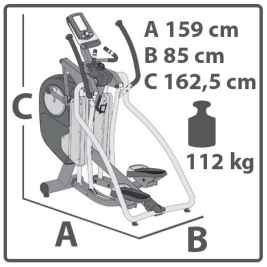
cardiostrong®

Montage- en gebruiksaanwijzing



CSTEX80PLUS.02.04

Art. Nr. CST-EX80-2-PLUS

Elliptical trainer EX80 Plus

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 Elektrische veiligheid		7
1.4 Opstelplaats		7
2	MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD	8
2.1 Algemene aanwijzingen		8
2.2 Storingen en probleemdiagnose		9
2.3 Inspectie- en onderhoudskalender		9
3	MONTAGE	10
3.1 Verpakkingsinhoud		10
3.2 Montagehandleiding		11
4	GEBRUIKSAANWIJZING	22
4.1 Consoleweergave		22
4.2 Toetsenfuncties		24
4.3 Inschakelen en instellen van het toestel		25
4.4 Programma's		26
4.4.1 MAN. - Handmatig programma		27
4.4.2 PROG - Ingestelde programma's		27
4.4.3 USER - Gebruikersspecifiek programma		29
4.4.4 H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's		30
4.4.5 WATT - Wattgestuurd programma		31
4.4.6 RECOVERY - Fitnesstest		32
4.5 Hartfrequentiemeting		33
5	GARANTIE-INFORMATIE	35
6	RECYCLAGE	37
7	AANBEVOLEN ACCESSOIRES	37
8	VERVANGONDERDELEN BESTELLEN	38
8.1 Service-hotline		38
8.2 Serienummer en modelnaam		38
8.3 Onderdelenlijst		39
8.4 Explosietekening		42

1.1 Technische gegevens

LED - weergave van

+ snelheid in km/u
+ trainingsduur in min
+ trainingsafstand in km
+ trapfrequentie (toerental per minuut)
+ calorieverbruik in kcal
+ hartfrequentie (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
+ watt
+ weerstandsniveau

Weerstandssysteem:	elektronisch magneetremsysteem
Weerstandslevels:	16
Watt:	10 - 350 watt (verstelbaar per 5 watt)

Gebruikersgeheugens:	4
Trainingsprogramma's totaal:	19
Manuele programma's:	1
Ingestelde programma's:	12
Wattgestuurde programma's:	1
Hartfrequentie-georiënteerde programma's:	4
Gebruikersspecifieke programma's:	1

Vliegwiel:	12 kg
Staplengte:	45 - 65 cm
Stapbreedte:	11 cm

Manuele staplengteverstelling:
18" (45 cm), 20" (50 cm), 22" (55 cm), 24" (60 cm), 26" (65 cm)

Gewicht en maten:
Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 126 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 112 kg
Verpakkingsmaten (L x B x H): ca. 1150 mm x 1390 mm x 510 mm
Opstelmaten (L x B x H): ca. 1590 mm x 850 mm x 1625 mm
Maximaal gebruikersgewicht: 150 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 sportkleren. 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.
+ Houd rekening met de aanwijzingen voor trainingsopstelling in de trainingshandleiding.
+ 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 Elektrische veiligheid

+ Het toestel heeft een stroomaansluiting nodig van 220 - 230V met 50 hertz stroomspanning.
+ Het toestel mag enkel met de meegeleverde adapter rechtstreeks direct in een geaard stopcontact aangesloten worden, het gebruik van meervoudige stekkerdozen e.d. is te vermijden. Verlengkabels moeten voldoen aan de VDE-richtlijnen. Wikkel de adapter steeds volledig af.
+ Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering met een minimum veiligheidswaarde „16 ampère, traag".
+ Om het gevaar op een elektroschok te verkleinen haalt u steeds onmiddellijk na het beëindigen van de training, voordat het toestel op- of afgebouwd wordt en voor onderhoud of reiniging de stekker van het toestel uit het stopcontact. Trek hierbij niet aan de kabel.
+ Laat het toestel niet zonder toezicht wanneer de stekker in het stopcontact aangesloten is. Wanneer u afwezig bent, moet de stekker verwijderd worden zodat een verkeerd gebruik door derden uitgesloten kan worden.
+ Houd de kabel weg van hitte, olie en scherpe voorwerpen. Laat de stroomkabel niet onder het toestel of onder een tapijt doorlopen en stel ook geen voorwerpen op de kabel.
+ Verander niets aan de kabel, noch aan de stekker.
+ Indien de stroomkabel of stroomstekker beschadigd of defect is, wend u dan aan uw handelaar. In de tussentijd mag het toestel niet meer gebruikt worden.
+ Let erop dat er zich geen kleine elektrische toestellen (bijv. gsm's) in de onmiddellijke nabijheid van de cockpit of de besturingselektronica bevinden, aangezien anders aangegeven waarden (bijv. de polsmeting) vervalst kunnen worden.

1.4 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 MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD

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 probleemdiagnose

Het toestel ondergaat tijdens de productie regelmatig kwaliteitscontroles. Er kunnen echter storingen of defecten aan het toestel optreden. Vaak zijn onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen, vervangen is meestal voldoende. De vijf meest voorkomende problemen en hun oplossing vindt u in volgend overzicht. Mocht het apparaat toch niet naar wens functioneren, kunt u contact op nemen met de contractant.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Aandrijfschijven zijn los of maken geluiden	Aandrijfschijf los	Moeren vastdraaien
Display functioneert niet	Connectoren of adapter niet goed aangesloten	Controleer alle connectoren en ga na of de adapter aangesloten is
Treeplanken kraken	Treeplanken los	Draai alle schroeven van de treeplanken vast
Knarsgeluiden	Schroefverbindingen losgekomen	Schroefverbindingen controleren
Looprails piepen	Looprails resp. -rollen bevuild of looprails droog	Reinig de looprails en smeer daarna met vetvrije silicone
Geen polsweergave	• Stoorfactor in ruimte • Bij borstband: - niet compatibel - positie van de borstband verkeerd - Batterij leeg	• Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker …) • Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) • Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen • Batterijen vervangen

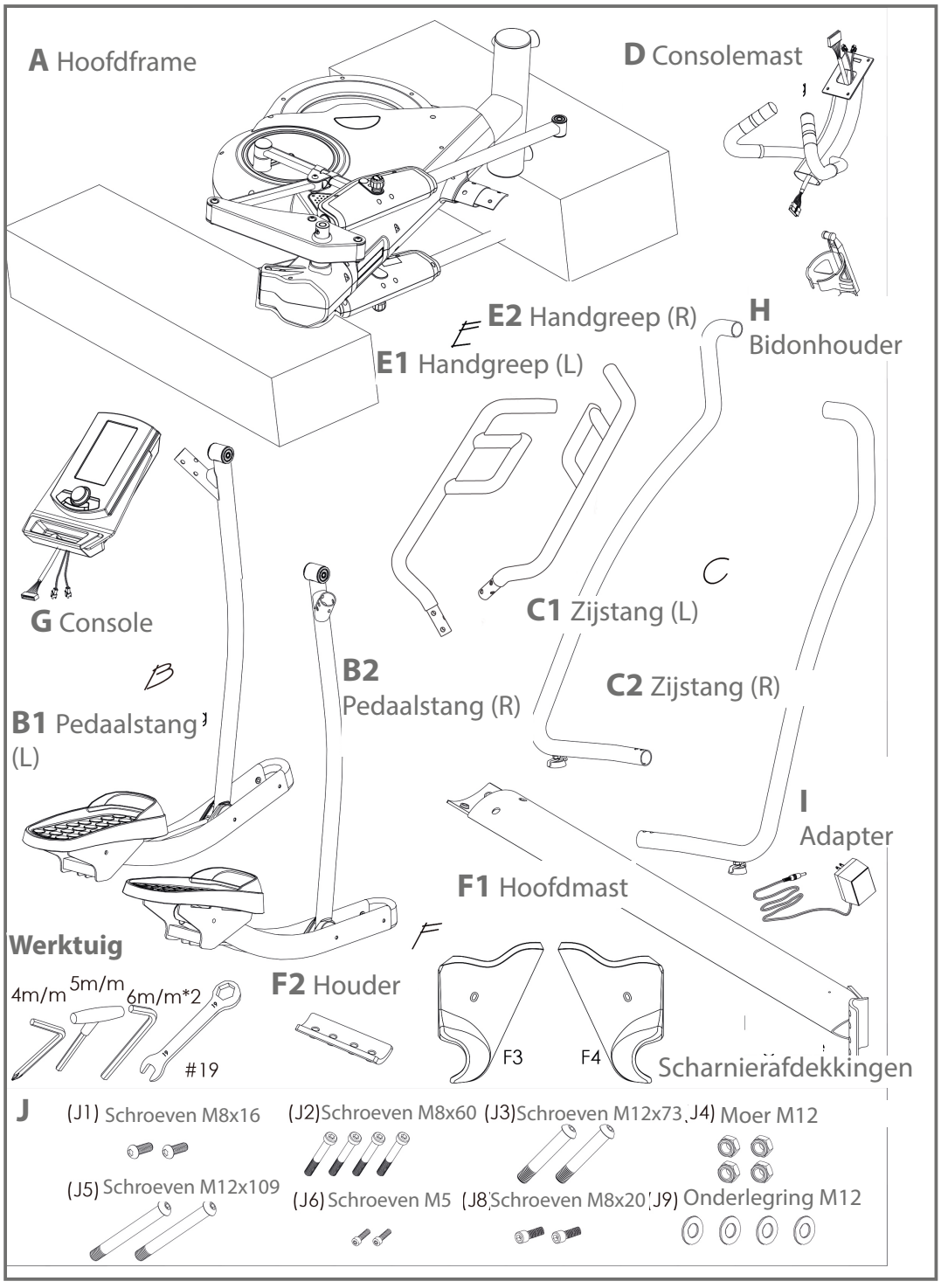
2.3 Inspectie- en onderhoudskalender

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	
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren			

3.1 Verpakkingsinhoud

De verpakkingsinhoud bestaat uit de in de afbeelding weergegeven onderdelen inclusief een stroomkabel met stroomstekker. Indien een afgebeeld onderdeel ontbreekt, kunt u contact opnemen met de contractant.

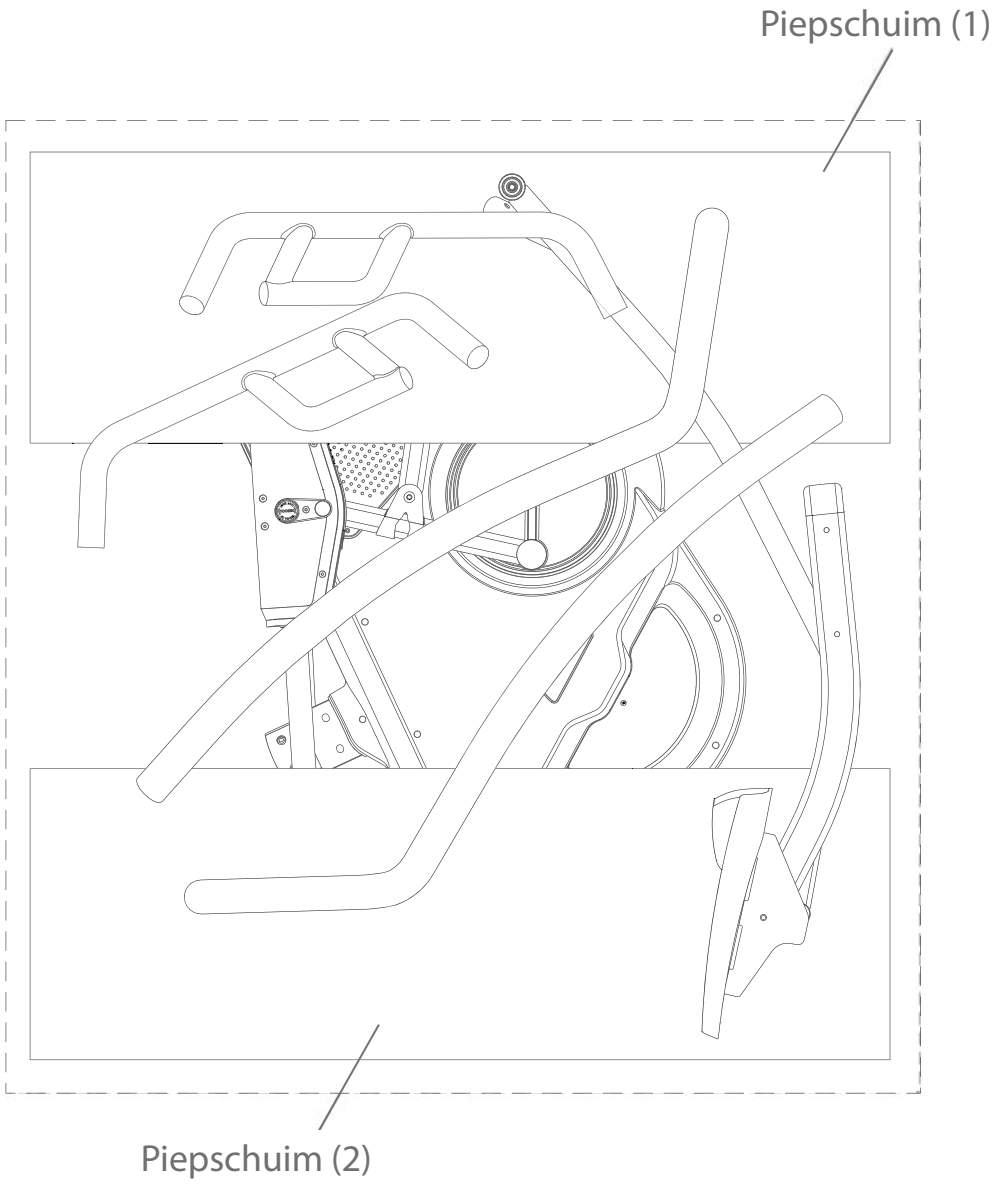


3.2 Montagehandleiding

Lees voor het opbouwen de afzonderlijk weergegeven montagestappen nauwkeurig door en voer de montage uit volgens de aangegeven volgorde.

Opgepast bij het uitpakken:

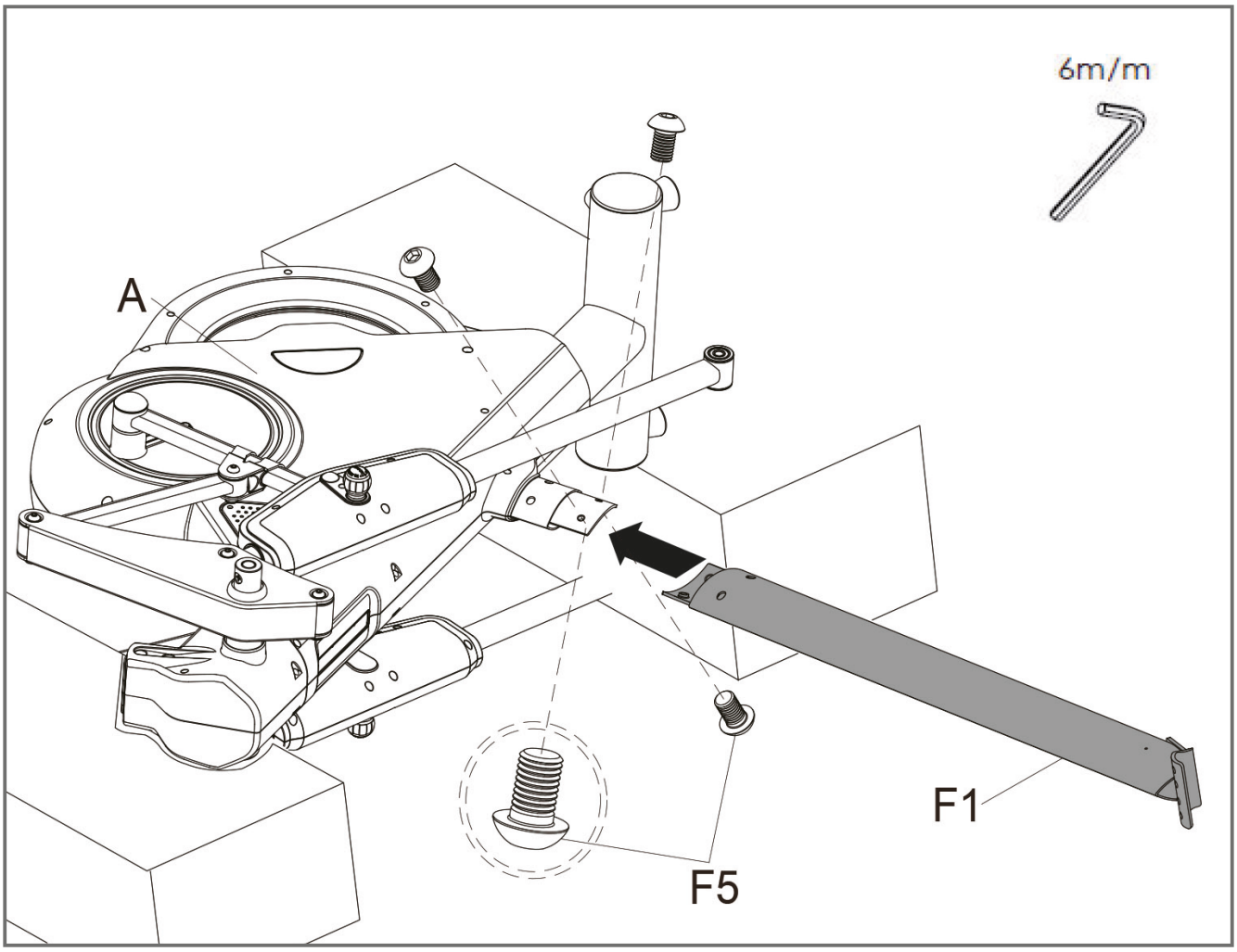
Leg het karton plat op de grond, neem het deksel weg. Pak de handgrepen, zijdelingse steunbuizen, pedaalbuizen en handleiding uit. Neem de bovenste piepschuimdelen (1) en (2) weg en haal de console, consolesteun, consolemast, pedaalsteunbuizen en het hardware-zakje uit het karton. Laat het hoofdframe (A) en de onderste piepschuimdelen (3) en (4) voorlopig nog in het karton.



Stap 1: Montage van de consolemast

(1) Verwijder twee voorgemonteerde schroeven (F5) van het hoofdframe (A) en twee schroeven (F5) van de consolemast (F1).
(2) Monteer de consolemast (F1) aan het hoofdframe (A) met de eerder losgemaakte schroeven (F5).

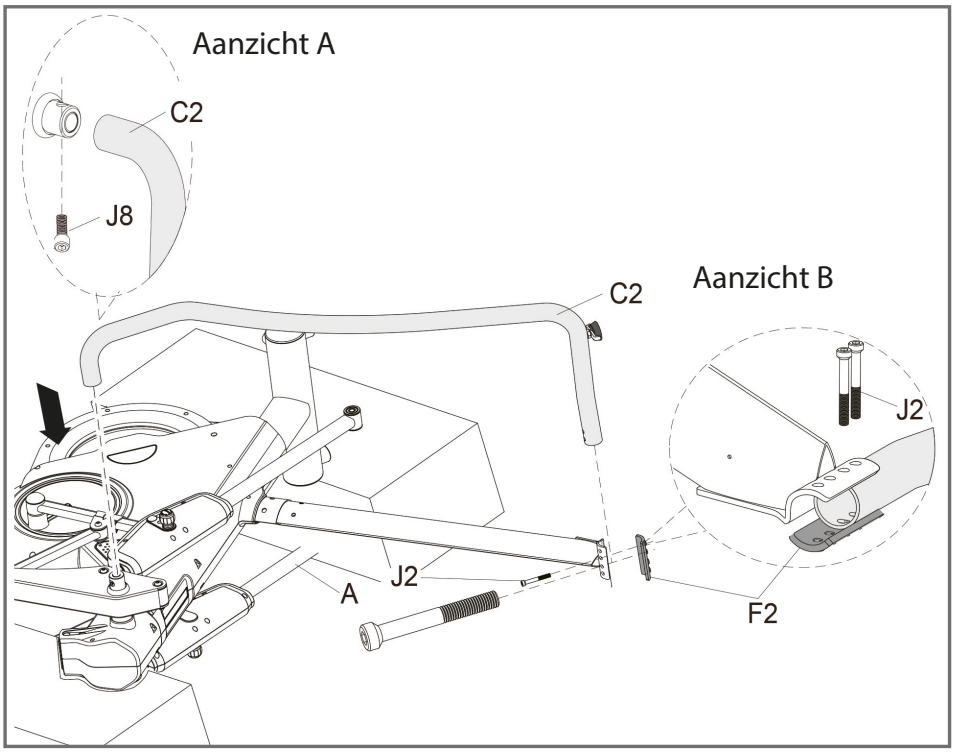
Opmerking: Draai alle vier schroeven (F5) vast voordat u verder gaat met stap 2.



Stap 2: Montage van de rechter verbindingsbuis

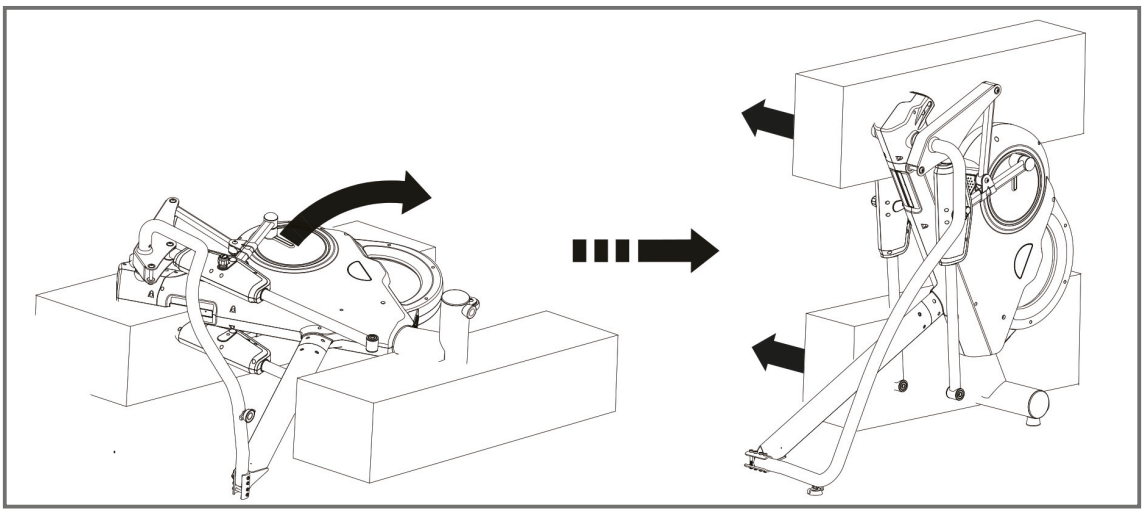
(1) Zie aanzicht A: Monteer de rechter verbindingsbuis (C2) aan het hoofdframe (A).
(2) Bevestig de buis met schroef (J8) M8 x 20 aan het frame.
(3) Zie aanzicht B: Bevestig de buis met twee schroeven (J2) M8x60 en beugel (F2) onderaan aan het frame.

Opmerking: Schroeven (J8 en J2) pas volledig vastdraaien nadat stap 3 uitgevoerd werd.



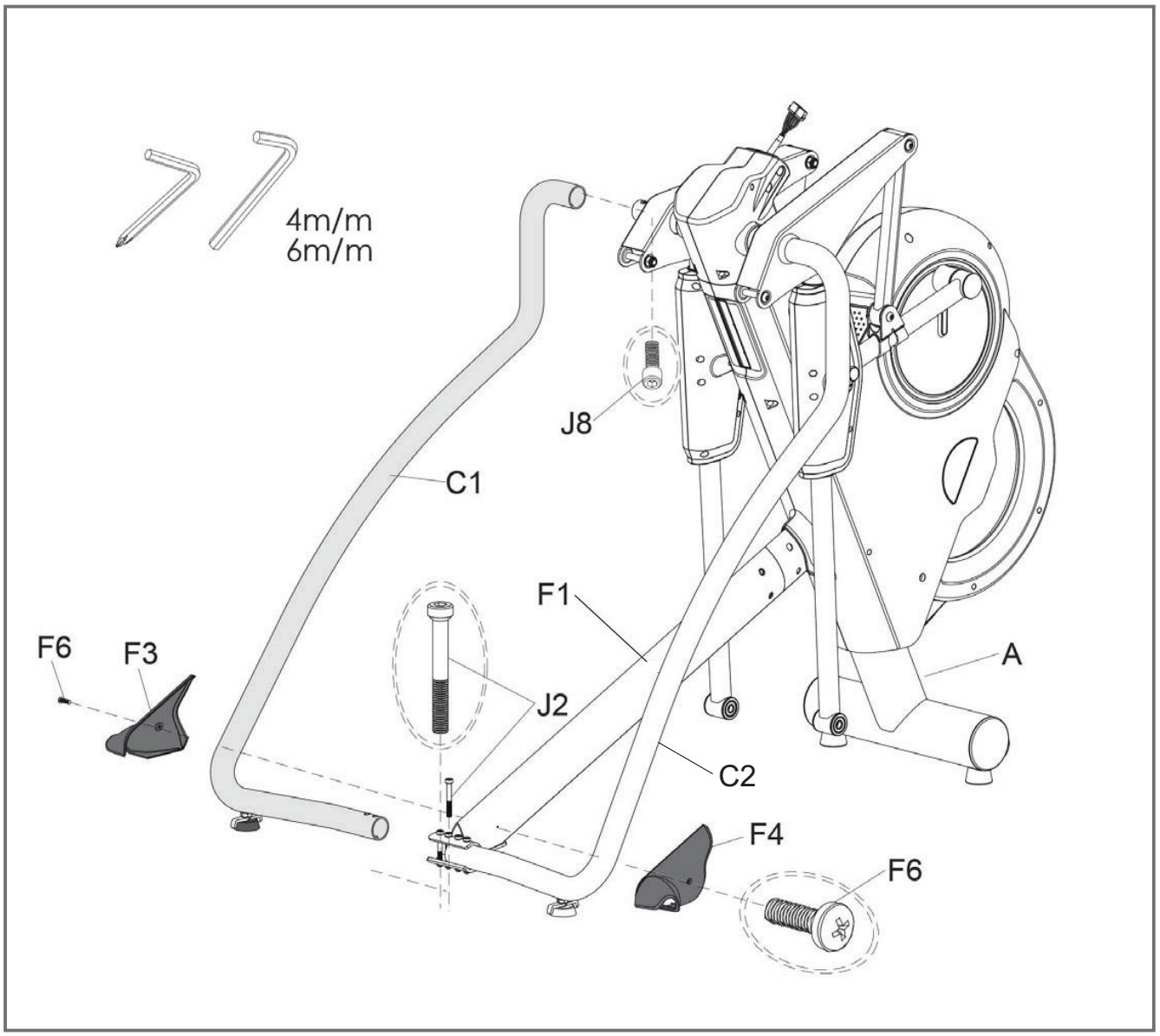
(4) Twee personen tillen het hoofdframe (A) op en verwijderen het piepschuim, zie afbeelding onderaan.

Opmerking: Uit veiligheidsredenen moet het hoofdframe door minstens twee personen opgetild en in verticale positie gebracht worden.



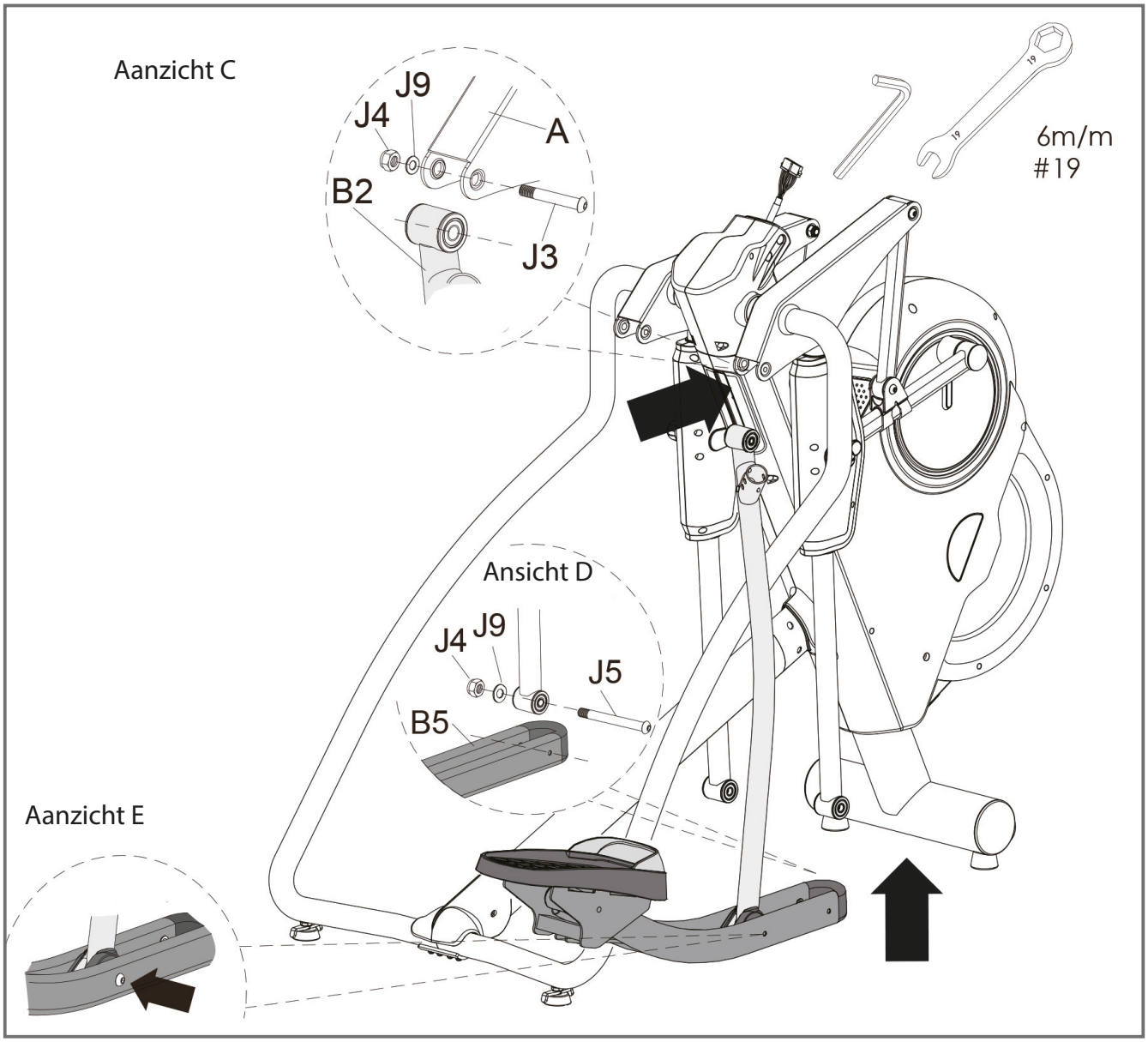
Stap 3: Montage van de linker steunvoet en de scharnierafdekking

(1) Bevestig de linker verbindingsbuis(C1) met het hoofdframe (A) bovenaan met de schroef (J8) en onderaan met de twee schroeven (J2) met de beugel (F2) – zoals de rechter buis (C2) in afbeelding 2.
(2) Nu kunnen alle schroeven (J8, J2) in stap 2 en 3 vastgeschroefd worden.
(3) Verwijder de schroeven (F6) van de verbindingsmast (F1).
(4) Verbind de scharnierafdekkingen (F3 en F4) met verbindingsmast (F1) en bevestig met de schroeven (F6).



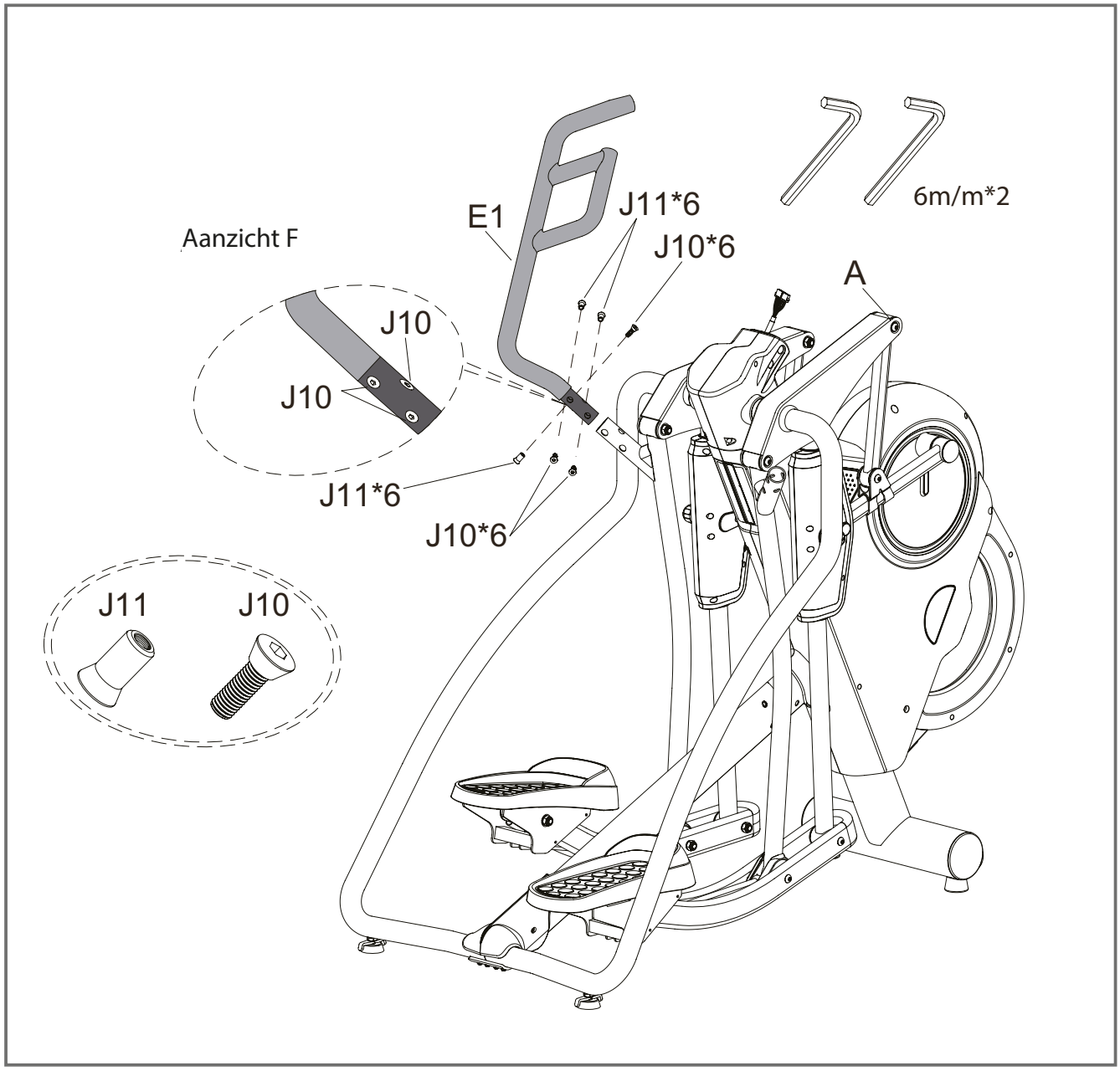
Stap 4: Montage van de pedaalsteunbuis

(1) Zie aanzicht C: Verbind de rechter pedaalsteunbuis (B2) met het hoofdframe (A) en bevestig met moer (J4), onderlegring (J9) en schroef (J3).
(2) Zie aanzicht D: Draai de moer (J4), U-ring (J9) en schroef (J3) vast nadat u schroef (J5), U-ring (J9) en moer (J4) bevestigd heeft.
(3) Zie aanzicht E: Bevestig daarna de buis met de voorgemonteerde schroef (J5) en moer (J4).
(4) Herhaal deze stappen voor het monteren van de linker pedaalsteunbuis.



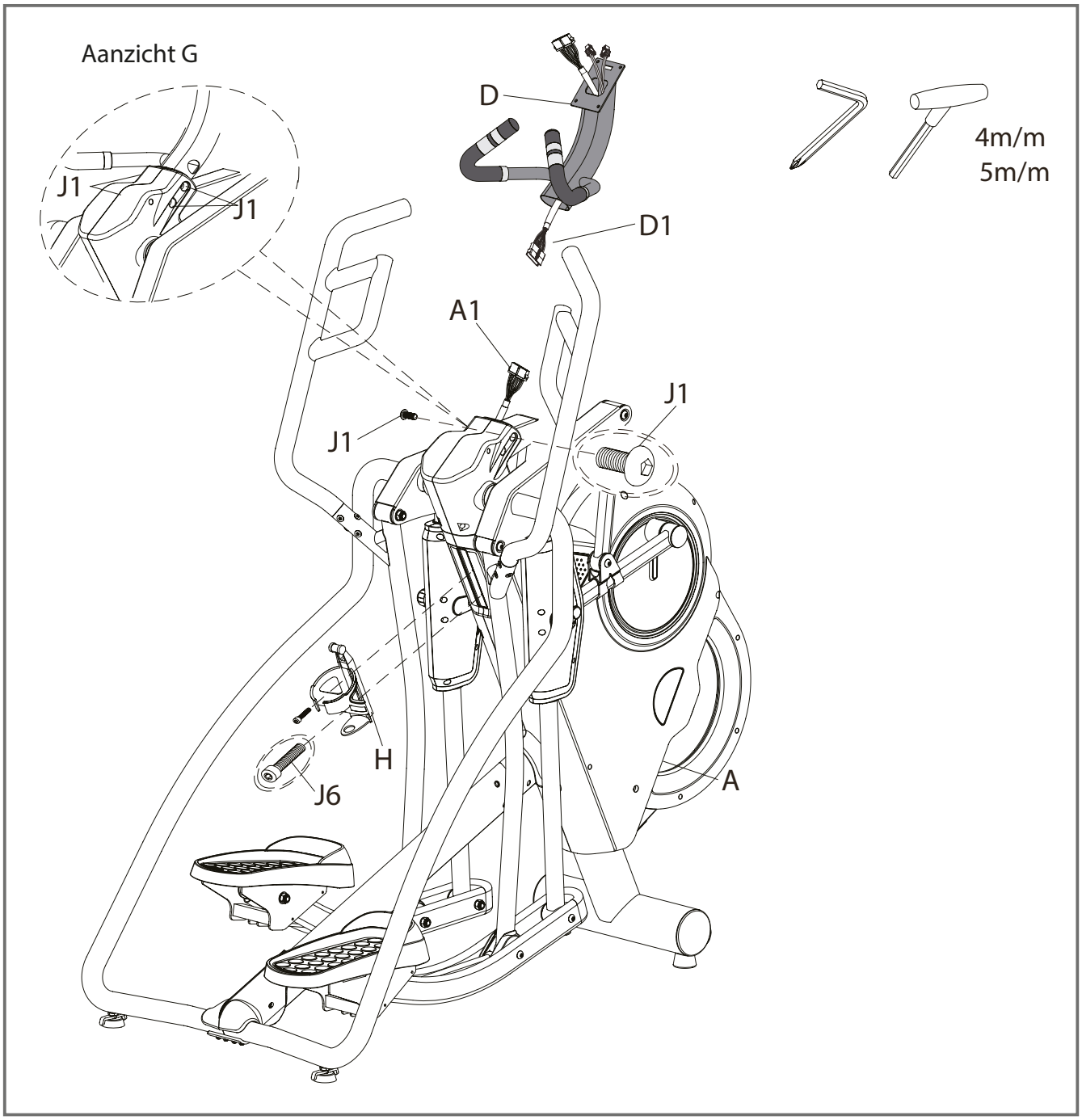
Stap 5: Montage van de armstangen

(1) Verwijder de zes voorgemonteerde schroeven (J10 en J11) van de linker armstang (E1).
(2) Zie aanzicht F: Monteer de linker armstang (E1) aan het hoofdframe (A) en bevestig met de 6 mm inbussleutel alle schroeven (J10 en J11).
(3) Herhaal deze stappen voor het monteren van de rechterzijde (E2).



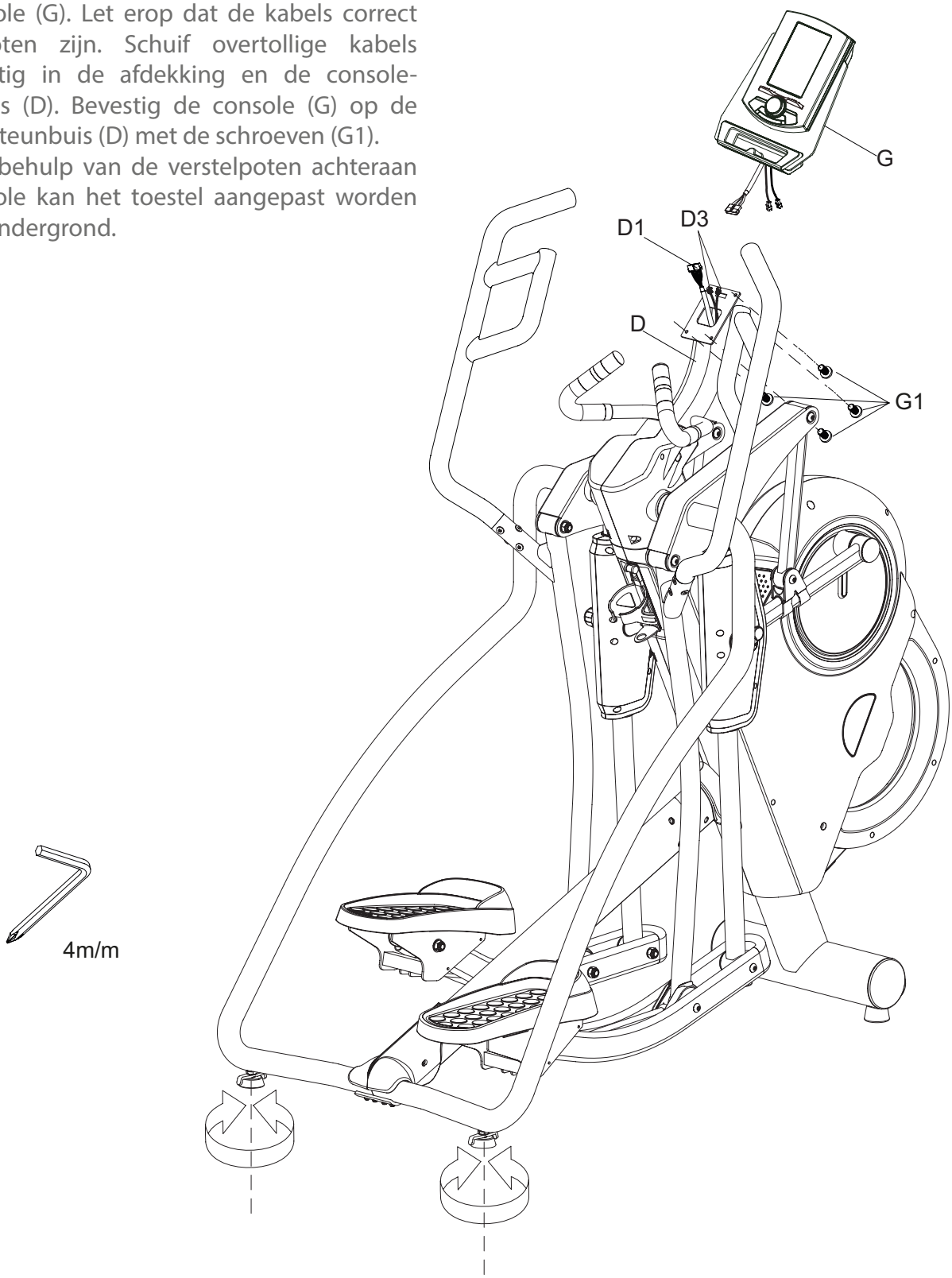
Stap 6: Montage van de consolesteunbuis en de bidonhouder

(1) Verbind kabels (D1) van de consolesteunbuis (D) met de kabels (A1) aan het hoofdframe (A).
(2) Zie aanzicht G: Monteer met twee schroeven (J1) en de twee voorgemonteerde schroeven (J1) de consolesteunbuis (D) aan het hoofdframe (A). Schroef de vier schroeven (J1) vast.
(3) Bevestig met schroeven (J6) de bidonhouder (H) aan het hoofdframe (A).



Stap 7: Montage van de console

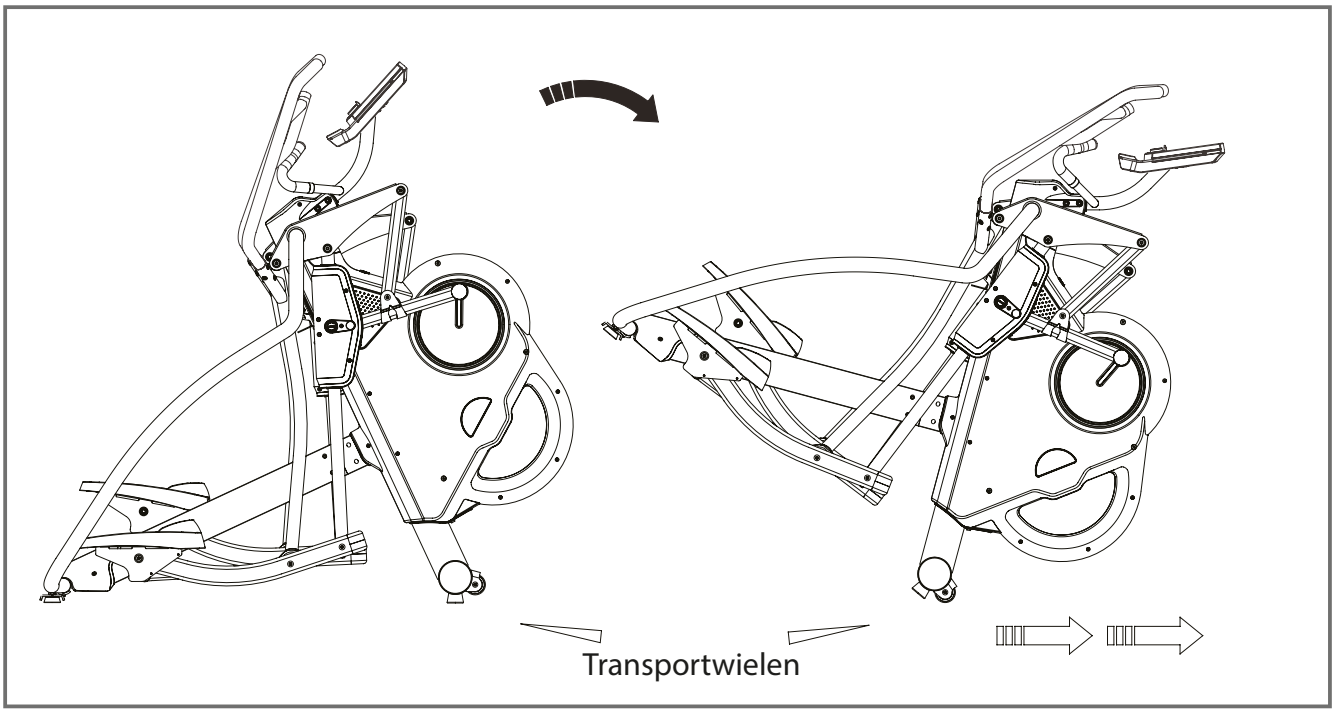
(1) Verwijder de vier schroeven (G1) achteraan aan de console (G).
(2) Verbind de consolekabel (D1) en polskabel (D3) met de overeenkomstige stukken aan de console (G). Let erop dat de kabels correct aangesloten zijn. Schuif overtollige kabels voorzichtig in de afdekking en de console-steunbuis (D). Bevestig de console (G) op de consolesteunbuis (D) met de schroeven (G1).
(3) Met behulp van de verstelpoten achteraan de console kan het toestel aangepast worden aan de ondergrond.



Stap 8: Transport

Om het toestel te verplaatsen moet u aan beide verbindingsbuizen opheffen, tot de transportwielen de grond raken. Rol dan het toestel naar de gewenste plaats. Laat het toestel nu langzaam en voorzichtig opnieuw op de grond zakken. Stel indien nodig de verstelpoten onder de achterste steunvoet opnieuw in.

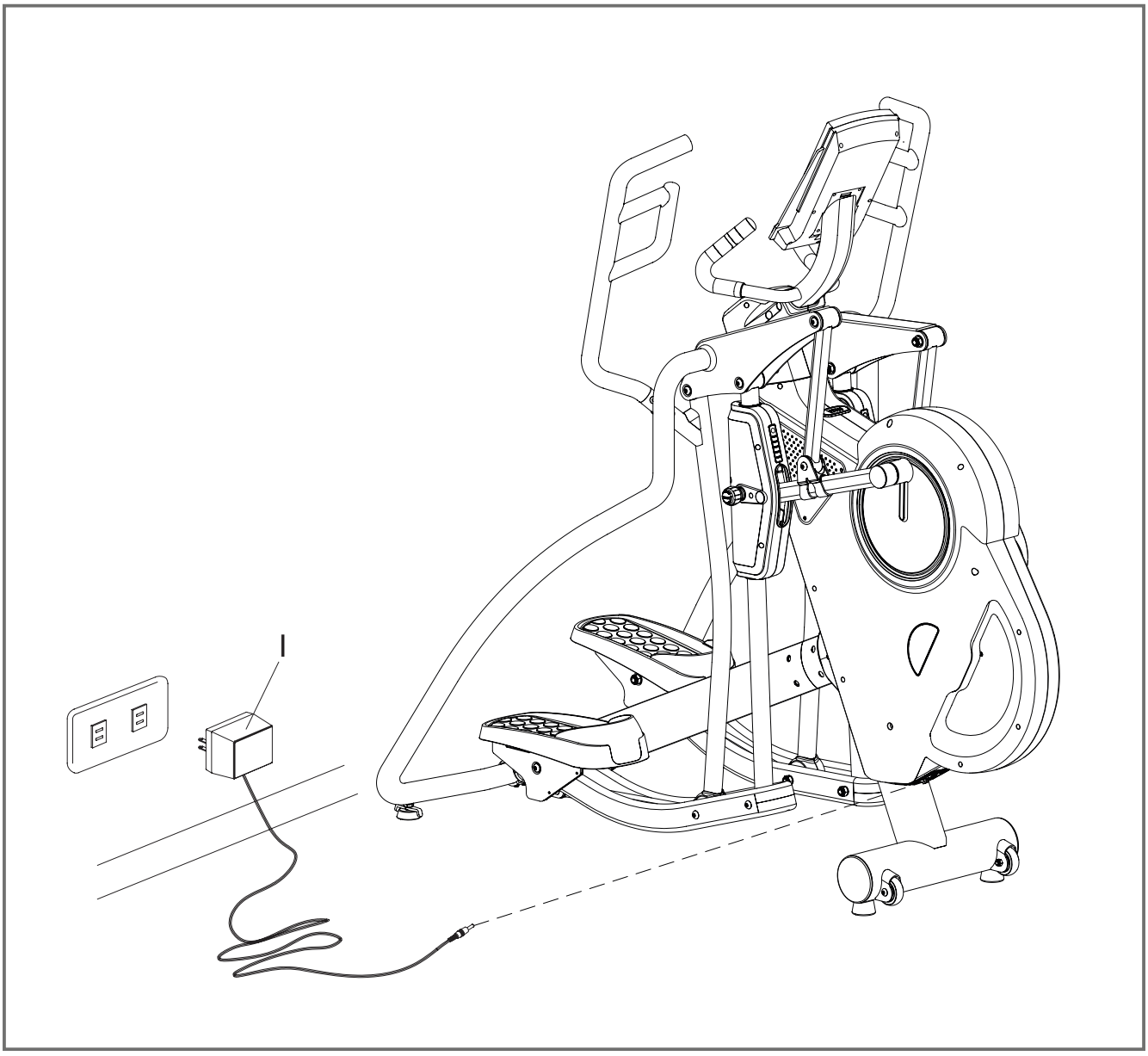
WAARSCHUWING: toestel niet alleen opheffen! Uit veiligheidsredenen met minstens twee personen.



Stap 9: Stroomkabel

Plaats de stroomkabel in de aansluiting van het toestel, voordat het toestel in het stopcontact aangesloten wordt.

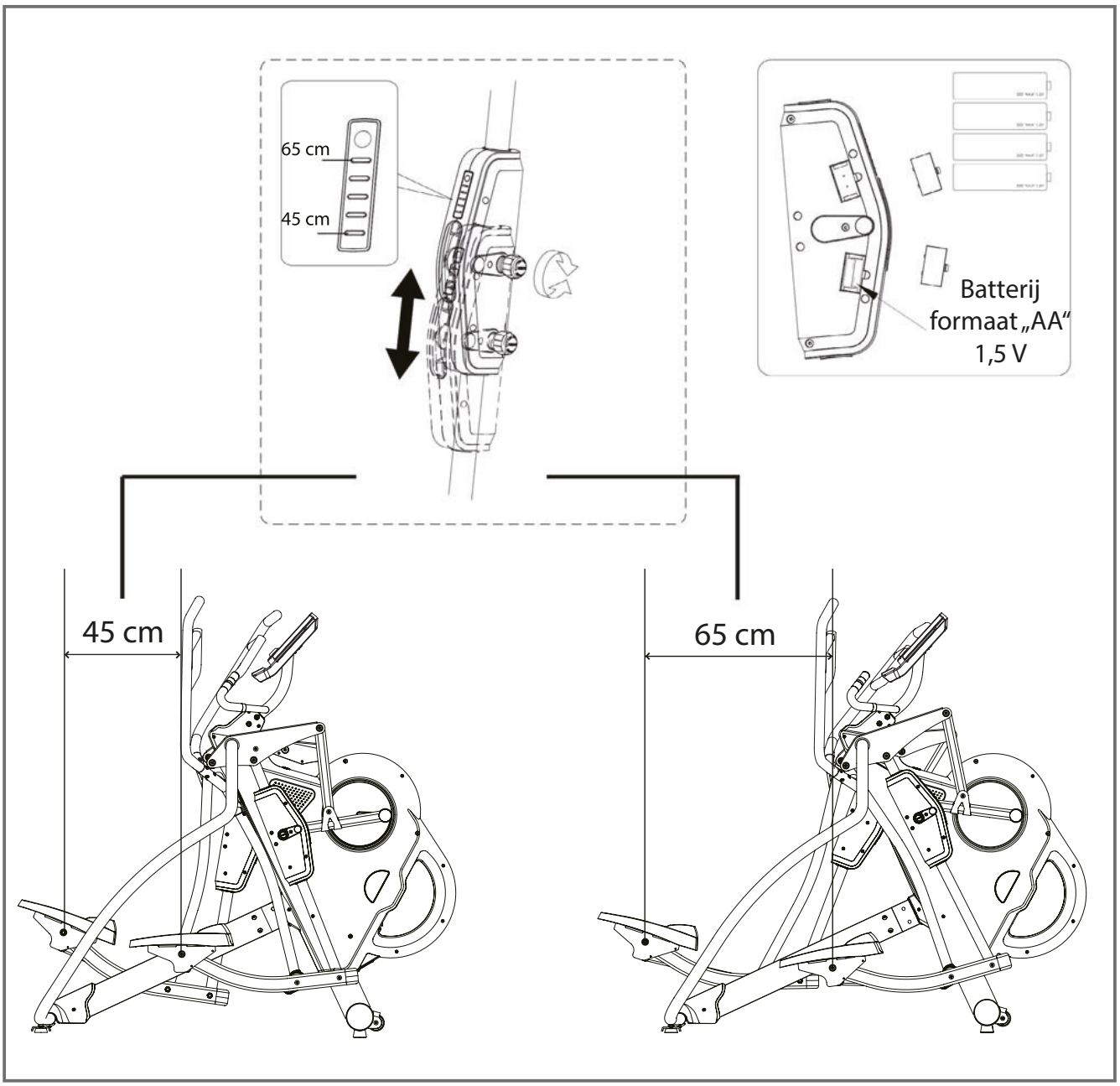
Opmerking: De beveiligingsschakelaar beschermt tegen kortsluiting. De knop springt eruit wanneer het toestel elektrisch overbelast is. Schakel de stroomschakelaar uit en opnieuw in om het toestel te herstarten.



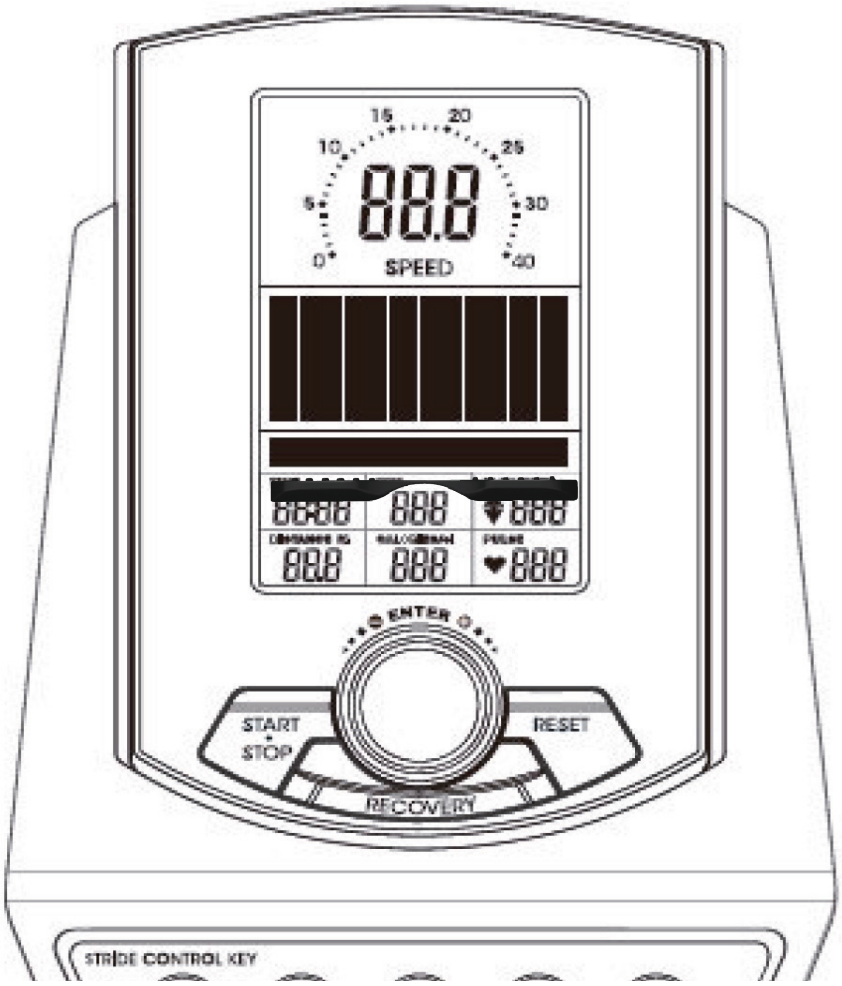
Stap 10: Instelling van de staplengte

(1) Er zijn 5 verschillende staplengtes (18", 20", 22", 24" en 26") die op het LED-venster afgebeeld worden.
(2) Maak de stift los en trek hem eruit om de gewenste staplengte in te stellen.
(3) Nadat u de staplengte uitgekozen heeft, schroeft u de stift opnieuw vast.
(4) Herhaal deze stap aan de andere zijde.

WAARSCHUWING: Uit veiligheidsredenen mag u NOOIT de staplengte instellen, terwijl u op het toestel staat. Stel steeds beide staplengtes links en rechts gelijk in.

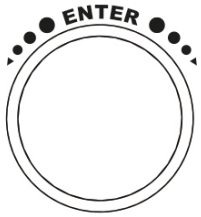
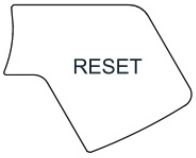


4.1 Consoleweergave



Time (tijd)	0:00 - 99:00 minuten
Speed (snelheid)	0.0 - 99.9 km/u
RPM (trapfrequentie;toerental per minuut)	0 - 999 RPM
Distance (afstand)	0.0 - 99.9 km
Calories (calorieverbruik)	0 - 990 cal
Gender (geslacht)	Male/Female (m/v)
Pulse (hartfrequentie;hartslagen per minuut)	30 - 230 BPM
Hartfrequentiesymbool	Aan/Uit - blinkend
Programma's	P1 - P12
Gebruikersaccounts	U1 - U4
Watt/Load (vermogen/weerstand)	0 - 999 watt; wattsturing: 10 - 350 watt
Level (weerstand)	1 - 16
H.R.C. (hartfrequentiecontrole)	55 / 75 / 90% van de max. hartfrequentie; manuele doelpols (TAG)
Age (leeftijd)	1 - 99 jaar
Height (lengte)	100 - 250 cm
Weight (gewicht)	20 - 150 kg

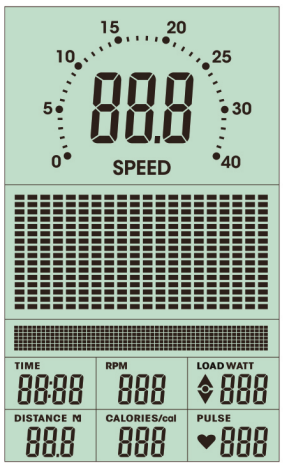
4.2 Toetsenfuncties

	DRAAIKNOP RECHTS	Met deze toets kunt u instellingen ingeven of de weerstand verhogen.
	DRAAIKNOP LINKS	Met deze toets kunt u instellingen ingeven of de weerstand verlagen.
	DRAAIKNOP ENTER	Met deze toets bevestigt u alle input.
	START STOP	Met deze toets kunt u de training starten en stoppen.
	RESET	Met deze toets kunt u actuele instellingen resetten en naar het begin terugkeren.
	RECOVERY	Met deze toets kunt u de fitnesstest na de training doorvoeren.

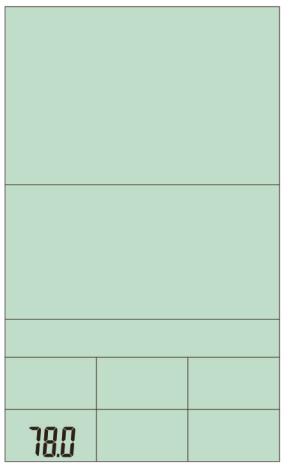
4.3 Inschakelen en instellen van het toestel

Verbind de stroomkabel met het toestel of druk op de RESET-toets gedurende 2 seconden. U hoort 2 seconden lang een signaaltoon en het getal 78.0 wordt in het linkerondervenster weergegeven (zie afb. 1 en 2).
De console beschikt over vier gebruikersaccounts (U1 - U4). Draai aan de draaiknop om een gebruiker 1 - 4 uit te kiezen en druk op ENTER ter bevestiging (zie afb. 3 en 4). Voer met de draaiknop resp. ENTER-toets de instellingen in voor SEX (geslacht; kies male/mannelijk of female/vrouwelijk), AGE (leeftijd in jaren), HEIGHT (lengte in cm) en

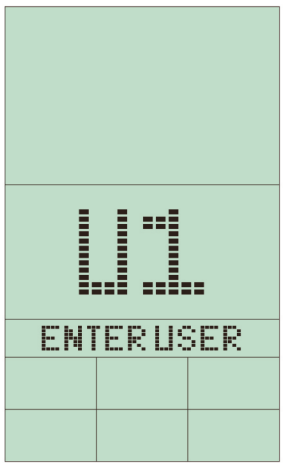
WEIGHT (gewicht in kg) (zie afb. 5 - 8).



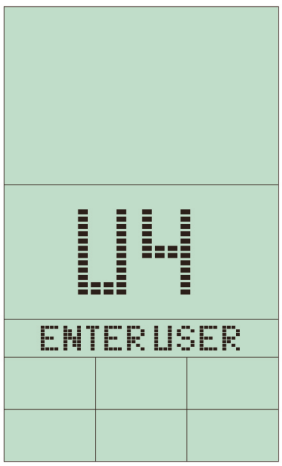
Afbeelding 1



Afbeelding 2

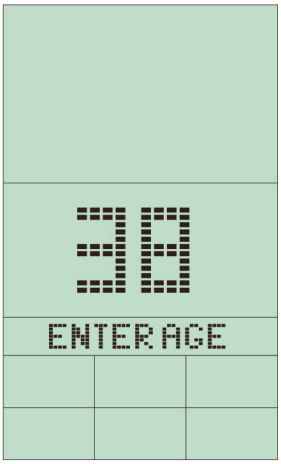


Afbeelding 3

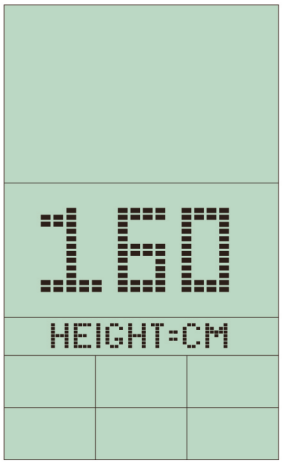


Afbeelding 4

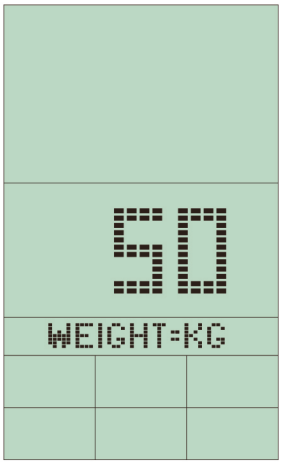
Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7

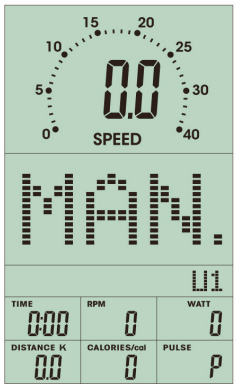


Afbeelding 8

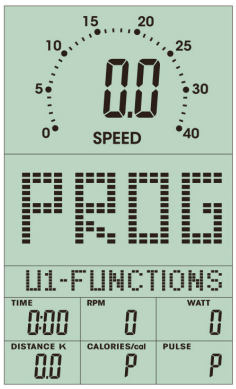
4.4 Programma‘s

Nadat u alle waarden ingegeven heeft, kunt u met het draaiwiel één van de vijf programmacategorieën uitkiezen (zie afb. 9 - 13). In totaal beschikt het toestel over 19 programma‘s en een fitnesstest.

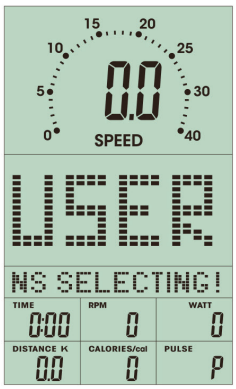
- Manual (handmatige training): 1
- Program (ingestelde trainingsprogramma‘s): 12
- User Setting (gebruikersspecifiek trainingsprogramma): 1
- H.R.C. (hartfrequentie-georiënteerde trainingsprogamma‘s): 4
- Watt (wattgestuurde trainingsprogramma): 1
- Recovery (fitnesstest)



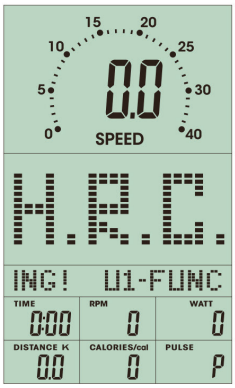
Afbeelding 9



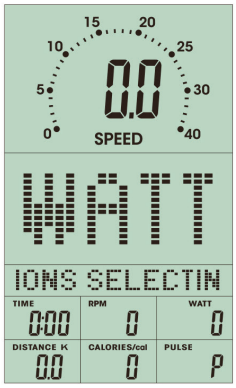
Afbeelding 10



Afbeelding 11



Afbeelding 12



Afbeelding 13

Quick-Start

Voor een snelstart drukt u op de START/STOP-toets en de training wordt gestart (U komt dan automatisch in het manuele programma). De weerstand kunt u tijdens de training aanpassen. Druk op de START/STOP-toets om de training opnieuw te beëindigen.

4.4.1 MAN. - Handmatig programma

Nadat u het handmatige programma uitgekozen en met ENTER bevestigd heeft, kunt u met het draaiwiel achtereenvolgend de waarden voor belastingsniveau (1-16), tijd, afstand, calorieën en polsslag ingeven. Indien u voor tijd, afstand en calorieën een doelwaarde ingeeft, eindigt de training automatisch wanneer één van deze doelwaarden bereikt werd. Indien u enkel naar één van deze waarden wilt trainen, hoeft u enkel de gestreefde doelwaarde ingeven, alle andere waarden hoeft u niet meer ingeven. Wanneer u een doelpolsslag ingeeft, hoort u een signaaltoon als u deze pols overschreden heeft. De signaaltoon verstomt pas dan opnieuw, wanneer uw pols niet langer hoger is dan de streefpols. Druk na elke input op de ENTER-toets ter bevestiging. Nadat u alle waarden (of de uitgekozen waarde) ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training aangepast worden. Zodra u de RESET-knop langer gedrukt houdt, keert de console terug naar het programmamenu.

Werkwijze voor de instelling van het handmatige programma:

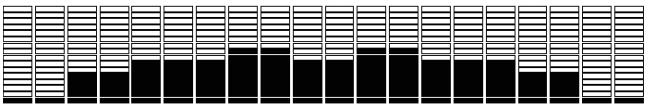
Programma-modus instellen		**Weerstand instellen**		**Trainingsgegevens ingeven**		
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/ Stop drukken

4.4.2 PROG - Ingestelde programma's

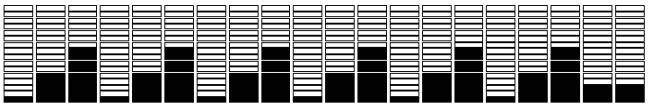
Kies met het draaiwiel één van de ingestelde trainingsprogramma's P1-P12 uit. Bevestig uw keuze met de ENTER-toets. Geef nu de trainingsduur in en druk op ENTER ter bevestiging. Aansluitend kunt u op de START/STOP-toets drukken om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training aangepast worden. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen.

Profielen van de ingestelde trainingsprogramma's:

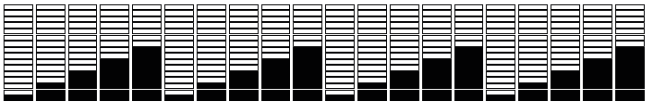
P01



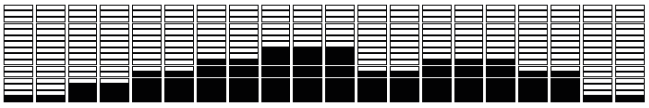
P02



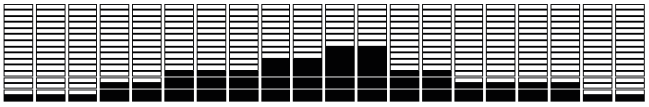
P03



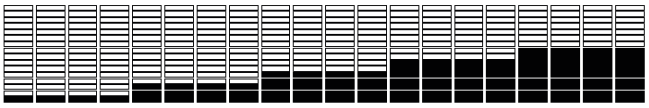
P04



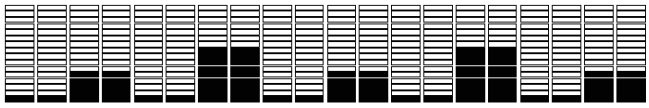
P05



P06

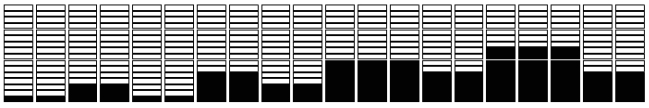


P07



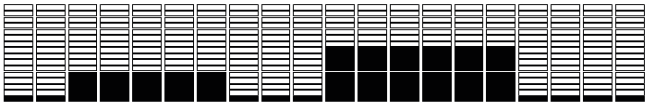
P08

P09

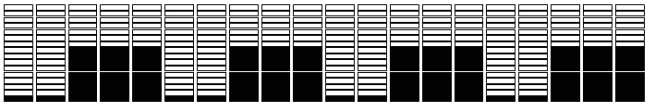


P10

P11



P12



Werkwijze voor de instelling van ingestelde trainingsprogramma's:

Programma-modus instellen		**Programma P1-P12 uitkiezen**		**Trainingsduur ingeven**		
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/Stop drukken

4.4.3 USER - Gebruikersspecifiek programma

Wanneer u het programma gekozen heeft, kunt u met het draaiwiel alle 20 blokken van het trainingsprofiel handmatig instellen. Kies voor elk blok een belastingsniveau tussen 1-16, bevestig de input met ENTER en ga verder met het volgende deel. In welk blok u zich momenteel bevindt, ziet u aan het blinken van het blok. Wanneer u alle 20 blokken ingesteld heeft, druk u op ENTER gedurende 2 seconden om met de invoer van de tijd verder te gaan. Zodra u de waarde ingegeven heeft, drukt u op de START-STOP-toets om de training te starten. Het weerstandsniveau van elk blok kan tijdens het trainen nogmaals aangepast worden. Het gebruikersspecifieke programma wordt na het ingeven in het uitgekozen gebruikersaccount opgeslagen. Wanneer u tijdens de profielinstelling op de RESET-toets drukt, keert de console terug naar het programmamenu. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen.

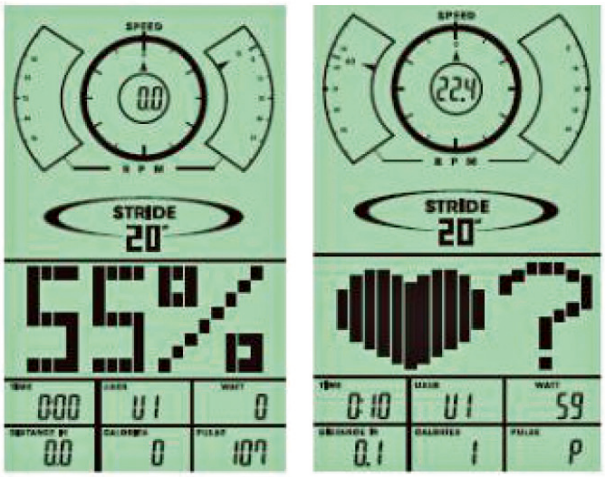
Werkwijze voor de instelling van het gebruikersspecifieke programma:

Programma-modus instellen		**Weerstand instellen**	**2 seconden ingedrukt houden**	**Trainingsduur ingeven**	
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken, herhaal deze handeling 20x tot alle segmenten inge-steld zijn	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.4 H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's

Nadat u het programma uitgekozen heeft, kunt u de gewenste doelhartfrequentie ingeven. Ofwel kiest u één van de drie doelhartfrequenties (55%, 75% of 90% van uw maximale hartfrequentie) ofwel kiest u „TAG" uit en geeft u handmatig een doelhartfrequentie in. Uw maximale hartfrequentie wordt door de console op basis van uw leeftijd bepaald (die u in uw gebruikersaccount ingegeven heeft). Bevestig de input met de ENTER-toets. Aansluitend kunt u met het draaiwiel de trainingsduur ingeven en op de START/STOP-toets drukken om met de training te beginnen. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. U hoort een signaaltoon wanneer u de ingestelde streefhartfrequentie overschrijdt. De signaaltoon verstomt pas wanneer uw hartfrequentie de ingestelde limiet opnieuw bereikt heeft. Blijft u constant boven de ingestelde frequentie, stopt het programma automatisch. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen. De console beschikt over een geïntegreerde hartfrequentieontvanger. De hartfrequentie kan via de handpolssensoren gemeten worden; het is echter aanbevolen de hartfrequentie via een borstband te meten, aangezien deze meettechniek duidelijk nauwkeurigere waarden levert.

Tip:
Wanneer 5 seconden lang geen hartfrequentie-signaal ontvangen wordt, wordt een hart met vraagteken weergegeven. Dit verdwijnt zodra opnieuw een HF-signaal ontvangen wordt.



Werkwijze voor de instelling van ingestelde trainingsprogramma's:

Programma-modus instellen		Trainingshartfrequen-tie instellen		Trainingsduur instellen	
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.5 WATT - Wattgestuurd programma

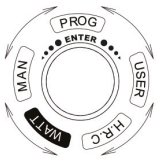
Wanneer u het programma uitgekozen heeft, geeft u met het draaiwiel de gewenste wattwaarde tussen 10 en 350 watt in waarmee u wilt trainen. De voorgeprogrammeerde waarde bedraagt 120 watt. Bevestig de input met de ENTER-toets. Aansluitend kunt u de trainingsduur ingeven. Bevestig uw input met de ENTER-toets. Zodra u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/toets om met de training te starten. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen. Tijdens de training kunt u het wattvermogen met het draaiwiel aanpassen. Volgende drie symbolen geven aan of het wattvermogen resp. de snelheid verhoogd of verlaagd moet worden:

▲ Het actuelle wattvermogen ligt meer dan 25% boven het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo verlagen.

● Het actuelle wattvermogen ligt in het bereik van het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo aanhouden.

▼ Het actuelle wattvermogen ligt meer dan 25% onder het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo verhogen.

Werkwijze voor de instelling van het wattgestuurde programma:

Programma instellen		Wattvermogen instellen		Trainingsduur instellen	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.6 RECOVERY - Fitnesstest

Met deze toets kunt u na het trainen uw herstel-hartfrequentie meten. Druk na het einde van de training op de RECOVERY-toets en houd de handpolssensoren vast indien u geen borstband draagt. Aansluitend begint een countdown van één minuut te lopen. Gedurende deze tijd worden enkel de countdown en de hartfrequentie weergegeven. Na afloop van de minuut berekent de console gebaseerd op uw hartfrequentie een fitnesscijfer tussen F1-F6.

Resultaat	Fitnesslevel
F1	Zeer goed
F2	Goed
F3	Gemiddeld
F4	Voldoende
F5	Slecht
F6	Zeer slecht

Druk opnieuw op de RECOVERY-toets om terug te keren naar het hoofdmenu.

Algemene tip:
Wanneer u langer dan 4 minuten ophoudt met trappen, wisselt de console naar energiespaarmodus. Alle instellingen en trainingsgegevens worden tot de volgend training opgeslagen.

4.5 Hartfrequentiemeting

Polsmeting via handsensoren
De in de cockpit of aan de armstangen geïntegreerde handsensoren maken het mogelijk om de pols te registreren. Een meting van uw polsslag krijgt u door met beide handen gelijktijdig de sensoren losjes vast te houden. Door de hartslag ontstaan er bloeddrukschommelingen. De daardoor veroorzaakte veranderingen van de elektrische huidweerstand worden via de sensoren gemeten. Deze worden dan samengevat tot een gemiddelde en in de cockpit als polswaarde weergegeven.

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 onderbrokenonderbroken 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.

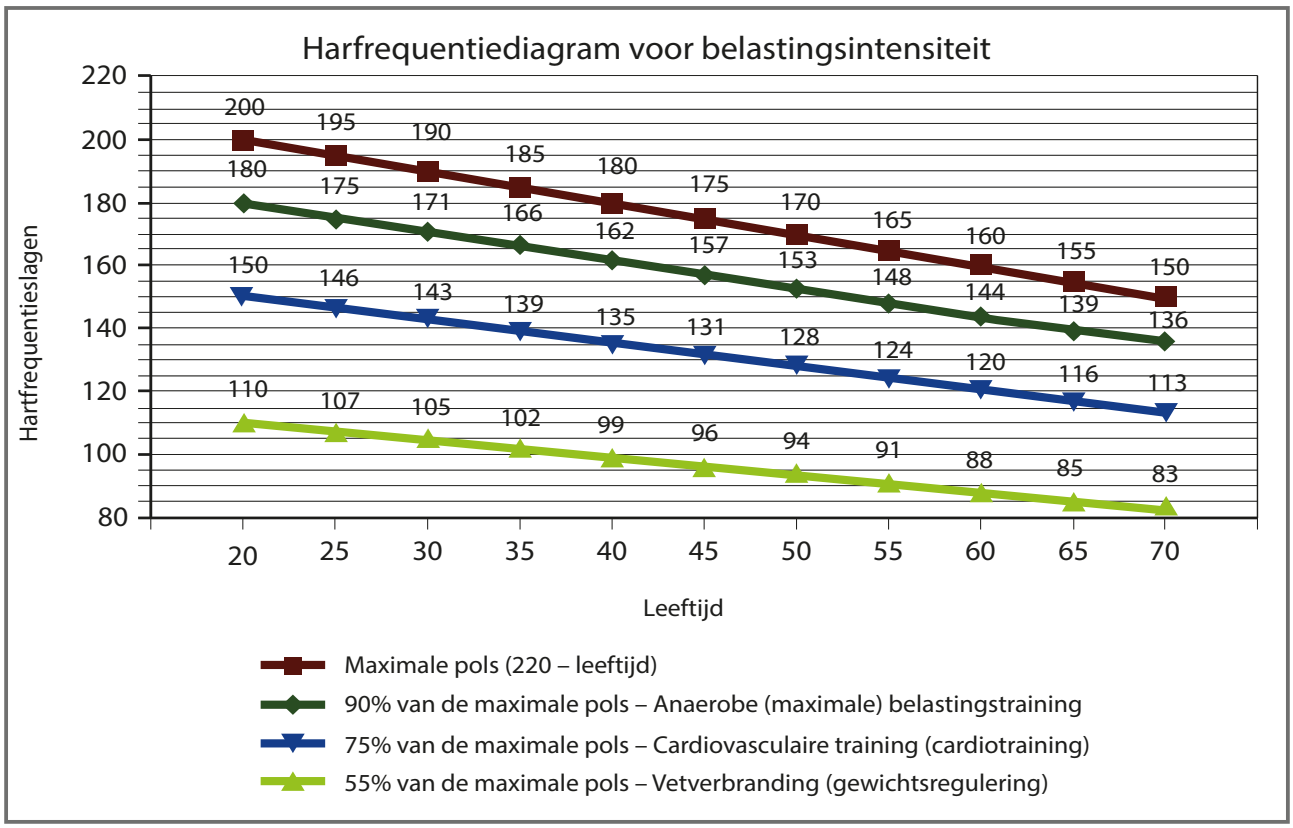
Cardiovasculaire training (cardiotraining): Het primaire doel is de uithouding en fitheid te verbeteren door middel van een verbeterde beschikbaarheid van zuurstof via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gematigde intensiteit (ca. 75% van de max. hartfrequentie) bij 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 - leeftijd) x 0,55.
- De cardio - doelzone (75%) ligt bij ca. 131 slagen/min. = (220 - leeftijd) x 0,75.
- De maximale hartfrequentiewaarde voor een anaerobe belastingstraining (90%) ligt bij ca. 157 slagen/min. = (220 - leeftijd) x 0,9.



5 GARANTIE-INFORMATIE

Trainingstoestellen van cardiostrong® ondergaan een strenge kwaliteitscontrole. Indien een bij ons gekocht fitnesstoestel 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 fitnesstoestellen 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	Frame
EX80 Plus	Thuisgebruik	24 maand	30 jaar

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 klantennummer 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 klantennummer 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 recycleren 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 recycleren, het stoffelijk hergebruiken of andere vormen van verwerking van oude toestellen levert u een belangrijke bijdrage aan de milieubescherming.

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je training nog aangenamer, effectiever en leuker te maken, raden wij enkele accessoires bij je fitnessapparaat aan. Dit kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, zodat er geen zweet op de vloer staat, je apparaat stevig staat en niet op de vloer krast. Maar voor loopbanden kan dit ook **siliconenspray** zijn, om de bewegende delen goed gesmeerd te houden.

Wanneer je een fitnessapparaat met hartslagmeting hebt en je hartslaggestuurd wilt trainen, raden wij het gebruik van een compatibele borstband aan. Hierdoor heb je tijdens je training de meest nauwkeurige meting van je actuele hartslag. Bij krachtstations bieden we dan bijvoorbeeld weer **extra grepen** of **gewichten** aan.

Met ons assortiment van accessoires bieden de we hoogste kwaliteit voor een optimale training. Als je op zoekt ben naar geschikte accessoires voor jouw apparaat, kijk dan bij het betreffende fitnessapparaat in onze webshop (zoek bijvoorbeeld eenvoudig op naam of artikelnummer om jouw product snel te vinden). Onderaan bij het product vind je de aanbevolen accessoires. Uiteraard kun je ook contact opnemen met onze klantenservice, de verkoopafdeling of langs gaan in één van onze winkels. E-mail of bel ons, of neem contact op via sociale media. We helpen je graag!

Vloermat

Fitness handdoek

Borstband

8 VERVANGONDERDELEN BESTELLEN

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

+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 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: cardiostrong cross-/elliptical trainer

Modelnaam: EX80 Plus

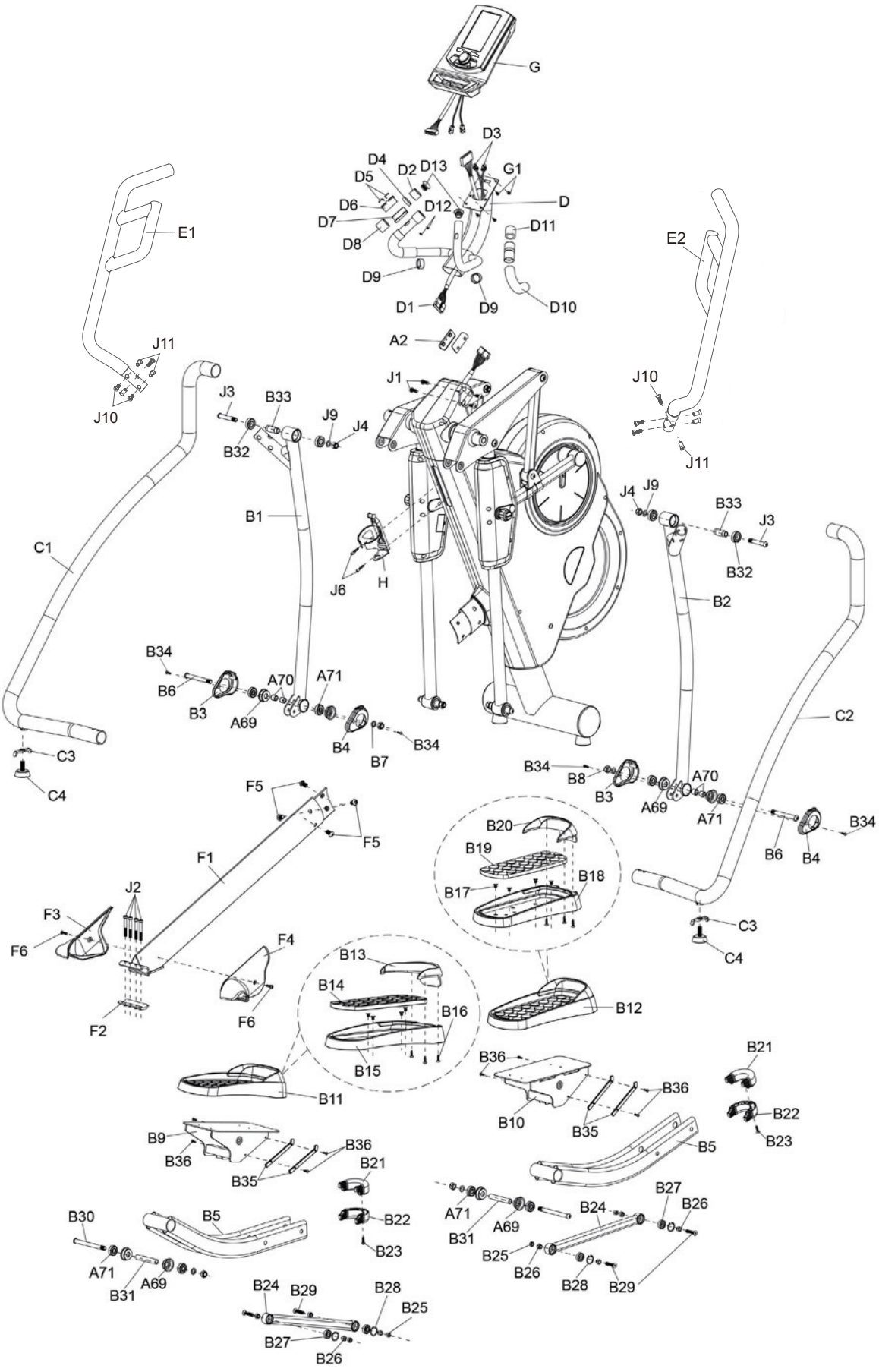
8.3 Onderdelenlijst

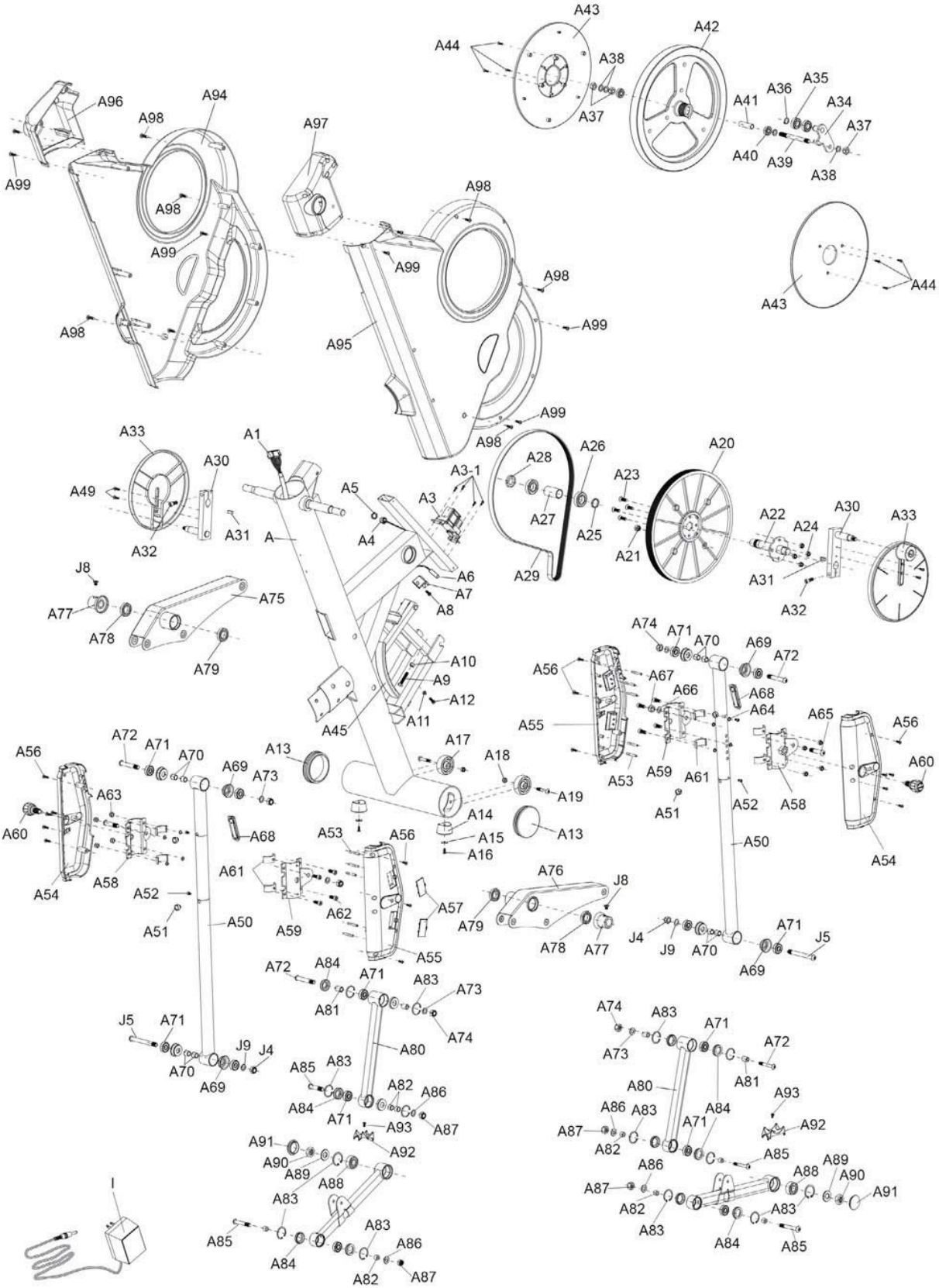
Nr.	Benaming (ENG)	Aant.	Nr.	Benaming (ENG)	Aant.
A	Main Frame	1	A30	Crank	2
A1	Sensor Wire	1	A31	Flat Key	2
A2	Connection Slice	2	A32	Screw	2
A3	Motor	1	A33	Turing Plate	2
A3-1	Screw	4	A34	Pressing Pipe	1
A4	Dc Wire	1	A35	Bearing 6003Zz	2
A5	Nut	1	A36	C Lip	1
A6	Sensor Wire	1	A37	Nut M12	3
A7	Sensor 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.	Benaming (ENG)	Aant.	Nr.	Benaming (ENG)	Aant.
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.	Benaming (ENG)	Aant.	Nr.	Benaming (ENG)	Aant.
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 Explosietekening




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

CONTACT

Hoofdkantoor
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Techniek-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

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

Notities

Notities

cardiostrong®