cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung

max. 150 kg

~ 90 Min.

131 kg
L 150 | B 90 | H 166

CSTEX90PLUS.01.06

Art.-Nr.: CST-EX90-PLUS

Ellipsentrainer EX90 Plus

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 7

1.1 Technische Daten 7
1.2 Persönliche Sicherheit 8
1.3 Elektrische Sicherheit 9
1.4 Aufstellort 10

2 MONTAGEANLEITUNG 11

2.1 Allgemeine Hinweise 11
2.2 Lieferumfang 12
2.3 Aufbau 14

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 23

3.1 Konsolenanzeige 23
3.2 Tastenfunktionen 24
3.3 Einschalten und erste Einstellungen 25
3.4 Programme 25
3.4.1 Quick Start and Manual / Schnellstart und manuell 25
3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme 26
3.4.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme 27
3.4.4 USER - Benutzerdefiniertes Programm 27
3.4.5 WATT - Wattgesteuertes Programm 27
3.4.6 RECOVERY - Fitnesstest 27

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 28

4.1 Allgemeine Hinweise 28
4.2 Transportrollen 28

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 29

5.1 Allgemeine Hinweise 29
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 29
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender 30

6 ENTSORGUNG 30

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 31

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 32
8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 32
8.2 Teileliste 33
8.3 Explosionszeichnung 37
9 GARANTIE 39
10 KONTAKT 41

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Sie sich für Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist für den Heimgebrauch und den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) Einsatz geeignet. Für gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist das Gerät nicht geeignet.

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.

ZU DIESER ANLEITUNG

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

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die 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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LED - 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

Elektronische Schrittlängenverstellung:
Stufenlos zwischen 18“ (45 cm) und 26“ (65 cm)

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	135,7 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	130,7 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	ca. 1410 mm x 1150 mm x 500 mm
Aufstellmaße (L x B x H):	ca. 1495 mm x 900 mm x 1655 mm
Maximales Benutzergewicht:	150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

+ Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.

⚠ **WARNUNG**

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Bedenken Sie, dass Ihr Gerät über keinen Freilauf verfügt. Daher können bewegende Teile nicht unmittelbar angehalten werden.
+ Beachten Sie, dass die individuelle menschliche Leistung, die für das Ausführen einer Übung erforderlich ist, von der angezeigten mechanischen Leistung abweichen kann.
+ Achten Sie beim Auf- und Absteigen darauf, dass sich eine der Trittflächen in der niedrigsten Stellung befindet.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialen sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.

⚠ **VORSICHT**

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.

► **ACHTUNG**

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

1.3 Elektrische Sicherheit

GEFAHR

+ Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

WARNUNG

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

ACHTUNG

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

HINWEIS

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Sport-Tiedje übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠ **VORSICHT**

+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.

2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **GEFAHR**

+ Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

⚠ **WARNUNG**

+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

⚠ **VORSICHT**

+ Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.
+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

► **ACHTUNG**

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

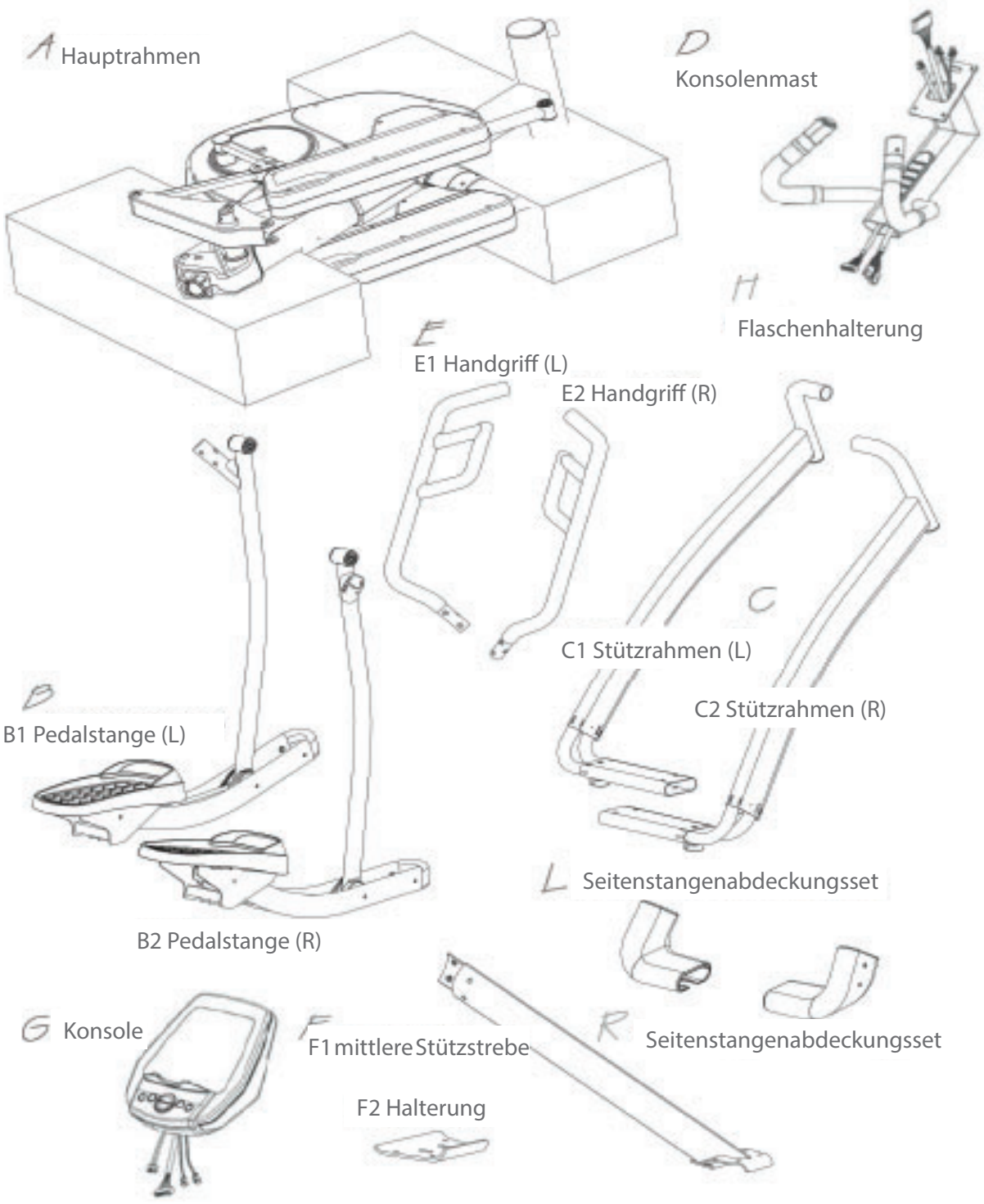
ⓘ **HINWEIS**

+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

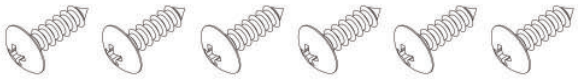
2.2 Lieferumfang

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

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



(J2) Schrauben M4X16



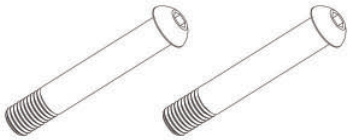
(J3) Schrauben M4X6

(J4) Schrauben M8X55

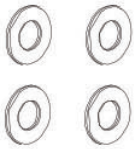
(J5) Unterlegscheibe M8

(J6) Schrauben M8X20

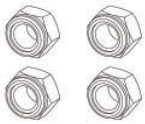
(J7) Schrauben M12X73



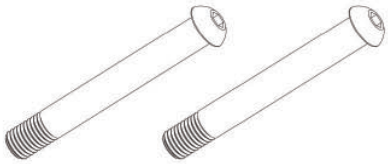
(J8) Unterlegscheibe M12



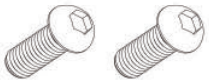
(J9) Mutter M12



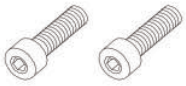
(J10) Schrauben M12X109



(J13) Schrauben M8X16

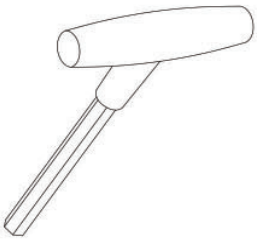


(J14) Schrauben M5

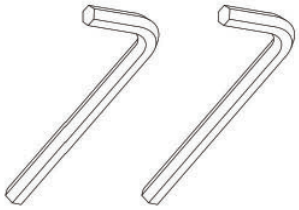


4m/m

5m/m



6m/m*2



#19

2.3 Aufbau

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

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

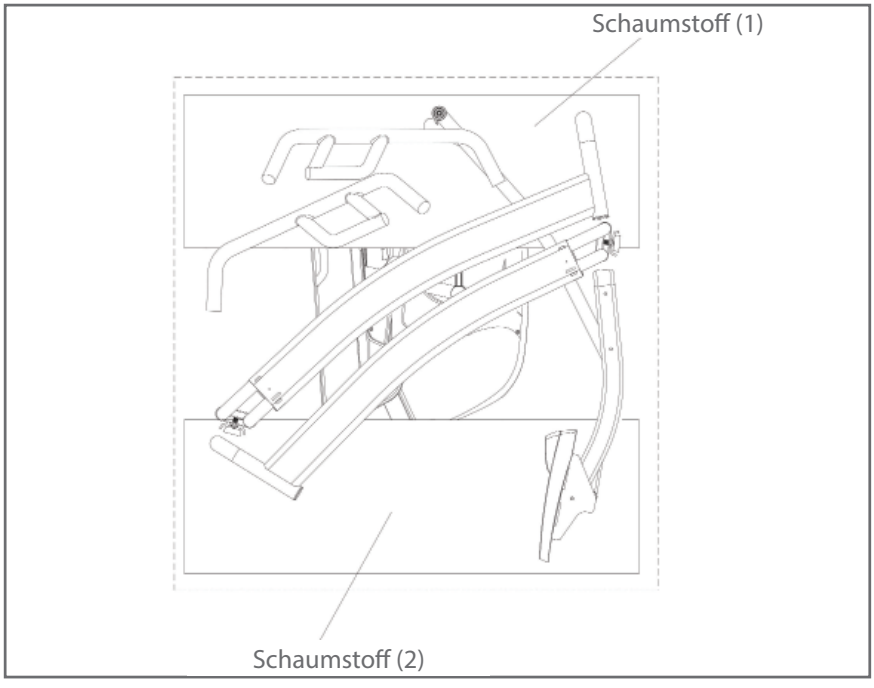
Schritt 1: Auspacken

1. Stellen Sie den Karton flach auf den Boden, öffnen Sie ihn von oben.

ⓘ **HINWEIS**
Wenn kein Karton vorhanden ist, fahren Sie mit Schritt 2 fort.

2. Entnehmen Sie anschließend die Handgriffe (E), Seitenstangen (C), Pedalstangen (B) und die Bedienungsanleitung aus dem Karton.
3. Entfernen Sie die oberen Schaumstoffpolster (1) und (2) und lassen den Hauptrahmen (A) und die unteren Schaumstoffpolster (3) und (4) im Karton bis Sie in Schritt 4 der Montageanleitung aufgefordert werden, diese auszupacken. Anschließend entnehmen Sie die Konsole, den Konsolenmast sowie die Schrauben und Werkzeuge.

ⓘ **HINWEIS**
Aus Sicherheitsgründen dürfen Sie die Pedalstangen mit dem entsprechenden Drehknopf erst dann entriegeln, wenn Sie dazu am Ende der Anleitung aufgefordert werden.

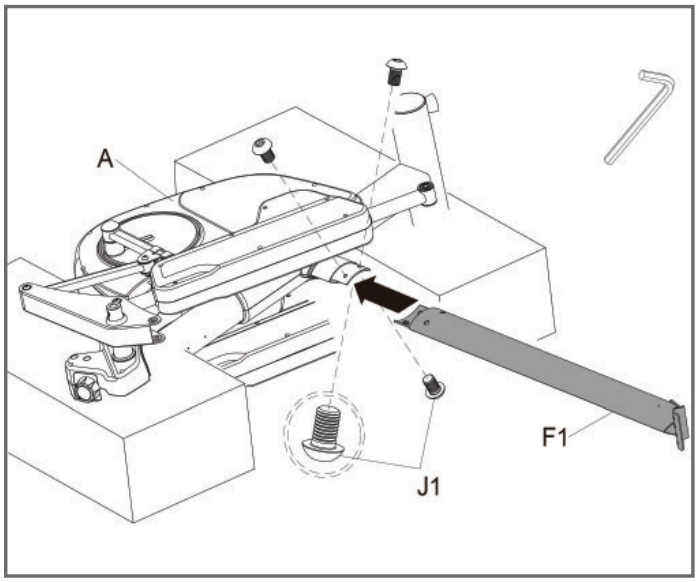


Schritt 2: Montage der mittleren Stützstrebe (F1)

1. Lösen Sie zwei Schrauben (J1) vom Hauptrahmen (A) und zwei Schrauben (J1) von der Stützstrebe (F1).
2. Verbinden Sie die Stützstrebe (F1) mit dem Hauptrahmen (A) mit den zuvor gelösten vier Schrauben (J1).

ⓘ **HINWEIS**
Bevor Sie mit Schritt 3 der Montage fortfahren, stellen Sie sicher, dass die vier Schrauben (J1) fest angezogen sind.

Werkzeug: 6 mm Inbusschlüssel



Schritt 3: Montage der unteren Rahmenverkleidung (L+R)

1. Fügen Sie die beiden Rahmenverschalungen (R1 und R2) mit Hilfe einer Schraube (J2) zusammen.
2. Folgen Sie den Schritten 2.1 bis 2.4, um die Verkleidungen zu befestigen.

2.1. Montieren Sie die Verkleidung (R1 & R2) am rechten Stützrahmen (C2).

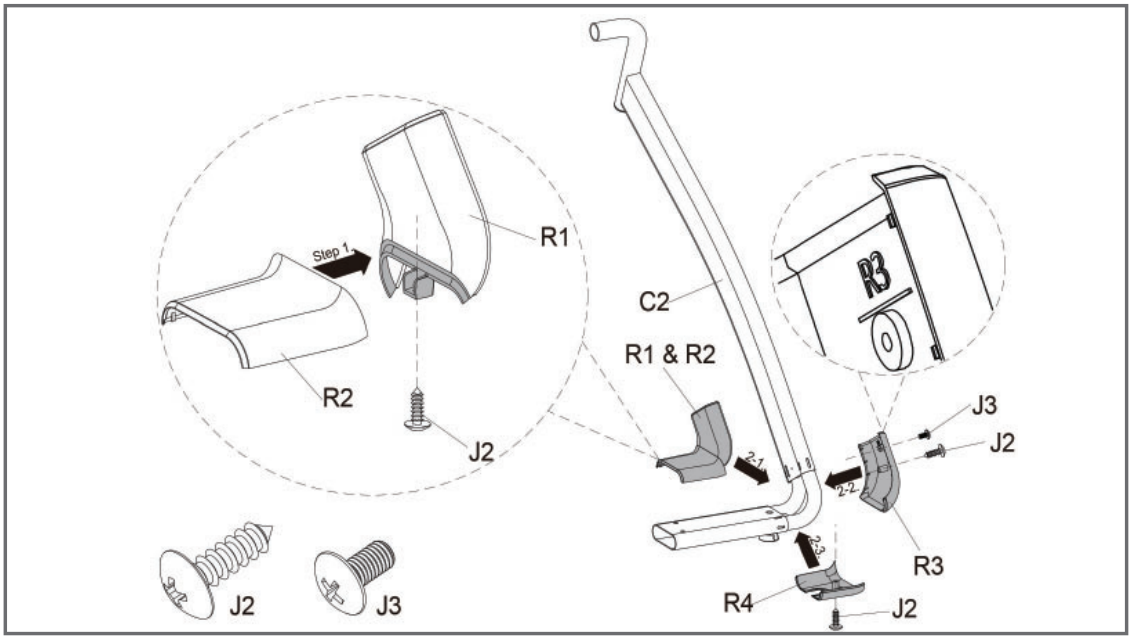
2.2. Montieren Sie die Verkleidung (R3) am Stützrahmen (C2).

2.3. Montieren Sie die Verkleidung (R4) am Stützrahmen (C2).

2.4. Fixieren Sie die Verkleidungen zunächst mit der Schraube (J3) und danach mit 2 Schrauben (J2) wie abgebildet.

3. Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite mit den Verkleidungen (L1 bis L4).

Werkzeug: 4 mm (Phillips Schraubendreher)

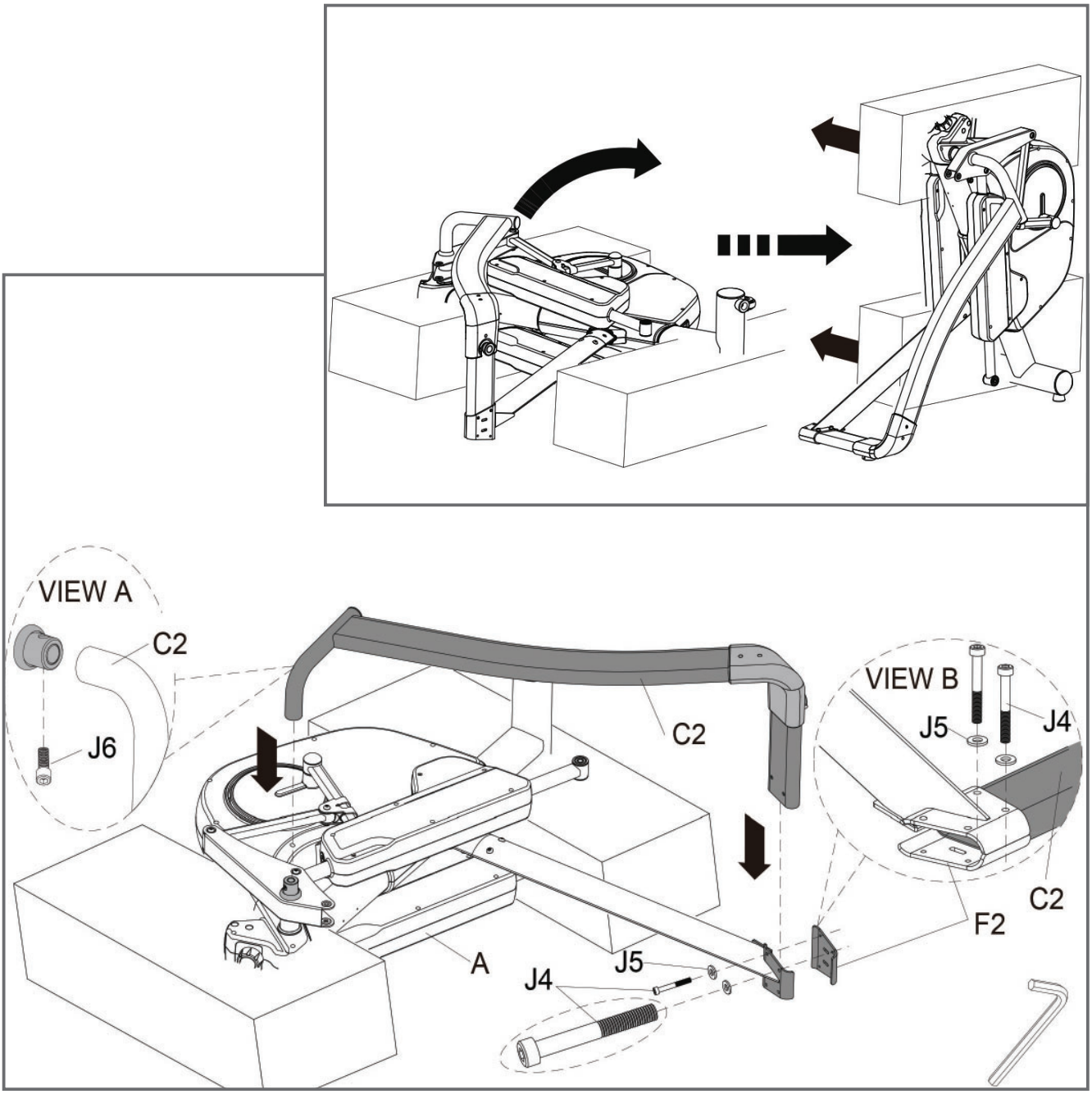


Schritt 4: Montage des rechten Stützrahmens (C2)

1. Befestigen Sie den rechten Stützrahmen (C2) am Hauptrahmen (A) mit einer Schraube (J6) oben (Abb. A) und zwei Schrauben (J4) inkl. Unterlegscheiben (J5) mit der Halterung (F2) unten (Abb. B).

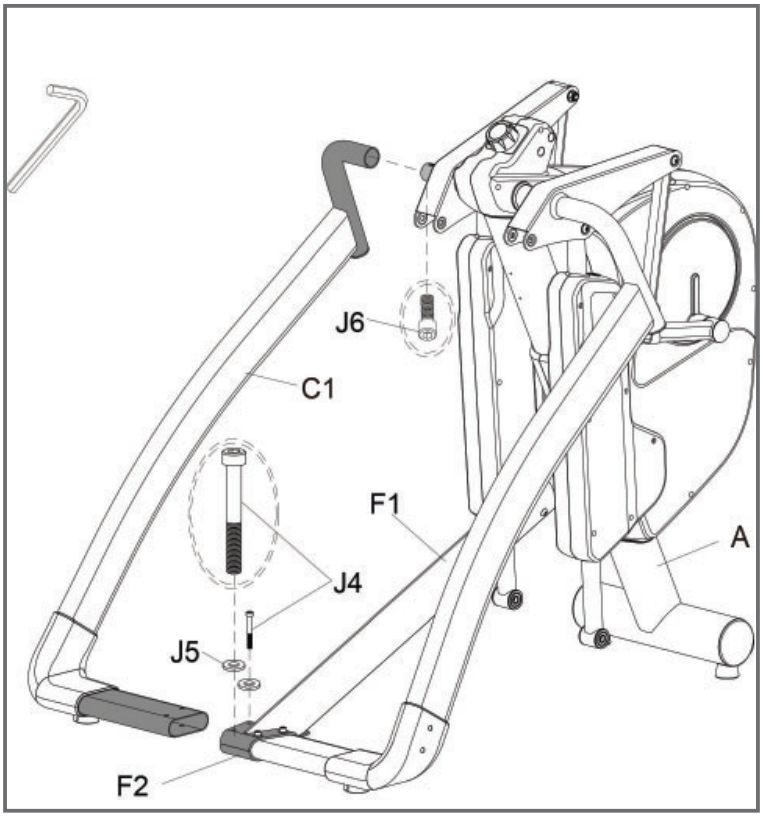
► **ACHTUNG**
Ziehen Sie die Schrauben (J6 und J4) noch nicht ganz fest.

2. Richten Sie den Hauptrahmen (A) mit zwei Personen auf und entfernen Sie den Schaumstoff (siehe Abb. rechts).



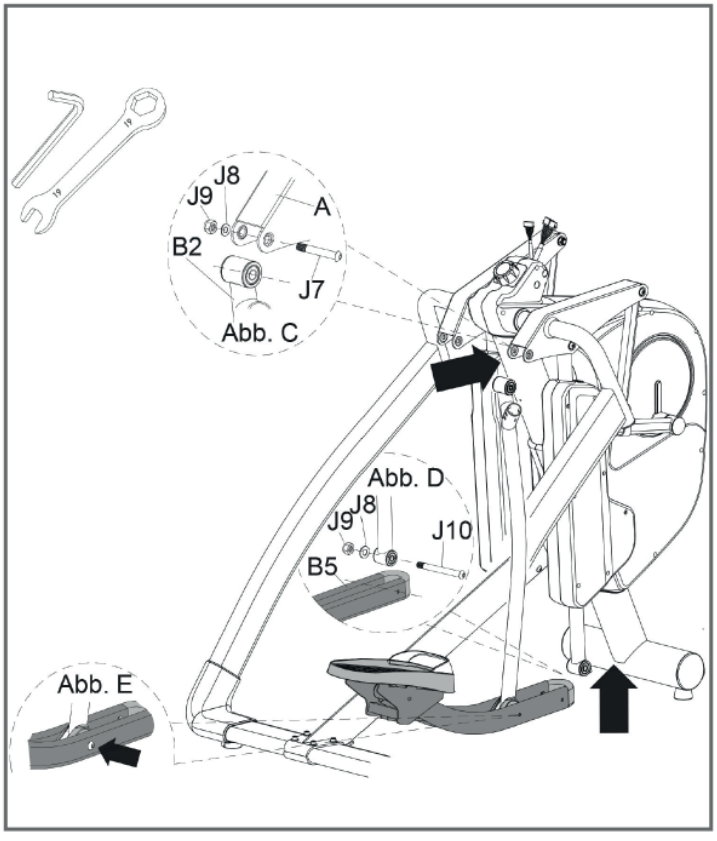
Schritt 5: Montage des linken Stützrahmens (C1)

1. Verbinden Sie den linken Stützrahmen (C1) am Hauptrahmen (A) mit einer Schraube (J6) oben und zwei Schrauben (J2) und der Halterung (F2) unten.
2. Ziehen Sie alle Schrauben aus den vorherigen Schritten fest.



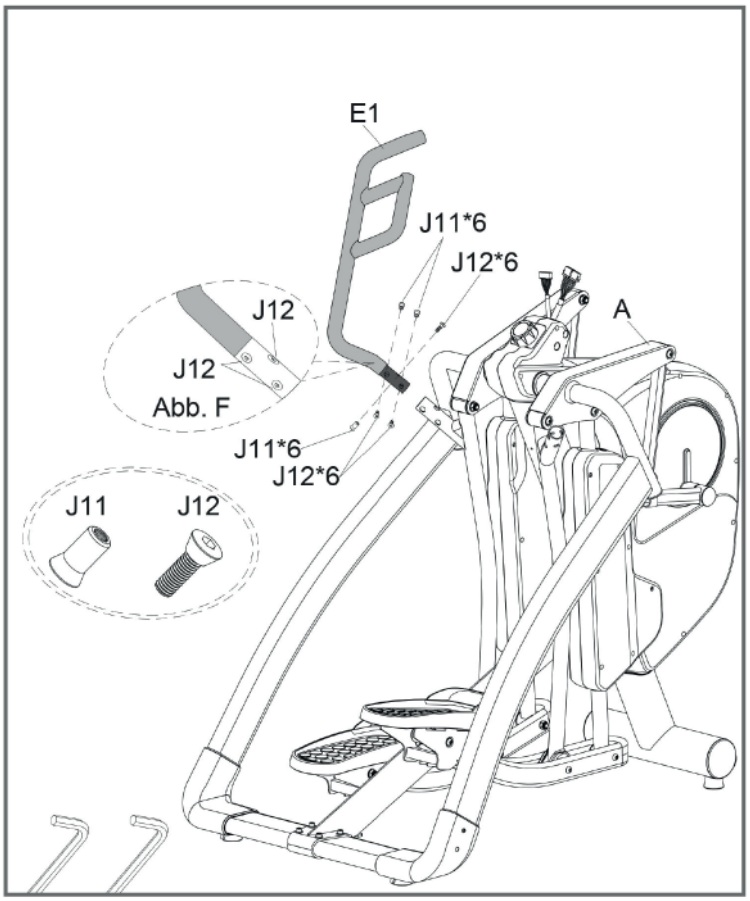
Schritt 6: Montage der Pedalstangen

1. Verbinden Sie die rechte Pedalstange (B2) oben mit dem Hauptrahmen (A) und befestigen Sie diese mit den Muttern (J9), Unterlegscheiben (J8) und Schrauben (J3) wie in Abb. C.
2. Befestigen Sie die Pedalstange unten am Hauptrahmen mit einem Bolzen (J5), einer Unterlegscheibe (J8) und einer Mutter (J9) wie in Abb. D.
3. Ziehen Sie den Bolzen (J5) und die Mutter (J9) fest; siehe Abb. E.
4. Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Pedalstange (B1).



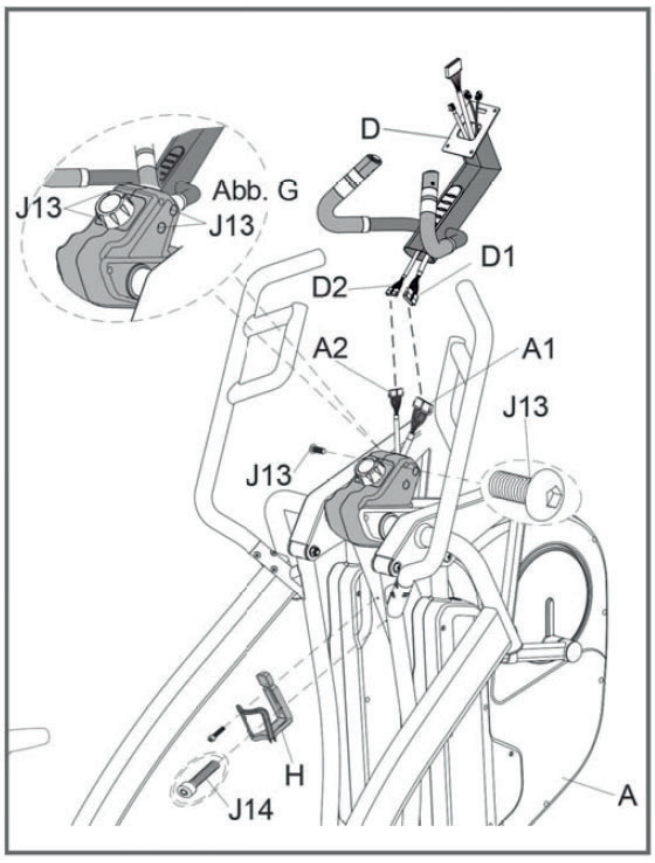
Schritt 7: Montage der Handgriffe

1. Lösen Sie die drei vormontierten Schrauben (J12 und J11) vom linken Handgriff (E1).
2. Verbinden Sie den linken Handgriff (E1) mit dem Hauptrahmen (A), indem Sie alle Schrauben (J12 und J11) mit zwei 6mm Inbusschlüsseln fest ziehen; Siehe Abb. F.
3. Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Handgriff (E2).



Schritt 8: Montage des Konsolenmastes und der Flaschenhalterung

1. Verbinden Sie die Kabel (D1 und D2) aus dem Konsolenmast (D) mit den Kabeln (A1 und A2) aus dem Hauptrahmen (A).
2. Befestigen Sie den Konsolenmast (D) am Hauptrahmen (A) mit zwei Schrauben (J13) und zwei vormontierten Schrauben (J13), siehe Abb. G.
3. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (H) am Hauptrahmen (A) mit zwei Schrauben (J14).

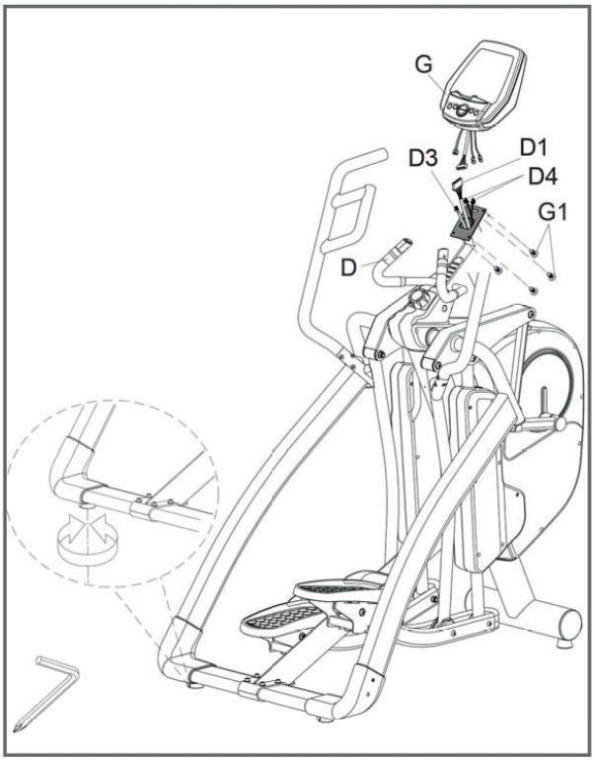


Schritt 9: Montage der Konsole und Einstellung der Standfüße

1. Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (G1) von der Konsole (G).
2. Verbinden Sie die Konsolenkabel (D1 & D3) und die Herzfrequenzkabel (D4) aus dem Konsolenmast mit der Konsole.

ⓘ **HINWEIS**
Achten Sie darauf, dass die Kabel ordnungsgemäß miteinander verbunden sind. Schieben Sie überschüssiges Kabel in das Gehäuse und den Konsolenmast (D).

3. Befestigen Sie die Konsole (G) am Konsolenmast (D) mit den vier Schrauben (G1).
4. Verwenden Sie die Verstellschrauben unterhalb der Seitenteile um Unebenheiten im Boden auszugleichen.

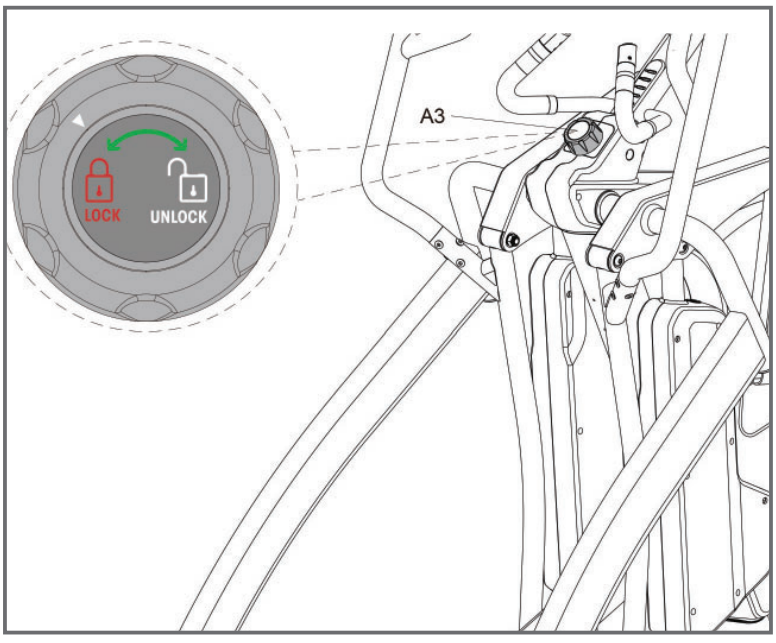


Schritt 10: Arretierung der Pedalstangen (B1 und B2)

⚠ **VORSICHT**

+ Die Pedalstangen sollten immer arretiert sein, wenn das Gerät nicht benutzt wird.
+ Arretieren Sie niemals die Pedalstangen, wenn das Gerät noch in Bewegung ist, sondern nur dann wenn es vollständig zum Stillstand gekommen ist.

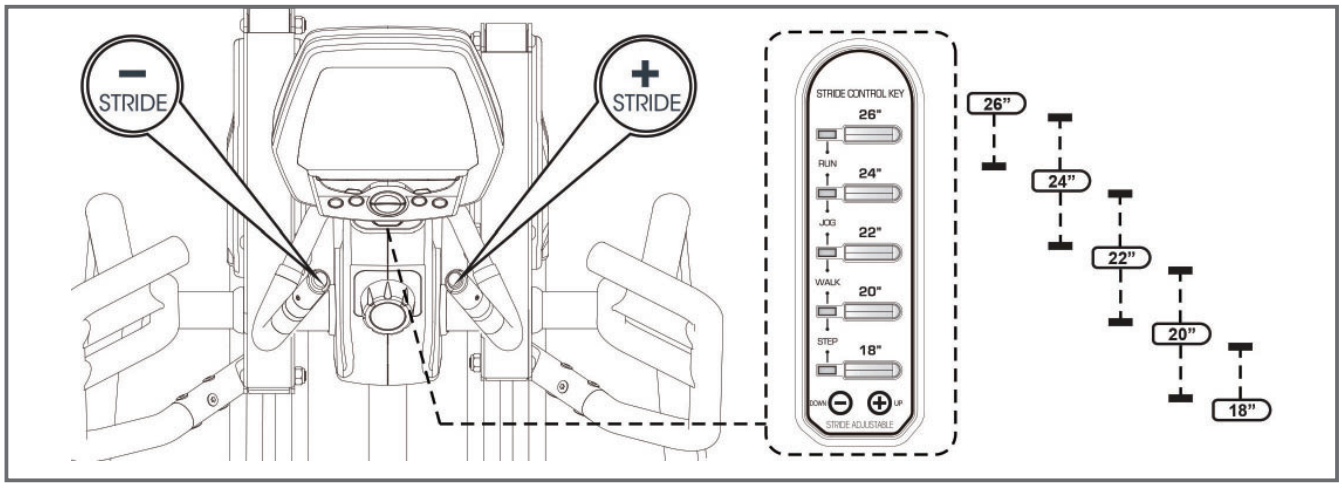
Drehen Sie hierfür den Knopf (A3) auf die „LOCK“ Position, um die Pedalstangen (B1 und B2) zu arretieren und mögliche Verletzungen zu verhindern.



Schritt 11: Funktionsknöpfe zur Feinjustierung der Schrittlänge:

1. Es befindet sich ein Knopf sowohl auf dem linken als auf dem rechten kleinen Griff des Konsolenmasts. Der linke Knopf hat folgende Funktion: Die feine stufenlose Reduzierung der aktuellen Schrittlänge. Der rechte Knopf hat folgende Funktion: Die feine stufenlose Erhöhung der aktuellen Schrittlänge.
2. Wenn die Schrittlänge reduziert wird, leuchtet das DOWN Signal auf dem Funktionsknopf grün. Wenn die Schrittlänge erhöht wird, leuchtet das UP Signal auf dem Funktionsknopf rot.

Der Knopf zur Feinjustierung reagiert nicht, solange die Schrittlänge über den Knopf verändert wird und das LED-Licht blinkt. Der Knopf funktioniert nur, wenn das LED-Licht leuchtet. Sollten Unterbrechungen während des Trainings auftreten, drücken Sie einfach einen beliebigen Schrittlängenverstellknopf und das Training kann fortgesetzt werden.



Schritt 12: Einstellung der Schrittlänge

Den persönlichen Anforderungen entsprechend kann die Schrittlänge, wie auf dem LED-Display angezeigt, auf 18“, 20“, 22“, 24“ oder 26“ eingestellt bzw. geändert werden. Es gibt 5 Schnellwahltasten zur Einstellung der Schrittlänge. Mit den Tasten UP und DOWN können Sie dann die Feinjustierung der Schrittlänge stufenlos vornehmen.

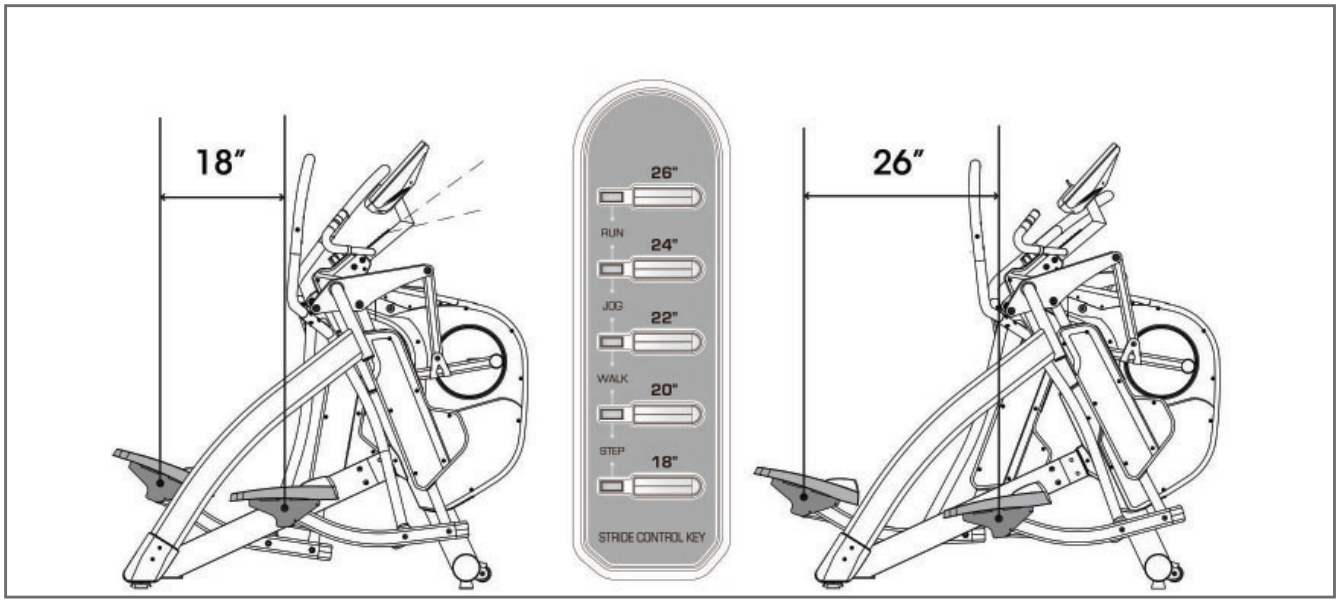
Es gibt verschiedene Gründe, warum ein Benutzer die Schrittlänge verstellen wollen könnte. Zunächst einmal wegen der Körpergröße: Ein Benutzer, der kleiner als 1,65 m ist, könnte sich ggf. bei einer Schrittlänge von 18“ (ca. 46cm) bis 22“ (ca. 56cm) wohler fühlen, während sich ein Benutzer, der größer als 1,65 cm ist, sich ggf. bei einer Schrittlänge von 22“ (ca. 56cm) bis 26“ (ca. 66cm) wohler fühlen wird.

Desweiteren könnte ein Nutzer bei höherer Geschwindigkeit die Schrittlänge verstellen müssen, um seine gewohnte Schrittlänge beim Joggen/Laufen zu simulieren. Ein weiterer Grund, warum ein Nutzer die Schrittlänge während des Trainings verstellen wollen könnte, ist, dass so verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden können: Eine kurze Schrittlänge beansprucht andere Muskeln in Beinen und Körper als eine lange Schrittlänge. Eine kurze Schrittlänge ähnelt mehr dem Treppensteigen, eine lange mehr dem Skilanglauf.

Während des Trainings kann auch die Verstellung des Widerstands oder das Durchführen von Kniebeugen während man sich an den Griffstangen festhält, helfen, diese Muskeln weiter zu isolieren.

ⓘ **HINWEIS**

+ Es gibt keine richtige oder falsche Schrittlänge für jeden Benutzer. Wählen Sie die Schrittlänge, bei der Sie sich am wohlsten fühlen.
+ Wenn der Schrittlängenmotor aktiviert wird, werden Sie hören, wie der Motor sich entriegelt und einstellt. Sobald der Motor die gewünschte Schrittlänge erreicht hat, werden Sie ein Klicken hören und der Motor arretiert sich in der entsprechenden Position.



Schritt 13: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und das Gerät anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusenken.

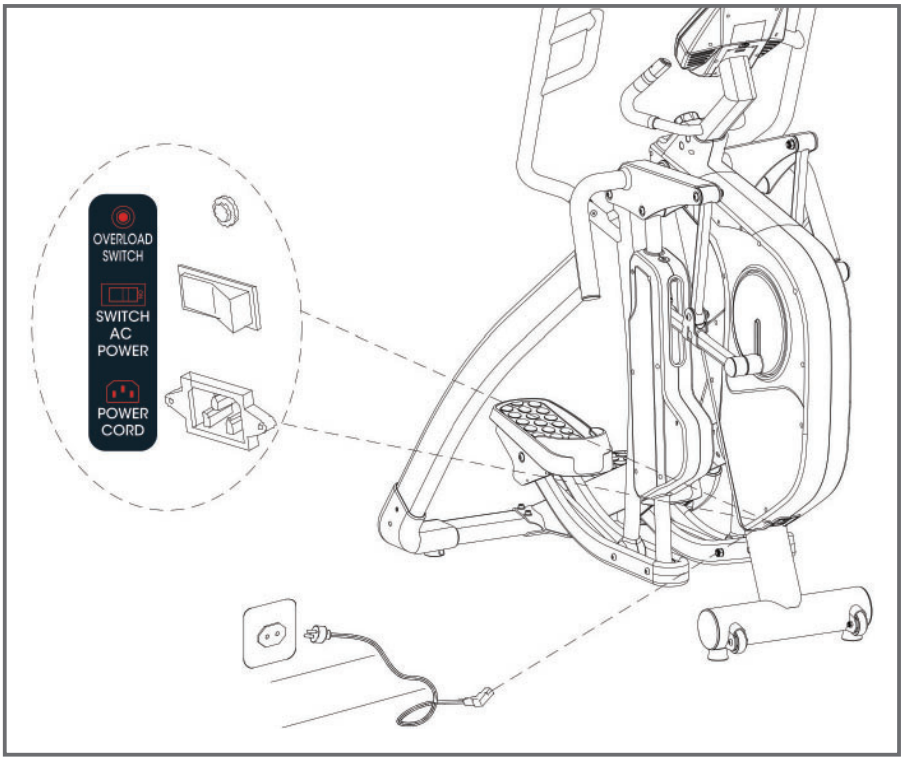
Schritt 14: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

Stecken Sie das Kabel in den Anschluss am Hauptrahmen, bevor Sie das andere Ende in die Steckdose stecken.

** Der Überlastschalter schützt vor Kurzschlüssen. Der Knopf springt bei Überbelastung heraus. Schalten Sie den Netzschalter aus und anschließend wieder ein, um das Gerät neu zu starten.



ⓘ **HINWEIS**
Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

3.1 Konsolenanzeige

Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	0 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.9 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male (m) / Female (w)

Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	30 - 230 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 350 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	1 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 250 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

3.2 Tastenfunktionen

MODE	Bestätigung aller Einstellwerte:
RESET	Zurücksetzen aller Einstellwerte. Drücken und halten für 2 Sekunden, damit der Motor in den Einschaltmodus zurückkehrt.
START/STOP	Starten oder Stoppen des Trainings. Wenn der Rückwärtszähler 0:00 erreicht hat, stoppt die Konsole automatisch und piept 8 Sekunden lang. Die Dauer stellt sich danach automatisch wieder auf die vorab eingestellte Zeit ein. Beendet der Benutzer das Training selbst, erhält die Konsole alle Einstellwerte und zeigt einen Herzfrequenzgraphen.
UP	Um Einstellwerte zu erhöhen.
DOWN	Um Einstellwerte zu reduzieren.
RECOVERY	Im Stop- oder Start-Modus; wird der Knopf gedrückt, beginnt die Messung des Erholungspulses.
P1 - P12	Schnellwahltaste zu Programmprofil 1 - 12

3.3 Einschalten und erste Einstellungen

ⓘ **HINWEIS**
Wenn Sie länger als 4 Minuten aufhören zu treten, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus. Alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zum nächsten Training gespeichert.

1. Schließen Sie das Stromkabel an und die Konsole schaltet sich mit einem langen Piepen ein und alle Segmente des LCD-Displays leuchten 2 Sekunden lang auf (Bild A).

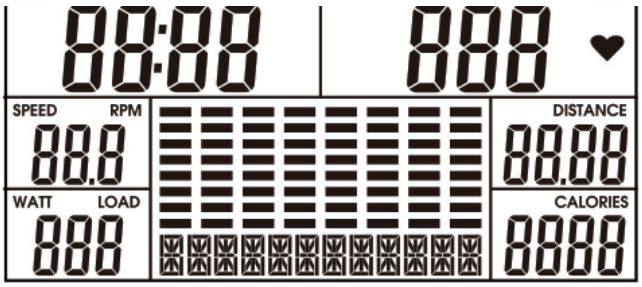


Bild A

Bild B

Auf der Konsole erscheint das Hauptmenü (Bild B).

Im Hauptmenü blinkt das erste Trainingsprogramm MANUAL auf.

2. Drücken Sie UP (hoch) und DOWN (runter), um ein Programm zu wählen.

3.4 Programme

3.4.1 Quick Start and Manual / Schnellstart und manuell

Bevor dem Training im manuellen Modus kann der Benutzer die Werte TIME (Dauer), DISTANCE (Strecke), CALORIES (Kalorien) und PULSE target (Zielherzfrequenz) einstellen.
Nach dem Einschalten kann der Benutzer den START/STOP Knopf drücken, um direkt im manuellen Modus ohne jegliche Einstellungen zu trainieren.

Das Level kann während des Trainings durch das Drücken von UP (hoch) oder DOWN (runter) verändert werden.

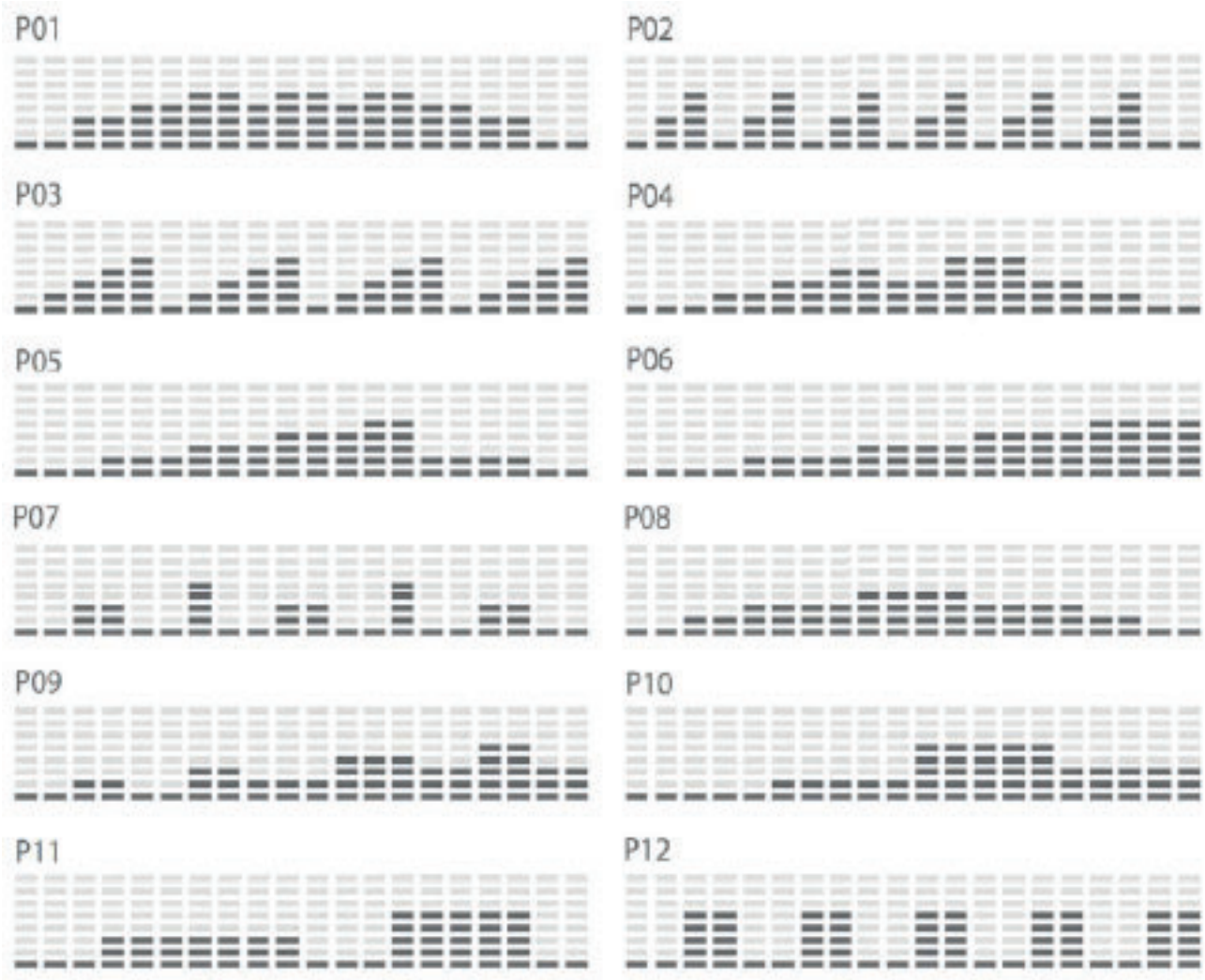
3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

Im Stop-Modus kann der Benutzer die P1-P12 Knöpfe drücken, um schnell in das gewählte Programm zu kommen. Vor dem Training im Programm-Modus kann der Benutzer ein Zeitziel einstellen (TIME). Drücken Sie UP (hoch) oder DOWN (runter), um ein Programmprofil zu wählen und drücken Sie ENTER/MODE, um zu bestätigen.

Das Level kann während des Trainings durch das Drücken von UP (hoch) oder DOWN (runter) verändert werden.

Der Benutzer kann dann die Trainingsdauer einstellen und START/STOP drücken, um das Training zu beginnen.

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:



3.4.3 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme

⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Vor dem herzfrequenzgesteuerten Training kann der Benutzer 55%, 75% oder 90% der Zielherzfrequenz wählen. Der Computer berechnet automatisch aus dem Alter des Benutzers und die ideale Herzfrequenz.
Der Benutzer kann dann die Trainingsdauer einstellen und START/STOP drücken, um das Training zu beginnen.

3.4.4 USER - Benutzerdefiniertes Programm

Der Benutzer kann UP, DOWN (hoch, runter) und dann MODE (Modus) drücken, um sein eigenes Profil zu erstellen. Dabei kann für jeden Abschnitt der Widerstand separat bestimmt werden. Drücken und halten Sie die MODE Taste 2 Sekunden, um die Profileinstellung zu beenden.

3.4.5 WATT - Wattgesteuertes Programm

Der vorgegebene Watt-Wert beträgt 120 W; um diesen Wert zu ändern, kann der Benutzer UP/DOWN (hoch/runter) drücken. Der Computer hält die eingestellte Wattzahl drehzahlunabhängig konstant.

3.4.6 RECOVERY - Fitnesstest

Drücken und halten Sie die RECOVERY Taste, nachdem Sie schon einige Zeit trainieren.
Alle Anzeigefunktionen werden beendet bis auf die TIME (Zeit) Funktion; diese startet einen Countdown von 01:00 runter auf 0:00. Ihr Pulswert wird in dieser Zeit gemessen , da die Erholung ein Indikator für Ihre Fitness ist.

Basierend auf Ihrem Endpuls bekommen Sie eine Fitnessnote von F1 bis F6.

Drücken Sie RECOVERY erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Ergebnis	Fitnesslevel
F1	Sehr Gut
F2	Gut
F3	Durchschnitt
F4	Ausreichend
F5	Schlecht
F6	Sehr Schlecht

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

► **ACHTUNG**

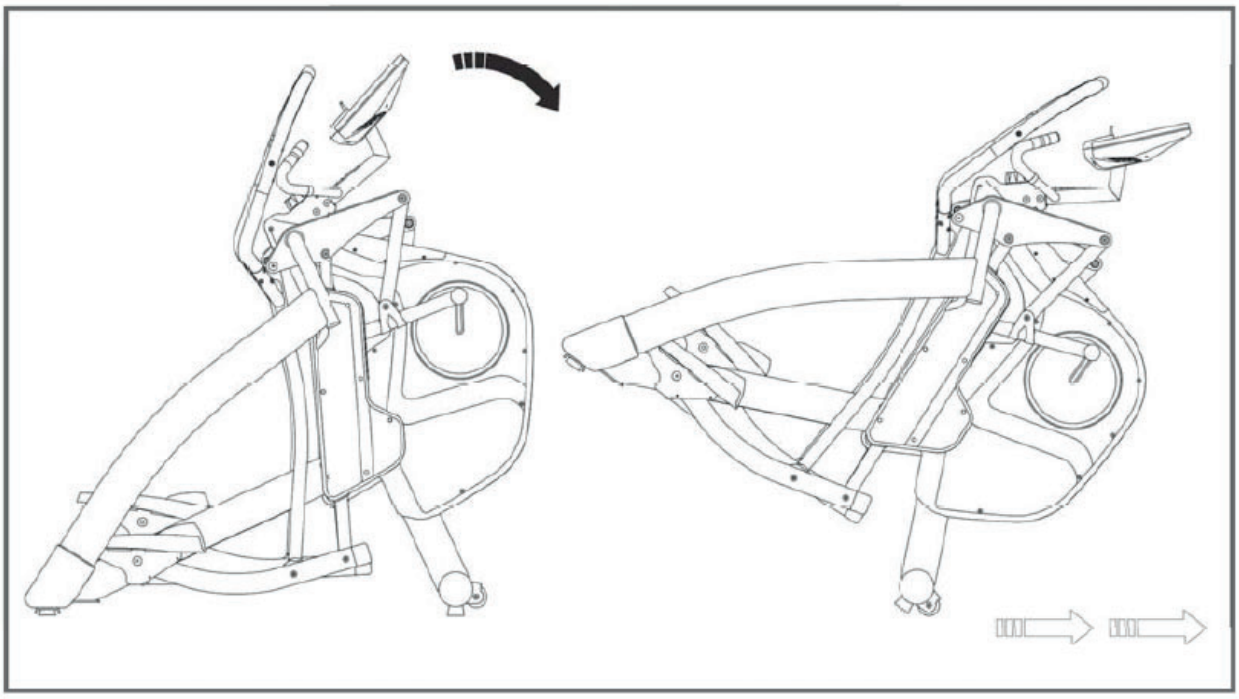
+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln/machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen (Auf Links- / Rechtsgewinde achten)
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Lose Kabelverbindungen	Kabelverbindungen überprüfen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Schrauben der Trittbretter nachziehen
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst oder zu fest	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Laufschienen reinigen und anschließend Schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Display Konsole	R	I	
Laufschienen			R
Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

*Achten Sie darauf, die Laufschienen und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

Durch Einscannen des QR Codes mit der Kamerafunktion oder QR Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Crosstrainers auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Sport-Tiedje auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld “Sport-Tiedje” eingeben.

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. Für Crosstrainer kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!

Brustgurt

Bodenmatte

Kontaktgel

Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 10 dieser Bedienungsanleitung.

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

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong / Crosstrainer

Modellbezeichnung:

EX90 Plus

Artikelnummer:

CST-EX90-PLUS

8.2 Teileliste

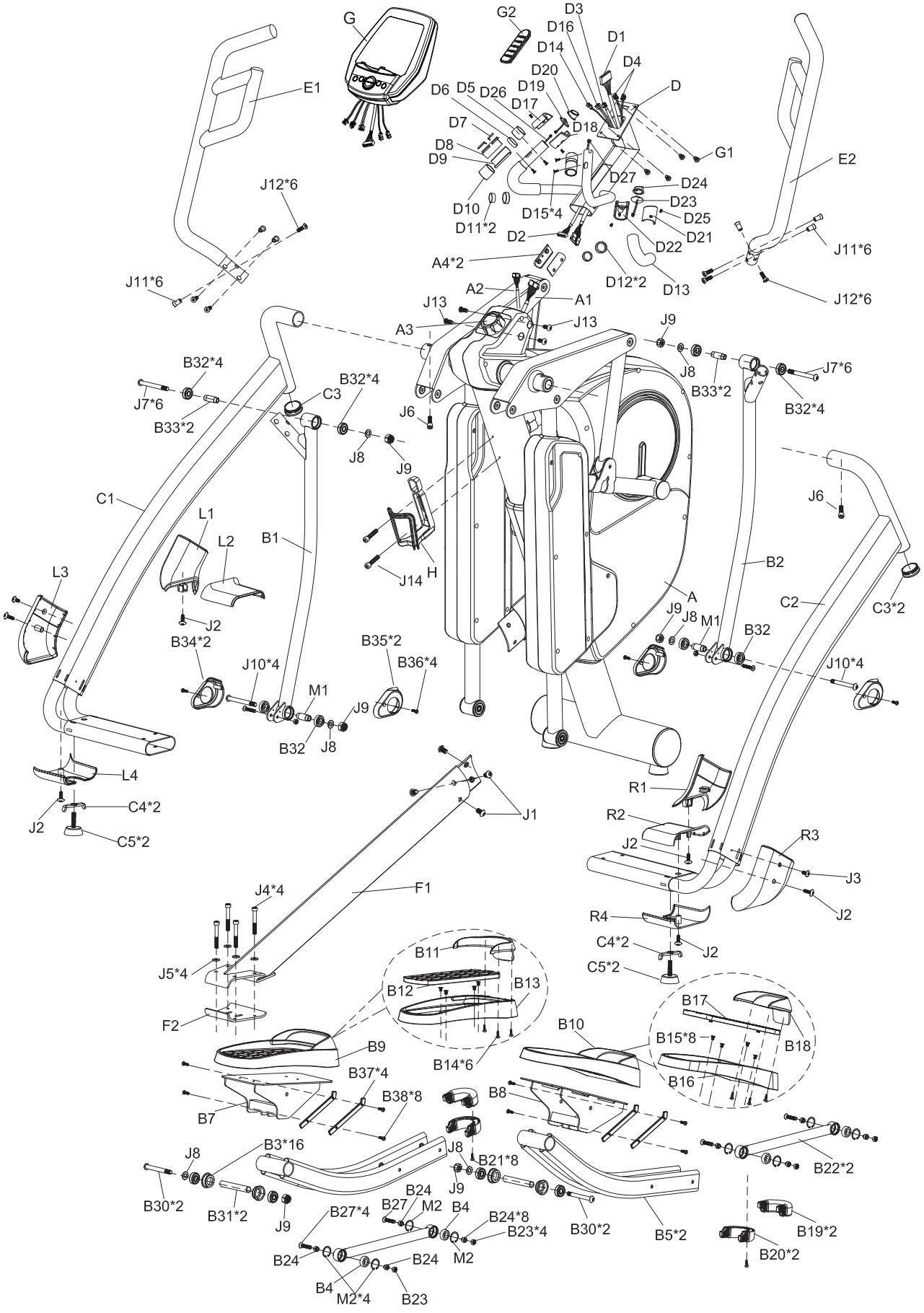
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Spezifikation	Anz.
A	MAIN FRAME	1	A49	AXLE Φ25x160mm	1
A1	SENSOR WIRE 900mm	1	A50	MAGNETIC Φ15x7	1
A2	CONTROLLER WIRE 500mm	1	A51	BELT WHEEL Φ360 (J10)	1
A3	KONB	1	A52	BELT 530 (1355mm)Xj8	1
A4	CONNECTION SLICE 40 (4T)	4	A53	NUT M8	14
A5	INCLINE MOTOR SENSOR WIRE	2	A54	OSCILLATING AXLE BASE (R)	1
A8	INCLINE MOTOR CONTROL BOX	1	A55	OSCILLATING AXLE BASE (L)	1
A9	SCREW M5x10	2	A56	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	2
A10	ADAPTOR	1	A57	BEARING 6905 (TPX)	2
A11	DC WIRE600mm	1	A58	END CAP Φ 4"	2
A12	SOCKET	2	A59	FIX CUSHION Φ50TPR	2
A13	NUT	1	A60	WASHER M6x2TxΦ19	2
A14	SCREW M3x8	4	A61	SCREW3/16"x5/8	2
A15	SENSOR WIRE 100mm	1	A62	FRONT CONNECTING SHAFT	2
A15-1	SENSOR WIRE HOUSING	1	A63	END CAP	1
A15-2	SENSOR WIRE HOUSING SCREW	1	A64	BUSH Φ12.1xΦ16x20mm	4
A16	MOTOR	12	A65	CLIP (36)	8
A17	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)	1	A66	BEARING 6004 (TPX)	2
A18	BEARING 6005zz (TPX)	2	A67	BEARING SLEEVEΦ42x3T	8
A19	BRAKE DEVICE (3T)	1	A68	SCREW M8x45	2
A20	SCREW M6x43	1	A69	NUT M4	10
A21	SCREW M8x16	1	A71	CRANK CONNECTING SHAFT	2
A22	WASHER M10	2	A72	BEARING 2203 (MRB)	2
A23	OVERLOAD SWITCH	1	A73	NUT M10	2
A24	WIRE (OVERLOAD SWITCH TO AC POWER SWITCH)	1	A74	CLIP (R40)	2
A25	POWER CONNECTION WIRE	1	A75	BUSH Φ12.1xΦ16x10.5mm	4
A26	SWITCH AC POWER	1	A76	SCREW M4x38mm	4

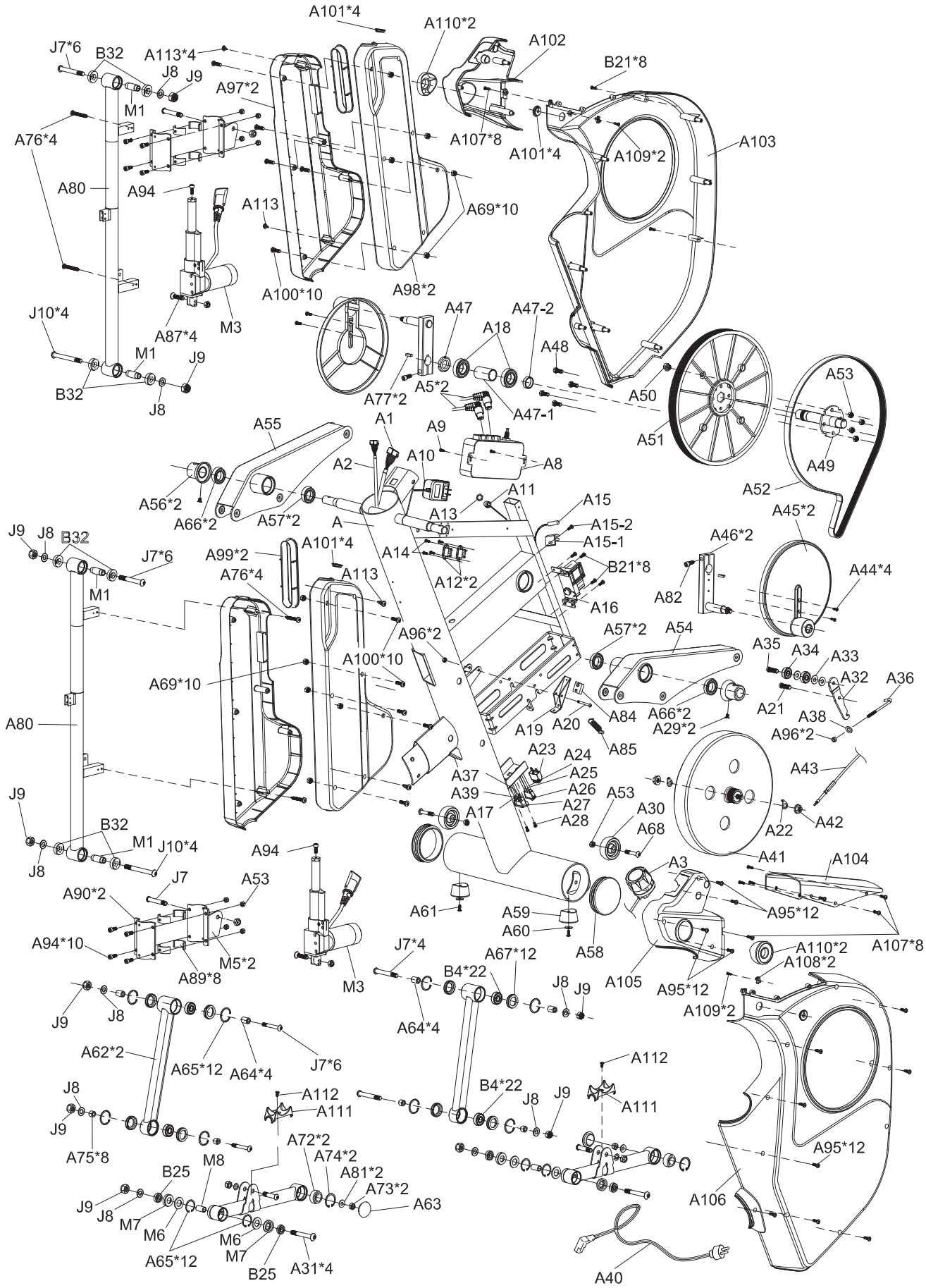
A27	POWER CORD SOCKET	1	A77	FLAT KEY 7x7x20mm	2
A28	SCREW M3x10	2	A80	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A29	SCREW M8x10	2	A81	WASHER M10xΦ27x2T	2
A30	TRANSPORTATION WHEEL	2	A82	SCREW M10x40mm	2
A31	SCREW M12x53	4	A83	NUT	4
A32	PRESSING PIPE	1	A84	BRAKE	1
A33	WASHER Φ10xΦ23x2T	2	A85	SPRING	1
A34	BEARING 6200 (MRB)	2	A87	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	2
A35	SCREW M10x30	1	A88	NUT	2
A36	JSHAPE SCREW M6	1	A89	NYLON SLEEVE	8
A37	WIRE (AC POWER SWITCH TO POWER CORD)	1	A90	PUSH ROD BRACKET (FRONT)	2
A38	WASHER M6x Φ16xΦ29.2x2T	1	A91	END CAP	1
A39	GROUND WIRE	1	A93	PUSH ROD BRACKET (REAR)	2
A40	POWER CORD	1	A94	SCREW M8x20	8
A41	FLYWHEEL Φ327	1	A95	SCREW 5/32"x3/4" (M4x19mm)	12
A42	NUT3/8"	2	A96	NUT M6	2
A43	TENSION CABLE 400mm	1	A97	SIDE DECORATION HOUSING SET (L)	2
A44	SCREW M5x10	4	A98	SIDE DECORATION HOUSING SET (R)	2
A45	TURING PLATE	2	A99	FRONTSIDE DECORATION COVER	2
A46	CRANK	2	A100	SCREW M4x20	10
A47	BEARING NUT	1	A101	END CAP	4
A47-1	BUSH Φ25.2xΦ29.2x54.5mm	1	A102	SMALL CHAIN COVER (L)	1
A47-2	BUSH Φ25.2xΦ29.2x5mm	1	A103	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A48	SCREW M8x25	4	A104	UPPER DECORATION HOUSING	1
A105	SMALL CHAIN COVER (R)	1	D3	SENSOR WIRE 300mm	1
A106	MAIN CHAIN COVER (R)	1	D4	HANDLE PULSE WIRE	2
A107	SCREW M4x12	8	D5	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx19.5mm	2

A108	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING	2	D6	SPACER RING Φ32x30.4	2
A109	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING SCREW	2	D7	HANDLE PULSE	4
A110	END CAP	2	D8	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
A111	CRANK HOUSING	2	D9	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
A112	SCREW	2	D10	HANDLE PULSE RING Φ31.8x0.9Tx30.5mm	2
A113	SIDE DECORATION HOUSING SCREW	4	D11	PLASTIC PIPE	2
B1	PEDAL SUPPORTING TUBE (L)	1	D12	FOAM SPACER RING Φ32xΦ25.8x10mm	2
B2	PEDAL SUPPORTING TUBE (R)	1	D13	SPONG HDR Φ23x3Tx150mm	2
B3	BEARING SLEEVE	4	D14	SENSOR WIRE	1
B4	BEARING 6201 (TPX)	8	D15	SCREW M3x8	4
B5	LOWER PEDAL SUPPORTING TUBE	2	D16	SENSOR WIRE	1
B7	PEDAL BRACKET (L)	1	D17	TOGGLE COVER L1	1
B8	PEDAL BRACKET (R)	1	D18	TOGGLE COVER L2	1
B9	PEDAL REST (L)	1	D19	PC BOARD LOAD -	1
B10	PEDAL REST (R)	1	D20	TOGGLE LOAD -	1
B11	FRONT COVER PEDAL (L)	1	D21	TOGGLE COVER R1	1
B12	CUSHION PAD (L)	1	D22	TOGGLE COVER R2	1
B13	PEDAL (L)	1	D23	PC BOARD LOAD +	1
B14	SCREW 5/32"x5/8" (M4x15mm)	6	D24	TOGGLE LOAD +	1
B15	SCREW M6x10mm	8	D25	SCREW	4
B16	PEDAL (R)	1	D26	SENSOR WIRE	1
B17	CUSHION PAD (R)	1	D27	SENSOR WIRE	1
B18	FRONT COVER PEDAL (R)	1	E1	HANDLE BAR (L)	1
B19	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	2	E2	HANDLE BAR (R)	1
B20	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	2	F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
B21	SCREW5/32"x1/2"	8	F2	IRON BRACKET	1

B22	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2	G	CONSOLE	1
B23	NUT M8	4	G1	CONSOLE SCREW M5x10	4
B24	BUSH Φ8x(Φ12+Φ15)	1	G2	STRIDE LED SENSOR BOARD	1
B25	BEARING 6001 (TPX)	4	H	WATER BOTTLE HOLDER	1
B27	SCREW M8x45	4	J1	SCREW M10x16	4
B30	SCREW M12x133	2	J2	SCREW M4x16	6
B31	BUSH Φ15xΦ12.35x90mm	2	J3	SCREW M4x6	2
B32	BEARING 6003zz	16	J4	SCREW M8x55	4
B33	BUSH	2	J5	WASHER M8x18	4
B34	PEDAL HOUSING (R)	2	J6	SCREW M8x20	2
B35	PEDAL HOUSING (L)	2	J7	SCREW M12x73	6
B36	SCREW	4	J8	WASHER M12x20	18
B37	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4	J9	NUT M12	18
B38	SCREW	8	J10	SCREW M12x109	4
C1	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1	J11	HANDLE BAR SCREW	6
C2	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1	J12	HANDLE BAR SCREW	6
C3	END CAP	2	J13	SCREW M8x16	4
C4	ADJUSTED NUT	2	J14	WATER BOTTLE HOLDER SCREW	2
C5	ADJUSTED END Φ50	2	L1	SIDE TUBE COVER SET (L1)	1
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	L2	SIDE TUBE COVER SET (L2)	1
D1	SENSOR WIRE 350mm	1	L3	SIDE TUBE COVER SET (L3)	1
D2	SENSOR WIRE 200mm	1	L4	SIDE TUBE COVER SET (L4)	1
R1	SIDE TUBE COVER SET (R1)	1	M4	SCREW	2
R2	SIDE TUBE COVER SET (R2)	1	N1	BUSH Φ12.05*17*21.2mm	4
R3	SIDE TUBE COVER SET (R3)	1	N2	CLIP (R40)	2
R4	SIDE TUBE COVER SET (R4)	1	N3	BEARING 2203(MRB)	2
M1	BUSH	6	N4	SPACER RING (L)	4
M2	CLIP R32	8	N5	SPACER RING (R)	4
M3	MOTOR	2	N6	SCREW	8

8.3 Explosionszeichnung




A101*4
A110*2
A102
B21*8
J7*6
B32
A113*4
J8
J9
A97*2
M1
A76*4
A107*8
A101*4
A109*2
A103
A80
A94
A113
A69*10
A100*10
A98*2
J10*4
A87*4
M3
A47
A47-2
A18
A48
M1
J9
B32
J8
A77*2
A5*2
A47-1
A50
A53
A51
A55
A1
A9
A10
A8
A2
A49
A52
A56*2
A66*2
A57*2
A
A11
A13
A15
A15-2
A15-1
A45*2
A46*2
J9
J8
B32
J7*6
A99*2
A101*4
A14
B21*8
A44*4
A76*4
A113
A12*2
A82
M1
A16
A96*2
A57*2
A54
A35
A34
A33
A100*10
A32
A36
A69*10
A21
A38
A80
A19
A20
A84
A66*2
A29*2
A96*2
A85
A23
A24
A43
A37
A25
A39
A26
A53
A27
A17
A30
A42
A28
A68
A22
J9
B32
M1
J10*4
A94
A41
A104
J8
J7
A53
A3
A90*2
A61
A59
A95*12
A60
A94*10
A58
A107*8
A110*2
A108*2
M5*2
J7*4
A67*12
A89*8
B4*22
J8
J9
A105
A95*12
M3
A109*2
J9
J8
A64*4
A62*2
A65*12
A64*4
J7*6
A112
J8
A112
B4*22
J8
J9
A111
A111
J9
A72*2
A95*12
A75*8
A74*2
M8
B25
A81*2
A73*2
A106
J9
J8
A63
M7
M6
M6
A65*12
M7
B25
A31*4
A40

9 GARANTIE

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

Fehlerbeschreibungen
Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

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

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer
Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

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

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

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden.

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@sport-tiedje.co.uk
You can find the opening hours on our homepage.

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage.

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
You can find the opening hours on our homepage.

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

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

www.sport-tiedje.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Sport-Tiedje bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

www.sport-tiedje.de
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

cardiostrong®

Ellipsentrainer **EX90 Plus**