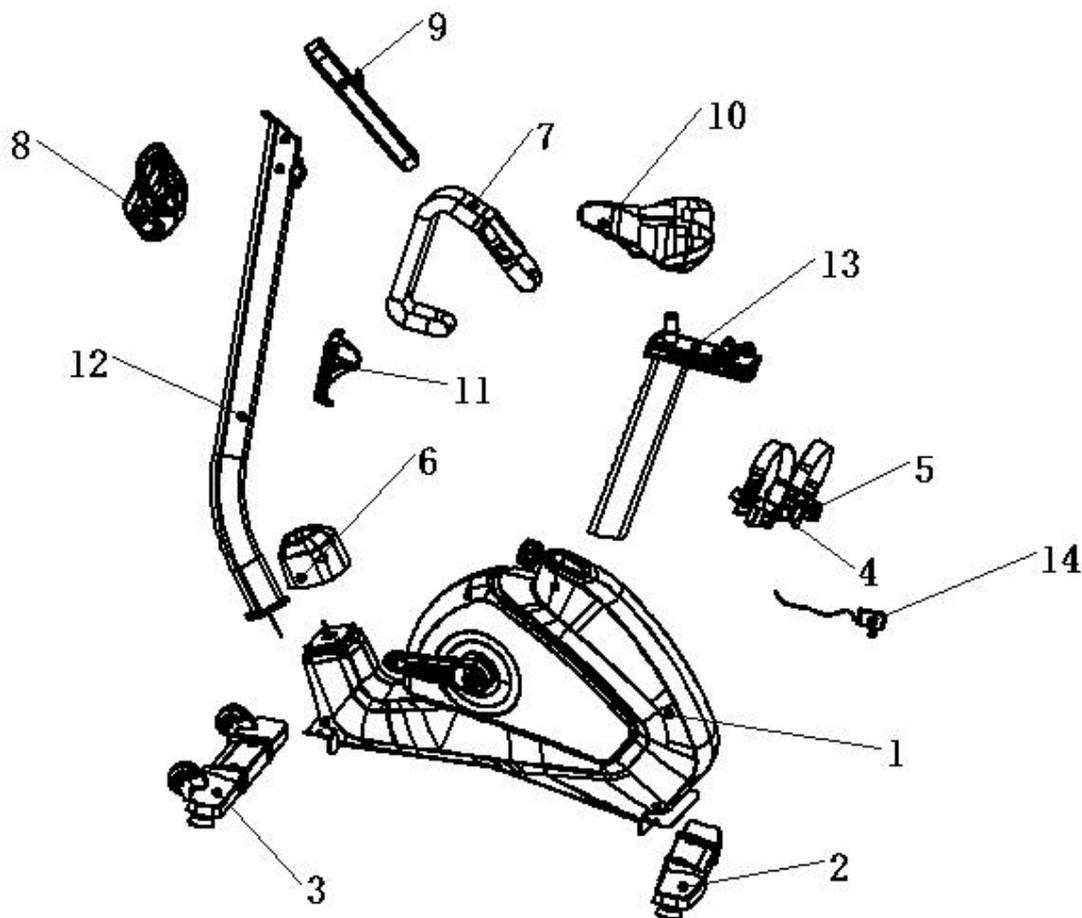
BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRSTLY. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. KEEP THESE INSTRUCTIONS.

THE MANUFACTURER ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE OBTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Before assembling

- Make sure that you will have enough space around the item
- Use the included tools for assembling
- Check if all needed parts are available:



1 – Main frame

2 – Rear stabilizer

3 – Front stabilizer

4 – Right Pedal

5 – Left Pedal

6 – Lower cover

7 – Handlebars

8 – Upper cover

9 – Computer

10 – Seat

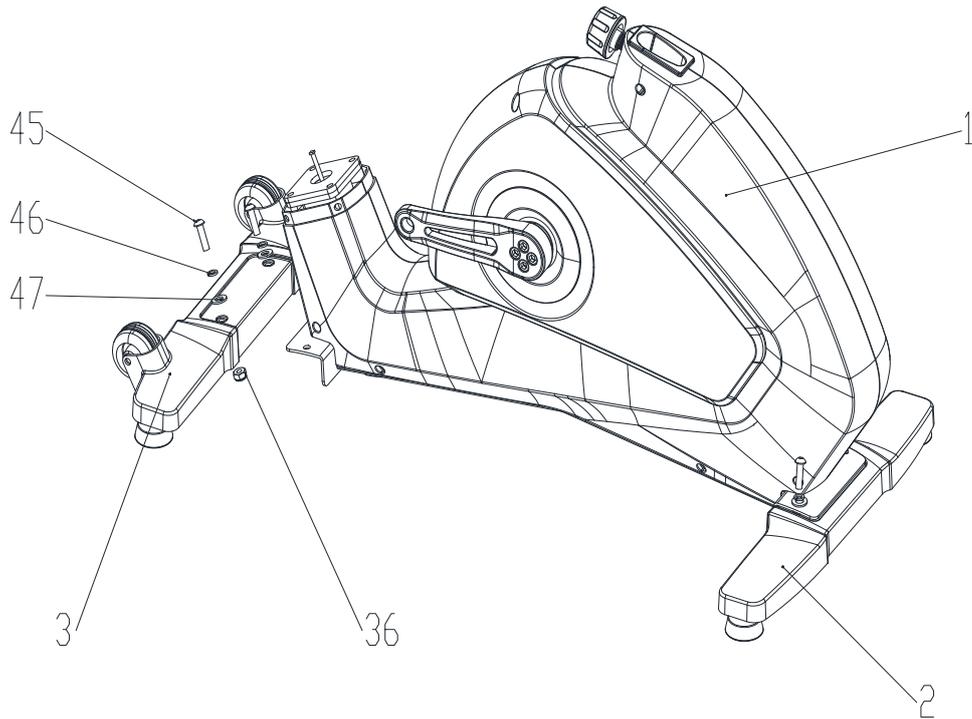
90 – Bottle holder

12 – Handle support

13 – Seat support

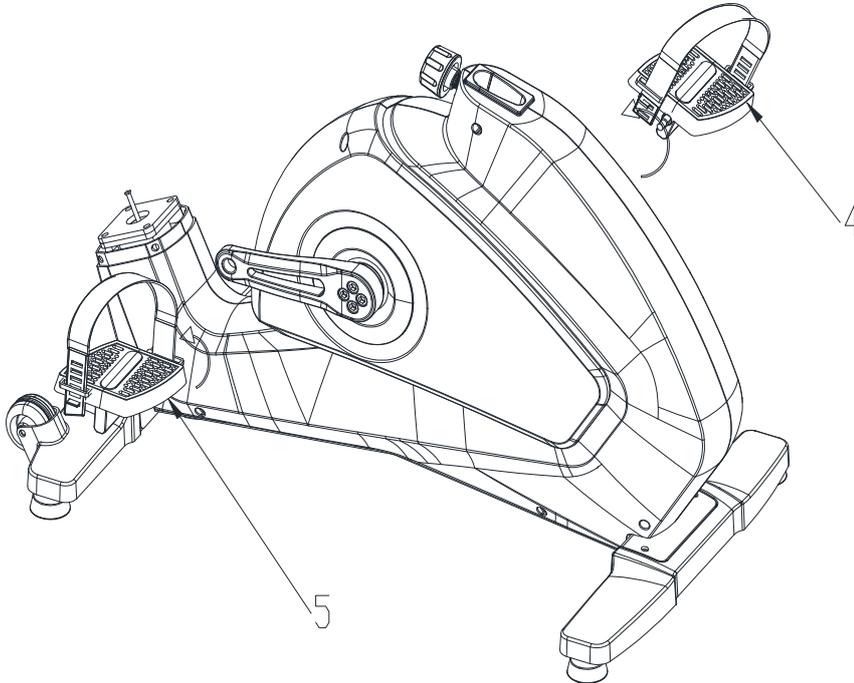
14 – Power cord

2. Assembling



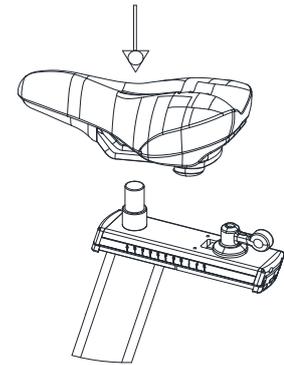
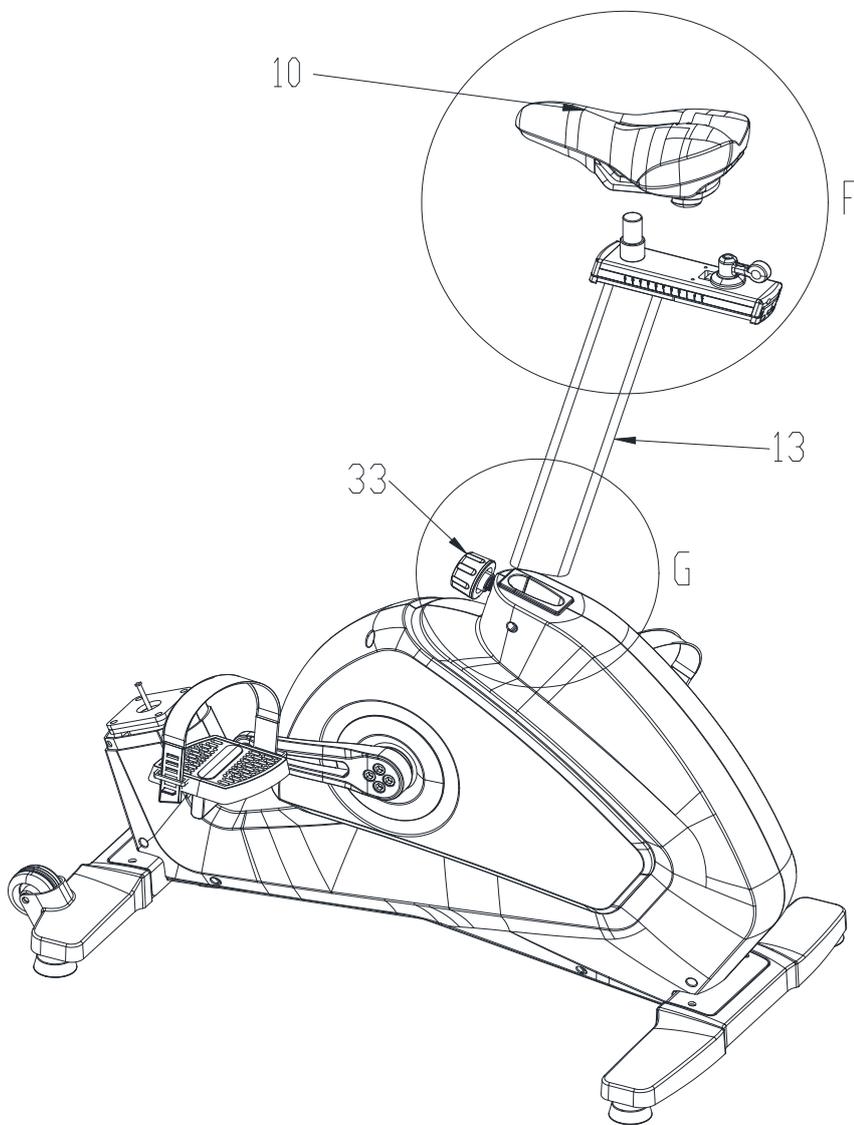
STEP 1

Attach front (3) and rear (2) stabilizer to main frame (1) with the screws (45), curved washers (46), washers (47) and nuts (36) as shown.



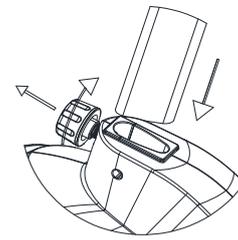
STEP 2

Fix right and left pedal (4 & 5) on right and left crank arm. Tighten it by turning it clockwise (right pedal) or anti-clockwise (left pedal). The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).



Partial view F

Scale 1:10



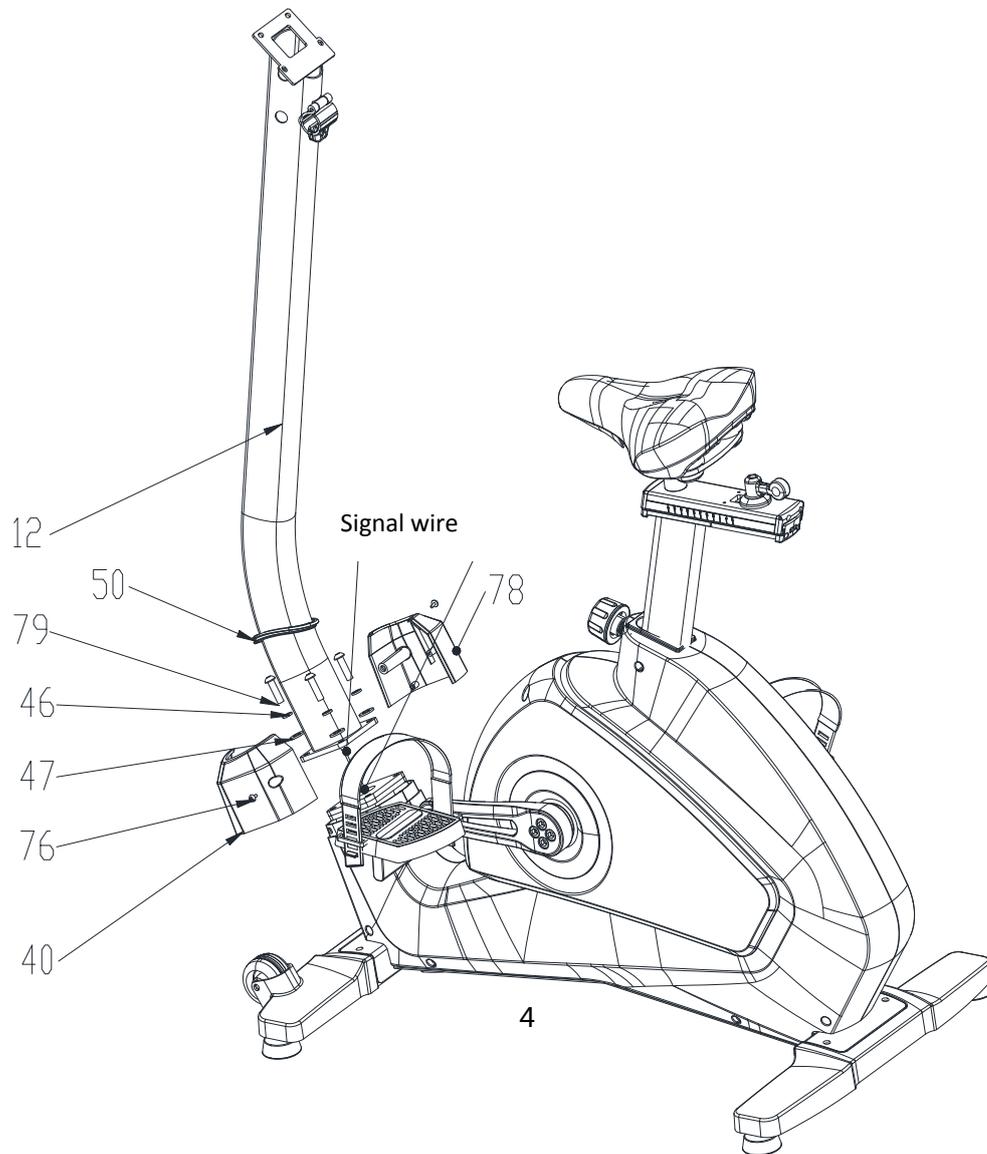
Partial view G

Scale 1:10

STEP 3

Loosen the pull pin (33) and guide the seat support (13) into main frame (1). Fix the seat support (13) in the desired height with the pull pin (33). Now attach the seat (10) as shown with the nuts on the backside of the seat.

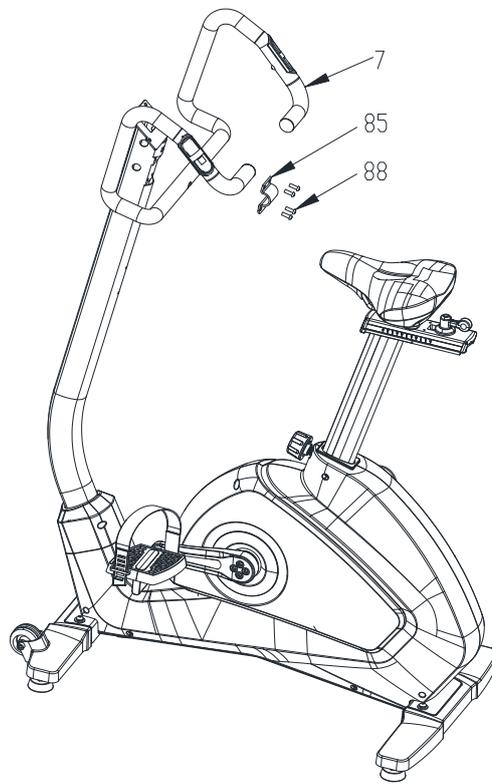
Note: Never adjust the height of the seat beyond the maximum setting marked on the seat support (13).



STEP 4

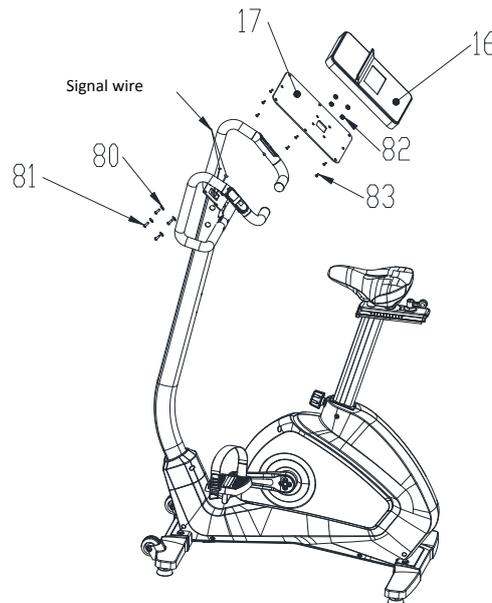
Slide the rubber ring (96) over the handle support (12) and connect the two sensor cable ends.

Attach the handle support (12) to the main frame (1) using the screws (79), curved washers (46) and washers (47), then fit the lower covers (40 & 78) using the screws (76). The rubber ring (96) must be placed between the covers (40 & 78) and the main frame (1).



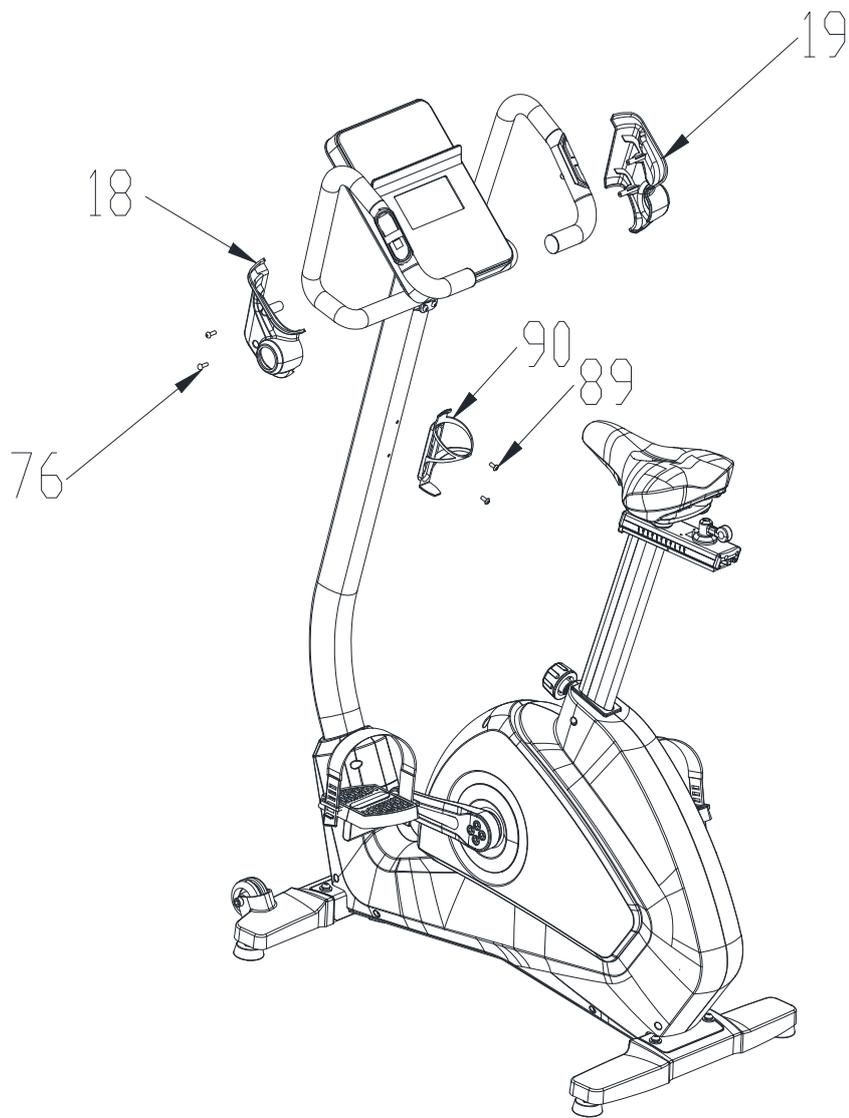
STEP 5

Fix the handlebars (7) in the desired position with the screws (88) and the sliding decorative (85).



STEP 6

Secure the computer holder (17) with the screws (80), washers (81) and nuts (82). Then connect the cables to the appropriate computer connector. Align the holes of the computer holder (17) and the computer cover (16) and then connect them with the screws (83).



STEP 7

Fix the two sides of the top cover (18 & 19) using the screws (76) as shown. The bottle holder (90) is fixed with 2 screws (89).

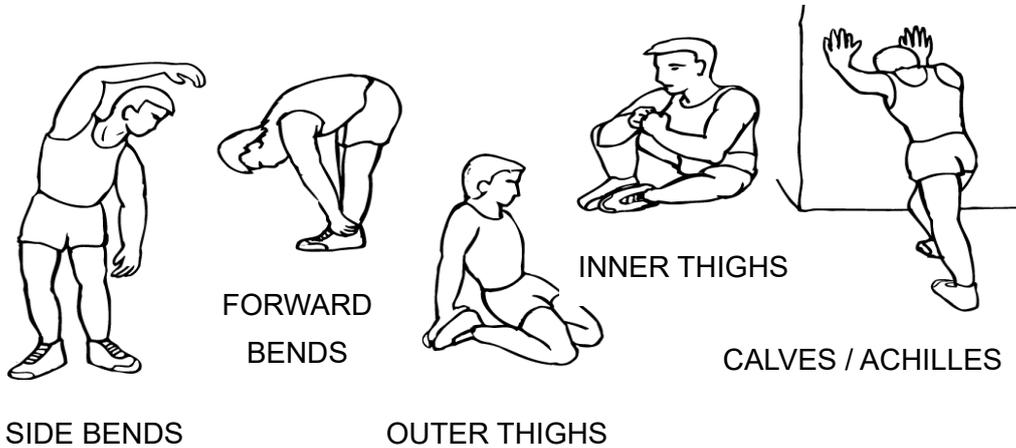


Make sure all screws are firmly tightened after all parts have been installed.

EXERCISE INSTRUCTIONS

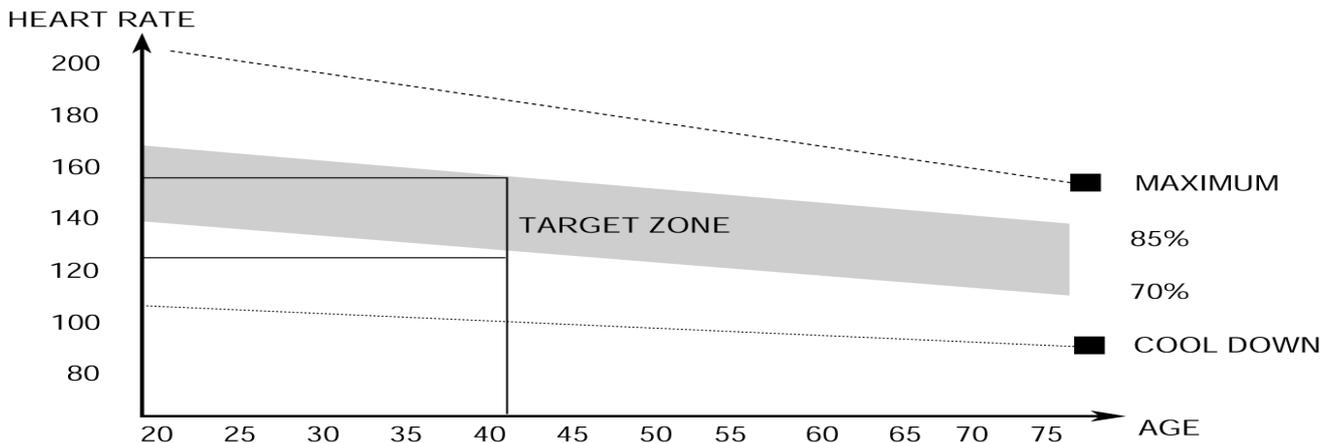
1. The Warm Up Phase

This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately.



2. The Exercise Phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes. Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session.

3. The cool-down phase

This stage helps to soothe your muscles and your cardiovascular system after your workout.

At the end of your workout, reduce the speed and exercise for approximately 5 minutes at this lower speed level. Afterwards, repeat the warm-up exercises as described above.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

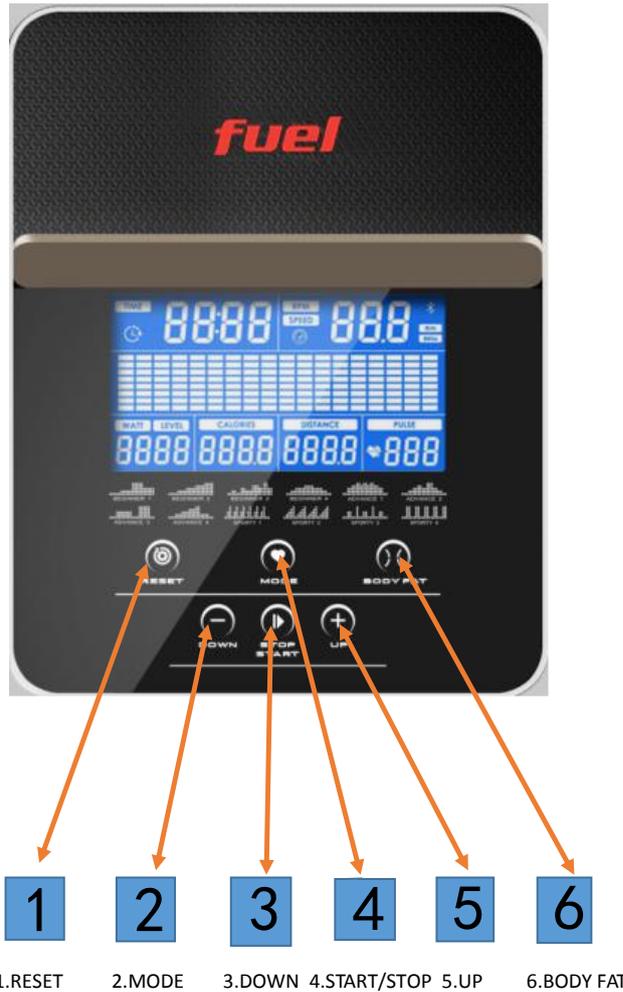
Muscle toning

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

Weight loss

To lose weight, you need to work out comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. A weight loss can only be achieved if you train regularly for a longer time – vary your workout from time to time to stay motivated.

COMPUTER OPERATION



FUNCTION BUTTONS

Reset - Press and hold for at least 2 seconds to force a reset (resetting all values to 0). You can reset the corresponding value during a user input.

Down - Reduces the resistance during training / changes values.

Stop/Start – Start or end a workout.

Mode - Confirmation of entered values or a selection.

Up - Reduces the resistance during training (max. level 32) / changes values.

Body fat – Starts a bodyfat measurement.

NOTES

- The monitor will automatically shut off if there is no signal received after 4 minutes.
- The monitor will be auto powered-on when starting to exercise or when pushing a button.

FUNCTIONS AND OPERATION



TIME

Here the computer displays the current training time (max. 99:59 min.). If no preset time has been entered, the time will run forward. Entering a target time: Before starting a workout, you can also enter a target time. The time then runs backwards (countdown) and an acoustic signal sounds when it has elapsed (0:00).

SPEED / RPM

Here the computer displays the current speed (0.0-99.9 km/h). In combination with the SPEED display, the revolutions / min. may also be displayed alternately ("RPM").

WATT

Computer shows the actual watt value (10-350 watts).

LEVEL

The computer displays the currently set pedaling resistance (level 1 - 32)

CALORIES

The computer shows the calories currently burned (max. 9999 kcal). Entering a target calorie count: Before starting a workout you can also enter the desired kcal. The display will then run backwards (countdown) and after the countdown (0) an acoustic signal will sound.

DISTANCE

The computer displays the distance (max. 99.90 km) here. Entering a preset distance: Before starting a workout, you can also enter the length of the distance. The distance then runs backwards (countdown) and an acoustic signal sounds after it has elapsed (0.00).

PULSE

The computer displays the theoretical pulse rate (beats/min). For a correct display, please make sure that you grasp the two sensors correctly with your palms. It may take up to 2 minutes before the pulse rate is measured correctly.

Display range: 40 - 220 beats / min.

How do I train?

After the computer has switched on (short illumination of all display segments and approx. 1-second beep and display of the wheel diameter) you must select a user identification by pressing "UP" and "DOWN", e.g. "U1" for "User 1" (maximum 4 users, U1 to U4). Please confirm the selection with "MODE".

Note: If this entry is not possible after switching on the computer, you can access this dialog by means of a reset. Now use the "UP" and "DOWN" buttons and the "MODE" button to enter the personal data for:

- 1) „SEX“ (male or female),
- 2) „AGE“ (in years),
- 3) „HEIGHT“ (body height in cm) and
- 4) „WEIGHT“ (weight in kg).

After this setting, you will automatically be in standby mode. The computer is now ready to select a training mode. You can choose between these modes with the "UP" and "DOWN" buttons:

1. Manual
2. Program
3. User-definable program
4. Heartrate controlled program (HRC)
5. Wattcontrolled program (Watt constant)

Each training mode also requires different input - the computer guides you through these input options. You can also set individual target values for training time, calories, distance or heart rate. All entries are made with the UP/DOWN and MODE buttons for confirmation. In watt-controlled mode, however, only the wattage can be entered (10-350 watts). The computer automatically regulates the training intensity based on this input. With the "HRC" mode you can do an automatically controlled training depending on your pulse rate (correct age input required!). After selecting "Target H.R.". (or "H.R.C.") you can then choose between 55%, 75% ,90% and input of the target heart rate (Target H.R.).

Press "STOP/START" after each entry to begin exercising.

Bodyfat measurement

With the help of body fat measurement you can determine your body fat percentage (the measurement results are not medically accurate) and thus control your training success.

The correct position for body fat measurement:

- a) Sit on the device with your arms in front of you at an angle of about 75°. Keep your elbows straight and move as little as possible.
- b) Hold the sensors with your fingers as completely as possible so that there is sufficient contact with the electrodes.

Start the measurement:

A fat measurement is only possible after finishing a workout or before starting a workout (stop mode).

You start the measurement by pressing the Body Fat button. Now pull your hands back onto the sensors and keep them there (embrace them as completely as possible). Please do not move during the measurement, which lasts about 8 seconds.

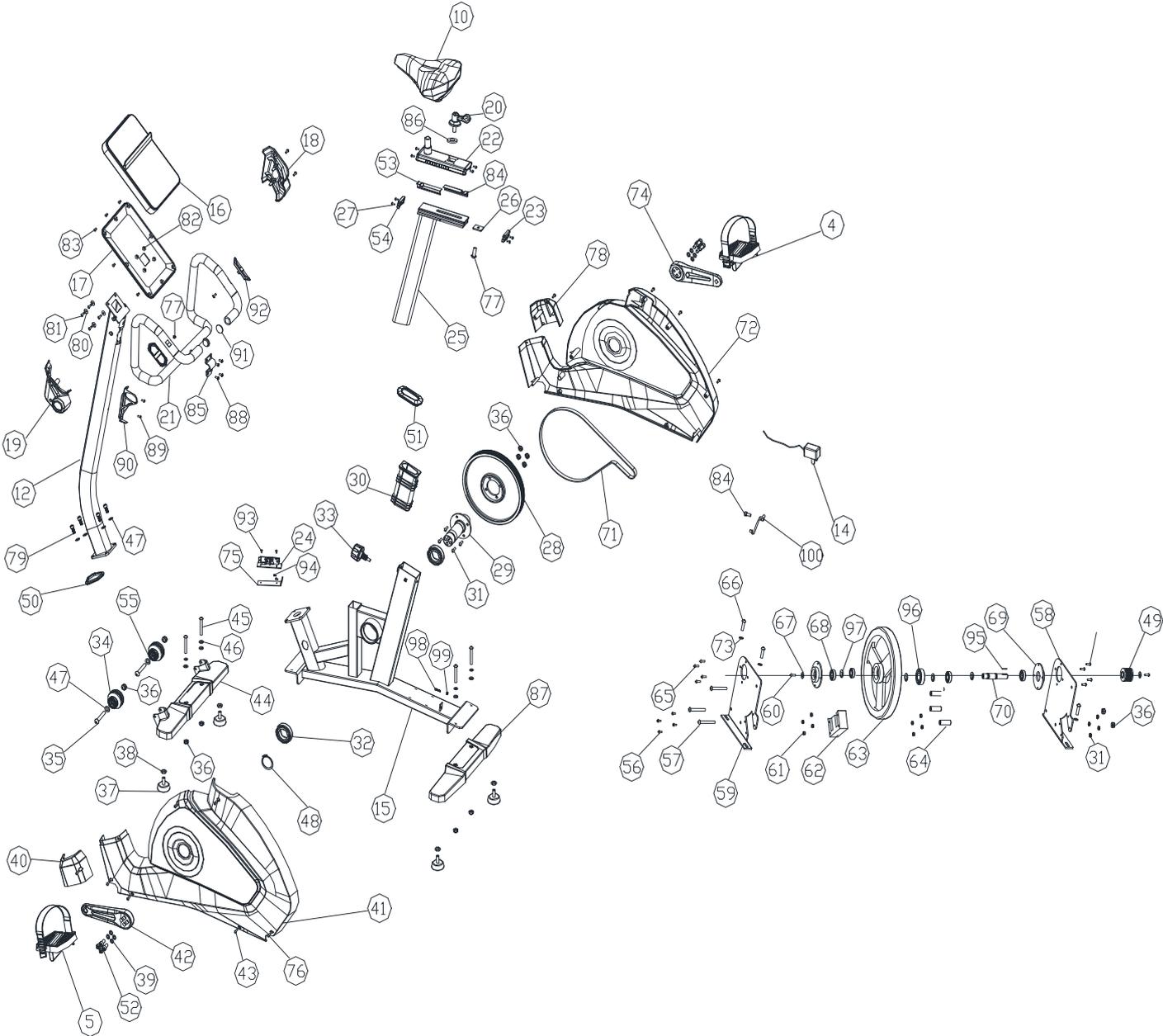
PARTS LIST

Part No.	Description	Q'ty
1	Main frame	1
2	Rear stabilizer	1
3	Front stabilizer	1
4	Right pedal	1
5	Left pedal	1
6	Lower cover L/R	2
7	Handlebars	1
8	Upper cover L/R	2
9	Computer	1
10	Seat	1
11	T locking latch	1
12	Handle support	1
13	Seat support	1
14	Power cord	1
15	Welding main frame	1
16	Upper computer cover	1
17	Computer holder	1
18	Top cover L	1
19	Top cover R	1
20	Knob	1
21	Handlebars	1
22	Seat sliding tube	1
23	Plastic cover	4
24	Control board	1
25	Seat post	1
26	Slider	1
27	Cylindrical screw	4
28	Pulley $\varnothing 260 \times T25$	1
29	Central axle set	1
30	Reducing sleeve	1
31	Screw M8x16	4
32	Bearing 6008	2
33	Pull pin	1
34	PU roll	2
35	Screw M8x40	2
36	Nut	8

Part No.	Description	Q'ty
37	Levelling foot	4
38	Nut	4
39	Curved washer ø8	8
40	Lower cover L	1
41	Main frame plastic part L	1
42	Crank arm L	1
43	Screw M5x25	6
44	Front foot tube	1
45	Screw M8x25	4
46	Curved washer ø8	8
47	Washer 8mm	16
48	Outer Circlip ø40	1
49	Small pulley	1
50	Upright tube soft pad	1
51	Adjustment tube soft pad M5x15	2
52	Nut M10	8
53	Reducing sleeve L	1
54	Sliding decorative	1
55	Bearing 608	4
56	Screw M4x60	4
57	Inner hexagon screw	3
58	Support plate R	1
59	Support plate L	1
60	Inner hexagon screw	2
61	Spacer	8
62	Electromagnet	1
63	Flywheel 280x32	1
64	Axle ø13x8,5	2
65	Screw M5x16	8
66	Screw M6x40	8
67	Flat washer 6mm	2
68	Bearing 6003	4
69	Bearing base	2
70	Axle ø17x96,8	1
71	Belt	1
72	Main frame plastic shell R	1
73	Spring washer	1

Part No.	Description	Q'ty
74	Crank arm R	1
75	Axle 608	1
76	Screw	10
77	Semi-circular screw	2
78	Lower cover R	1
79	Screw M8x16	4
80	Screw M5x10	4
81	Washer	4
82	Nut	4
83	Screw	8
84	Reducing sleeve R	1
85	Sliding decorative	1
86	Washer	1
87	Rear foot tube	1
88	Socket screw	4
89	Socket screw	2
90	Bottle holder	1
91	Plug ø30	2
92	Handpulse sensors	2
93	Screw M5x10	2
94	Screw M5x8	2
95	Woodruff key ø5	1
96	Rubber ring 8005	1
97	Outer Circlip ø17	4
98	Tensioner	1
99	Nut M8	1
100	Speedometer	1

EXPLODED VIEW



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Importer / Distributor	Cardiofitness GmbH & Co. KG, Friedrich-Ebert-Str. 75, 51429 Bergisch-Gladbach
Item	F-57007 FE 700
Max. user weight	150 kg (330 lb)
Standard / Norm	EN ISO 20957-1:2013 / EN ISO 20957-5:2016
Rated voltage	100-240V,50/60HZ, Output: 30V,2A
Country of origin	Made in China



DISPOSAL

This product must not be disposed of together with domestic waste.

All users are obliged to hand in all electrical or electronic devices, regardless of whether or not they contain toxic substances, at a municipal or commercial collection point so that they can be disposed of in an environmentally acceptable manner.

Consult your municipal authority or your dealer for information about disposal.

Cardiofitness GmbH & Co. KG
Friedrich-Ebert-Str. 75
51429 Bergisch-Gladbach
info@cardiofitness.de