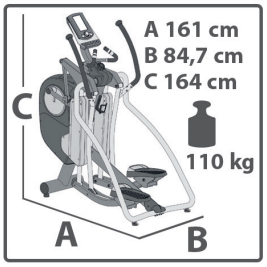
cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



CSTEX80PLUST.02.01

Art.-Nr. CST-EX80-2-PLUS-T

Crosstrainer EX80 Plus Touch

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	5
1.1	Technische Daten	5
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Elektrische Sicherheit	7
1.4	Aufstellort	7
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	8
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	9
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	9
3	MONTAGE	10
3.1	Packungsinhalt	10
3.2	Montageanleitung	11
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	22
4.1	Funktionsbeschreibung	22
4.2	Konsolenanzeige	23
4.3	Einschalten und erste Einstellungen	25
4.4	Trainingsprogramme	27
4.4.1	Quick-Start Programm	27
4.4.2	Manuelles Programm	28
4.4.3	Voreingestellte Programme	29
4.4.4	Wattprogramm	30
4.4.5	Herzfrequenz-gesteuerte Programme	31
4.4.6	RECOVERY-Funktion	32
4.5	Medien	33
4.6	Hinweise zur Herzfrequenzmessung	35
5	GARANTIE INFORMATIONEN	37
6	ENTSORGUNG	39
7	ZUBEHÖRBESTELLUNG	39
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	40
8.1	Service-Hotline	40
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	40
8.3	Teileliste	41
8.4	Explosionszeichnung	44

1.1 Technische Daten

TFT - Anzeige von

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

Widerstandssystem:	elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
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:	12 kg
Schrittlänge:	45 - 65 cm
Schrittbreite:	11 cm

Manuelle Schrittlängenverstellung:
18“ (45 cm), 20“ (50 cm), 22“ (55 cm), 24“ (60 cm), 26“ (65 cm)

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	116 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	110 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1432 mm x 1153 mm x 506 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1600 mm x 860 mm x 1615 mm
Maximales Benutzergewicht: 120 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

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

1.3 Elektrische Sicherheit

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

1.4 Aufstellort

+ Das Gerät sollte nur in einem Gebäude mit ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C) genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) (wie Schwimmbädern) ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
+ Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
+ Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
+ Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
+ Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
+ Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2.1 Allgemeine Hinweise

+ Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
+ Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
+ Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
+ Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
+ Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong®-Ersatzteile.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den Sitz aller Schraubenverbindungen.
+ Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
+ Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorhanden, Netzteil nicht eingesteckt	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob das Netzteil eingesteckt ist
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Keine Pulsanzeige	• Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer	• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, Staubsauger- und Rasenmäherroboter, WLAN, etc. …) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

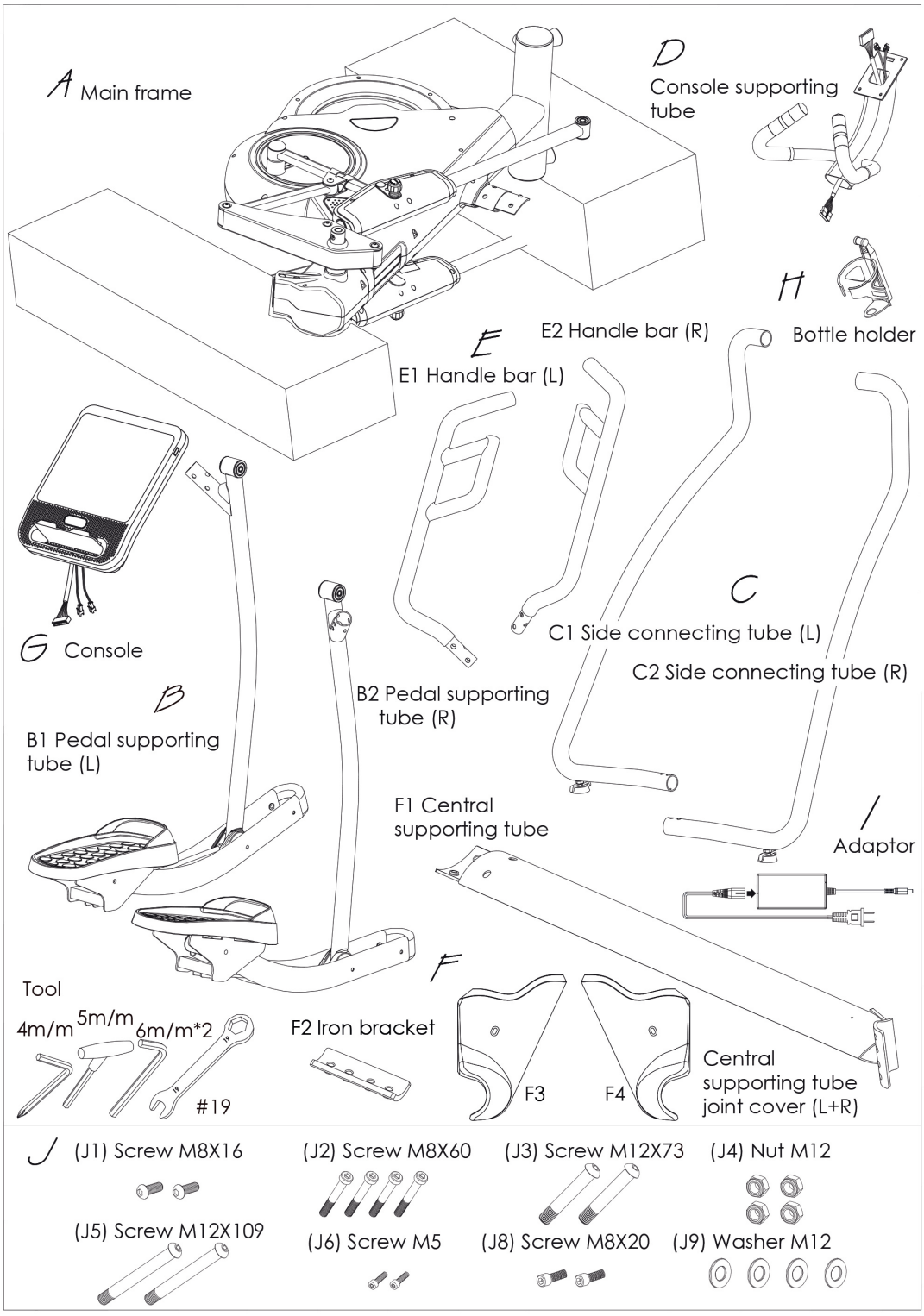
2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I		
Schmierung der beweglichen Teile			I	
Kunststoffabdeckung	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

3.1 Packungsinhalt

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

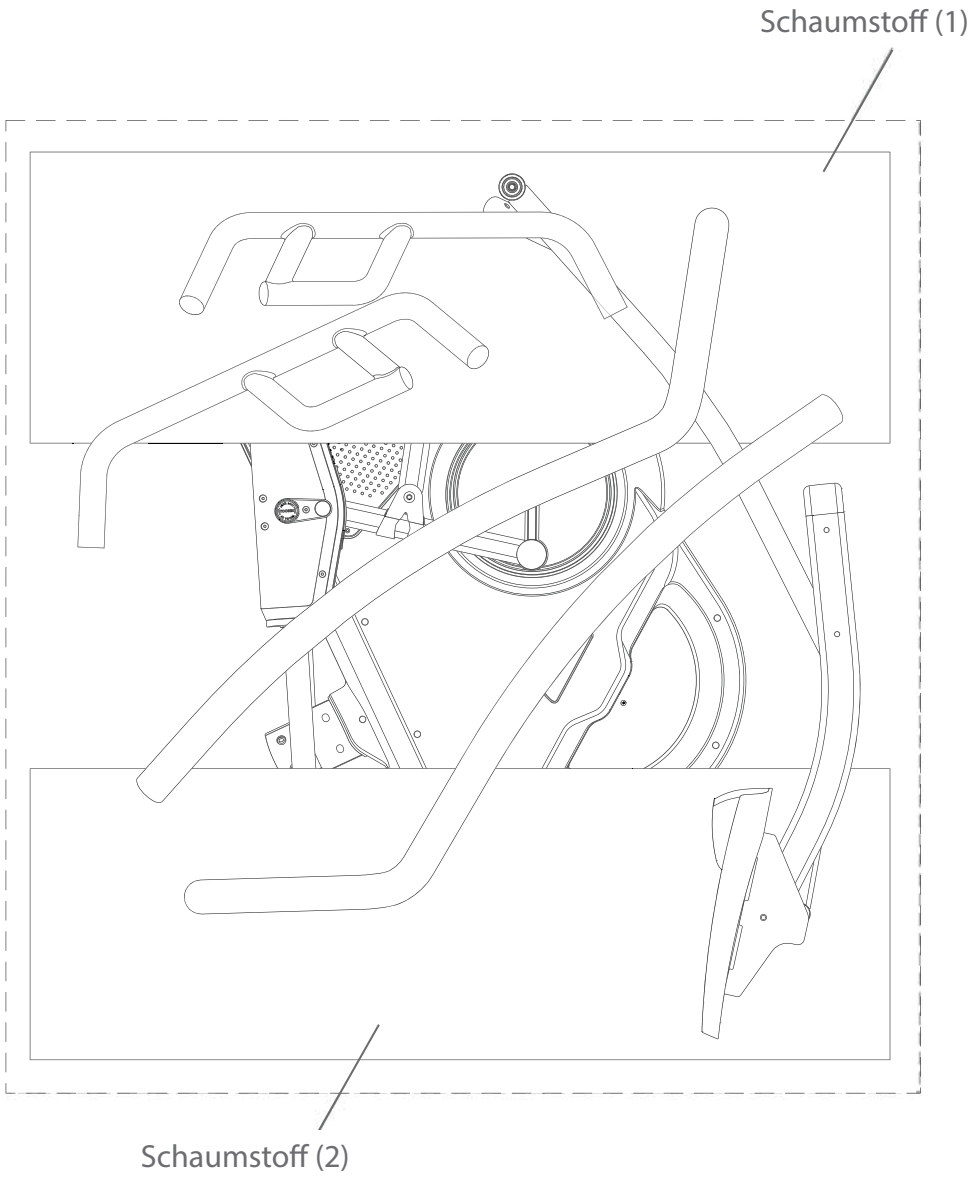


3.2 Montageanleitung

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

Vorsicht beim Auspacken:

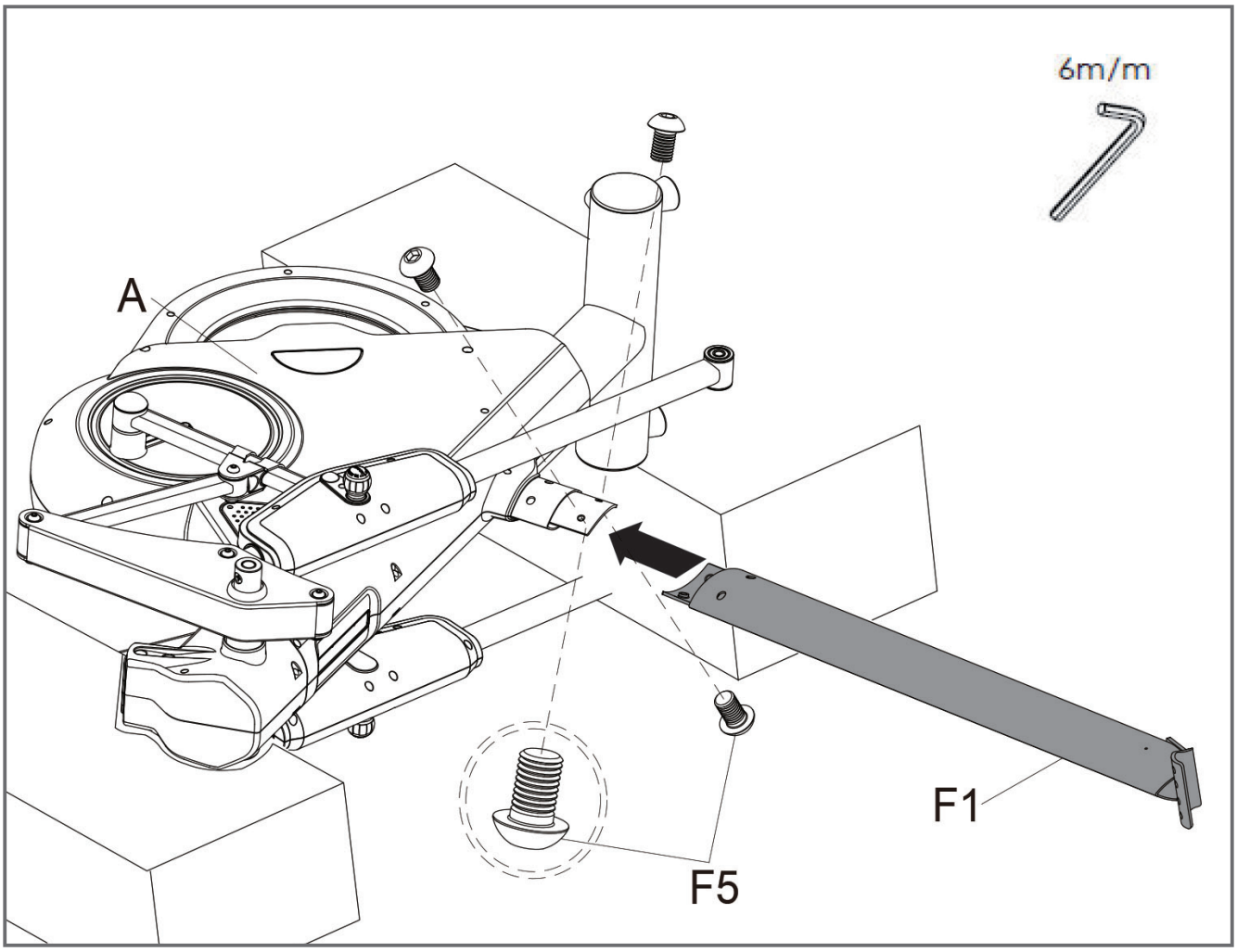
Karton flach auf den Boden legen, Deckel abnehmen. Handgriffe, seitliche Stützrohre, Pedalrohre und Bedienungsanleitung auspacken. Obere Schaumstoffteile (1) und (2) entnehmen und Konsole, Konsolenstützrohr, Konsolenmast, Pedalstützrohre und Hardware Tüte herausnehmen. Hauptrahmen (A) und untere Schaumstoffteile (3) und (4) zunächst im Karton lassen.



Schritt 1: Montage des Konsolenmastes

(1) Zwei vormontierte Schrauben (F5) vom Hauptrahmen (A) und zwei Schrauben (F5) vom mittleren Stützrahmen(F1) entfernen.
(2) Mittleren Stützrahmen (F1) am Hauptrahmen (A) mit den zuvor entfernten Schrauben (F5) montieren.

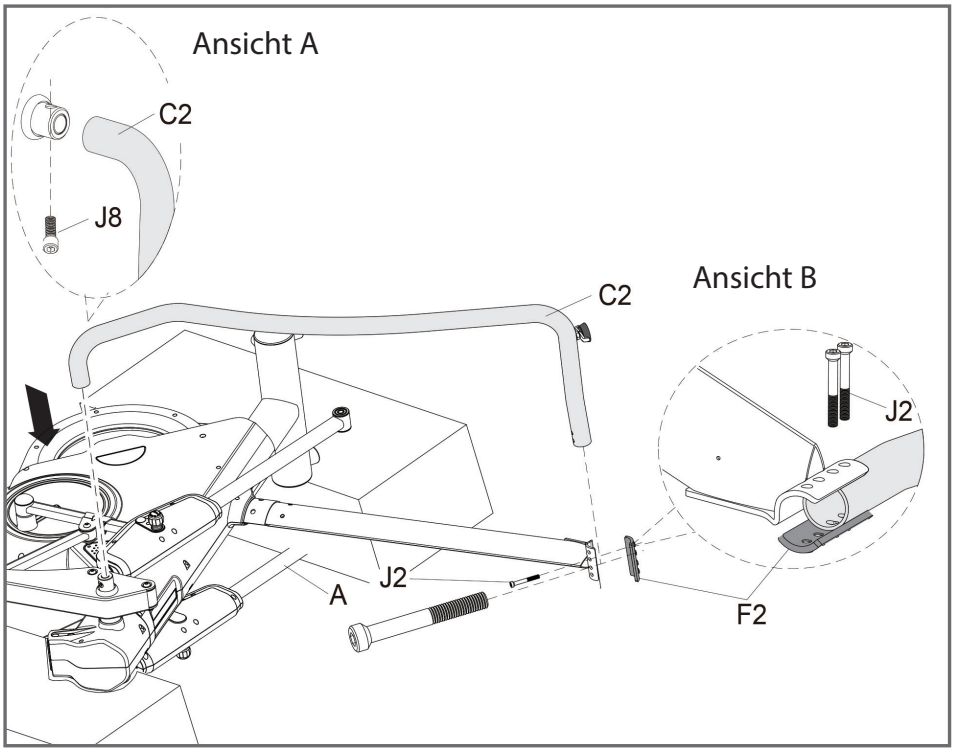
Hinweis: Alle vier Schrauben (F5) festziehen, bevor Sie mit Schritt 2 fortfahren.



Schritt 2: Montage des rechten Verbindungsrohres

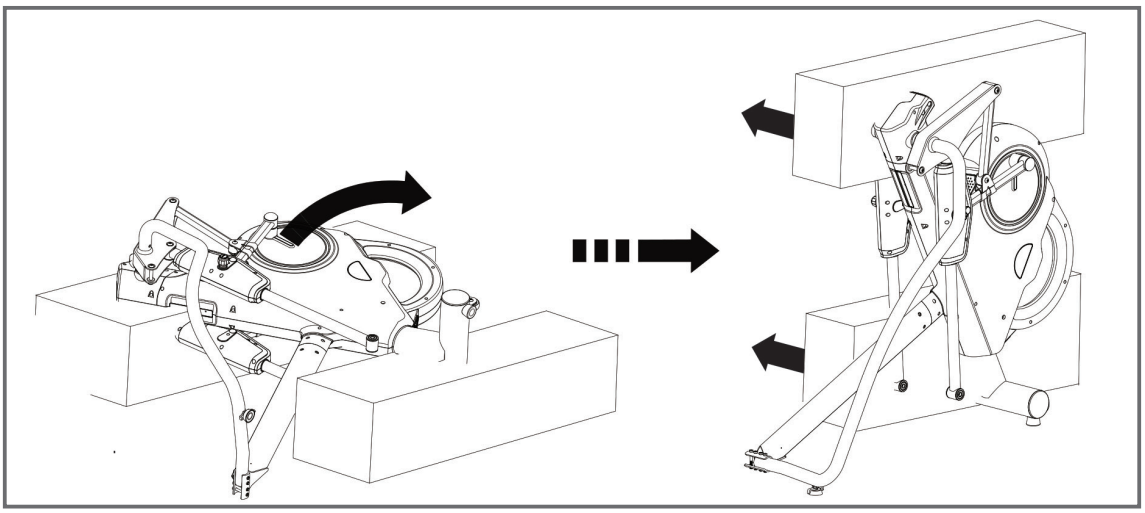
(1) Siehe Ansicht A: Rechtes Verbindungsrohr (C2) am Hauptrahmen (A) montieren.
(2) Rohr mit Schraube (J8) M8 x 20 am Rahmen befestigen.
(3) Siehe Ansicht B: Rohr mit zwei Schrauben (J2) M8x60 und Bügel (F2) unten am Rahmen befestigen.

Hinweis: Schrauben (J8 und J2) erst voll- ständig festziehen, sobald Schritt 3 beendet wurde.



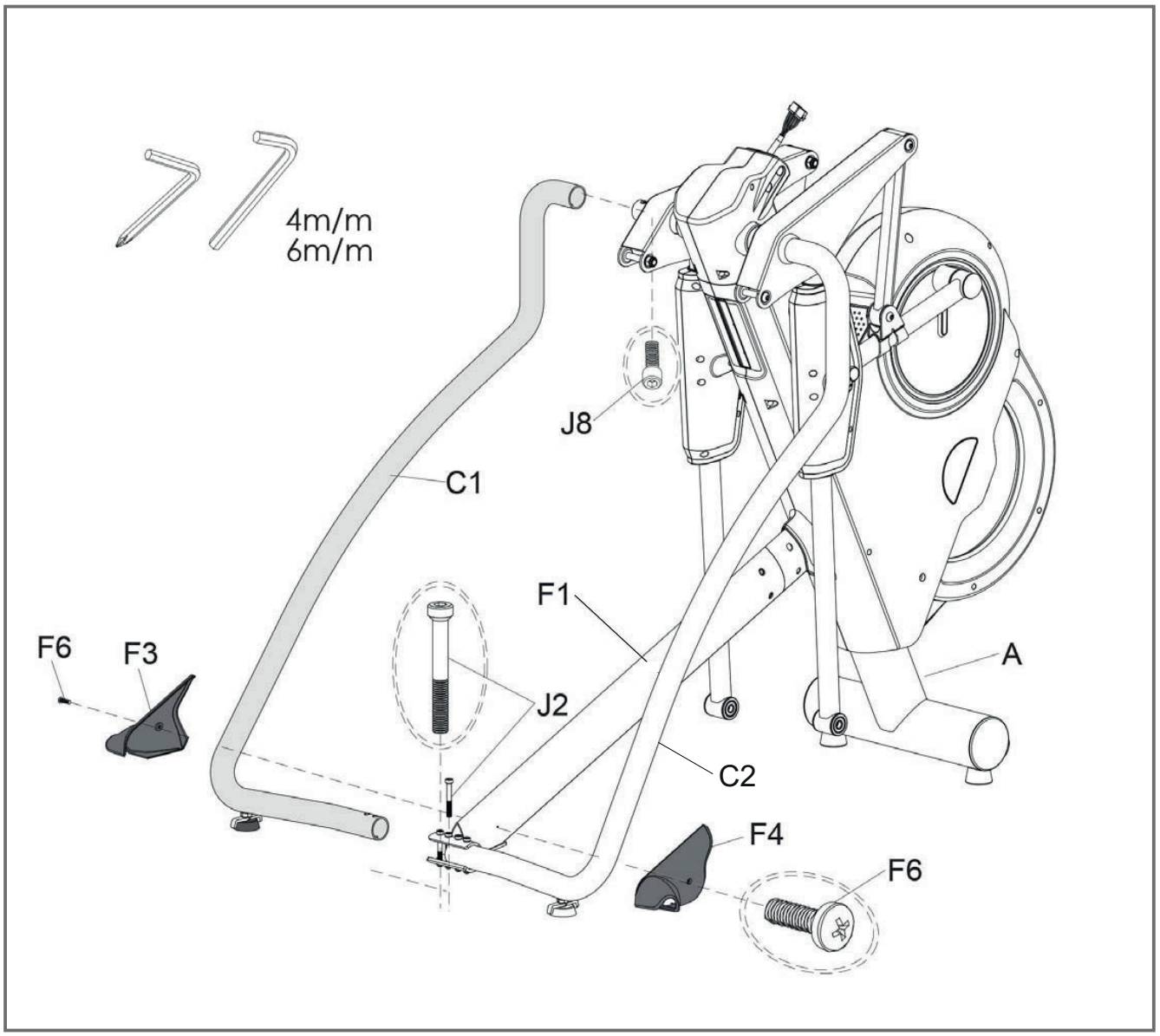
(4) Zwei Personen heben Hauptrahmen (A) an und entfernen Styropor, siehe Abbildung unten.

Hinweis: Der Hauptrahmen sollte aus Sicherheitsgründen von mind. zwei Personen angehoben und in aufrechte Position gebracht werden.



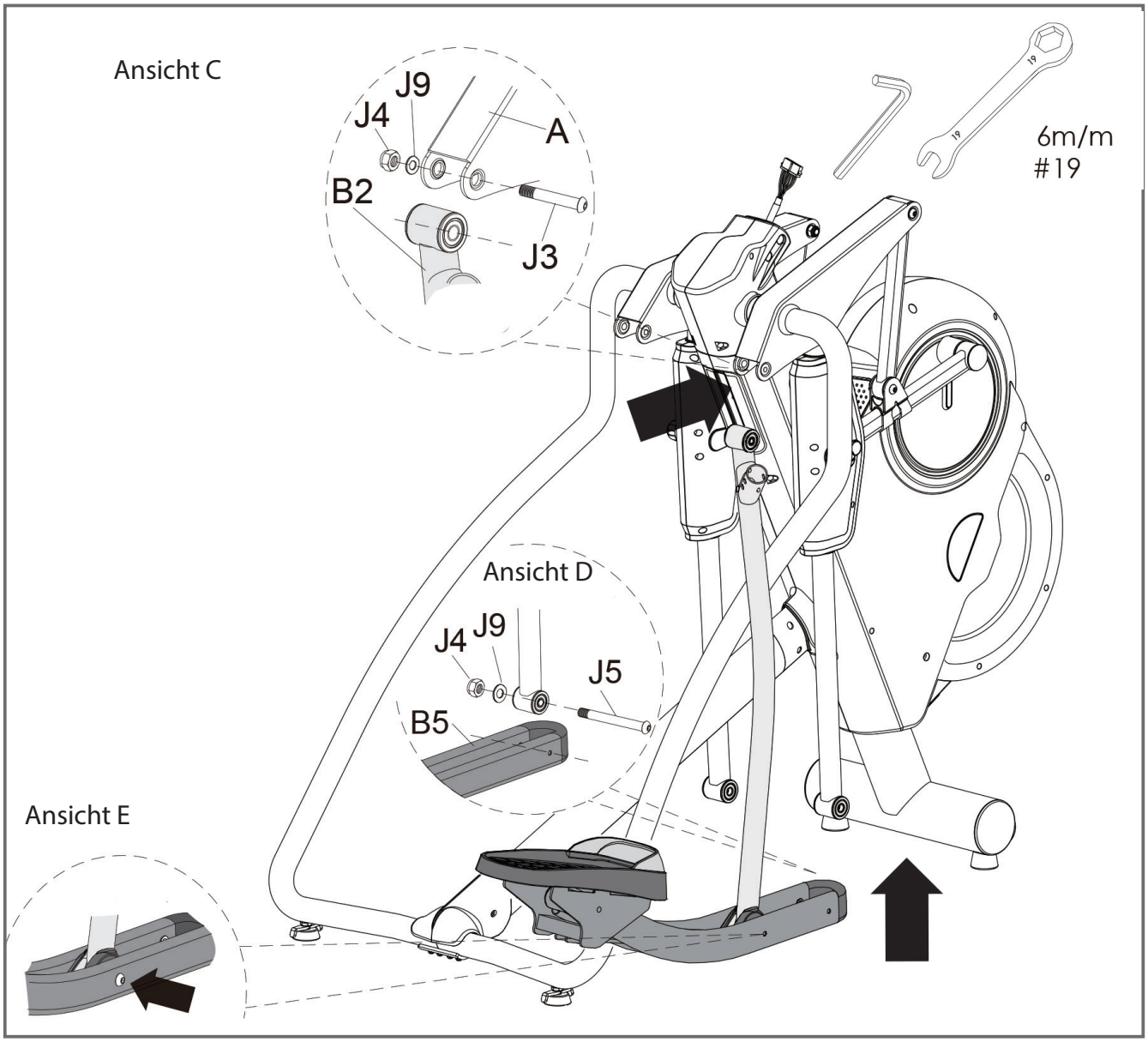
Schritt 3: Montage des linken Standfußes und der Gelenkabdeckung

(1) Befestigen Sie das linke Verbindungsrohr (C1) mit dem Hauptrahmen (A) oben mit der Schraube (J8) und unten mit den zwei Schrauben (J2) mit dem Bügel (F2) – wie das rechte Rohr (C2) in Abbildung 2.
(2) Nun können alle Schrauben (J8, J2) in Schritt 2 und 3 festgezogen werden.
(3) Zwei Schrauben (F6) vom mittleren Stützrahmen (F1) entfernen.
(4) Gelenkabdeckungen (F3 und F4) mit dem mittleren Stützrahmen (F1) verbinden und mit Schrauben (F6) befestigen.



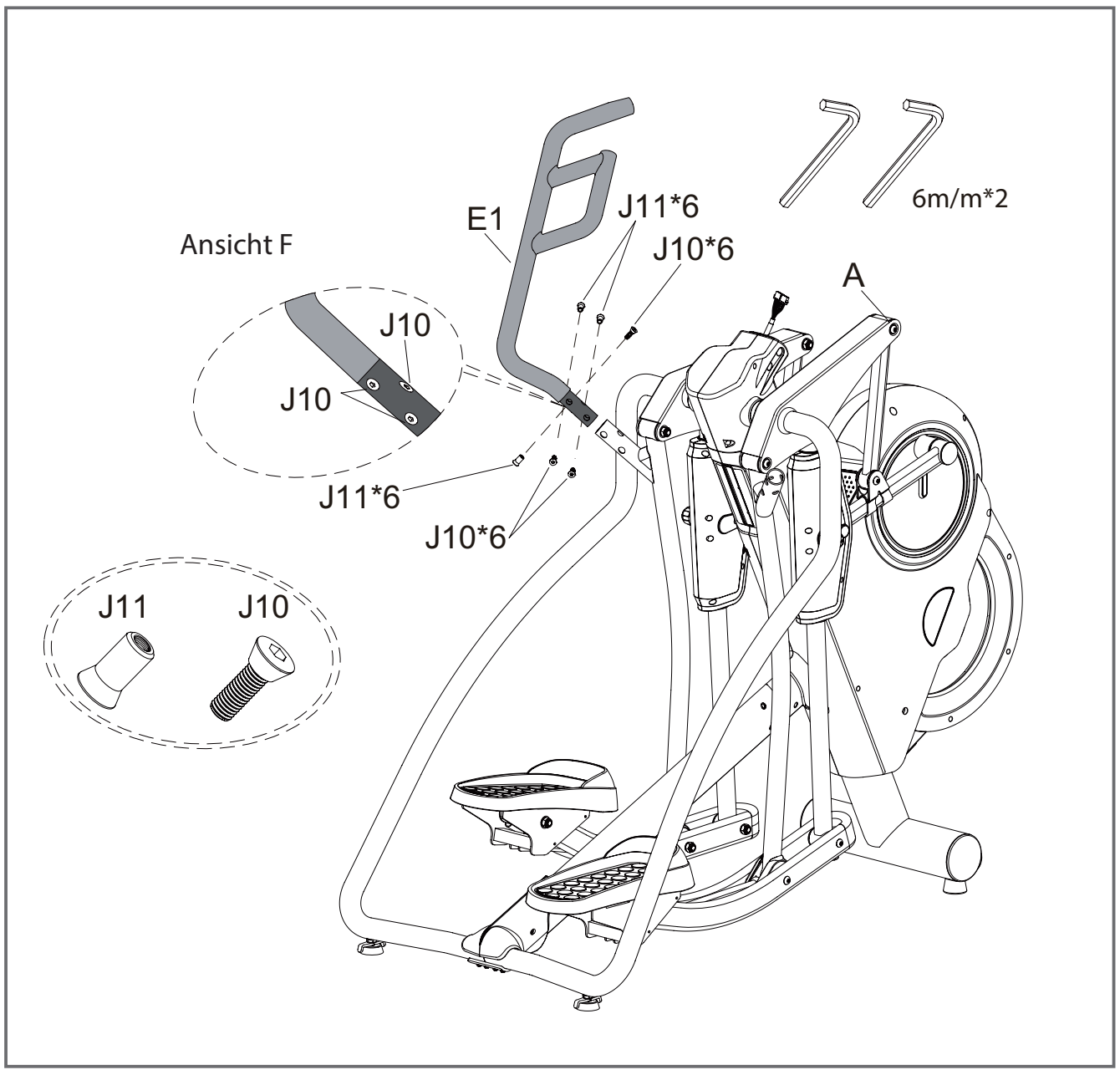
Schritt 4: Montage des Pedalstützrohres

(1) Siehe Ansicht C: Rechtes Pedalstützrohr (B2) mit dem Hauptrahmen (A) verbinden und mit Mutter (J4), Unterlegscheibe (J9) und Schraube (J3) befestigen.
(2) Siehe Ansicht D: Mutter (J4), U-scheibe (J9) und Schraube (J3) festziehen, nachdem Schraube (J5), U-scheibe (J9) und Mutter (J4) befestigt sind.
(3) Siehe Ansicht E: Danach Rohr mit vormontierter Schraube (J5) und Mutter (J4) befestigen.
(4) Gleiche Schritte für Aufbau des linken Pedalstützrohrs wiederholen.



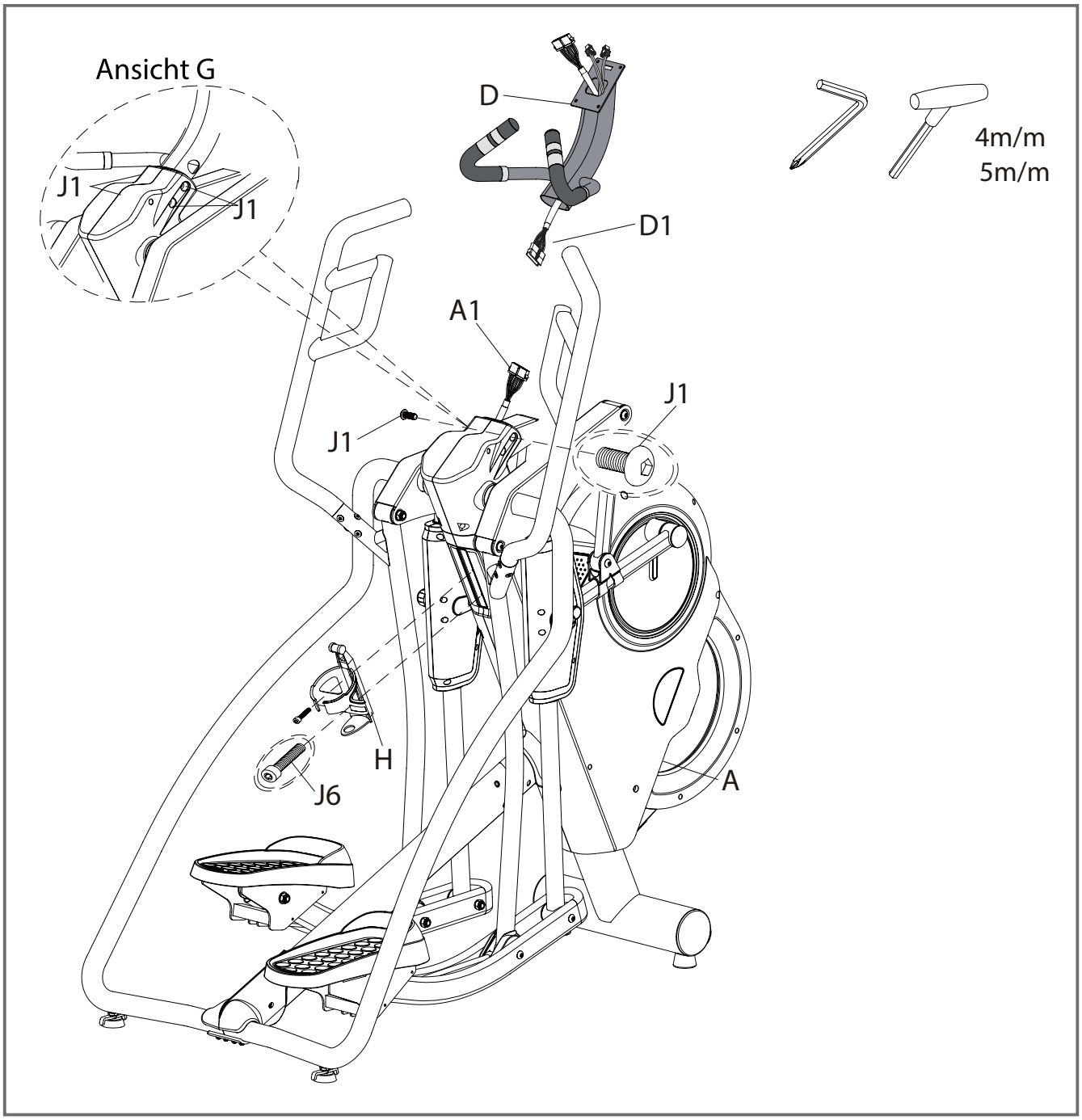
Schritt 5: Montage der Handgriffe

(1) Sechs vormontierte Schrauben (J10 und J11) vom linken Handgriff (E1) entfernen.
(2) Siehe Ansicht F: Linken Handgriff (E1) am Hauptrahmen (A) anbauen und mit zwei 6mm Inbusschlüsseln alle Schrauben (J10 und J11) befestigen.
(3) Wiederholen Sie den Aufbau (E2) auf der rechten Seite (E2).



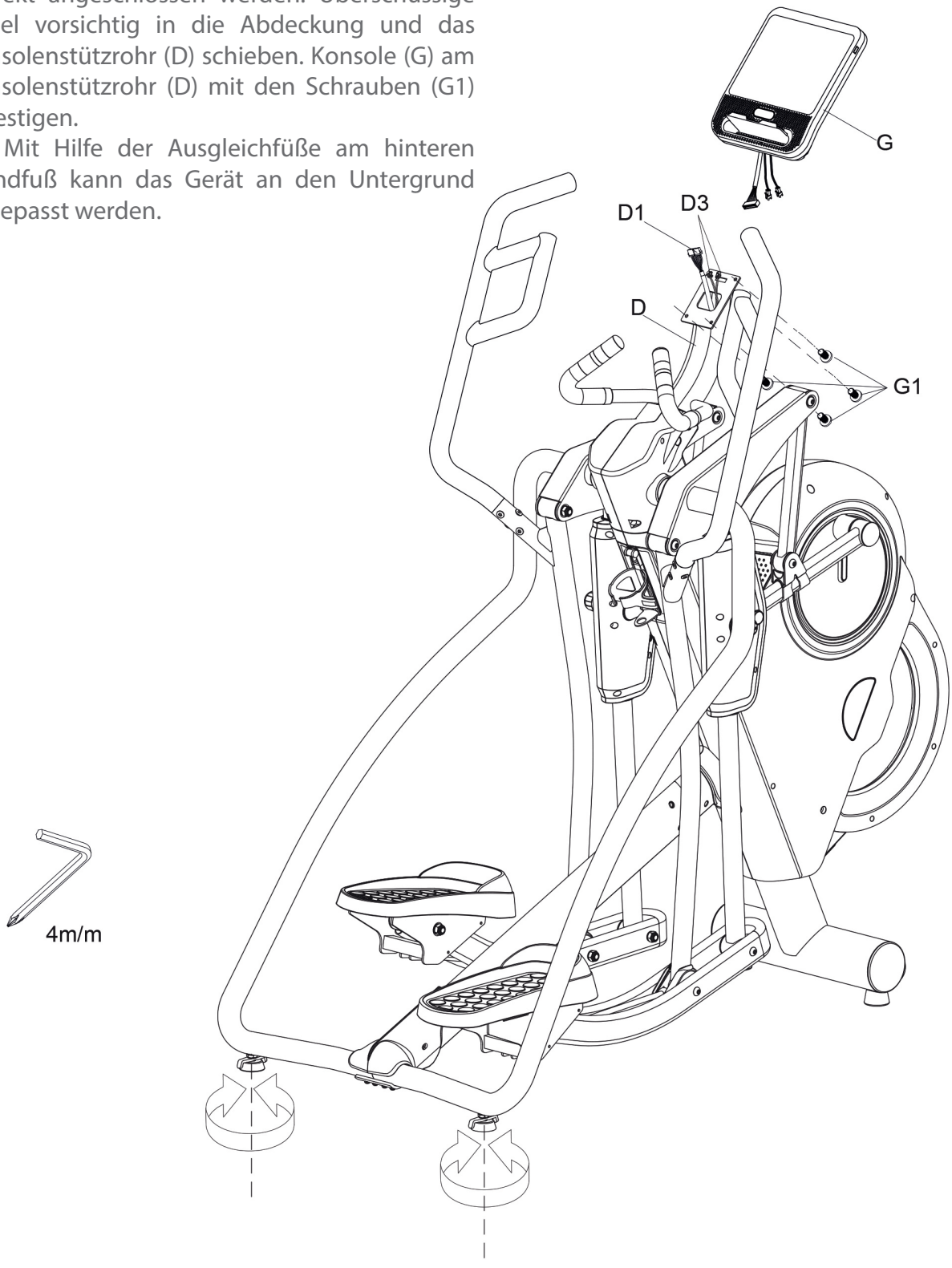
Schritt 6: Montage des Konsolenstützrohres und der Flaschenhalterung

(1) Kabel (D1) vom Konsolenstützrohr (D) mit Kabeln (A1) am Hauptrahmen (A) verbinden.
(2) Siehe Ansicht G: Mit zwei Schrauben (J1) und den zwei vormontierten Schrauben (J1) das Konsolenstützrohr (D) am Hauptrahmen (A) montieren. Vier Schrauben (J1) festziehen.
(3) Mit Schrauben (J6) die Flaschenhalterung (H) am Hauptrahmen (A) befestigen.



Schritt 7: Montage der Konsole

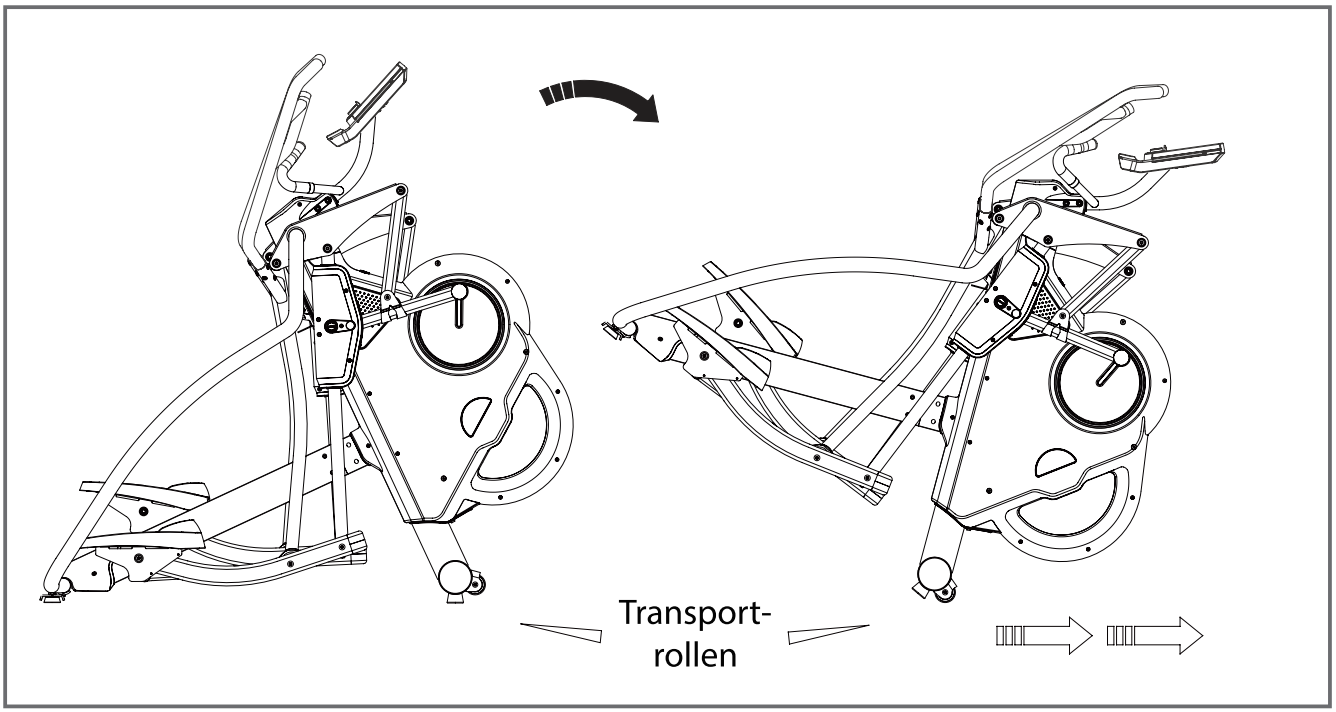
(1) Vier Schrauben (G1) hinten an der Konsole (G) entfernen.
(2) Konsolenkabel (D1) und Pulskabel (D3) mit den passenden Gegenstücken an der Konsole (G) verbinden. Achten Sie darauf, dass die Kabel korrekt angeschlossen werden. Überschüssige Kabel vorsichtig in die Abdeckung und das Konsolenstützrohr (D) schieben. Konsole (G) am Konsolenstützrohr (D) mit den Schrauben (G1) befestigen.
(3) Mit Hilfe der Ausgleichfüße am hinteren Standfuß kann das Gerät an den Untergrund angepasst werden.



Schritt 8: Transport

Zum Transport das Gerät an beiden seitlichen Verbindungsrohren anheben, bis die Transportrollen den Boden berühren. Dann das Gerät zum gewünschten Ort schieben. Gerät nun langsam und vorsichtig wieder zu Boden lassen. Gegebenenfalls die Ausgleichfüße unter dem hinteren Standfuß des Gerätes neu einstellen.

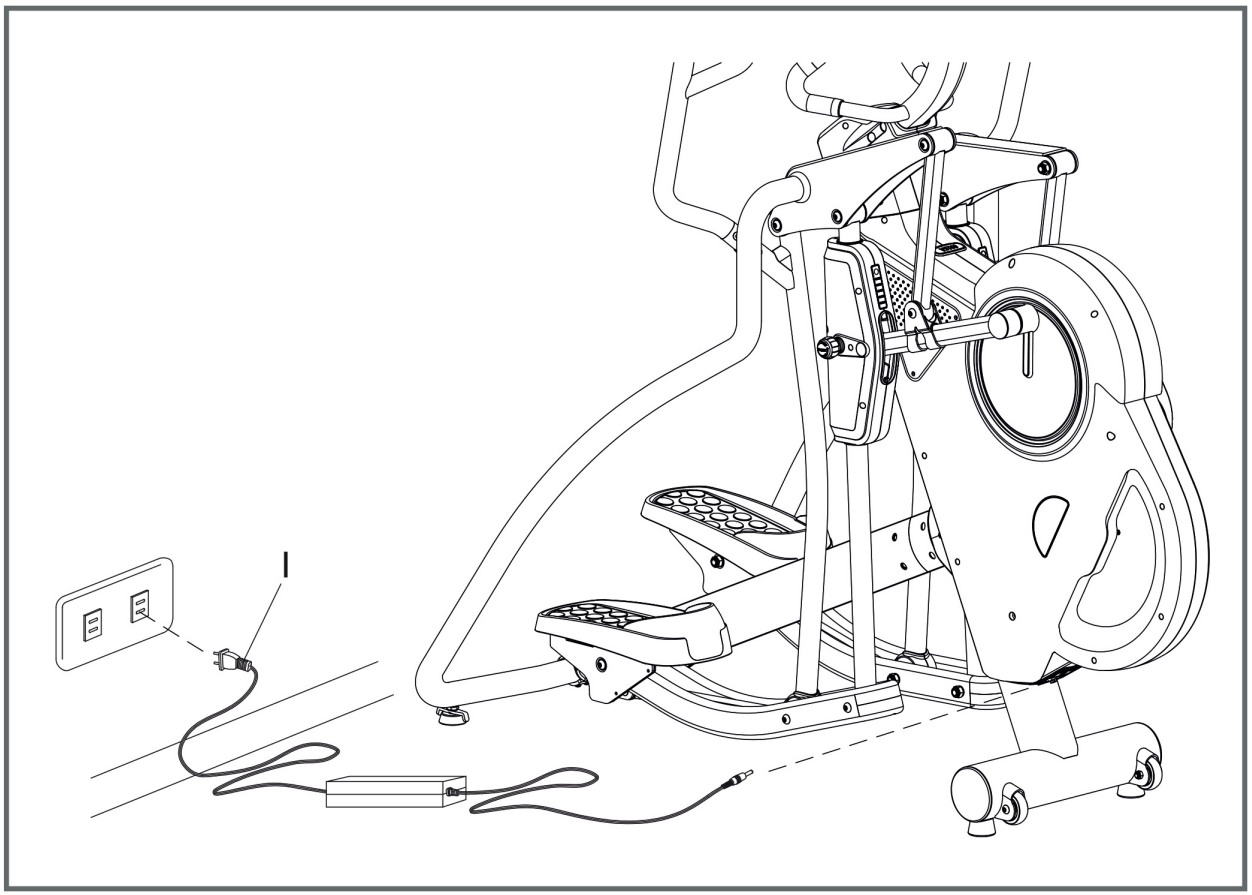
WARNUNG: Gerät nicht alleine anheben! Aus Sicherheitsgründen mit mindestens zwei Personen.



Schritt 9: Netzkabel

Stromkabel in den Anschluss am Gerät stecken, bevor das Gerät an die Steckdose angeschlossen wird.

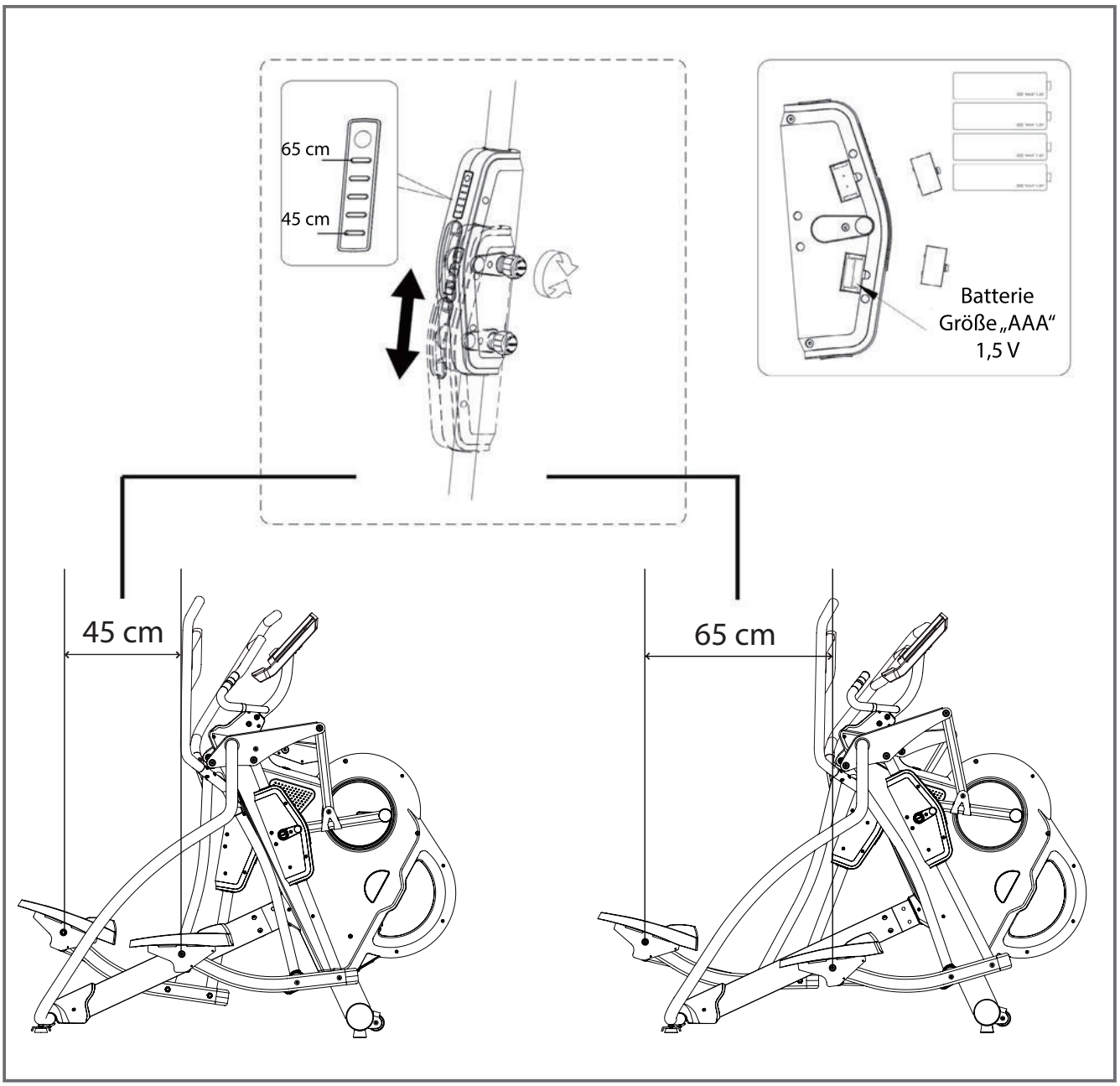
Hinweis: Der Überlastungsschalter dient als Schutzvorrichtung. Er wird ausgelöst, wenn das Gerät elektrisch überlastet ist. Netzschalter ausschalten und wieder anschalten, um das Gerät neu zu starten.



Schritt 10: Schrittlängen einstellen

(1) Es gibt 5 verschiedene Schrittlängen (18", 20", 22", 24" und 26"), die im LED Fenster dargestellt werden.
(2) Stift lösen und herausziehen, um gewünschte Schrittlänge einzustellen.
(3) Nachdem die Schrittlänge ausgewählt ist, Stift wieder festschrauben.
(4) Wiederholen Sie den Schritt auf der anderen Seite.

WARNUNG: Aus Sicherheitsgründen NIEMALS die Schrittlänge einstellen, während Sie auf dem Gerät stehen. Stets beide Schrittlängen links und rechts gleich einstellen.



4.1 Funktionsbeschreibung

Konsolenfunktionen

1. MANUAL: manuelles Trainingprogramm mit Zielvorgaben (Zeit, Kalorien) oder frei einstellbaren Werten
2. PROGRAM: vorgegebene Programmprofile (Fahrtspiel, Intervall etc.)
3. WATT CONTROL: Training mit konstantem Wattwert
4. H.R.C.: herzfrequenzgesteuertes Training – 55 % | 75 % | 90 % der max. Herzfrequenz oder ein von Ihnen eingestellter Zielwert (TARGET), Herzfrequenzwerte errechenn sich nach dem von Ihnen eingegebenen Alter
5. RECOVERY: Erholungstest mit Fitnessnote (F1-F6)
6. USER DATA: Benutzerprofile (U0-U4), U0 ist das Gastprogramm, die Werte werden nicht gespeichert, bei U1 bis U4 speichern Sie Name, Alter, Größe, Gewicht und Geschlecht
7. COMMUNITY: Hier finden Sie die Multimediafunktionen
8. FACTORY SETTING MODE: Einstellungen, z.B.WiFi, Lautstärke, Helligkeit, Einstellung der Maßeinheit (metrisch – imperial), Updates

Tastenfunktionen

1. QUICK START: Beginnt sofort das manuelle Programm; wenn die Konsole im Sleep-Mode oder im Stand-by-Modus ist, wird sie durch Drücken der Quick-Start-Taste aufgeweckt

2. Alle weiteren Funktionen werden über das Touchdisplay gesteuert.

4.2 Konsolenanzeige

1. TIME (Zeit):
(1) Anzeigebereich: 0:00~99:59
(2) Einstellungsbereich: 0~99 (Minuten) (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)
(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 60 Minuten, zeigt volle Zellen). Wenn keine Einstellung vorgenommen wurde: 60 Minuten/10 Zellen = 6 Minuten/Zelle (Steigung)
Wird eine Einstellung vorgenommen, entspricht der Einstellungswert 10 Zellen.
(4) Falls kein Einstellungswert vorhanden ist, verläuft die voreingestellte Zählung aufsteigend (nach 99:59 wird der Wert auf 0:00 zurückgesetzt)
(5) Falls ein Einstellungswert vorhanden ist, erfolgt die voreingestellte Zählung absteigend. Bei 0:00 pausiert die Konsole, sämtliche Werte werden gespeichert.

2. SPEED (Geschwindigkeit):
(1) Anzeigebereich: 0.0~99.9 (km/ml)
(2) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 60 km, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht 60/10= 6 km)
(3) 3~4 Sekunden nach Signaleingang wird der Wert angezeigt.
(4) Erfolgt 4~6 Sekunden kein Signaleingang, wird der Wert auf 0 zurückgesetzt.

3. RPM (Trittfrequenz):
(1) Anzeigebereich: 0~999
(2) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 120 RPM, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht 120/10= 12 RPM)
(3) 3~4 Sekunden nach Signaleingang wird der Wert angezeigt.
(4) Erfolgt 4~6 Sekunden kein Signaleingang, wird der Wert auf 0 zurückgesetzt.

5. CALORIES (Kalorien):
(1) Anzeigebereich: 0~999
(2) Einstellungsbereich: 0~990 (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)
(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 150 CAL, zeigt volle Zellen). Wenn keine Einstellung vorgenommen wurde: 150 CAL/10 Zellen = 15 CAL/Zelle
Wird eine Einstellung vorgenommen, entspricht der Einstellungswert 10 Zellen.
(4) Falls kein Einstellungswert vorhanden ist, verläuft die voreingestellte Zählung aufsteigend (nach 999 wird der Wert auf 0 zurückgesetzt)
(5) Falls ein Einstellungswert vorhanden ist, erfolgt die voreingestellte Zählung absteigend. Bei 0:00 pausiert die Konsole, sämtliche Werte werden gespeichert.

6. PULSE (Puls):
(1) Anzeigebereich: 0~230
(2) Einstellungsbereich: 0~230 (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)
(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 120, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht 120/10= 12/Zellen)
(4) Feld zeigt Erkennungswert, wenn kein Wert festgelegt wurde
(5) Wird ein Wert festgelegt, zeigt das Feld den erkannten Wert an. Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert überschreitet, piept die Konsole.
(6) Der Klang entspricht 2 kurzen Pieptönen innerhalb einer Sekunde.

7. WATT:
(1) Anzeigebereich: 0~999
(2) Einstellungsbereich: nicht einstellbar.
(3) Bildschirmanzeige: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX=350 zeigt volle Zellen, jede Zelle entspricht 350/10=35/Zelle)
(4) Zellen werden entsprechend RPM & LOAD (Leistung) angezeigt (WATT-Konsole)

8. LOAD (Leistung):
(1) Anzeigebereich: 1~16
(2) Einstellungsbereich: 1~16
(3) Bildschirmanzeige: Anzahl Zellen - 16 Zellen (MAX=16 zeigt volle Zellen)

9. USER (Benutzer):
(1) Benutzer: U0~U4
(2) U0 nicht gespeichert nach Einstellung
(3) Profile U1~U4 können nach Einstellung gespeichert werden.
(4) Eingestellt und gespeichert werden können AGE (Alter), HEIGHT (Größe), WEIGHT (Gewicht)USER NAME (Benutzername), GENDER (Geschlecht)
AGE (Alter): Einstellungsbereich: 1~99 (Standardmäßig 25)
HEIGHT (Größe): Einstellungsbereich: 100~250 cm (Standardmäßig 160 cm)
40~99 Zoll (Standardmäßig 60 Zoll)
WEIGHT (Gewicht): Einstellungsbereich: 20~150 kg (Standardmäßig 50 kg)
40~350 Pfund (Standardmäßig 100 Pfund) EINSTELLUNG BENUTZERNAME: XXXXXXXXXX
GENDER (Geschlecht): MALE (männlich) / FEMALE (weiblich)

4.3 Einschalten und erste Einstellungen

(1) Bild zum Einschalten der Konsole, nach etwa 30 Sekunden geht das Gerät in das Hauptmenü (Bild1) über, das Hauptfunktionspanel erscheint.

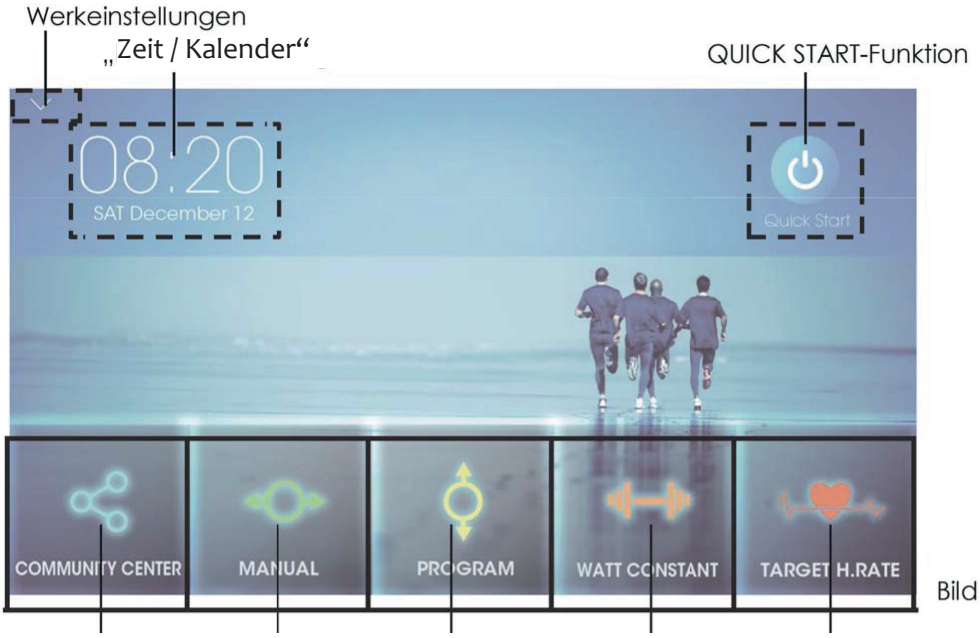


Bild 1

KOMMUNIKATIONSZENTRUM MANUELL PROGRAMM WATTKONSTANT ZIELHERZFREQUENZ

(2). Drücken Sie im Hauptmenü auf „Zeit/ Kalender“, um die Zeit und den Kalender einzustellen. Voreinstellung 01.01.2018.
*** Nachdem Sie auf „Zeit/ Kalender“ gedrückt haben, schalten Sie die automatische Zeit- und Datumsfunktion über „Automatic date & time“ (Bild 2) ein und wählen Sie Ihre Zeitzone über „Select time zone“ (Bild 3)

Bild 2

Bild 3

(3). Drücken Sie im Hauptmenü auf den QUICK START Key, um das Schnellstartprogramm zu starten.

(4). Drücken Sie im Hauptmenü auf den Auswahlpfeil, um die Werkeinstellungen zu öffnen. WLAN, Lautstärke, Bildschirmhelligkeit, metrische Umschaltung, Über. (Bild 4)

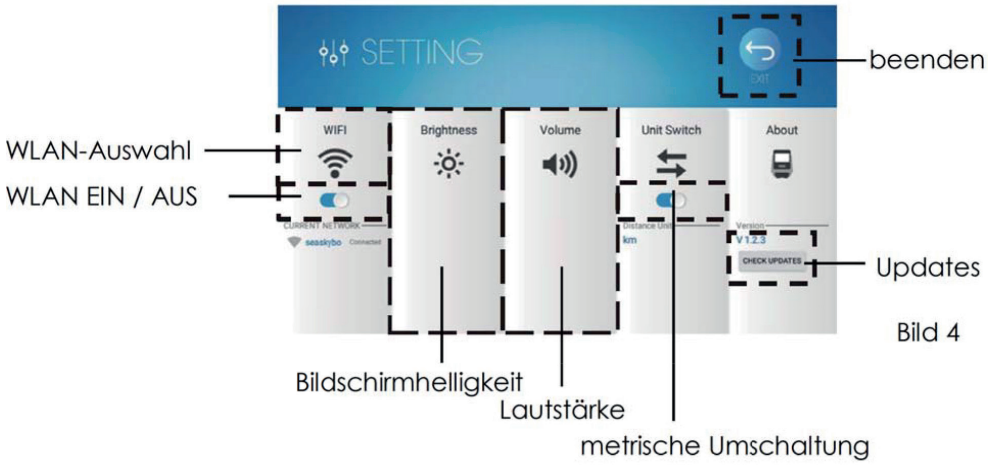


Bild 4

Bild 5

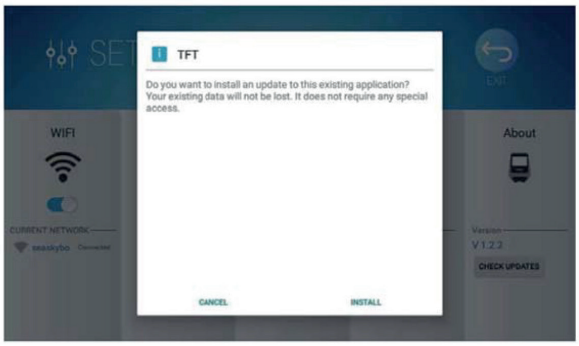


Bild 6

*** Die Konsolen-Version wird im Über-Bereich angezeigt. Drückt der Benutzer auf CHECK UPDATES, wird automatisch festgestellt, ob die neueste Version vorhanden ist.
*** Erkennt die Konsole die neueste Version, kann der Benutzer diese herunterladen. Drücken Sie nach vollständigem Download auf INSTALL (installieren). (Bild 5 & Bild 6)

(5). Wählen Sie eines der Programme aus.

4.4 Trainingsprogramme

4.4.1 Quick-Start Programm

Drücken Sie im Hauptmenü QUCK START, um die QUICK START-Funktion zu starten. Die Konsole gibt dann das Bewegungsbild ein (Bild 7).

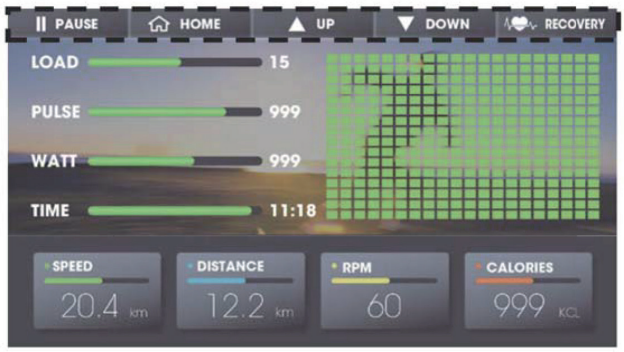


Bild 7

Bild 8

(1) Wenn der RPM-Eingangswert >15 entspricht, beginnen GESCHWINDIGKEIT, STRECKE, RPM, KALORIEN und sämtliche andere Werte ihre Zählschlaufe.

(2) Drücken Sie UP oder DOWN um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung steigt oder senkt sich. Die Matrix wechselt alle 0,1 km/ml ein Feld.

(3) Drücken Sie PAUSE um in den Pause-Modus zu wechseln. Das Wort „PAUSE“ erscheint auf dem LCD-Display. (Bild 8)

Die Konsole pausiert und GESCHWINDIGKEIT & RPM wird auf 0 zurückgesetzt. Die anderen Werte werden beibehalten, der Motor wird auf LOAD1 zurückgesetzt. Drücken Sie CONTINUE, um auf den Ausführungsbildschirm der Konsole zurückzukehren.

(4) Drücken Sie während des Work-Outs auf das RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.

(5) Drücken Sie HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

4.4.2 Manuelles Programm

(1) Drücken Sie im Hauptmenü auf MANUAL, um das manuelle Programm zu öffnen.
(2) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen verschiedenen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt. (U0 ist der Gastbenutzer, Informationen werden nicht gespeichert.)
(3) Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers. Wählen Sie Geschlecht (male/ female) und drücken Sie auf „Benutzer“, um einen NAMEN festzulegen.
(4) Drücken Sie gleich darunter auf TIME, DISTANCE, CALORIES, um Zeit, Distanz und Kalorien, Herzfrequenz festzulegen (Bild 13).
(5) Während der Inbetriebnahme drücken Sie EXIT und die Konsole kehrt zur Startseite zurück.
(6) Wenn keine ZEIT, DISTANZ, KALORIEN festgelegt wurden, drücken Sie START und die Konsole beginnt, aufsteigend zu zählen (Bild 14).

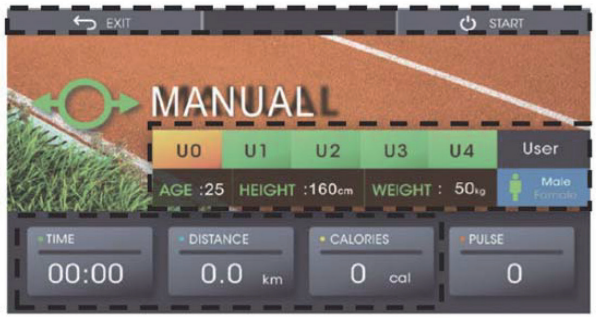


Bild 13

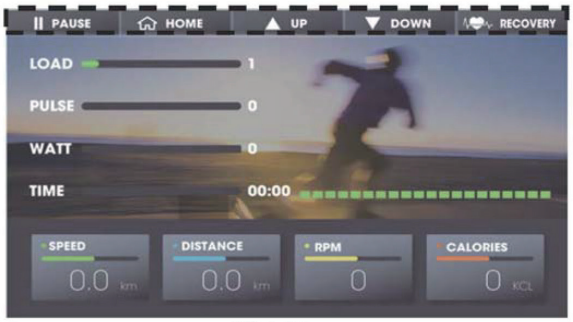


Bild 14

(7) Wenn ZEIT, STRECKE, KALORIEN festgelegt wurden, drücken Sie START und die Konsole zählt absteigend. Die Funktion mit dem Einstellungswert beginnt entsprechend dem berechneten Wert absteigend zu zählen. Wenn einer der Funktionswerte 0 erreicht hat, stoppt das System und kehrt zurück zur Startseite.
(8) Drücken Sie während des Work-Outs UP oder DOWN, um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung verändert sich nach oben oder unten. Die Matrix wechselt 0,1 km/ml ein Feld. Wenn die ZEIT festgelegt wurde, wechselt die Matrix alle /20 ein Feld.

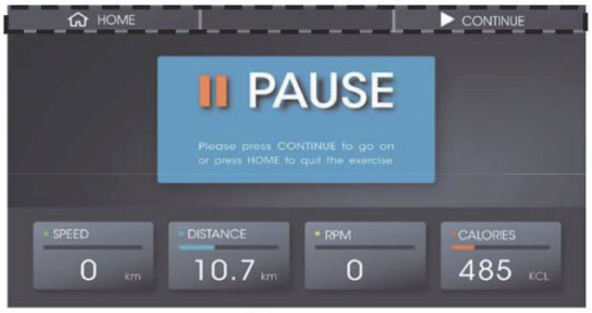


Bild 15

(9) Drücken Sie um in den Pause-Modus zu wechseln. Das Wort „PAUSE“ erscheint auf dem LCD-Display Die Konsole pausiert und GESCHWINDIGKEIT & RPM wird auf 0 zurückgesetzt. Der Motor wird zurückgesetzt auf LOAD1 (Bild15), drücken Sie CONTINUE, um das aktive Bewegungsbild der Konsole anzuzeigen.
(10) Drücken Sie während des Work-Outs RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.
(11) Drücken Sie während des Work-Outs, um auf die Startseite zurückzukehren.

4.4.3 Voreingestellte Programme

(1) Drücken Sie im Hauptmenü PROGRAM, um die voreingestellten Programme zu öffnen (Bild 16).

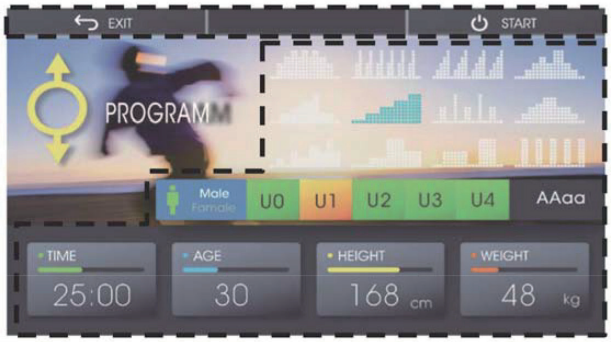


Bild 16

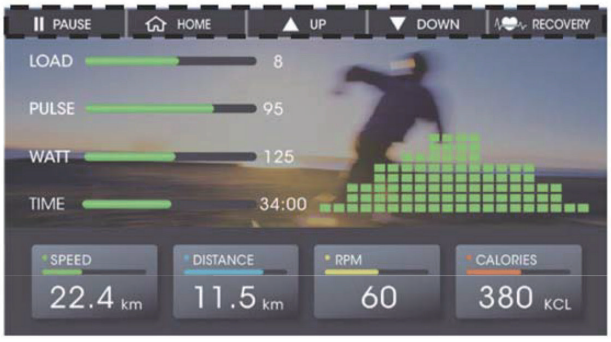


Bild 17

(2) Sie können ein Bild anklicken (12 PROGRAMM-Bilder) und einen Work-Out-Modus auswählen.
(3) Indem Sie auf „U0~U4" drücken, können Sie zwischen verschiedenen Benutzern wechseln und Profile einstellen. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.
(4) Drücken Sie TIME, um die Zeit einzustellen. Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers festzulegen. Wählen Sie Male (männlich)/ Female (weiblich) und drücken Sie auf „User", um einen NAMEN festzulegen.
(5) Wenn Sie während der Inbetriebnahme EXIT drücken, kehrt die Konsole zur Startseite zurück. Drücken Sie START, um mit dem Work-Out zu beginnen. Die Konsole gibt das Bewegungsbild ein. Der Konsolenwert wird aufsteigend gezählt. Die Matrix zeigt das ausgewählte Work-Out-Abbild. LOAD, PULSE, WATT, SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 17).
(6) Wenn die Zeit eingestellt ist, drücken Sie auf START und die Konsole beginnt, auf 0 herunter zu zählen. Dann stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.

Bild 18

(7) Drücken Sie während des Work-Outs UP oder DOWN, um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung verändert sich nach oben oder unten. Die Matrix wechselt 0,1 km/ml ein Feld. Wenn die Zeit festgelegt wurde, wechselt die Matrix alle /20 ein Feld.
(8) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt. (Bild 18)
(9) Drücken Sie während des Work-Outs RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt .Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.
(10) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

4.4.4 Wattprogramm

(1) Drücken Sie im Hauptmenü WATT CONSTANT, um das Wattprogramm zu öffnen (Bild 19).

Bild 19

Bild 20

(2) Sie können auf WATT drücken, um den WATT-Wert einzugeben (Voreinstellung: 125 W).
(3) Indem Sie auf „U0~U4" drücken, können Sie zwischen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.
(4) Drücken Sie TIME, um die Zeit einzustellen. Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers festzulegen. Wählen Sie Male (männlich)/ Female (weiblich) und drücken Sie auf „User", um einen NAMEN festzulegen.
(5) Wenn Sie während der Inbetriebnahme EXIT drücken, kehrt die Konsole zur Startseite zurück.
(6) Drücken Sie START, um mit dem Work-Out zu beginnen. Die Konsole gibt das Bewegungsbild ein. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 20).
(7) Wenn die Zeit festgelegt wurde, beginnt das Rückwärtszählen, nachdem Sie auf START gedrückt haben. Sobald 0 erreicht wird, stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.
(8) TARGET WATT CONSTANT DATA: Der Wert wird entsprechend der WATT-Einstellung angezeigt. REAL WATT CONSTANT DATA: Zeigt aktuelle WATT-Werte des Work-Outs. LOAD CONTROL DATA:LOAD zeigt Ziel-WATT-Wert, welcher mit dem LOAD-Wert (Leistungswert) gekoppelt ist.
(9) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt. (Bild 21)

Bild 21

(10) Drücken Sie während des Work-Outs RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.
(11) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.
(12) WATT wird entsprechend der aktuellen Geschwindigkeit angezeigt.
Zu langsam: Bitte erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit. Aktueller Watt-Wert < Eingestellter Watt-Wert (1-25 %) Angemessen: Bitte behalten Sie die aktuelle Geschwindigkeit bei. Eingestellter Watt-Wert (1+25 %) > Aktueller Watt-Wert > Eingestellter Watt-Wert (1-25 %)
Zu schnell: Bitte verlangsamen Sie Ihre Geschwindigkeit. Aktueller Wert > Eingestellter Wert (1+25 %)

4.4.5 Herzfrequenz-gesteuerte Programme

Ihnen stehen drei Herzfrequenzprogramme zur Verfügung. Entweder wählen Sie eine der drei vorgespeicherten Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen TAG und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegeben Alter bestimmt. Für diese Programme empfehlen wir einen Brustgurt.

(1) Drücken Sie im Hauptmenü TARGET H.RATE, um die herzfrequenz-gesteuerten Programme zu öffnen (Bild 22).

Bild 22

Bild 23

(2) Wählen Sie TAG, 90 %, 75 %, 55 %, um die Zielherzfrequenz festzulegen (Bild 23).
(3) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.

Bild 24

(4) Drücken Sie TIME, um die Zeit einzustellen. Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers festzulegen. Wählen Sie männlich / weiblich und drücken Sie auf „User“, um einen NAMEN festzulegen.
(5) Wenn Sie während der Inbetriebnahme EXIT drücken, kehrt die Konsole zur Startseite zurück.
(6) Drücken Sie START, um mit dem Work-Out zu beginnen. Die Konsole gibt das Bewegungsbild ein, SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 24).
(7) Wenn die Zeit festgelegt wurde, beginnt das Rückwärtszählen, nachdem Sie auf START gedrückt haben. Sobald 0 erreicht wird, stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.
(8) Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert nicht überschreitet, steigern Sie den LEVEL bis zum Maximalwert in Einheiten von 30 Sekunden. Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert-LEVEL überschreitet, senken Sie den Widerstand (LEVEL) umgehend. Reduzieren Sie alle 15 Sekunden um einen LEVEL (Einheit LEVEL=1). Wenn der Herzfrequenzwert nach wie vor 30 Sekunden überschreitet, wenn der Widerstand LEVEL=1 entspricht, pausiert die Konsole automatisch, um Benutzersicherheit sicherzustellen. Sollte kein Herzschlag eingegangen sein, reduzieren Sie umgehend einen LEVEL und fahren so fort, bis Sie LEVEL=1 erreichen. Wenn 30 Sekunden lang kein Herzschlag eingeht, pausiert die Konsole.

(10) Sollte kein Herzschlagsignal nach dem START eingehen, wird eine Nachricht zur Erinnerung angezeigt: Wenn Sie die Nachricht sehen, bedeutet dies, dass ihr Herzschlagsignal nicht erkannt wird. Halten Sie die Klemmen fest oder überprüfen Sie, ob der Brustgurt korrekt funktioniert.
(11) Die Konsole kehrt zurück zur Startseite, wenn 30 Sekunden lang kein Herzschlag eingeht.
(12) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt.
(13) Drücken Sie während des Work-Outs auf RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.
(14) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

4.4.6 RECOVERY-Funktion:

(1) Drücken Sie während des Work-Outs auf RECOVERY, um die Funktion direkt zu starten. Der Motor wird zurückgesetzt auf LOAD 1 (Bild 25).
(2) Die Konsole nimmt das 60 Sekunden lange Rückwärtszählen auf und der Ergebniswert wird nach 60 Sekunden angezeigt (Bild 26).

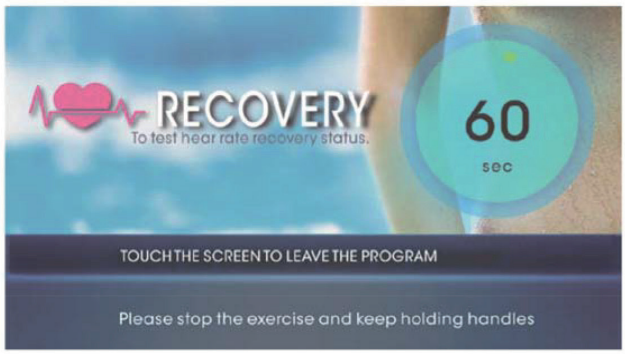


Bild 25

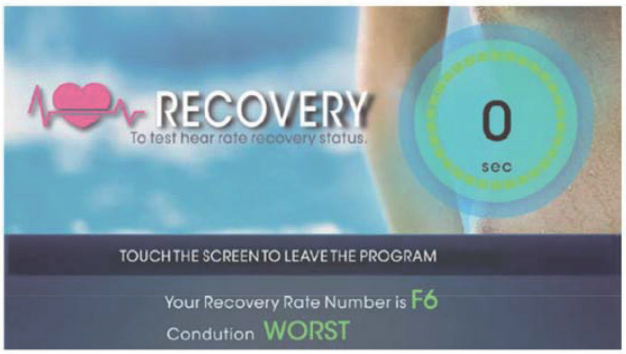


Bild 26

(3) Während der Ausführung können Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm drücken, um die Funktion zu beenden und auf den ursprünglichen Pause-Bildschirm zurückzukehren.
(4) Beim Herunterzählen auf 0 zeigt der LCD-Bildschirm die sofortige VERHÄLTNISZAHL (F1~F6) & eine entsprechende Beurteilung. Sie können irgendwo auf den Bildschirm drücken, um auf die Startseite zurückzukehren.
(5) Beurteilung

F1	(Überragend)
F2	(Ausgezeichnet)
F3	(Gut)
F4	(In Ordnung)
F5	(Unterdurchschnittlich)
F6	(Schlecht)

4.5 Medien

(1) Drücken Sie im Hauptmenü COMMUNITY CENTER, um die besagte Funktion zu öffnen. Die unten abgebildete Multimedia-Funktion erscheint (Bild 9).

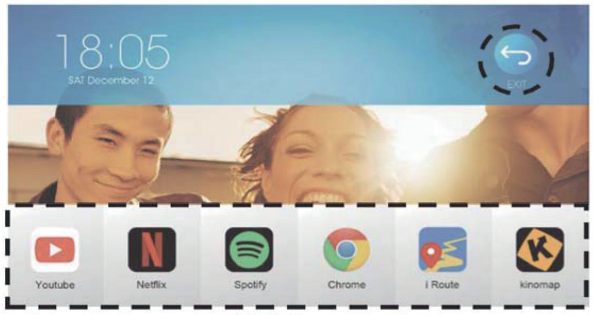


Bild 9

Bild 10

(2) Wählen Sie das von Ihnen gewünschte, unten abgebildete Multimedia, um die Multimedia-Funktion zu aktivieren (Bild 10).
(3) Nachdem das Multimedia aktiviert wurde, schieben Sie den linken Pfeil von links nach rechts. Die Optionen HOME / QUICK START/ LAUTSTÄRKE / ZURÜCK werden Ihnen angezeigt. (Bild 11)
(4) Erfolgt innerhalb 3 Sekunden keine Aktivität, nimmt die Helligkeit des Bildschirms um 50 % ab. Sie können auf "<" drücken, um das Funktionspanel zu verbergen.

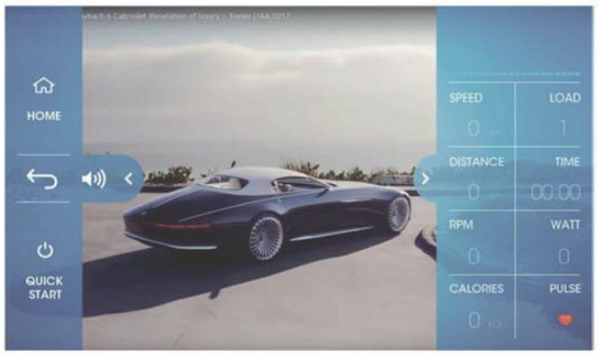


Bild 11

Bild 12

(5) Nachdem das Multimedia aktiviert wurde, schieben Sie den rechten Pfeil von rechts nach links. Die Optionen GESCHWINDIGKEIT, LEISTUNG, STRECKE, ZEIT, RPM, WATT, KALORIEN, PULS werden Ihnen entsprechend dem aktuellen Zustand (Bild 12) angezeigt. Erfolgt keine Aktivität innerhalb 3 Sekunden, nimmt die Helligkeit des Bildschirms um 50 % ab.
(6) Drücken Sie auf " < ", um das Funktionspanel zu verbergen.
(7) Wenn Sie auf QUICK START drücken, nehmen die verschiedenen Berechnungswerte ihre Zählfunktion auf. Während des Work-Outs können Sie den Widerstand über die Schaltflächen UP und DOWN einstellen. Wenn Sie auf PAUSE drücken, pausiert die Konsole. Die Werte GESCHWINDIGKEIT & RPM & WATT werden auf 0 zurückgesetzt, andere Werte werden beibehalten (Bild 12).
(8) Drücken Sie auf HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

HINWEISE:

• Die Konsole geht in den Energiesparmodus über, wenn Sie für mindestens 5 Minuten kein Signal erhält.
• Wenn sich die Konsole im Energiesparmodus befindet, drücken Sie auf QUICK START, um mit dem Work-Out fortzufahren.
• Wenn sich die Konsole im MULTIMEDIA-Modus befindet, kann sie nicht in den Energiesparmodus übergehen. Wenn die Konsole nicht verwendet wird, beenden Sie bitte den MULTIMEDIA-Modus und kehren Sie zur Startseite zurück.
• Diese Konsole ist ein geschlossenes System. Sollte die App im COMMUNITY CENTER automatisch aus einer Update-Nachricht herausspringen, führen Sie KEIN Update durch.
• Wenn die Konsole nach Updates sucht und erkennt, müssen diese über eine WLAN-Umgebung erfolgen.
• Ist die WLAN-Umgebung instabil, kann es sein, dass der Download unterbrochen wird. Führen Sie den Vorgang erneut aus, um das Update fortzusetzen.

4.6 Hinweise zur Herzfrequenzmessung

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

Anmerkung:
Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden. Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.

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

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

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

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

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training.

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

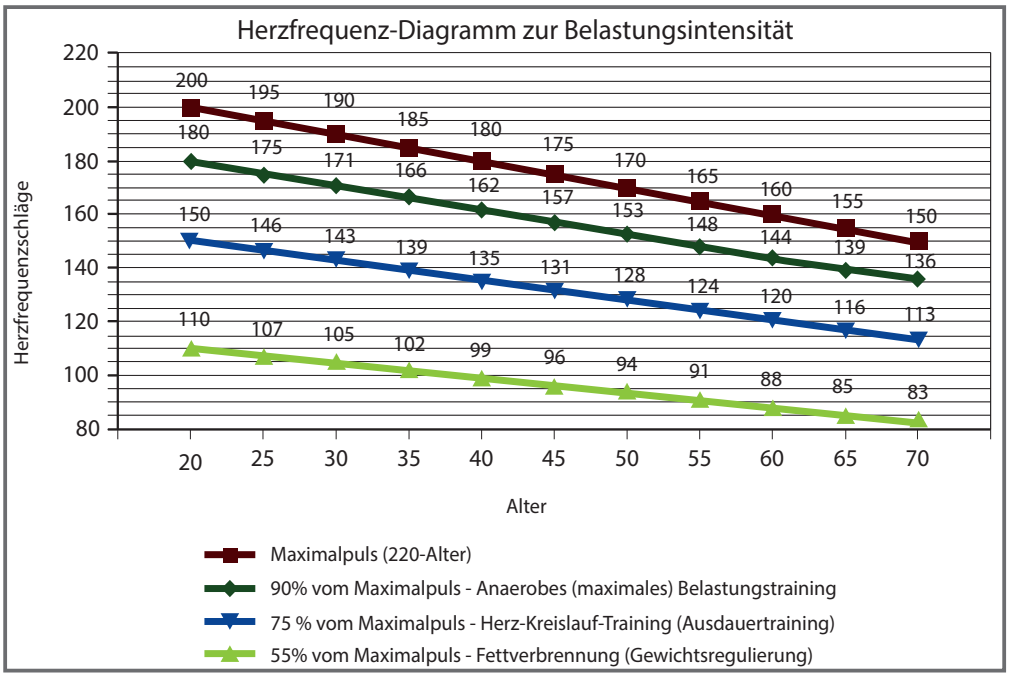
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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

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

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

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



5 GARANTIEINFORMATIONEN

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

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

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
EX80 Plus Touch	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

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

Kaufbeleg und Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung. Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

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

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

6 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.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

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. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.

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 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!

Bodenmatte

Brustgurt

Handtücher

8.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE

DE

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

DK

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

FR

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

NL

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

UK

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

INT

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

8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie: cardiostrong / Cross-/Ellipsentrainer

Modellbezeichnung: EX80 Plus Touch

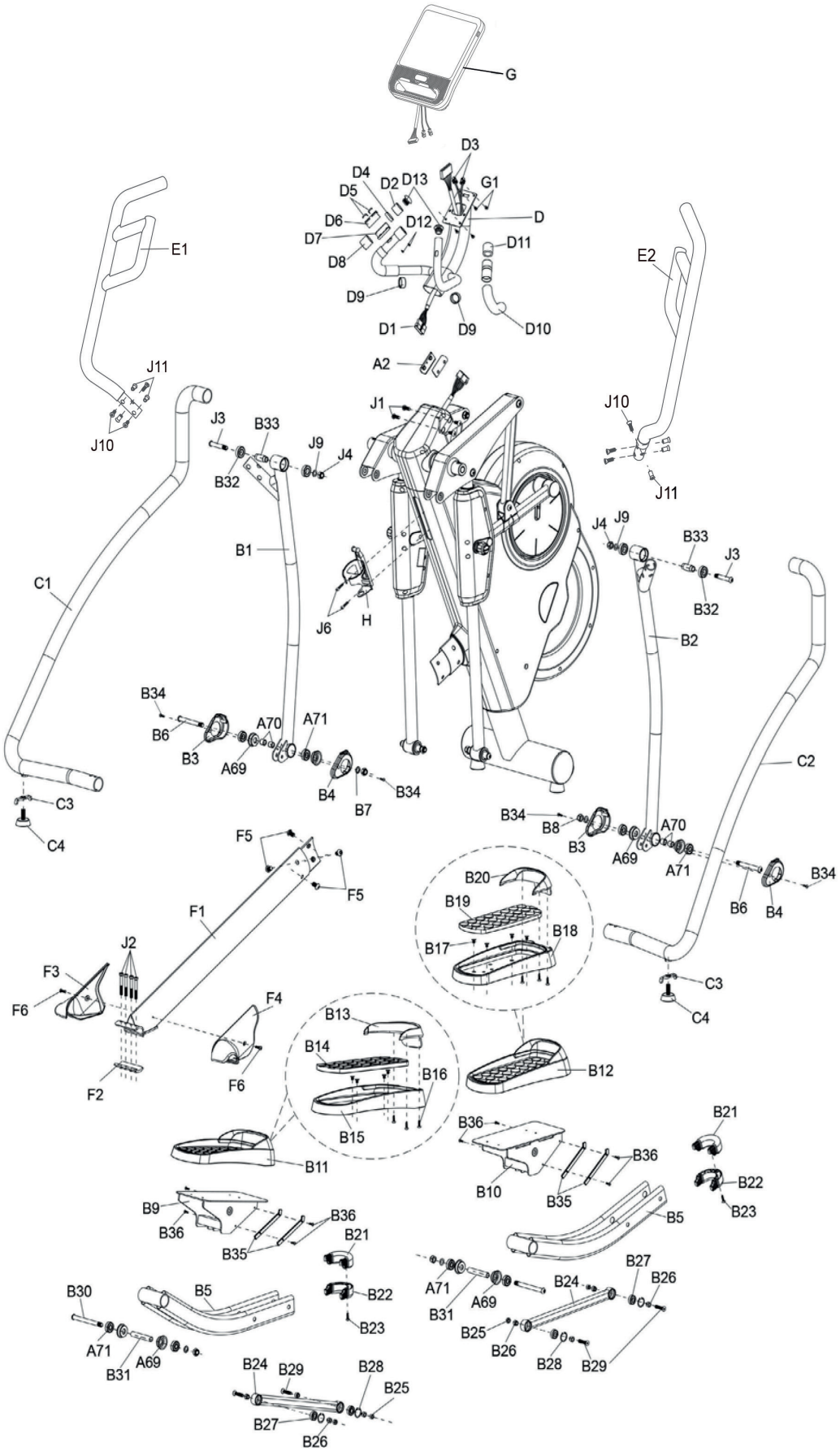
8.3 Teileliste

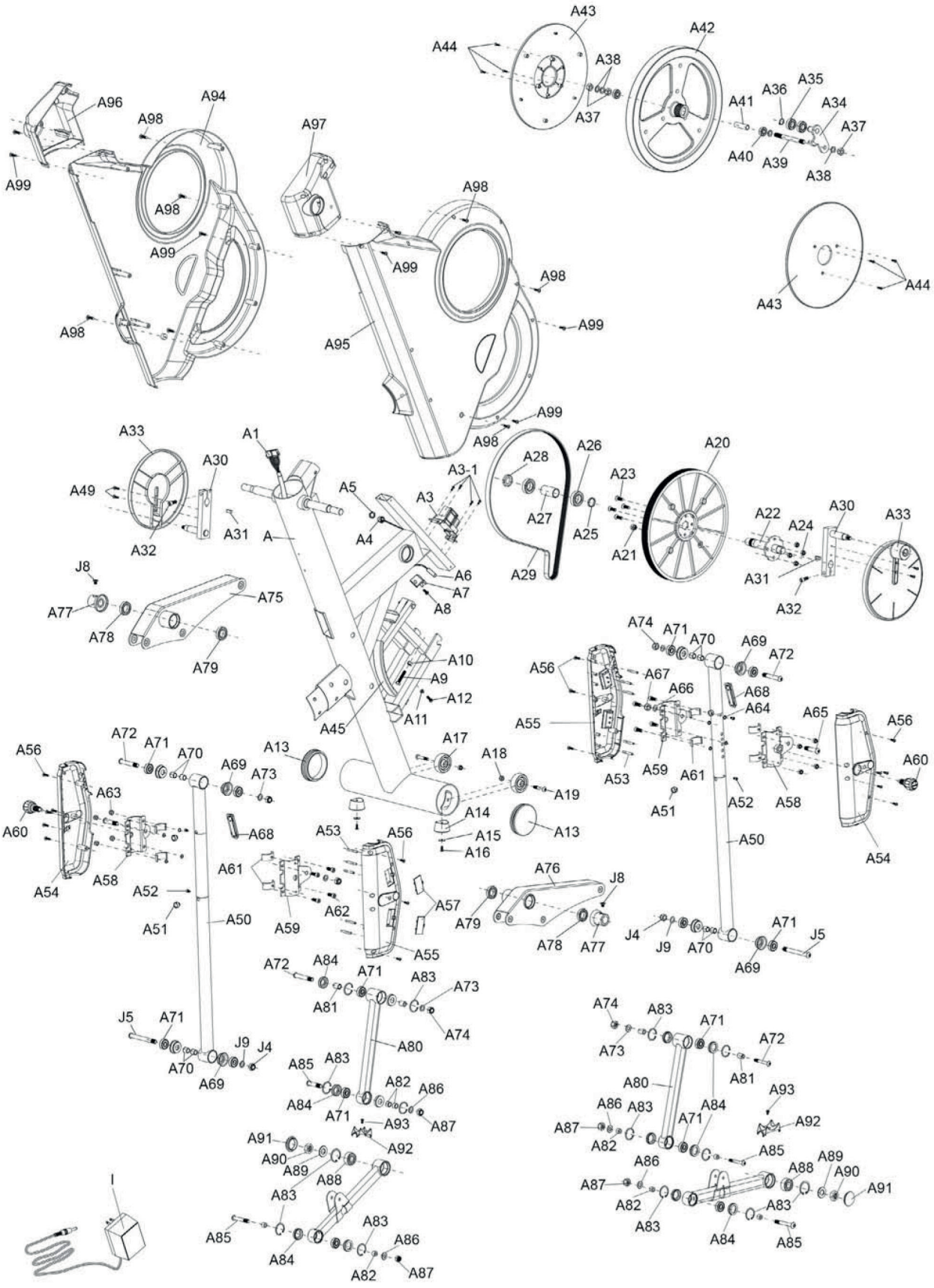
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	Main Frame	1	A30	Crank	2
A1	Sensor Wire	1	A31	Flat Key	2
A2	Connection Slice	2	A32	Screw	2
A3	Motor	1	A33	Turing Plate	2
A3-1	Screw	4	A34	Pressing Pipe	1
A4	Dc Wire	1	A35	Bearing 6003Zz	2
A5	Nut	1	A36	C Lip	1
A6	Sensor Wire	1	A37	Nut M12	3
A7	Sensor Wire Housing	1	A38	Washer M12	4
A8	Screw	1	A39	Axle	1
A9	Screw M8 X 45	1	A40	Bearing 6001Mrb	2
A10	Nut M8	1	A41	Bush	1
A11	Screw M6 X 20	1	A42	Flywheel	1
A12	Nut M6	1	A43	Flywheel Cover	2
A13	End Cap	2	A44	Screw M4 X 16	6
A14	Fix Cushiion	2	A45	Magnetic Housing	1
A15	Washer M6	2	A49	Screw M5 X 10	4
A16	Screw M5 X 16	2	A50	Front Pedal Supporting Tube	2
A17	Wheel	2	A51	Magnetic	4
A18	Nut M8	2	A52	Screw M5 X 8	4
A19	Screw M8 X 45	2	A53	Induction Wand	10
A20	Belt Wheel	1	A54	Side Decoration Housing Set (L)	2
A21	Magnetic	1	A55	Side Decoration Housing Set (R)	2
A22	Axle	1	A56	Screw	16
A23	Screw M8 X 25	4	A57	Battery Cover	4
A24	Nut M8	4	A58	Push Rod Bracket (L)	2
A25	Bush	1	A59	Push Rod Bracket (R)	2
A26	Bearing 6005Zz	2	A60	Knob	2
A27	Bush	1	A61	Nylon Sleeve	8
A28	Bearing Nut	1	A62	Bolt M8 X 20	8
A29	Belt	2	A63	Nut M8	8

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A64	Washer M8	8	A97	Small Chain Cover (R)	1
A65	Bolt M12 X 53	2	A98	Screw	6
A66	Washer M12	2	A99	Screw	8
A67	Nut M12	2	B1	Pedal Supporting Tube (L)	1
A68	Led Display	2	B2	Pedal Supporting Tube (R)	1
A69	Bearing Sleeve	14	B3	Pedal Housing (L)	2
A70	Bush	12	B4	Pedal Housing (R)	2
A71	Bearing 6201Zz	20	B5	Lower Pedal Supporing Tube	2
A72	Screw M12 X 73	4	B6	Screw M12 X 109	2
A73	Washer M12	4	B7	Washer M12	2
A74	Nut M12	4	B8	Nut M12	2
A75	Oscillating Axle Base (L)	1	B9	Pedal Bracket (L)	1
A76	Oscillating Axke Base (R)	1	B10	Pedal Bracket (R)	1
A77	Handlebar Supporting Cover	2	B11	Pedal Rest (L)	1
A78	Bearing 6004Zz	2	B12	Pedal Rest (R)	1
A79	Bearing 6905Zz	2	B13	Front Cover Pedal (L)	1
A80	Front Connecting Shaft	2	B14	Cushion Pad (L)	1
A81	Bush	4	B15	Pedal (L)	1
A82	Bush	8	B16	Screw M4 X 15	6
A83	C Lip	12	B17	Screw M6 X 10	8
A84	Bearing Sleeve	12	B18	Pedal (R)	1
A85	Screw M12 X 53	4	B19	Cushion Pad (R)	1
A86	Washer M12	4	B20	Front Cover Pedal (R)	1
A87	Nut M12	4	B21	Upper Cap For Pedal Supporting	2
A88	Bearing 2203	2	B22	Lower Cap For Pedal Supporting	2
A89	Washer M10	2	B23	Screw	2
A90	Nut M10	2	B24	Middle Pedal Supporting Rod	2
A91	End Cap	2	B25	Nut M8	4
A92	Crank Housing	2	B26	Bush	8
A93	Screw	2	B27	Bearing 6001 Tp	4
A94	Main Chain Cover (L)	1	B28	C Clip	4
A95	Main Chain Cover (R)	1	B29	Screw M8 X 40	4
A96	Small Chain Cover (L)	1	B30	Screw M12 X 133	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
B31	Bush	2	D12	Screw M3 X 8	4
B32	Bearing 6003Zz	4	D13	End Cap	2
B33	Bush	2	E1	Handle Bar (L)	1
B34	Screw	4	E2	Handle Bar (R)	1
B35	Pedal Reinforcement Strip	4	F1	Central Supporting Tube	1
B36	Screw	8	F2	Iron Bracket	1
C1	Side Connecting Tube (L)	1	F3	Central Supporting Tube Cover (L)	1
C2	Side Connecting Tube (R)	1	F4	Central Supporting Tube Cover (R)	1
C3	Adjusted Nut	2	F5	Screw	4
C4	Adjusted End	2	F6	Screw	2
D	Console Supporting Tube	1	G	Console	1
D1	Sensor Wire	1	G1	Screw	4
D2	Handl Pulse Ring	2	H	Water Bottle Holder	1
D3	Handl Pulse Wire	2	J1	Screw M8 X 16	4
D4	Spacer Ring	2	J2	Screw M8 X 60	4
D5	Handle Pulse	4	J3	Bolt M12 X 73	2
D6	Upper Handle Pulse Housing	2	J4	Nut M12	4
D7	Loewr Handle Pulse Housing	2	J5	Bolt M12 X 109	2
D8	Handle Pulse Ring	2	J6	Screw M5	2
D9	Foam Spacer Ring	2	J8	Screw M8 X 20	2
D10	Spong Hdr	2	J9	Washer M12	4
D11	Spong Hdr	2	I	Adaptor	1

8.4 Explosionszeichnung




A43
A44
A42
A38
A37
A41
A36
A35
A34
A37
A40
A39
A38
A96
A94
A98
A99
A98
A99
A97
A98
A99
A95
A98
A99
A43
A44
A33
A30
A49
A31
A32
A1
A
A5
A4
A3
A3-1
A6
A7
A8
A28
A26
A27
A25
A29
A20
A23
A21
A22
A24
A30
A33
A31
A32
J8
A77
A78
A75
A79
A10
A9
A12
A11
A45
A74
A71
A70
A69
A72
A56
A67
A66
A68
A64
A55
A53
A59
A61
A52
A58
A65
A56
A60
A54
A51
A50
A56
A72
A71
A70
A69
A73
A63
A60
A54
A58
A52
A51
A50
A13
A17
A18
A19
A14
A15
A16
A13
A68
A53
A56
A61
A59
A62
A57
A55
A76
J8
A79
A78
A77
J4
J9
A70
A71
A69
J5
A72
A84
A71
A83
A73
A81
A74
A80
J5
A71
J9
J4
A70
A69
A85
A83
A82
A86
A84
A71
A93
A87
A91
A92
A90
A89
A88
A83
A85
A83
A86
A84
A82
A87
I
A74
A83
A71
A73
A72
A81
A80
A93
A86
A83
A84
A87
A82
A71
A92
A85
A86
A89
A88
A90
A91
A87
A82
A83
A83
A84
A85

KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE	DK	FR
+49 4621 4210-0	80 90 16 50	+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-698	+49 4621 4210-945	+49 4621 4210-933
technik@sport-tiedje.de	info@t-fitness.dk	service-france@sport-tiedje.fr

NL	UK	INT
+31 172 619961	+44 141 876 3986	+49 4621 4210-0
info@fitshop.nl	support@powerhousefitness.co.uk	service-int@sport-tiedje.de

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

©2010 cardiostrong® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

www.sport-tiedje.com/filialen

cardiostrong®