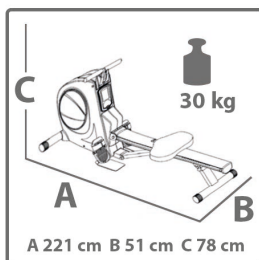
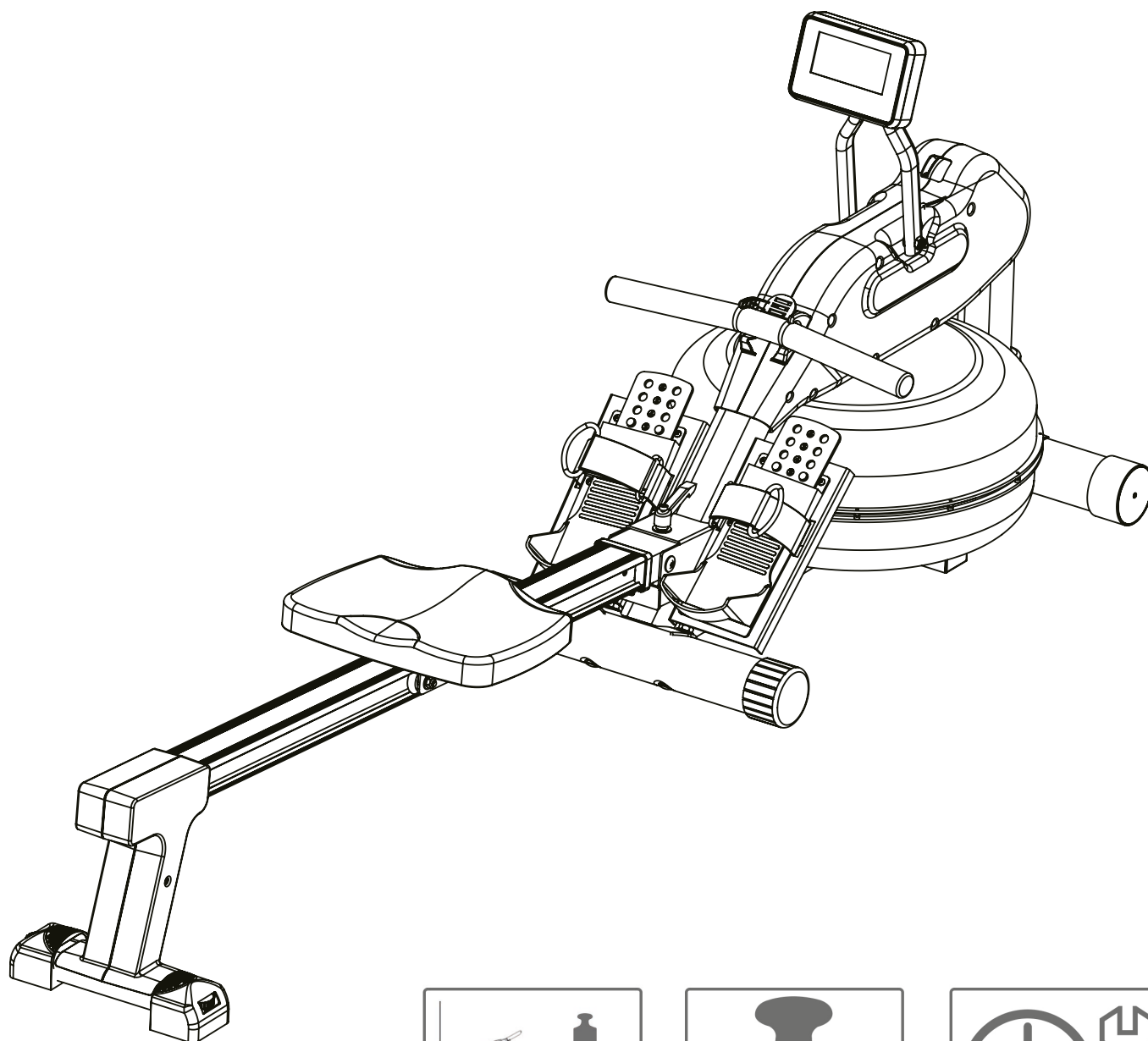




Montage- en gebruiksaanwijzing



Art. Nr. CST-BALTIC

CSTBALTIC01.04

Roeitrainer **BALTIC**

Beste klant,

Bedankt dat u gekozen heeft voor een kwaliteitsvol trainingstoestel van het merk cardiostrong®, het merk dat sportharten sneller doet slaan. cardiostrong® biedt een breed palet aan fitnessapparatuur voor thuis zoals cross- en elliptical trainers, ergometers, loopbanden en roeitrainers aan. Cardiostrong-toestellen zijn de optimale toestellen voor iedereen die thuis wil trainen, onafhankelijk van hun doelen en fitheid. Meer informatie vindt u op www.sport-tiedje.com of www.cardiostrong.de.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees alstublieft de complete handleiding voor de montage en het eerste gebruik aandachtig door. De handleiding helpt u bij een snelle opbouw en licht een veilig gebruik toe. Let erop dat alle personen die met dit toestel trainen (in het bijzonder kinderen en personen met een lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperking) absoluut vooraf geïnformeerd worden over deze handleiding en haar inhoud. In geval van twijfel moeten de verantwoordelijke personen toezicht houden bij gebruik van het toestel.

Het toestel wordt wat veiligheid betreft gebouwd volgens de nieuwste kennis. Mogelijke risicofactoren, die letsels kunnen veroorzaken, worden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat de montagehandleiding correct opgevolgd werd en dat alle onderdelen van het toestel vastzitten. Indien nodig moet de handleiding opnieuw doorgenomen worden om eventuele fouten te verhelpen.

Houd u alstublieft exact aan de aangegeven veiligheids- en onderhoudsaanwijzingen. Elk afwijkend gebruik kan de gezondheid schaden, ongevallen veroorzaken of het toestel beschadigen, waarvoor de producent en de distributeur niet aansprakelijk gesteld kunnen worden.

Het toestel is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het toestel is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen enz.) en commercieel resp. professioneel gebruik (bijv. fitnessstudio).

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatie, onderhoud of bestelling van onderdelen.

INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMENE INFORMATIE	5
1.1	Technische gegevens	5
1.2	Persoonlijke veiligheid	6
1.3	Opstelplaats	7
2	MONTAGE-INSTRUCTIES, ONDERHOUD EN VERZORGING	8
2.1	Algemene aanwijzingen	8
2.2	Storingen en probleemdiagnose	9
2.3	Inspectie- en onderhoudskalender	10
3	MONTAGE	11
3.1	Inhoud van de verpakking	11
3.2	Montagehandleiding	13
3.3	Instellen/Opzetten van de roeitrainer	15
4	GEBRUIKSAANWIJZING	18
4.1	Aanduidingen op de console	18
4.2	Functie van de toetsen	19
4.3	Het apparaat inschakelen	20
4.4	Programma's	21
4.4.1	Handmatig programma	21
4.4.2	Race-programma	21
4.4.3	RECOVERY - Conditietest	22
4.4.4	HRC Hartslag gestuurde programma's	22
4.5	Hartfrequentiemeting	23
5	GARANTIE-INFORMATIE	25
6	RECYCLAGE	27
7	ACCESSOIRES BESTELLEN	27
8	VERVANGONDERDELEN BESTELLEN	28
8.1	Service-hotline	28
8.2	Serienummer en modelbenaming	28
8.3	Onderdelenlijst	29
8.4	Explosietekening	33

1.1 Technische gegevens

LCD - weergave van

- + roeislagen, slagen per minuut
- + trainingstijd in minuten
- + afstand in meter
- + tijd/500 m: gemiddeld/huidig
- + calorieverbruik in kcal
- + hartfrequentie (bij gebruik van een borstband)

Weerstandssysteem: waterbestendigheid

Trainingsprogramma's totaal:	4
Race-programma:	1
Handmatig programma:	1
RECOVERY - Conditietest:	1
HRC Hartslag gestuurde programma's:	1

Gewicht en maten:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking):	Box1/2 - 38 kg Box2/2 - 3,40 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking):	30,4 kg

Verpakkingsmaten (L x B x H):	Box1/2 96.5 cm x 55.5 cm x 57.2 cm Box2/2 137.5 cm x 9 cm x 6 cm
Opstelmaten (L x B x H):	ca. 118 cm x 51 cm x 149.2 cm

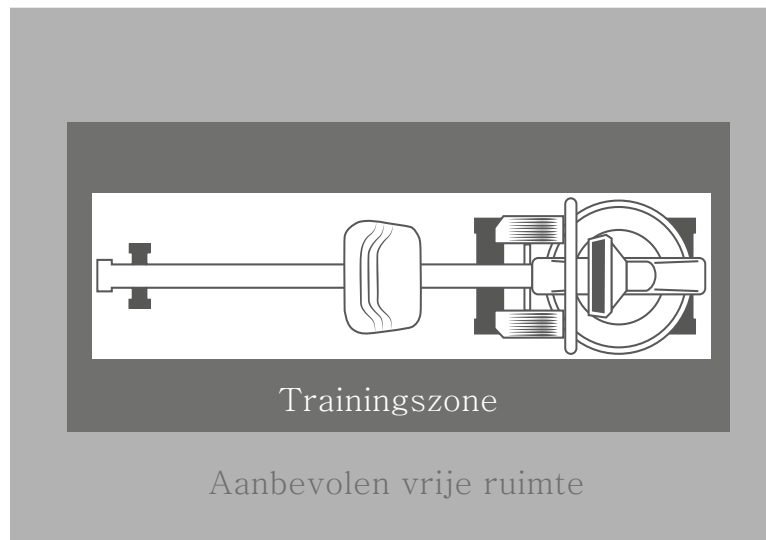
Maximaal gebruikersgewicht: 113 kg

1.2 Persoonlijke veiligheid

- + Voordat u uw toestel begint te gebruiken, is het aangeraden uw huisarts te vragen of deze training om gezondheidsredenen voor u geschikt is. Hiervan zijn vooral personen getroffen die een erfelijke aanleg voor hoge bloeddruk of hartkwalen hebben, ouder dan 45 jaar zijn, roken, verhoogde cholesterolwaarden vertonen, overgewicht hebben en/of in het laatste jaar niet regelmatig gesport hebben.
- + Houd er rekening mee dat excessieve training uw gezondheid ernstig in gevaar kan brengen. Bovendien kan het systeem ter observatie van de hartfrequentie onnauwkeurig zijn.
- + Het toestel mag enkel gebruikt worden voor het doel waarvoor het bestemd is, d.w.z. voor de fietstraining van volwassenen.
- + Elk ander gebruik is onbetrouwbaar en mogelijk gevaarlijk. De producent en handelaar kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor schade die door ondoelmatig gebruik veroorzaakt wordt.
- + Het toestel mag principieel niet gelijktijdig door meerdere personen gebruikt worden.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht bij het toestel komen.
- + Leer voor het begin van de training alle functies en instelmogelijkheden van het toestel kennen. Laat u informeren door een vakman over het correcte gebruik van dit toestel.
- + Let erop dat niemand zich tijdens het trainen in het bewegingsbereik van het toestel bevindt.
- + Houd handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, juwelen en andere voorwerpen weg van de beweeglijke delen.
- + Draag bij het gebruik geen losse of wijde kleding, maar geschikte sportkleden. Let bij de sportschoenen op geschikte zolen, bij voorkeur bestaan deze uit rubber of andere slipvrije materialen. Ongeschikt zijn schoenen met hakken, leren schoenen, noppen of spikes. Train nooit op blote voeten.
- + Zodra u tekens van zwakte, misselijkheid, duizeligheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen herkent, beëindig dan uw training onmiddellijk en consulteer in geval van nood uw huisarts.
- + Zonder voorgaande afspraak met uw handelaar is het verboden om het toestel te openen.

1.3 Opstelplaats

- + Het toestel kan enkel in gebouwen met voldoende gekoelde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10°C en 35°C) gebruikt worden. Het gebruik in openlucht of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan. Sla het toestel enkel op in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 5°C en 45°C.
- + De trainingsruimte moet tijdens het trainen goed geventileerd en niet onderhevig aan tocht zijn.
- + Kies de opstelplaats zo, zodat er zowel voor, achter en ook naast het toestel voldoende vrije ruimte/veiligheidszone (minstens 1,50 m) bestaat. Bovendien mag het toestel niet in hoofddoorgangen of vluchtwegen opgesteld worden.
- + Houd de stroomkabel absoluut uit de buurt van hete oppervlaktes en ondergronden en let erop dat de kabel niet ingeklemd wordt of „struikelgevaar” veroorzaakt.
- + Er mogen geen voorwerpen in welke vorm ook in de openingen van het toestel gestoken worden.
- + Het opstelvlak van het toestel moet vlak en stevig zijn, kleine oneffenheden in de grond moeten vereffend worden.
- + Een grondbeschermmat/onderlegmat helpt om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijt) te beschermen tegen drukplekken en zweet en vereffent kleine oneffenheden.



2.1 Algemene aanwijzingen

- + Controleer a.u.b. of alle onderdelen en werktuig die bij het toestel horen bij de levering inbegrepen zijn en of er transportschade is. Bij klachten moet u onmiddellijk de producent contacteren.
- + Enkele te gebruiken schroeven en moeren zijn reeds voorgemonteerd om de opbouw zo eenvoudig mogelijk te maken.
- + De opbouw van het toestel moet door volwassenen uitgevoerd worden. In geval van twijfel doet u beroep op de hulp van een technisch aangelegde persoon.
- + Houd kinderen tijdens de montage uit de buurt van het toestel, aangezien er kleine onderdelen inbegrepen zijn die ingeslikt kunnen worden.
- + Let erop dat u tijdens het opbouwen in elke richting voldoende vrije bewegingsruimte (minstens 1,50 m) heeft.
- + Laat geen werktuig en geen verpakkingsmateriaal zoals folie rondslingeren, aangezien er anders verstikkingsgevaar voor kinderen bestaat.
- + Voer de montage uit op een onderlegmat of op het verpakkingskarton om beschadigingen aan het toestel en de vloer (krassen) te vermijden.
- + Leg voordat u begint te monteren alle onderdelen naast elkaar op de grond.
- + Lees de montagehandleiding zorgvuldig door en monteer het toestel volgens de afbeeldingsvolgorde. Werk hierbij nauwkeurig en omzichtig.
- + Schroef eerst alle delen los en controleer hun juiste pasvorm. Aansluitend draait u de schroeven met behulp van het gereedschap vast.
- + Voer geen veranderingen of oneigenlijke reparaties uit, aangezien daardoor gevaren kunnen ontstaan voor de gebruiker. Dit kan de productgarantie nietig maken.
- + Het is enkel aan geautoriseerde service-monteurs toegestaan om alle service- en/of reparatiediensten - uitgezonderd inspectie en onderhoud - uit te voeren.
- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen de veiligheid en levensduur van uw toestel beïnvloeden. Vervang daarom beschadigde of versleten onderdelen onmiddellijk. Neemt u in dat geval contact op met met de contractant. Tot aan de reparatie mag het toestel niet verder gebruikt worden. Gebruik indien nodig enkel originele cardiostrong®-vervangonderdelen.
- + Controleer eenmaal per maand de stevigheid van alle schroefverbindingen.
- + Om het constructief voorgegeven veiligheidsniveau van dit toestel langdurig te kunnen garanderen, raden wij aan om het toestel regelmatig door specialisten (service-monteur van de contractant) te laten onderhouden (eenmaal per jaar).
- + Voor het verwijderen van stof, vuil en lichaamszweet volstaat een vochtige handdoek. Vermijd principieel het gebruik van oplosmiddelen en let erop dat er geen vochtigheid (bijv. lichaamszweet) in de openingen van het toestel (bijv. computer) komt.

2.2 Storingen en problemdiagnose

PROBLEEM

Geen ontvangst van de hartfrequentie

OPLOSSING

- 1) De borstband kan geen hartfrequentie meten, als uw huid te droog is. Om de overdracht te verbeteren, moet u de contacten van de borstband bevochtigen. Voor een langere training raden wij aan, borstband-contactgel aan te brengen.
- 2) Controleer of u een compatibele borstband met een frequentie van 5 kHz draagt.
- 3) Vervang de batterijen, zelfs als de borstband nieuw is.
- 4) Bij 5kHz borstbanden kan de interferentie van andere elektrische apparaten een probleem vormen. Zet uw roeitrainer op een plaats, waar geen andere elektrische apparaten staan.
- 5) Controleer de werking van de borstband, door hem met een andere compatibel toestel bij uw handelaar of in een fitnessstudio te testen.
- 6) Contacteer uw handelaar, om de compatibiliteit van de borstband te testen. Als het probleem nog altijd niet opgelost is, contacteer dan uw fabrikant.

PROBLEEM

LCD-fout - softwarefout, enz.

OPLOSSING

- 1) Druk op de RESET-toets en houd deze ingedrukt om de console opnieuw op te starten.
- 2) Start de console opnieuw op, door de voedingskabel ca. 15 seconden uit het stopcontact te verwijderen.
- 3) Ontkoppel alle kabelverbindingen en bevestig ze opnieuw, zie montagehandleiding.
- 4) Contacteer een servicetechniker en laat eventueel de console vervangen.

2.3 Inspectie- en onderhoudskalender

Volgend routinewerk moet in de aangegeven tijdsafstanden uitgevoerd worden:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	2x jaarlijks
Display console	R	I	
Smeren van de bewegende onderdelen			I
Kunststofbekleding	R	I	
Schroeven & kabelverbindingen		I	
Watertank			R
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren			

Trekriem

De trekriem is vervaardigd in hoogwaardig nylonweefsel en extreem belastbaar. Het is nagenoeg onmogelijk om de trekriem kapot te trekken. Toch is het belangrijk dat u hem regelmatig controleert. Controleer of hij geen insnijdingen, rafels of andere beschadigingen vertoont. Controleer daarnaast ook de naad aan de handgreep. Als u eventuele schade of problemen vaststelt, mag u het toestel niet meer gebruiken totdat de trekriem vervangen is.

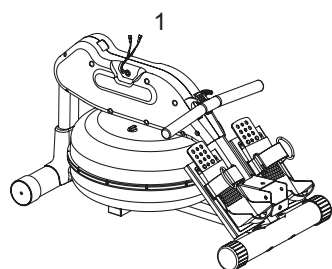
Voetsteunen

De voetsteunen hebben vele bewegende onderdelen en het is belangrijk dat deze altijd in een goede toestand zijn. Controleer of de sluiting en de voetlus vast met elkaar verbonden zijn. Controleer ook of het sluitmechanisme van de hielsteun correct werkt.

Zorg ervoor dat alle schroeven stevig vastgeschroefd zijn. Als u fouten opmerkt, moet u onmiddellijk uw handelaar contacteren en mag u het toestel pas opnieuw gebruiken nadat het gerepareerd is.

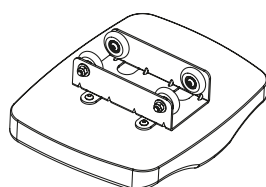
3.1 Inhoud van de verpakking

De inhoud van de verpakking bestaat uit de onderdelen, die op de afbeelding worden getoond, en een stroomkabel met stroomstekker. Contacteer je handelaar als een van de afgebeelde onderdelen ontbreekt.



Main Frame x1

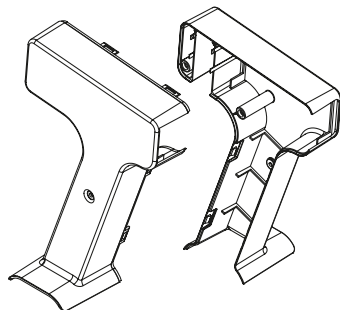
31



Seat x 1

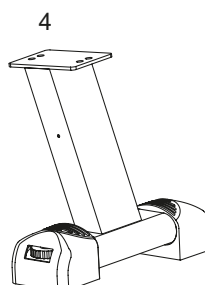
98

97

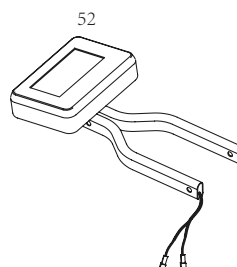


Right rear cover x 1

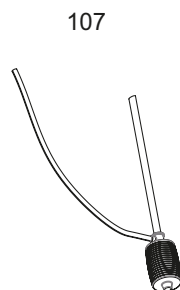
Left rear cover x 1



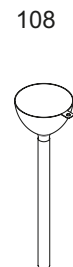
Rear Stand x 1



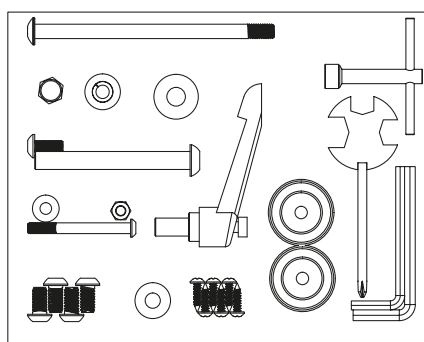
Meter x 1



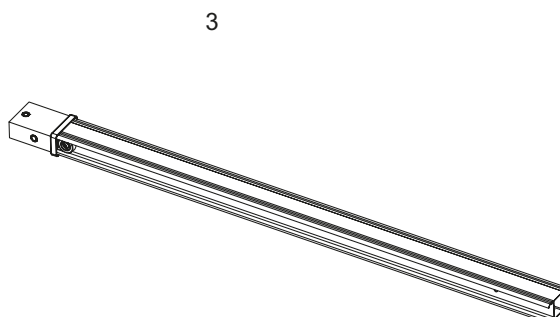
Syphon Pump x 1



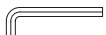
Funnel x 1

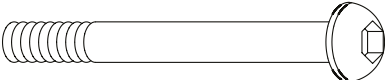
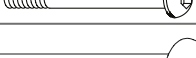


Hardware pack x 1



Rail x 1

Afbeelding	Naam (ENG)	Nr.
	Socket Wrench	102
	Allen Wrench (5mm)	103
	Allen Wrench (6mm)	104
	Combination Wrench	105

Afbeelding	Nr.	Naam (ENG)	Aanduiding
	64	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 130mm)	1
	75	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	6
	71	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	1
	69	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	4
	76	Washer (M10)	1
	78	Washer (M8)	5
	79	Washer (M6)	2
	81	Lock Washer (M8)	1
	83	Acorn Nut (M8 x 1.25)	1
	86	Nylock Nut (M6 x 1)	1
	65	Bolt, Button Head (M6 x 58mm)	1
	28	Barrel Nut (M10 x 1.25 x 88mm)	1
	46	Fixing Lever	1
	13	Stopper	2

3.2 Montagehandleiding

Lees eerst de montagebeschrijving stap voor stap zorgvuldig door en voer de montage in de beschreven volgorde uit.

Voordat je de Baltic roeitrainer uitpakt, moet je ervoor zorgen dat je beschikt over een werkoppervlak van 2 x 2,5 m.

Stap 1:

Monteer de achterste poot (4) met vier schroeven (M8 x 1,25 x 15 mm) (69) en sluitring (78).

Stap 2:

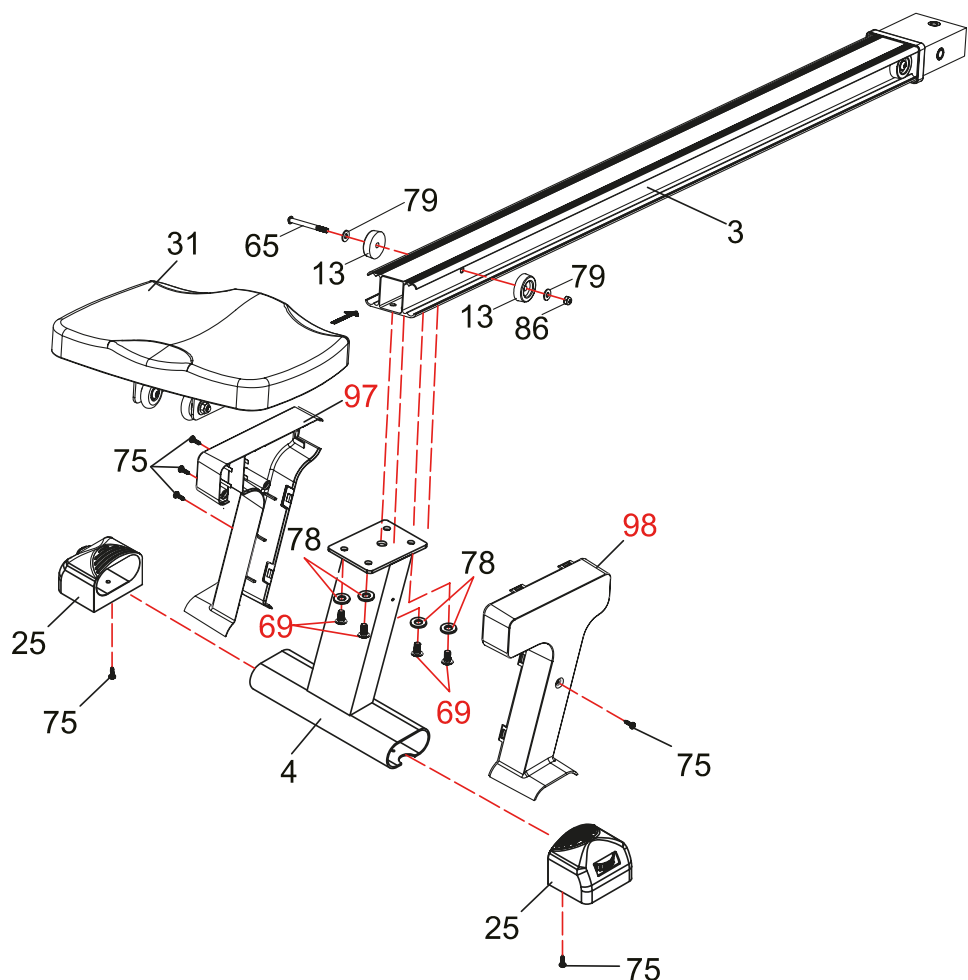
Schuif het zitje (31) op de rail (3). Bevestig de beide stoppers (13) op de rail (3) met een schroef (65), twee sluitringen (79) en een moer (86).

Stap 3:

Monteer de linker-/rechteraafdekking (97/98) met vier schroeven (75) aan de achterste poot (4). Verwijder daarvoor twee instelbare afdekkappen (25).

Stap 4:

Bevestig de twee instelbare afdekkappen (25) met twee schroeven (75). Hiervoor moet je wellicht de rail (3) omdraaien.



Stap 5:

Monteer de rail (3) met schroef (M6 x 1 x 15 mm) (71) en moer (M10 x 1,25 x 88 mm) (28) aan het hoofdframe (2). Vergrendel de rail (3) in omhoog geklapte positie met de instelhefboom (46) en de sluitring (M10) (76).

Opmerking: Als je de instelhefboom (46) aangespannen hebt, kan de achterste poot van het frame (1) lichtjes omhoogkomen. Dit is heel normaal; de achterpoot zal terug zakken, zodra je plaatsneemt op de roeitrainer.

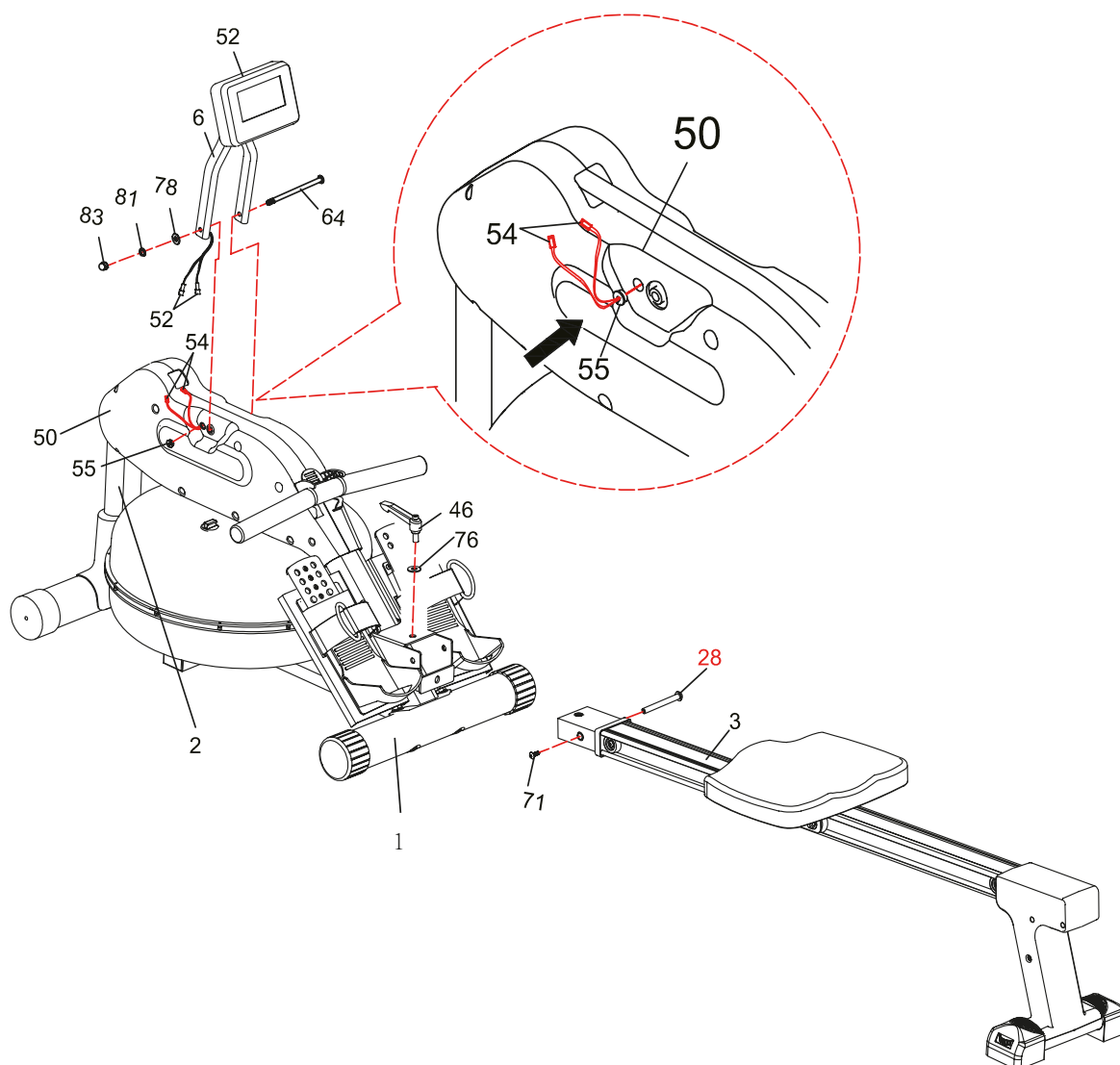
Stap 6:

Stop twee AA-batterijen in de display (52).

Monteer de displayhouder (6) met de schroef (M8 x 1,25 x 130 mm) (64), een sluitring (M8) (78), een borgring (M8) (81) en een moer (M8 x 1,25) (83) op het hoofdframe (2).

Stap 7:

Zie gedetailleerde afbeelding. Klem het oogje (55) aan de beide sensorkabels (54) vast. Druk vervolgens het oogje (55) in de linker afdekking (50). Verbind de sensorkabel (54) met de verbindingskabels van de display (52). Druk de overtollige kabel in de linker afdekking (50).



3.3 Instellen/Opzetten van de roeitrainer

Het reservoir vullen en ledigen

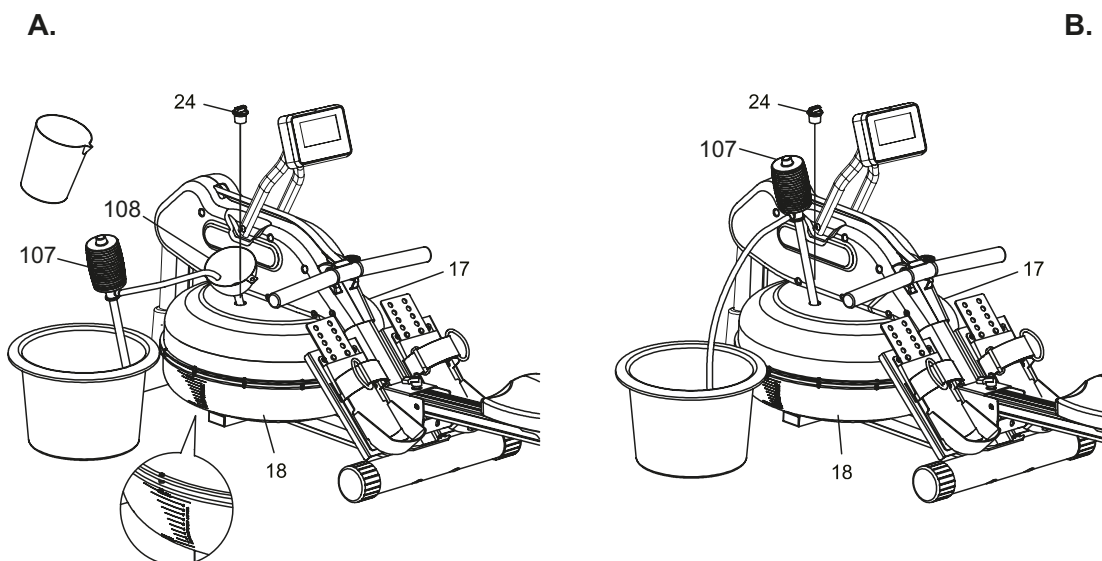
- 1) Verwijder de vuldop (24) van het bovenste reservoir (17).
- 2) Zie Afbeelding A – Vullen met water. Plaats de trechter (108) in het reservoir. Vul het reservoir met behulp van een bekersglas of de zuigpomp (107) en een emmer. Gebruik de waterpeilmeter aan de zijkant van het reservoir om het reservoir te vullen met de gewenste hoeveelheid water.
- 3) Zie Afbeelding B – Ledigen van het reservoir. Zet een emmer naast de roeitrainer. Pomp het water met de zuigpomp (107) uit het reservoir en in de emmer.
- 4) Zodra het reservoir volledig leeg is, plaats je de vuldop (24) terug op het bovenste reservoir (17). Veeg na het vullen/ledigen het frame af om overtollig water te verwijderen.

Opmerking:

- 1) Vul het reservoir uitsluitend met kraantjeswater. Gebruik geen bronwater. Als er geen kraantjeswater beschikbaar is, moet je gedestilleerd water gebruiken en een waterreinigingstablet toevoegen. Gebruik **NOOIT** zwembadchloor of chloorhoudend bleekmiddel. Raadpleeg het hoofdstuk "Onderhoud" voor meer informatie over de waterbehandeling.
- 2) Het water uit het reservoir mag niet door mensen of dieren worden gedronken. Voer het water op een veilige manier af na zijn verwijdering uit het reservoir.

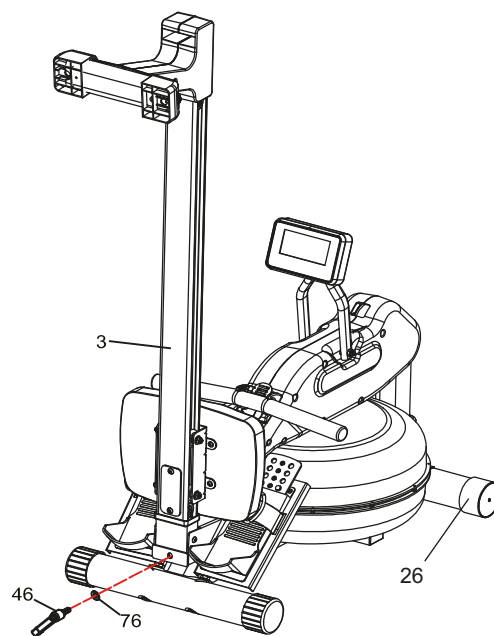
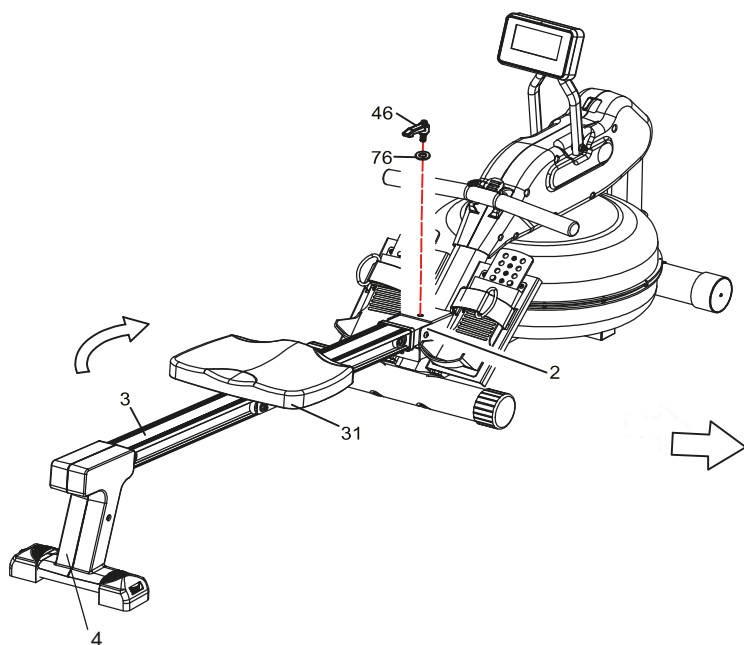
Waterpeil

Zie gedetailleerde Afbeelding A. De waterpeilmeter bevindt zich aan de zijkant van het reservoir. Het maximale vulniveau is 10. Overschrijd **NOOIT** het maximumniveau bij het vullen van het reservoir - dit kan de garantie doen vervallen. De standaardinstelling is 9. De weerstand wordt geregeld door de hoeveelheid water in het reservoir. Voorbeeld: Niveau 3 voor een lichte weerstand, niveau 9 voor de hoogste weerstand.



Opbergen

- 1) Berg de roeitrainer droog en zuiver op.
- 2) Als je de roeitrainer gedurende een jaar of langer opbergt, moet je de batterijen verwijderen om eventuele schade aan de elektronica te vermijden.
- 3) Verplaats de roeitrainer met de bewegende wielafdekkingen (26) aan de voorkant van het frame (1). Neem de achterste poot (4) vast om de roeitrainer te verplaatsen. Het zitje (31) mag niet worden gebruikt om de roeitrainer te verplaatsen. Het zitje (31) kan niet bewegen en je kunt je vingers of handen verwonden (klemming) aan het frame van het zitje (5).
- 4) Als je de roeitrainer langer dan een maand opbergt zonder hem te gebruiken, moet je het reservoir ledigen.
- 5) Neem de volgende stappen in acht om de roeitrainer op te vouwen (zie Afbeelding voor eenvoudige opslag).
 - a) Verwijder de instelhefboom (46) en de sluitring (76) van het hoofdframe (2).
 - b) Vouw de rail dicht (3) en vergrendel haar in opgevouwen positie met de instelhefboom (46) en de sluitring (76). Zorg ervoor dat de rail (3) stevig vergrendeld is en niet naar onder kan vallen.

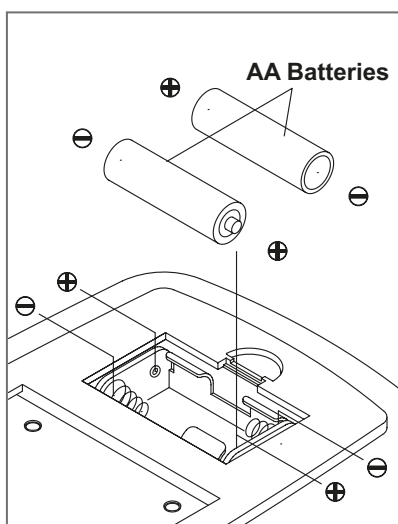


Batterijen plaatsen en vervangen

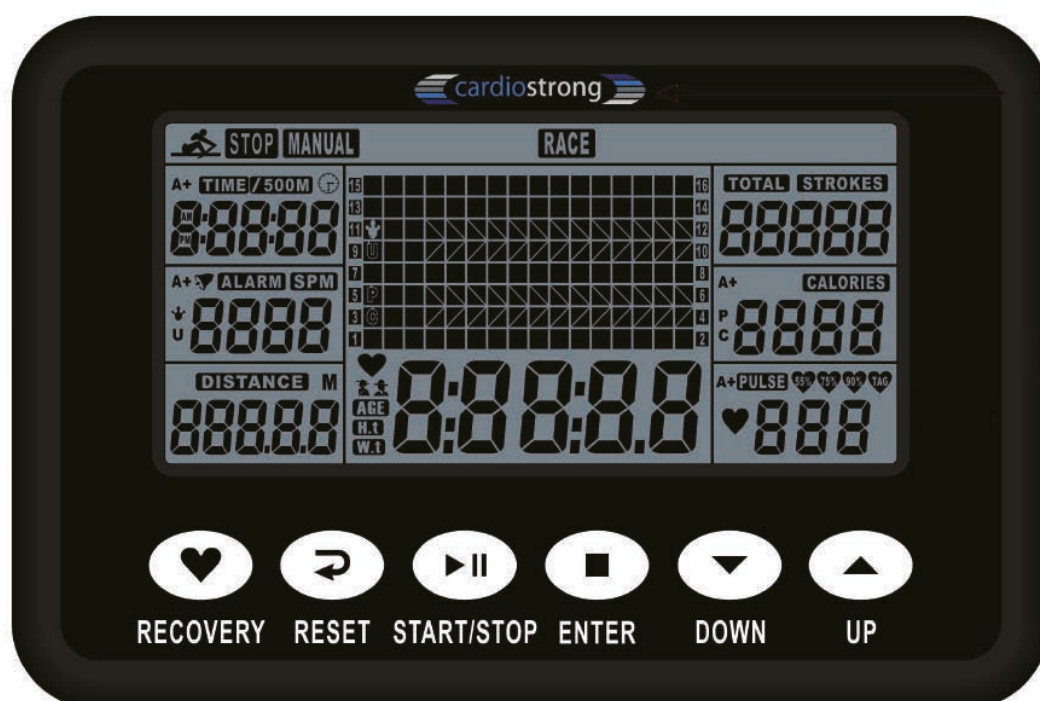
1. Verwijder de afdekking achter de display (52).
2. De display (52) werkt op twee AA-batterijen; deze zijn niet in de levering inbegrepen. Volg de afbeelding om de batterijen te plaatsen of te vervangen.

Opmerking:

1. Vervang altijd de beide batterijen tegelijk. Meng geen oude batterijen met nieuwe.
2. Gebruik altijd dezelfde batterijtypes. Meng geen alkalibatterijen met andere batterijen.
3. Het gebruik van herlaadbare batterijen wordt afgeraden.
4. Voer de batterijen af volgens de plaatselijke milieuvoorschriften.
5. Verbrand de batterijen niet.



4.1 Aanduidingen op de console



TIME	Doeltijd instellen met de UP- en DOWN-toetsen (1 min - 99 min). Stappen van 1 minuut.
TIME/500M	Jouw doorsneetijd op de 500 m wordt automatisch weergegeven en permanent bijgewerkt.
SPM	Roeislagen per minuut.
DISTANCE	Doelafstand instellen met de UP- en DOWN-toetsen (10 - 99900 m). Stappen van 100 m.
STROKES	Doelwaarde instellen met de UP- en DOWN-toetsen (10 - 9990 roeislagen). Stappen van 10.
TOTAL STROKES	Telt het totale aantal roeislagen van 0 tot 9999.
CALORIES	Caloriedoelwaarde instellen met de UP- en DOWN-toetsen (10 - 9990 cal). Stappen van 10 calorieën

PULSE	Doelwaarde instellen met de UP- en DOWN-toetsen (30 - 240). Stappen van 1. De display geeft tijdens de training de hartslag weer. De hartslagmeting gebeurt uitsluitend met een borstband.
CALENDAR	In slaapmodus geeft de display het jaar, de maand en de dag weer.
TEMPERATURE	In slaapmodus geeft de display de huidige kamertemperatuur weer.
CLOCK	In slaapmodus geeft de display de huidige tijd weer.

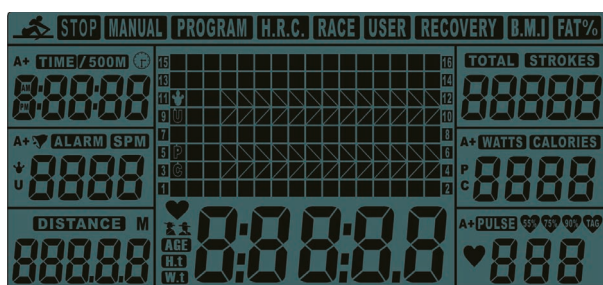
4.2 Functie van de toetsen

UP▲ / DOWN▼	Instellingen/waarden selecteren Functiewaarde verhogen of verlagen
ENTER	Keuze bevestigen. Druk tijdens de training op deze toets om iedere displayfunctie te scannen.
START / STOP	Het geselecteerde trainingsprogramma starten of onderbreken.
RESET	Terug naar het hoofdmenu.
RECOVERY	Het herstelprogramma activeren, dat onmiddellijk na de training automatisch jouw conditie schat.

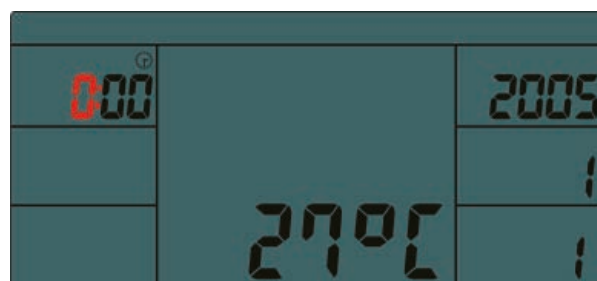
4.3 Het apparaat inschakelen

1. Plaats twee AA-batterijen in het apparaat. Er weerklinkt gedurende 2 seconden een signaal. Tijdens dit signaal wordt een segmenttest uitgevoerd (Afbeelding 1). Vervolgens schakelt de display over naar CLOCK & CALENDAR-modus (Afb. 2).

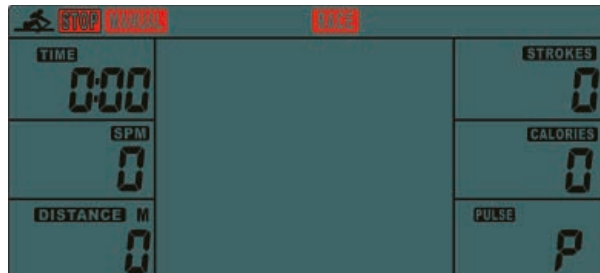
2. Stel nu in het tijdsvenster het jaar (bij STROKES), de maand (bij CALORIES) en de dag (bij PULSE) in. Na de bevestiging knippert ALARM. Druk op de toets UP om het alarmsignaal in te stellen (ON/OFF). Als het signaal niet wordt weergegeven, moet je op ENTER drukken om door te gaan. Als het alarmsignaal ON weergeeft, druk je op ENTER om de alarmtijd in te stellen (volgens dezelfde procedure als waarmee je de tijd hebt ingesteld). Na de invoer kom je in de sportafbeeldingen terecht (Afb. 3).



Afb. 1



Afb. 2



Afb. 3

3. Als je in de SPORT-afbeeldingen bent, knipperen MANUAL & RACE; je kunt nu een van beide kiezen. Druk op UP of DOWN om een keuze te maken en bevestig alle ingevoerde gegevens met ENTER.

4.4 Programma's

4.4.1 Handmatig programma

1. Druk in MANUAL-modus op UP om de tijd in te stellen. Bevestig met ENTER. Druk vervolgens op UP om de afstand, de roeislagen, de calorieën, de hartslag en de tijd in te stellen. (Als je een tijd invoert, kun je geen afstand invoeren. Voer de tijd met /16 in om de weergave te veranderen als je bij START bent. Als je een afstand invoert, kun je geen tijd invoeren. Voer de afstand met /16 in om de weergave te veranderen als je bij START bent.) Je kunt de weergave elke 100 meter veranderen, als je een tijd noch een afstand hebt ingevoerd.

2. Druk op START om de training te starten; STOP wordt nu niet meer weergegeven. Druk op UP of DOWN om functies te selecteren.

C. Als de geselecteerde functie afgeteld heeft naar nul of je hebt op STOP drukt, dan stopt de display en geeft hij een gemiddelde waarde weer.

4.4.2 Race-programma



Afb. 4

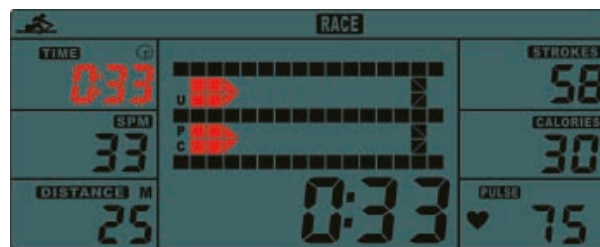
1. In RACE-modus brandt L1, de TIME/500M wordt met 8:00 weergegeven. Druk nu op UP of DOWN om L1 tot L15 onmiddellijk in te stellen. Bevestig met ENTER. Aansluitend kun je de afstand van de race instellen (500 m tot 10000 m), terwijl de DISTANCE brandt. Druk op ENTER en de RACE-afbeelding verschijnt op het scherm.

De waarden van TIME/500M zijn als volgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Afb. 5



Afb. 6

2. Druk op START om de training te starten. STOP wordt niet langer weergegeven. USER & PC worden op het scherm weergegeven (Afb. 6). De display stopt, zodra je de eerder ingestelde afstand voor de race bereikt hebt. Dan verschijnt "PC WIN" of "USER WIN" (Afb. 7) op het scherm en de energiestatus wordt na 6 seconden weergegeven.

3. Zodra de race voorbij is, druk je op START om een nieuwe race te starten. Druk op RESET om de RACE-modus te verlaten.



Afb. 7

4.4.3 RECOVERY - Conditietest

Blijf de borstband dragen na de training en druk op RECOVERY. Alle functieaanduidingen stoppen. Alleen TIME begint af te tellen van 00:60 naar 00:00. Het beeldscherm toont je hartslagherstelstatus met F1, F2... tot F6. F1 is de beste score, F6 het slechtste resultaat. Blijf trainen om je hartslagherstelstatus te verbeteren. (Druk nogmaals op RECOVERY om terug te keren naar het hoofdscherm.)

4.4.4 HRC Hartslag gestuurde programma's

Bepaal in handmatige modus een doelwaarde met behulp van de pijltoetsen. (30-240 in stappen van 1). HRC wordt weergegeven aan de bovenrand van de console. De console geeft jouw hartslag weer tijdens de training. Zodra de doelwaarde bereikt wordt, verschijnt "PULSE" op het scherm en weerklinkt een akoestisch signaal totdat je een andere programmamodus selecteert of de borstband verwijdt. De hartslagmeetfunctie functioneert uitsluitend met een borstband van 5,3 KHz

4.5 Hartfrequentiemeting

Opmerking:

Bij delen van de bevolking is de huidweerstand voor polsmeting zo minimaal dat er uit de meetresultaten geen bruikbare waarden afgeleid kunnen worden. Ook een sterke eeltlaag of zweet op de handpalmen kunnen een correcte meting verhinderen. In zulke gevallen kan de polswaarde helemaal niet of slechts incorrect weergegeven worden. Controleer a.u.b. in dit geval of een foutieve of niet gelukte meting enkel bij één of meerdere personen optreedt. Mocht de weergave van de hartslag slechts bij één individu niet functioneren, is er geen defect aan het toestel. In dit geval raden wij aan om een borstband te gebruiken om langdurig een correcte hartslagmeting te verkrijgen.

Opgelet: uw trainingstoestel is geen medisch toestel. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartfrequentieweergave dient louter als trainingshulp.

Telemetrische hartfrequentiemeting

Uw cross-/ elliptical trainer is in serie al uitgerust met een hartfrequentieontvanger. Het gebruik van een borstband maakt een draadloze hartslagmeting mogelijk. Deze optimale en ecg-nauwkeurige manier van meten neemt de hartslag direct op van de huid met behulp van een zender-borstband. De borstband zendt dan de impulsen aan de in de cockpit ingebouwde receiver (ontvanger).

Positionering van de borstband en bevochtiging van de elektroden:

Leg de band onmiddellijk onder het begin van de borst aan, waarbij de zender op het midden van de borst moet liggen. De borstband moet aangenaam, maar niet te los zitten. Is de band te los aangebracht, dan kan het contact van de elektroden onderbroken worden of de band tijdens het trainen verschuiven. De zender schakelt bij het aanbrengen automatisch in. Om zo exact mogelijk te meten, moet u de rubberen elektroden bevochtigen. Dit lukt het best met een speciale contactgel voor borstbanden, die ook bij ultrasone onderzoeken gebruikt wordt.

Opmerking:

Wanneer u langere tijd niet meer gesport heeft, moet u absoluut eerst een afspraak maken met uw huisarts om met hem het doorvoeren van uw training te bespreken. Ook bij hartproblemen, te hoge/ lage bloeddruk en overgewicht moet u vooraf contact opnemen met uw arts.

Training met hartfrequentie-oriëntering

De hartfrequentie-oriëntering garandeert u een uiterst effectieve en gezonde training. Door middel van uw leeftijd en volgende tabel kunt u snel en eenvoudig uw optimale polswaarde voor het trainen aflezen en bepalen. U hoort een signaal wanneer uw hartfrequentie de ingestelde doelpolswaarde overstijgt. Welke doelhartfrequentie voor welk trainingsdoel belangrijk is, ervaart u verder in deze handleiding.

Vetverbranding (gewichtsregulering): Het hoofddoel is vetreserves verbranden. Om dit trainingsdoel te bereiken is een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de max. hartfrequentie) en een langere trainingsduur aanbevolen.

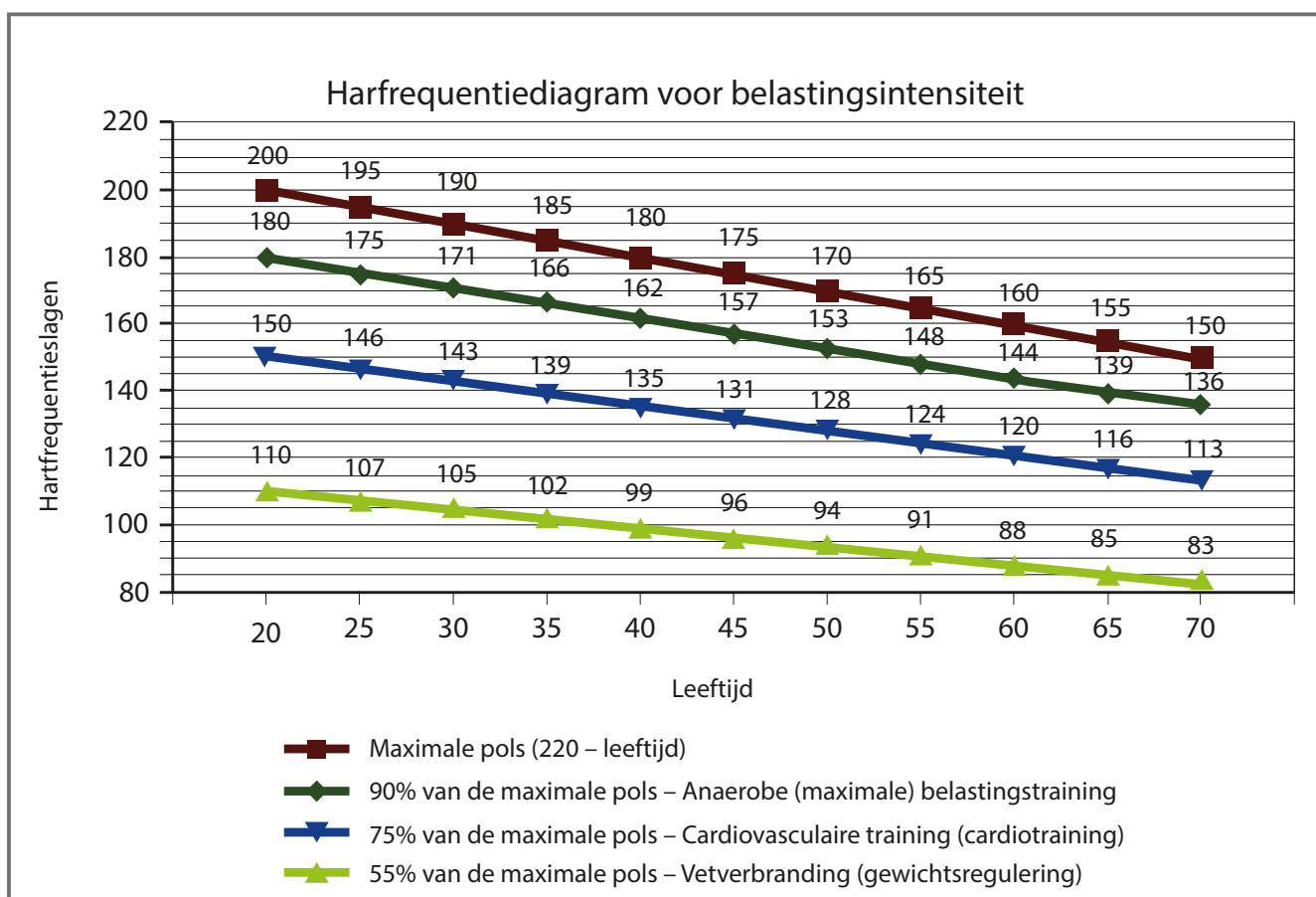
Cardiovasculaire training (cardiotraining): Het primaire doel is de uithouding en fitheid te verbeteren door middel van een verbeterde beschikbaarheid van zuurstof via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gematigde intensiteit (ca. 75% van de max. hartfrequentie) bij een middelmatige trainingsduur noodzakelijk.

Anaerobe (maximale) belastingstraining: Het hoofddoel van de maximale belastingstraining bestaat daaruit, de recuperatie na korte, intensieve belasting te verbeteren om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de max. hartfrequentie) bij korte intensieve belasting nodig, waarop een recuperatiefase volgt om een vermoeidheid van de spieren te vermijden.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de max. hartfrequentie 175 ($220 - 45 = 175$).

- De vetverbrandings - doelzone (55%) ligt bij ca. 96 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- De cardio - doelzone (75%) ligt bij ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- De maximale hartfrequentiewaarde voor een anaerobe belastingstraining (90%) ligt bij ca. 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



Trainingstoestellen van cardiostrong® ondergaan een strenge kwaliteitscontrole. Indien een bij ons gekocht fitnessstoestel toch niet feilloos zou functioneren, betreuren wij dit ten zeerste en vragen wij u om u aan onze vermelde klantendienst te wenden. Graag staan wij u ook telefonisch via de techniek-hotline te woord.

Foutbeschrijvingen

Uw trainingstoestel werd zo ontwikkeld, zodat een constant hoogwaardige training mogelijk is. Mocht er toch een probleem optreden, lees a.u.b. eerst de bedieningshandleiding. Voor verdere probleemoplossing, kunt u contact opnemen met de contractant of bellen met onze gratis service-hotline. Om het probleem zo snel mogelijk op te lossen, vragen wij u het probleem zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Aanvullend bij de wettelijke garantie geven wij u een garantie op alle bij ons aangekochte fitnessstoestellen volgens de volgende bepalingen.

Uw wettelijke rechten worden hierdoor niet ingeperkt.

Garantiehouder

De garantiehouder is de eerste koper resp. elke persoon, die een nieuw gekocht product van een eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantietijden

Vanaf de overgave van het trainingstoestel gelden volgende garantietijden.

Model	Gebruik	Volle garantie
Baltic	Thuisgebruik	24 maand

Reparatiekosten

Na onze beslissing volgt ofwel een reparatie, een vervanging van beschadigde onderdelen of een complete omruiling. Vervangonderdelen, die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht worden, zijn door de garantiehouder zelf te vervangen en geen deel van de reparatie. Na afloop van de garantietijd voor reparatiekosten geldt een pure onderdeelgarantie waarbij de reparatie-, montage- en verzendkosten niet inbegrepen zijn.

De gebruikstijden worden als volgt gedeclareerd:

- Thuisgebruik: uitsluitend privaat gebruik in een particulier huishouden tot 3 uur dagelijks
- Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur dagelijks (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- Professioneel gebruik: meer dan 6 uur dagelijks (bijv. fitnessstudio)

Garantie-service

Tijdens de garantietijd worden toestellen, die op grond van materiaal- of productiefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen toestellen of delen van toestellen gaan over in onze eigendom. De garantieprestaties zorgen voor noch een verlenging van de garantietijd, noch wordt een nieuwe garantie gestart.

Garantievoorwaarden

Om de garantie van het toestel in te vorderen zijn volgende stappen noodzakelijk:

Neem a.u.b. contact op met onze klantendienst via e-mail of telefoon. Indien het product in garantie voor reparatie opgestuurd moet worden, neemt de verkoper de kosten voor eigen rekening. Na afloop van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Wanneer het defect zich voordoet binnen onze garantievoorwaarden, krijgt u een gerepareerd of een nieuw toestel terug.

Garantieaanspraak is uitgesloten bij schade door:

- verkeerde of oneigenlijke behandeling
- omgevingsfactoren (vochtigheid, hitte, overspanning, stof etc.)
- niet-naleven van de voor het toestel geldende veiligheidsvoorschriften
- niet-naleven van de gebruiksaanwijzing
- geweldpleging (bijv. slag, stoot, val)
- ingrepen, die niet door een door ons geautoriseerde service-dienst uitgevoerd werden
- eigenhandige reparatiepogingen

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat u de overeenkomstige rekening in geval van garantie kunt voorleggen. Zodat wij uw model eenduidig kunnen identificeren en voor onze kwaliteitscontrole hebben wij in ieder geval het serienummer van uw toestel nodig. Houd a.u.b. uw serienummer en klantnummer al klaar bij uw contactopname met onze service-hotline. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling. Indien u problemen heeft om het serienummer op uw trainingstoestel te vinden, staan onze service-medewerkers ter beschikking voor meer informatie.

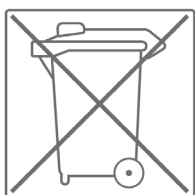
Service buiten de garantie

Ook in geval van een defect aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of bij gevallen die niet ingesloten zijn in de garantie, zoals normale slijtage, helpen wij u graag verder met een individueel aanbod. Wend u a.u.b. aan onze klantendienst om een snelle en prijsvoordelige oplossing te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten voor uw rekening.

Communicatie

Veel problemen kunnen al opgelost worden met een gesprek met ons als speciaalhandelaar. Wij weten hoe belangrijk het is voor u als gebruiker van het toestel om een snelle en ongecompliceerde oplossing te krijgen, zodat u zonder grote onderbrekingen kunt trainen. Daarom hebben wij ook belang bij een snelle en onbureaucratische oplossing van uw aanvraag. Houd daarom a.u.b. uw klantnummer en het serienummer van het defecte toestel in handbereik.

6 RECYCLAGE



Dit toestel mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval gezet worden, maar moet bij een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische toestellen afgegeven worden. Meer informatie verkrijgt u bij de bevoegde recyclageplaats van uw gemeentebestuur.

Het materiaal is volgens hun markering recycleerbaar. Met het recyclen, het stoffelijk hergebruiken of andere vormen van verwerking van oude toestellen levert u een belangrijke bijdrage aan de milieubescherming.

7 ACCESSOIRES BESTELLEN

	Taurus beschermmat Maat XXXL ArtNr. ST-FM-XXXL
	Polar T34 Borstband ArtNr. T34
	Contactgel voor borstband 250ml ArtNr. BK-250
	Chloortabletten voordeelpak (10 St.) ArtNr. ST-CT167

8.1 Service-hotline

Om u de bestmogelijke service te kunnen garanderen, houdt u a.u.b. **modelnaam, artikelnummer, serienummer, explosiebenaming en onderdelenlijst** klaar.

SERVICE-HOTLINE

DE	DK	FR
 +49 4621 4210-0  +49 4621 4210-699  service@sport-tiedje.de Mo. - Fr. 8:00 - 18:00 Sa. 9:00 - 18:00	 80 90 16 50  +49 4621 4210-945  info@t-fitness.dk Ma. - Fr. 8:00 - 18:00 Lø. 9:00 - 18:00	 +33 (0) 172 770033  +49 4621 4210-933  service-france@sport-tiedje.fr Lun. - Ven. 8:00 - 18:00 Sam. 9:00 - 18:00
NL	UK	INT
 +31 172 619961  info@fitshop.nl Ma. - Do. 9:00 - 17:00 Vr. 9:00 - 21:00 Za. 10:00 - 17:00	 +44 141 876 3972  orders@powerhousefitness.co.uk Mon. - Fri. 9:00 - 17:00	 +49 4621 4210-0  service-int@sport-tiedje.de Mon - Fri 8:00 - 18:00 Sat 9:00 - 18:00

8.2 Serienummer en modelnaam

Vind het serienummer voor het opbouwen van uw toestel op het witte etiket en schrijf het in het overeenkomstige veld.

Serienummer:

Merk / categorie:

Modelnaam:

8.3 Onderdelenlijst

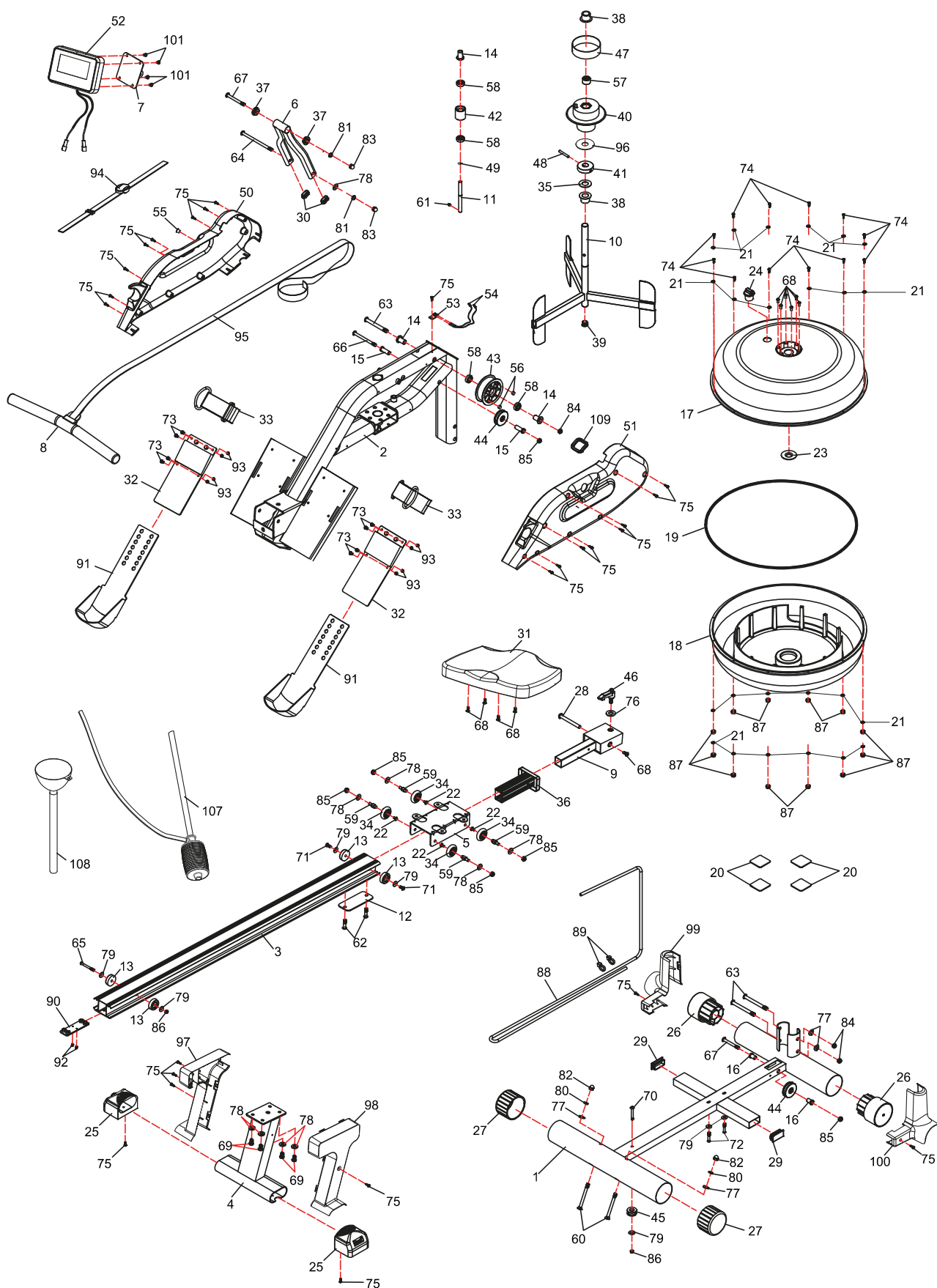
Nr.	Benaming (ENG)	Specificatie	Aant.
(01)	Base Frame		1
(02)	Main Frame		1
(03)	Rail	Aluminium,6065,48*80*1200	1
(04)	Rear Stand		1
(05)	Seat Carriage		1
(06)	Meter Post		1
(07)	Support Post	HR,φ28.6*1.5*484	1
(08)	Handlebar		1
(09)	Rail connector		1
(10)	Impeller		1
(11)	Impeller Shaft		1
(12)	Rail Support Plate		1
(13)	Stopper		4
(14)	Strap Pulley Bushing		3
(15)	Bungee Cord Pulley Bushing		2
(16)	Small Bungee Cord Pulley Bushing		2
(17)	Upper Tank	PC, 312C, φ515*125*T3.0	1
(18)	Lower Tank	PC, 312C, φ515*125*T3.0	1
(19)	Rubber Ring Seal	\$500*6*T3.0, black	1
(20)	Lower Pad	50*50*T2.0,white,transparent	4
(21)	Stainless Washer		24
(22)	Bolt,Round Head	M5x10mm	4
(23)	Impeller Shaft Seal	Rubber,\$29*\$20*9	1
(24)	Fill Plug	Rubber,\$35*\$26*21	1
(25)	Adjustable Endcap	PP,match oval 40*80 tube	2
(26)	Wheel Endcap	PP,match \$76.2 tube	2
(27)	Round Endcap	PP,match \$76.2 tube	2
(28)	Barrel Nut	M10x1.25x88mm	1
(29)	Rectangular Plug	PP,match □25*50*1.5 tube	2
(30)	Oval Plug	PP,match oval 15*30*1.5 tube	2
(31)	Seat	PU,L262*W322*T62	1

Nr.	Benaming (ENG)	Specificatie	Aant.
(32)	Pedal Support	PP	2
(33)	Pedal Strap	Nylon	2
(34)	Roller	PU,white, Ø43*11.5	4
(35)	Plastic Washer	ø20.5 x ø40 x 2mm thick	1
(36)	Front endcap		1
(37)	Plastic Bushing	PA+fiber,§27*§8.2*10	2
(38)	Strap/Bungee Pulley Bushing		1
(39)	Round Plug	ø20mm	1
(40)	Strap/Bungge Pulley	POM, §120*§32*82	1
(41)	Shaft Retainer		1
(42)	Idle Roller		1
(43)	Strap Pulley		1
(44)	Bungee Pulley	POM, §51.2*§8.5*14.7	2
(45)	Small Bungee Pulley	POM, §30*§7.0*15	1
(46)	Fixing Lever		1
(47)	Hook Pad		1
(48)	Spring Pin	ø6 x 57mm	1
(49)	E Ring	ø10mm	1
(50)	Left Cover	HIPS,black	1
(51)	Right Cover	HIPS,black	1
(52)	Meter	180*121*42, ST5815-64	1
(53)	Sensor Holder		1
(54)	Sensor Wire	L350mm	2
(55)	Grommet	§15*§12.5	1
(56)	Magnet		2
(57)	One-way Bearing	FCB-20	1
(58)	Bearing	6000zz	4
(59)	Roller Shaft	45#,φ12*29*M5*12	4
(60)	Carriage Bolt	M10 x 1.25 x 85mm	2
(61)	Set Screw	M5 x 0.8 x 8mm	1
(62)	Bolt, Round Head	M8 x 20mm	2
(63)	Bolt, Round Head	M10 x 1.5 x 95mm	3
(64)	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 135mm	1

Nr.	Benaming (ENG)	Specificatie	Aant.
(65)	Bolt, Button Head	M6 x 58mm	1
(66)	Bolt, Button Head	M8 x 1.25 x 95mm	1
(67)	Bolt, Round Head	M8 x 1.25 x 65mm	1
(68)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 15mm	11
(69)	Bolt, Hex Head	M8 x 1.25 x 15mm	4
(70)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 50mm	1
(71)	Bolt, Cross Head	M6 x 20mm	2
(72)	Bolt, Button Head	M6 x 1 x 35mm	2
(73)	Bolt, Round Head	M5 x 0.8 x 12mm	8
(74)	Stainless Screw, Round Head	M3 x 0.5 x 24mm	12
(75)	Screw, Round Head	M4 x 16mm	25
(76)	Washer	M10	1
(77)	Arc Washer	M10	4
(78)	Washer	M8	9
(79)	Washer	M6	6
(80)	Lock Washer	M10	2
(81)	Lock Washer	M8	1
(82)	Acorn Nut	M10 x 1.5	2
(83)	Acorn Nut	M8 x 1.25	2
(84)	Nylock Nut	M10 x 1.5	3
(85)	Nylock Nut	M8 x 1.25	6
(86)	Nylock Nut	M6 x 1	2
(87)	Stainless Nylock Nut	M3 x 0.5	12
(88)	Bungee Cord		1
(89)	Nylon Strap		2
(90)	Plate	§8*2000	1
(91)	Pedal Cap	PP	2
(92)	Bolt, Flat Socket Head	M4x 1.25 x 12mm	2
(93)	Nylock Nut	M5 x 0.8	8
(94)	manual	page 17	1
(95)	Strap		1
(96)	Plastic Washer	ø20.5 x ø60 x 2mm thick	1

Nr.	Benaming (ENG)	Specificatie	Aant.
(97)	Left Rear Cover	HIPS	1
(98)	Right Rear Cover	HIPS	1
(99)	Left Front Cover	HIPS	1
(100)	Right Front Cover	HIPS	1
(101)	bolts	M5*10	4
(102)	Socket Wrench		1
(103)	Allen Wrench	5mm	1
(104)	Allen Wrench	6mm	1
(105)	Combination Wrench		1
(106)	Caution Lable		1
(107)	Syphon Pump	plastic, \$20*\$16*150*300	1
(108)	Funnel	PVC,白色, \$20*400*500	1
(109)	rubber ring		1

8.4 Explosietekening



CONTACT

Hoofdkantoor

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Techniek-hotline

DE

☎ +49 4621 4210-0
📠 +49 4621 4210-698
✉ technik@sport-tiedje.de

DK

☎ 80 90 16 50
☎ +49 4621 4210-945
✉ info@t-fitness.dk

FR

☎ +33 (0) 172 770033
☎ +49 4621 4210-933
✉ service-france@sport-tiedje.fr

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

☎ +44 141 876 3986
✉ support@powerhousefitness.co.uk

INT

☎ +49 4621 4210-0
✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.cardiostrong.de

VRIJWARINGSCLAUSULE



©2010 cardiostrong® is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

Product en handboek kunnen veranderd worden. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving veranderd worden.

Op deze website vindt u een gedetailleerd overzicht incl. adres en openingstijden van alle fitnesswinkels van de Sport-Tiedje Group in binnen- en buitenland.

www.sport-tiedje.com/filialen

