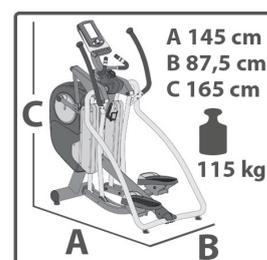




Montage et mode d'emploi



CSTEX90.01.02

Ref. CST-EX90

Vélo elliptique **EX90**

Cher client, Chère cliente,

Merci d'avoir choisi un appareil de qualité de la marque cardiostrong®, la marque qui fait battre très fort le coeur des sportifs. cardiostrong® vous propose une large gamme d'appareils de fitness comme par ex. les vélos elliptiques, les vélos ergomètres, les tapis de course et les rameur.

Les appareils de cardiostrong® sont optimaux pour tout ceux qui veulent s'entraîner chez eux indépendamment de leur but et de leur condition physique. Vous trouverez d'autres informations sur le site www.sport-tiedje.com ou www.cardiostrong.de

CONSIGNES DE SÉCURITÉ



Veillez lire attentivement l'ensemble des instructions avant le montage et la première utilisation. Ces instructions vous aideront pour un rapide montage et une manipulation sécurisée.

Veillez à ce que toutes les personnes s'entraînant avec cet appareil (en particulier les enfants et les personnes présentant un handicap physique, moteur, sensoriel, et mental) soient informées sur ce manuel et son contenu auparavant. En cas de doute, les personnes responsables doivent surveiller l'utilisation de l'appareil.

Cet appareil a été construit selon les dernières connaissances de sécurité techniques. Les sources du risque possibles de blessures ont été exclus au mieux. Assurez-vous que les instructions de montage soient correctement suivies, et que toutes les pièces de l'appareil soient bien fixées. Si nécessaire, relisez les instructions encore une fois afin d'éviter d'éventuelles erreurs.

Tenez-vous exactement aux consignes de sécurité et de maintenance. Toutes autres utilisations peuvent avoir des conséquences graves sur la santé, d'accidents ou d'endommagement de l'appareil dont le contractant ne pourra être tenu responsable.

Cet appareil est exclusivement réservé pour un emploi à domicile. Il n'est pas adapté pour un emploi semi-professionnel (par ex : hôpitaux, hôtels, écoles, associations etc.) et sociétés ainsi qu'à une utilisation professionnelle (par ex. salle de fitness). Conservez soigneusement ces instructions pour informations, maintenance ou commande de pièces de rechange.

SOMMAIRE

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	5
1.1	Caractéristiques techniques	5
1.2	Sécurité personnelle	6
1.3	Sécurité électrique	7
1.4	Emplacement	7
2	INSTRUCTIONS DE MONTAGE, MAINTENANCE ET ENTRETIEN	8
2.1	Informations générales	8
2.2	Pannes et diagnostic d'erreurs	9
2.3	Maintenance et calendrier d'inspection	9
3	MONTAGE	10
3.1	Contenu	10
3.2	Instructions de montage	11
4	MODE D'EMPLOI	18
4.1	Affichage de la console	18
4.2	Fonctions de touches	20
4.3	Mise en marche et réglage de l'appareil	21
4.4	Programmes	22
4.4.1	MAN. - Programme manuel	23
4.4.2	PROG - Programmes prédéfinis	23
4.4.3	USER - Programme définis par l'utilisateur	25
4.4.4	H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque	26
4.4.5	WATT - Programme défini par Watt	27
4.4.6	RECOVERY - Test de fitness	28
4.5	Mesure de la fréquence cardiaque	29
5	INFORMATION SUR LA GARANTIE	31
6	MISE AU REBUT	33
7	CONSEILS ACCESSOIRES	33
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	34
8.1	Service hotline	34
8.2	Numéro de série et description du modèle	34
8.3	Liste des pièces	35
8.4	Vue éclatée	39

1.2 Sécurité personnelle

- + Avant l'utilisation de l'appareil, demandez conseil à votre médecin pour savoir si l'entraînement est approprié à votre état de santé. Ceci vaut pour toutes personnes de plus de 45 ans, fumeurs, obèses, ayant des antécédents familiaux d'hypertension, des problèmes cardiaques et qui n'ont pas pratiqué ces dernières années un sport régulièrement.
- + Prenez garde qu'un entraînement excessif peut nuire à votre santé, notez aussi que L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins auxquelles il est destiné, c'est à dire pour l'entraînement de l'ensemble du corps d'un adulte.
- + Toute autre utilisation est interdite et peut être dangereuse. Le fabricant et le revendeur ne peuvent être tenus responsables d'une utilisation inadéquate.
- + L'appareil ne peut pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps.
- + Les enfants ne doivent pas se trouver sans surveillance à proximité de l'appareil
- + Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et tous les réglages de l'appareil avant le commencement de l'entraînement. Laissez-vous expliquer par un professionnel l'utilisation correcte de celui-ci.
- + Faites attention à ce que personne ne se trouve trop proche de l'appareil lors de de l'entraînement.
- + Tenez vos mains, pieds et toute autre partie du corps, cheveux, vêtements, ou tout autre objet, bijoux, à distance de l'appareil en fonctionnement.
- + Ne portez pas de vêtements amples, seulement des vêtements de sport adéquats. Les chaussures de sport doivent avoir une semelle anti-dérapante. Interdites sont les chaussures avec talon, semelle en cuir et hauts-talons. Ne pratiquez jamais pieds nus.
- + Lisez impérativement les instructions d'entraînement dans le mode d'emploi.
- + Arrêtez immédiatement votre entraînement dès l'apparition de nausées, vertiges, ou d'autres symptômes anormaux et consultez tout de suite votre médecin.
- + Sans consultation préalable avec votre contractant, il est interdit d'ouvrir l'appareil.

1.3 Sécurité électrique

- + L'appareil nécessite une alimentation sur secteur de 220-230V avec une tension de réseau de 50 hertz.
- + L'appareil ne doit être branché directement sur une prise de courant mise à la terre qu'avec le cordon livré, l'utilisation de multiprises est à éviter, les rallonges doivent correspondre aux normes VDE. Déroulez toujours entièrement le câble.
- + La prise de courant doit être sécurisée par un fusible avec "16 ampères à action retardée" au minimum.
- + Pour éviter tous risques d'électrocution, retirer toujours la fiche de l'appareil de la prise de courant immédiatement après l'entraînement, ou avant l'entretien et la maintenance.
- + Ne laissez pas l'appareil branché sans surveillance. Pendant votre absence, le câble doit être rangé afin d'éviter toute utilisation par un tiers.
- + Le câble d'alimentation doit être éloigné de toute source de chaleur, d'huile ou d'objets coupants. Ne laissez pas le câble coincé sous l'appareil ou sous le tapis et ne mettez aucun objet dessus.
- + N'essayez pas de changer quoi que ce soit sur le câble ou sur la prise de courant.
- + Au cas où, le câble ou la prise est défectueux, ou abîmé, prenez contact avec votre revendeur. Pendant ce temps, l'appareil ne doit pas être utilisé.
- + Vérifiez qu'il n'y ait pas d'autres appareils électriques (par ex. Portable) à proximité de la console qui pourraient fausser les données d'affichage comme par ex. la fréquence cardiaque.

1.4 Emplacement

- + L'appareil ne peut être utilisé que dans un bâtiment ou des pièces suffisamment aérées et sèches (entre 10° et 35 °). L'utilisation à l'extérieur ou dans des pièces à hygrométrie élevée (plus de 70%) comme les piscines n'est pas autorisée. Entrez le dans un environnement où la température se situe entre 5° C et 45°C.
- + La pièce doit être bien aérée pendant l'entraînement, et ne doit pas être exposée aux courants d'air.
- + Choisissez bien l'emplacement pour l'installation de votre appareil de façon à ce qu'il y ait assez d'espace libre et une zone de sécurité à l'avant, l'arrière et sur les côtés (min 1m50). Il ne doit pas se trouver devant une entrée principale ou devant des issues de secours.
- + Éloignez le câble électrique des surfaces chaudes et veillez à ce que le câble ne se coince pas ou qu'il devienne un piège à chûtes.
- + Aucun objet de quelque nature que ce soit ne doit être introduit dans les ouvertures de l'appareil.
- + La surface où l'appareil doit être installé sera ferme et les différences de niveau doivent être corrigées.
- + Un tapis de protection évitera aux sols de haute qualité (Parquet, laminé, liège et tapis) des traces de marque et protégera le sol de la sueur et corrigera les quelques inégalités de la surface.

2.1 Informations générales

- + Veuillez vérifier que toutes les pièces et l'outillage soient inclus dans le contenu de la livraison et qu'il n'y a pas eu de dommages lors du transport ou de la livraison. En cas de réserves, contactez directement votre revendeur.
- + Quelques vis et écrous sont déjà prémontés pour faciliter le montage.
- + Le montage de l'appareil doit s'effectuer par un adulte. En cas de besoin, demandez l'aide d'une deuxième personne ayant des connaissances techniques.
- + Tenez les enfants éloignés lors du montage, certaines pièces peuvent facilement être avalées.
- + Vérifiez pour le montage qu'il y a assez d'espace libre autour de l'appareil (au moins 1,50m).
- + Ne laissez trainer aucun outil, aucun matériel d'emballage qui peut représenter un risque d'asphyxie pour les enfants.
- + Effectuez le montage sur un tapis de sol ou sur l'emballage pour éviter tous dommages et rayures sur le sol.
- + Avant de commencer le montage, il est conseillé de placer toutes les pièces les unes à côté des autres sur le sol.
- + Lisez soigneusement le guide de montage et montez l'appareil en suivant les croquis. Procédez minutieusement et avec précaution.
- + Ne vissez pas à fond tout de suite toutes les vis et contrôlez leur conformité. Ensuite, resserez très fort les vis avec les outils compris dans la livraison.
- + N'effectuez ni modifications sur la construction, ni réparations inappropriées, sinon il y a risque de danger pour l'utilisateur et peuvent entraîner l'annulation de la garantie du produit.
- + Le service, les réparations et la maintenance ne peuvent être effectués que par nos techniciens.
- + Les pièces endommagées ou usées doivent être immédiatement remplacées. Dans ce cas, veuillez vous adresser au partenaire de contrat. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit plus être utilisé. En cas de besoin, n'utilisez que des pièces de rechange originales cardiostrong®.
- + Contrôlez tous les mois le serrage des vis.
- + Pour garantir le plus longtemps possible le niveau de sécurité maximal, nous vous conseillons de faire réviser régulièrement (1 fois par an) votre appareil par nos spécialistes (le service technique de votre partenaire de contrat).
- + Pour enlever la poussière, la saleté et la sueur, un tissu humide est suffisant. Évitez strictement l'emploi de solvants. Veillez à ce qu'aucun liquide (par ex. transpiration) n'entre dans les ouvertures de l'appareil (par ex. La console).

2.2 Pannes et causes possibles

L'appareil reçoit lors de sa fabrication des contrôles réguliers de qualité. Toutefois, il se peut que des pannes ou des dysfonctionnements se produisent. Souvent, il s'agit d'une pièce qui en est responsable et le changement de celle-ci est suffisant. Les cinq pannes les plus courantes et leur solution sont référencées dans le tableau ci-dessous. Si, néanmoins, l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.

Panne	Cause possible	Solution
Disque d'entraînement bouge ou fait du bruit	Disque détendu	Resserrer l'écrou
L'écran ne fonctionne pas	Raccordement non effectué, prise de courant non-branché	Contrôlez tous les raccordements et vérifiez le branchement
Marchepied couine	Marche pied lâche	Resserez les vis du marchepied
Grincage	Vis de raccordement lâche	Vis de raccordement à contrôler
Barres de course grincent	Barres de course ou roulement encrassés ou séchés	Nettoyage des barres de courses suivi d'une lubrification avec un silicium sans graisse
Pas d'affichage du pouls	<ul style="list-style-type: none"> • Source d'interférence dans la pièce • Avec la ceinture pectorale <ul style="list-style-type: none"> - ceinture non-conforme - ceinture mal positionnée - piles usagées 	<ul style="list-style-type: none"> • Source d'interférence à éliminer (par ex. Portable, hauts-parleur...) • utilisation d'une ceinture pectorale conforme (voir nos accessoires) • reposition de la ceinture pectorale ou/ et humidification des électrodes. • changement des piles

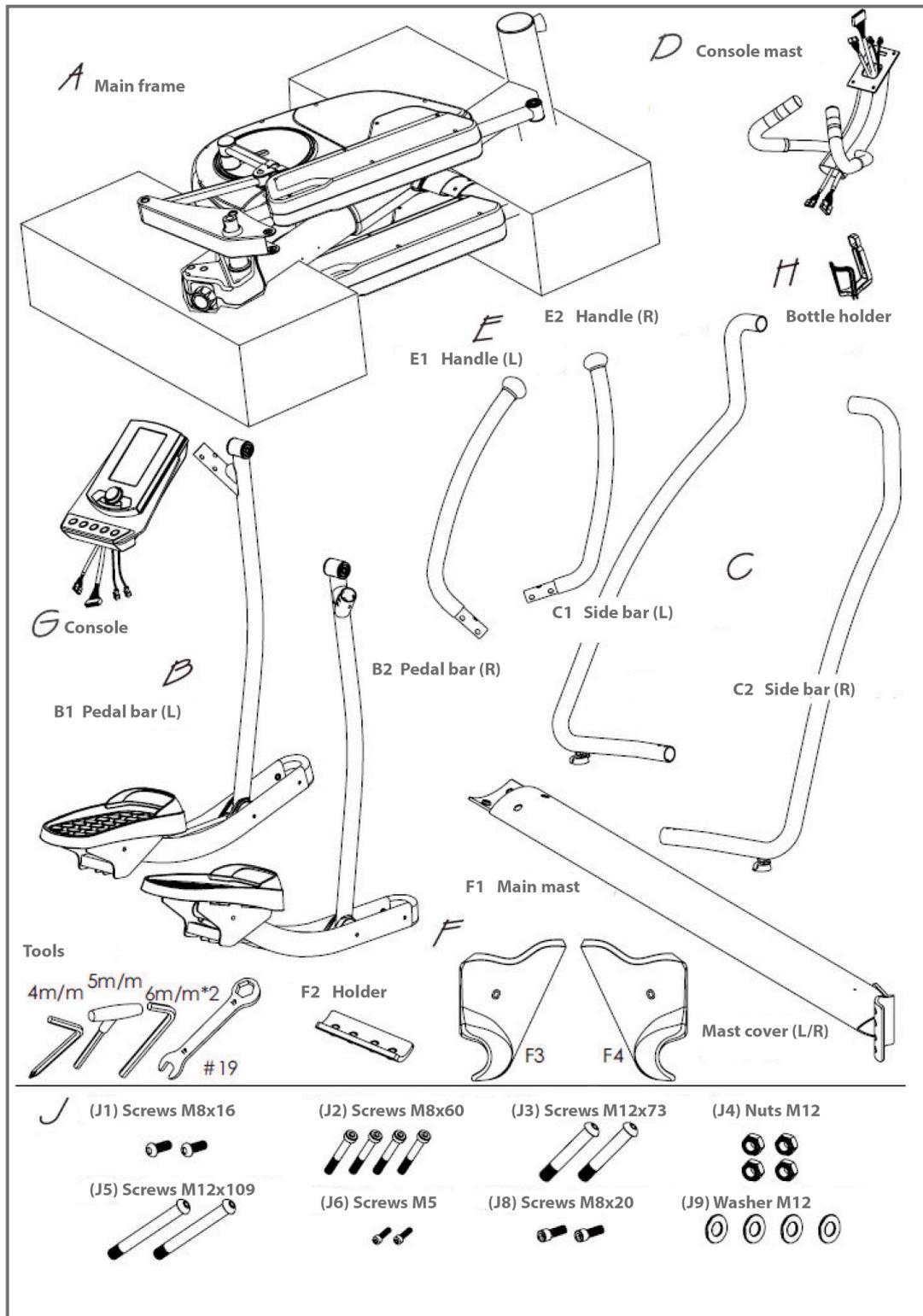
2.3 Maintenance et calendrier de révision

Certains travaux de routine sont à effectuer suivant les intervalles suivants :

Pièces	Semaine	Mois	2x par an
écran console	N	I	
Lubrification des pièces mobiles			I
Pièces en plastique	N	I	
Vis et câble de raccordement		I	
Légende : N = Nettoyage I = Inspection			

3.1 Contenu des pièces

Le contenu des pièces est représenté sur le dessin suivant, inclus le câble de raccordement et la prise. En cas de pièce illustrée manquante, veuillez vous adresser au partenaire de contrat.



3.2 Instructions de montage

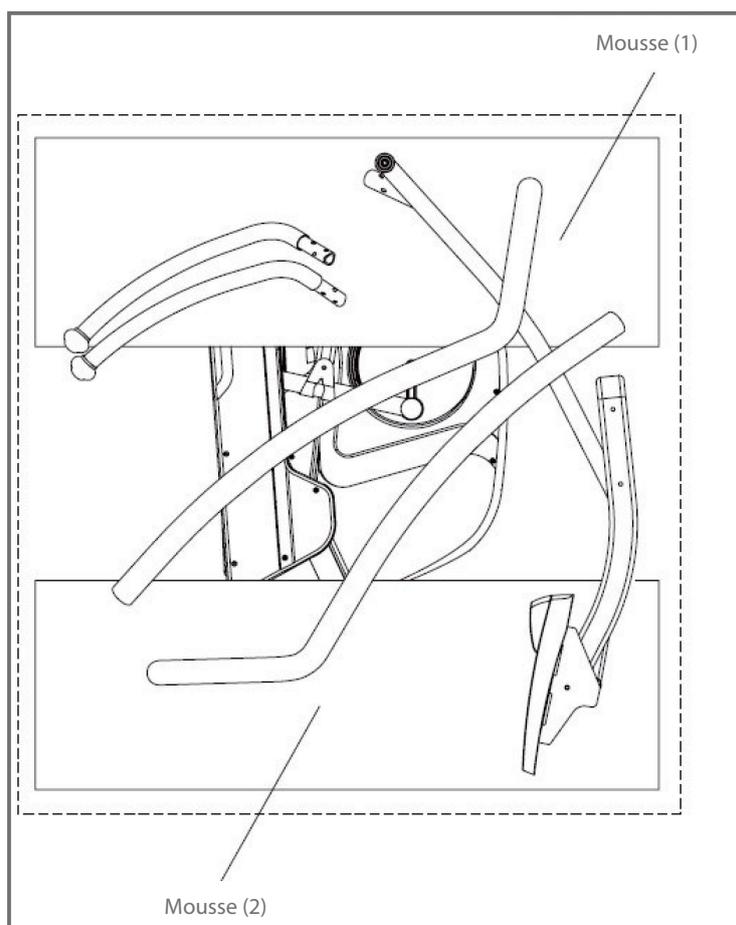
Regardez avant le montage les illustrations de l'assemblage par étape et suivez les instructions dans l'ordre indiqué.

Le plus grand soin doit être apporté lors du déballage :

Posez d'abord le carton à plat de manière à pouvoir soulever le couvercle. Sortez ensuite les poignées, les barres latérales, les barres de pédales et les instructions de montage du carton.

Retirez les rembourrages supérieurs en mousse (1) et (2) et laissez le cadre principal (A) ainsi que les rembourrages inférieurs en mousse (3) et (4) dans le carton jusqu'à ce que vous soyez invité à les débarrasser lors de l'étape 2 de montage. Sortez ensuite la console, le mât de console ainsi que les vis et les outils.

Remarque : Pour des raisons de sécurité, ne déverrouillez les barres de pédales avec le bouton de réglage correspondant que lorsque vous y êtes invité, à la fin de les instructions.



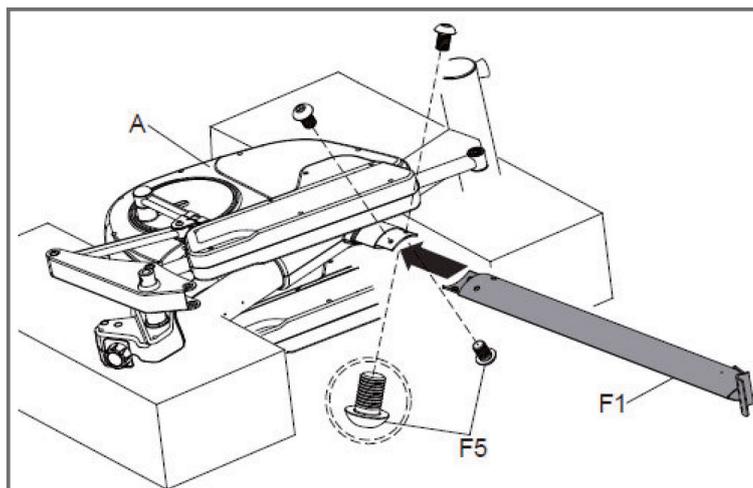
Étape 1 : Montage du mât principal (F1)

(1) Desserrez deux vis (F5) du cadre principal (A) et deux vis du mât principal (F1).

(2) Reliez le mât principal (F1) au cadre principal (A) à l'aide des quatre vis préalablement desserrées (F5).

Remarque : Ne serrez pas encore fermement les vis (F5).

Outil : clés Allen de 6 mm

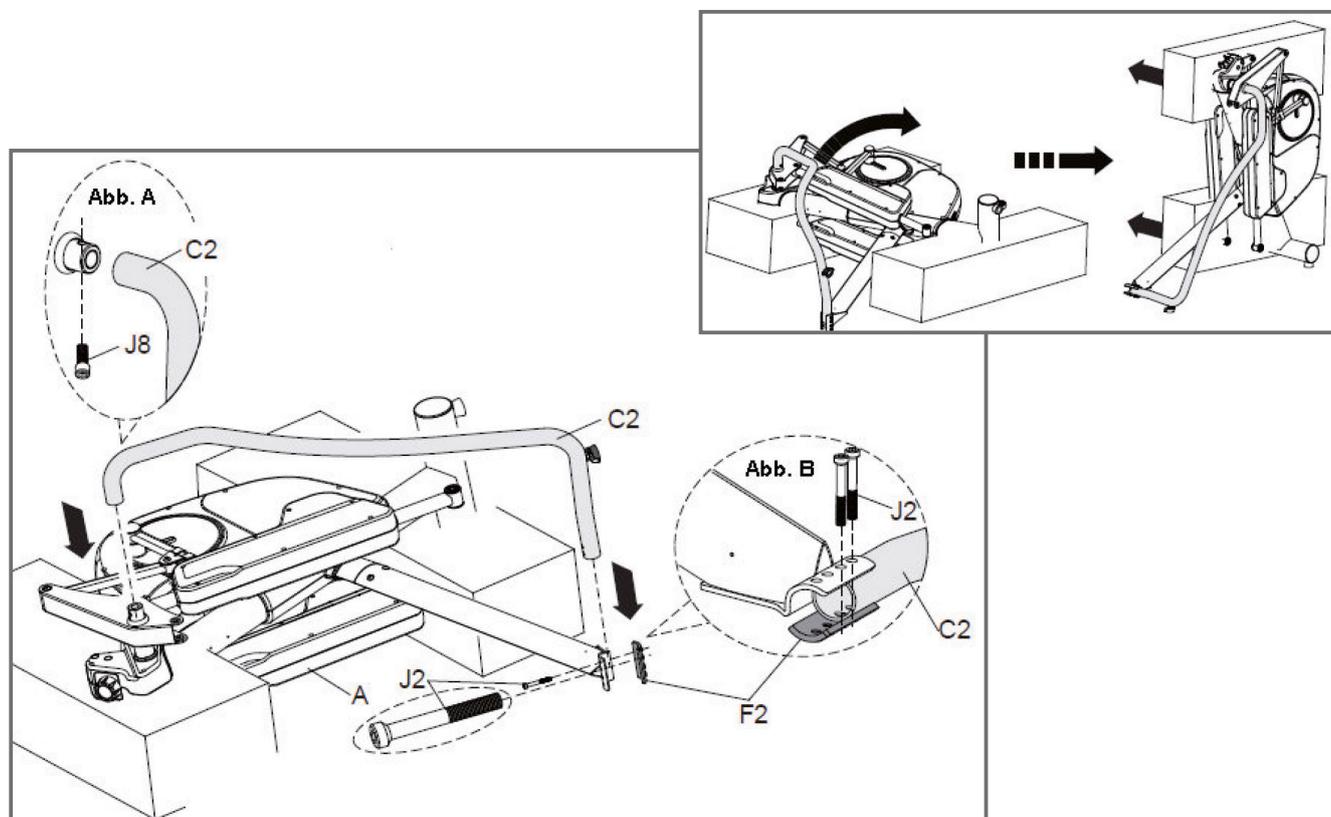


Étape 2 : Montage de la barre latérale droite (C2)

(1) Fixez la partie supérieure de la barre latérale droite (C2) sur le cadre principal (A) à l'aide d'une vis (J8) (fig. A) et la partie inférieure sur le support (F2) à l'aide de deux vis (J2) (fig. B).

Remarque : Ne serrez pas encore fermement les vis (J8 et J2).

(2) Relevez le cadre principal (A) avec l'aide d'une seconde personne et retirez la mousse.



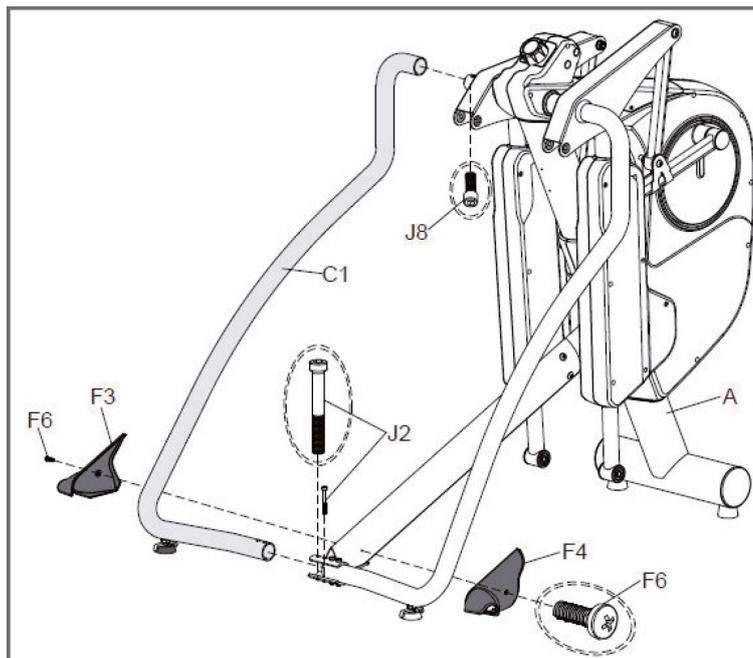
Étape 3 : Montage de la barre latérale gauche (C1) et des revêtements

(1) Fixez la partie supérieure de la barre latérale gauche (C1) sur le cadre principal (A) avec une vis (J8) et la partie inférieure sur le support (F2) à l'aide de deux vis (J2) (voir étape 2).

(2) Vous pouvez maintenant serrer fermement toutes les vis utilisées lors des étapes précédentes (F5, J8 et J2).

(3) Desserrez les deux vis (F6) du mât principal (F1).

(4) Fixez les revêtements (F3 et F4) sur le mât principal (F1) à l'aide des vis préalablement desserrées (F6).



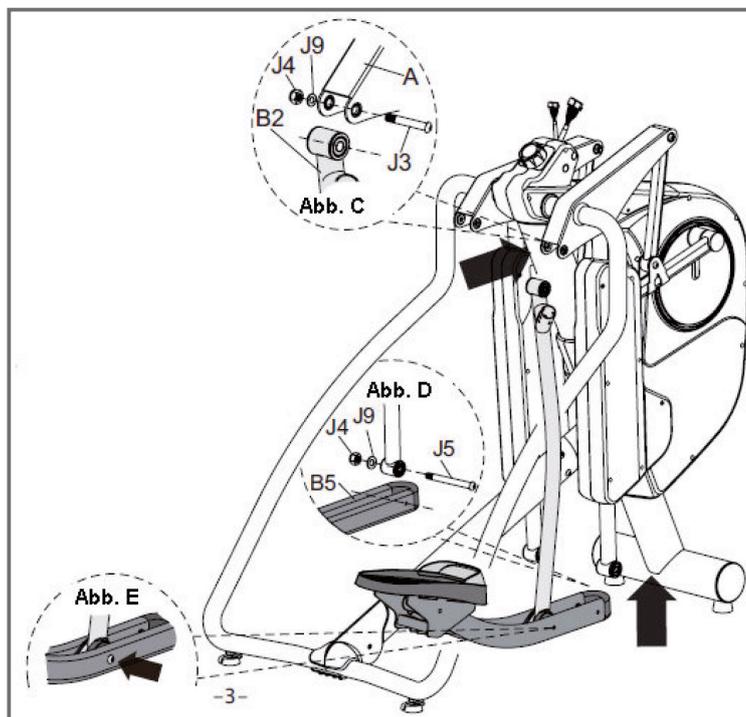
Étape 4 : Montage des barres de pédales

(1) Reliez la partie supérieure de la barre de pédale droite (B2) au cadre principal (A) et fixez-la à l'aide des écrous (J4), des rondelles (J9) et des vis (J3) ; voir fig. C.

(2) Fixez la partie inférieure de la barre de pédale sur le cadre principal à l'aide d'un boulon (J5), d'une rondelle (J9) et d'un écrou (J4) ; voir fig. D.

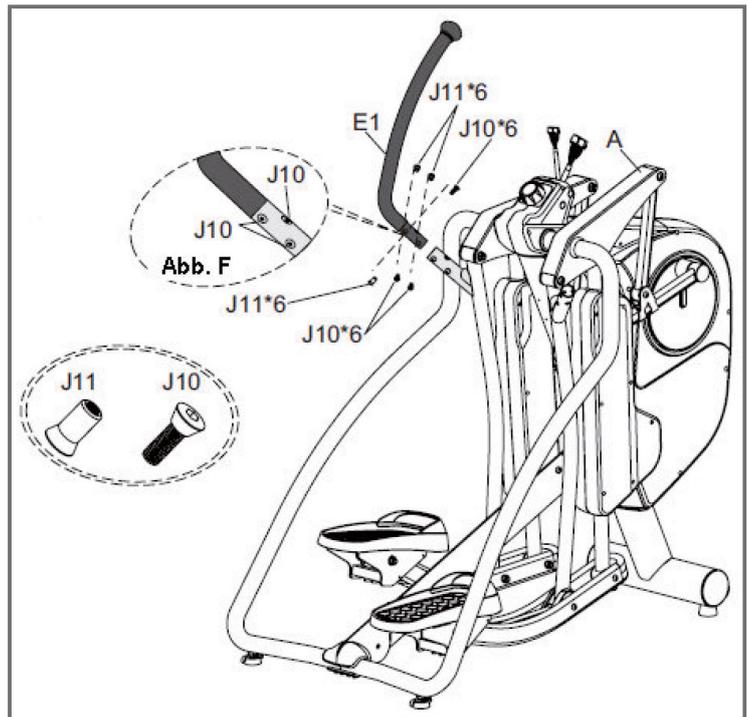
(3) Serrez fermement le boulon (J5) et l'écrou (J4) ; voir fig. E.

(4) Répétez l'opération pour la barre de pédale gauche (B1).



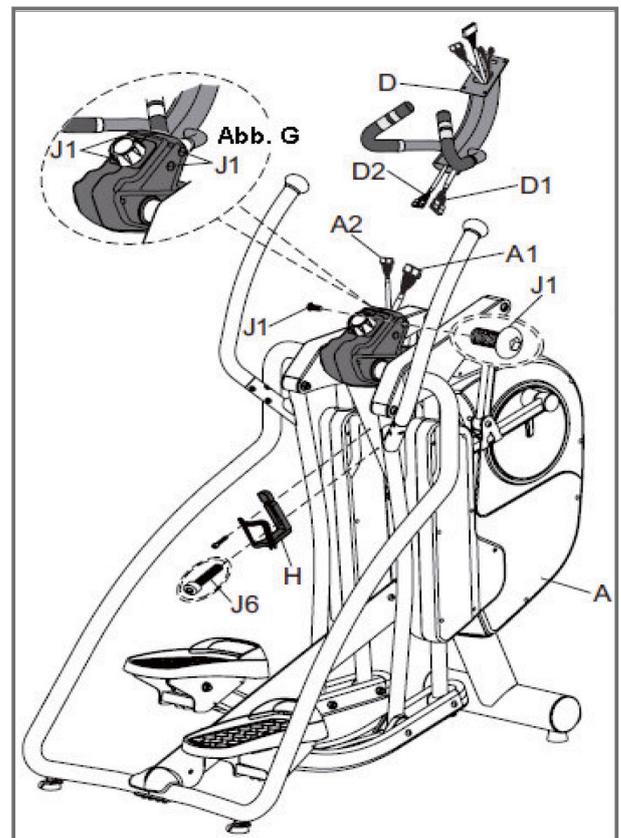
Étape 5 : Montage des poignées

- (1) Desserrez les six vis prémontées (J10 et J11) de la poignée gauche (E1).
- (2) Reliez la poignée gauche (E1) au cadre principal (A) en serrant fermement toutes les vis (J10 et J11) au moyen de deux clés Allen de 6 mm ; voir fig. F.
- (3) Répétez l'opération pour la poignée droite (E2).



Étape 6 : Montage du mât de console et du porte-bidon

- (1) Connectez les câbles (D1 et D2) du mât de console (D) aux câbles (A1 et A2) du cadre principal (A).
- (2) Fixez le mât de console (D) sur le cadre principal (A) à l'aide de deux vis (J1) et de deux vis prémontées ; voir fig. G.
- (3) Fixez le porte-bidon (H) sur le cadre principal (A) avec deux vis (J6).



Étape 7 : Montage de la console et réglage des pieds

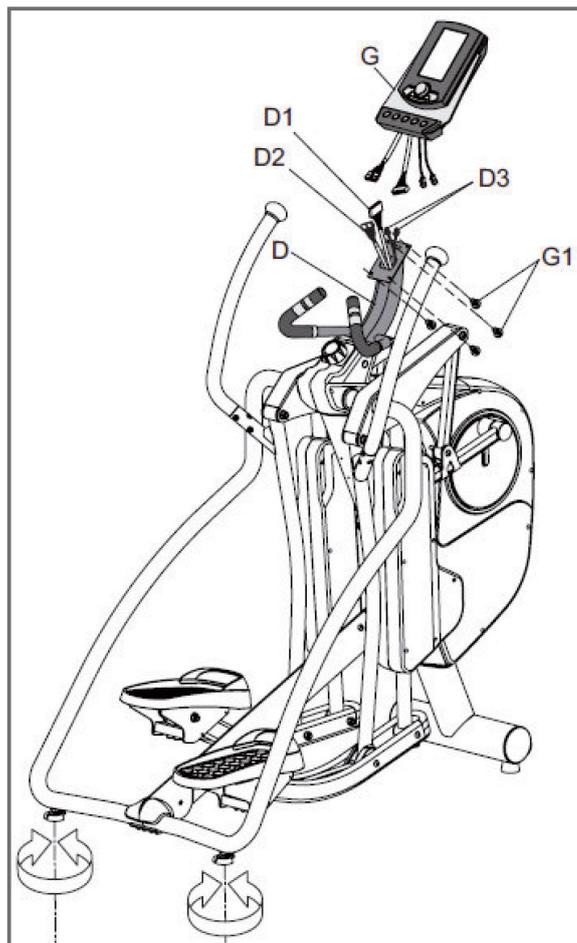
(1) Desserrez les quatre vis prémontées (G1) de la console (G).

(2) Connectez les câbles de console (D1 et D2) et les câbles de fréquence cardiaque (D3) du mât de console sur la console.

Remarque : Veillez à ce que les câbles soient correctement connectés. Poussez les excédents de câbles dans le boîtier et le mât de console (D).

(3) Fixez la console (G) sur le mât de console (D) avec les quatre vis (G1).

(4) Utilisez les vis de réglage situées sous les parties latérales pour compenser les inégalités du sol.

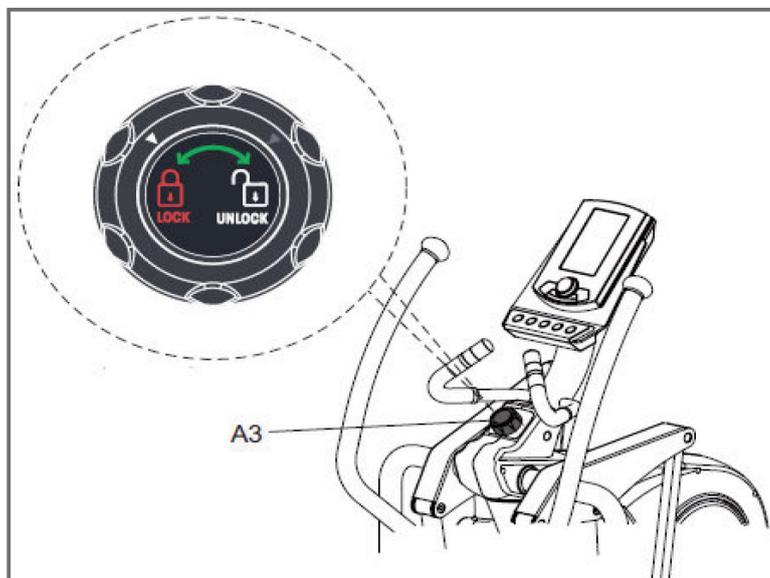


Étape 8 : Blocage des barres de pédales (B1 et B2)

Il est recommandé de toujours bloquer les barres de pédales lorsque l'appareil n'est pas utilisé.

Tournez à cet effet le bouton (A3) en position « LOCK » pour bloquer les barres de pédales (B1 et B2) et éviter ainsi tout risque de blessure.

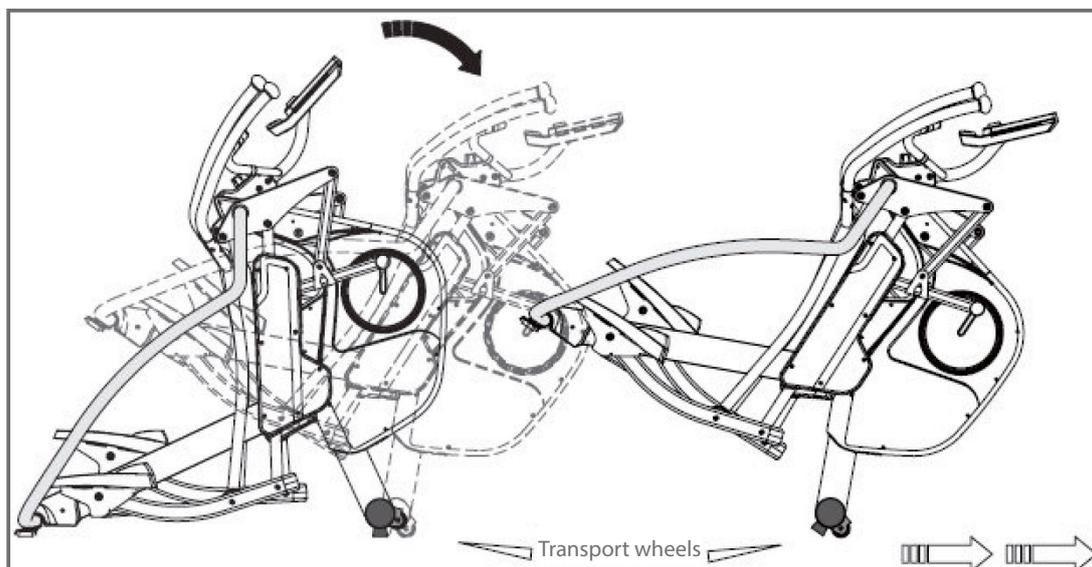
Remarque : Ne bloquez jamais les barres de pédales lorsque l'appareil est encore en mouvement, mais attendez qu'il se soit complètement immobilisé.



Étape 9 : Transport de l'appareil

Avant de transporter l'appareil, veillez impérativement à ce que les barres de pédales soient bloquées.

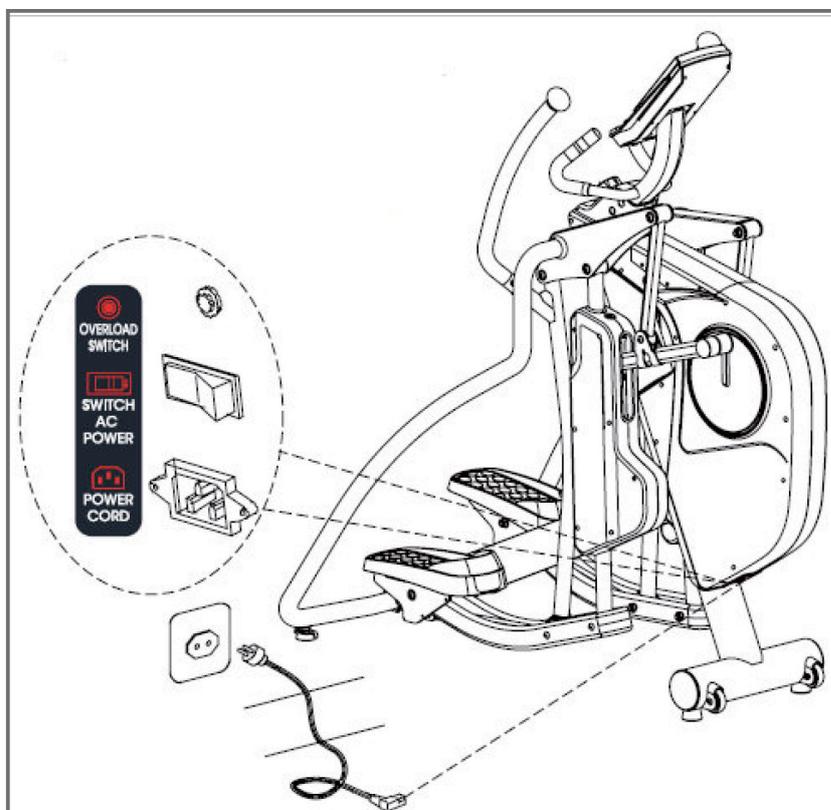
Soulevez ensuite l'appareil par les barres latérales jusqu'à ce que les roulettes de transport touchent le sol. Vous pouvez maintenant déplacer l'appareil jusqu'à l'endroit souhaité. Reposez ensuite l'appareil avec précaution.



Étape 10 : Branchement du câble d'alimentation

Branchez le câble dans le port prévu sur le cadre principal auparavant et branchez l'autre extrémité dans la prise après.

** Le disjoncteur protège contre les courts-circuits. Le bouton saute en cas de surcharge. Coupez l'alimentation de l'appareil puis remettez-le sous tension pour le remettre en marche.

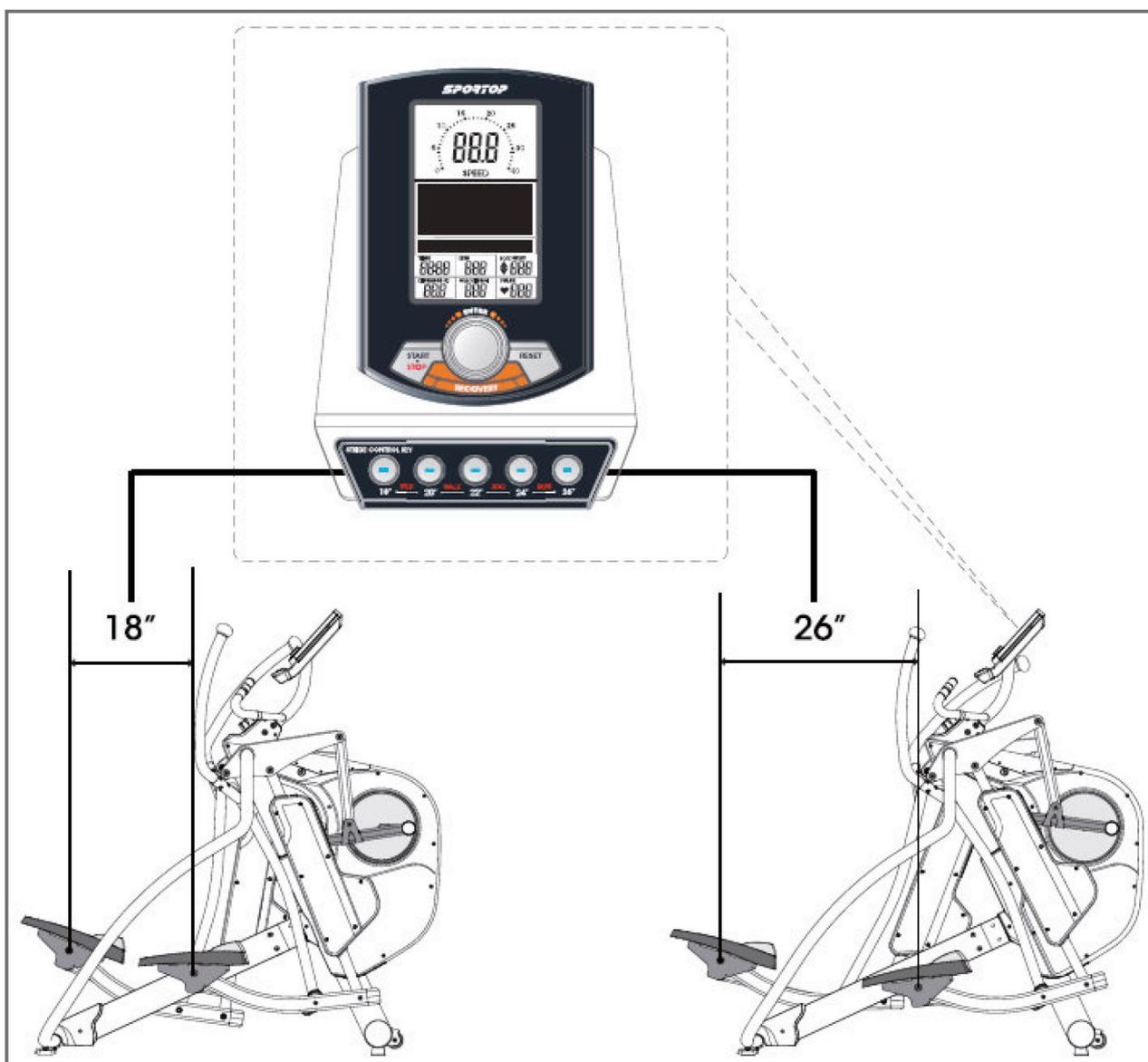


Étape 11 : Réglage de la longueur de pas

Cet appareil dispose de cinq niveaux de réglage des pas. Vous pouvez régler le niveau souhaité (18" (45 cm), 20" (50 cm), 22" (55 cm), 24" (60 cm) et 26" (65 cm)) à l'aide des touches de sélection rapide. La longueur de pas sélectionnée s'affiche sur la console et peut être adaptée à tout moment durant l'entraînement.

En modifiant la longueur de pas, vous sollicitez différemment certains groupes de muscles. Un tel effet peut également être obtenu en modifiant la résistance ou en adoptant une position accroupie tout en vous maintenant aux poignées.

Remarque : Lorsque vous modifiez la longueur de pas, le moteur activé procède au réglage correspondant puis s'encliquette de nouveau de manière audible.

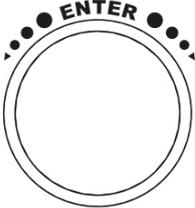
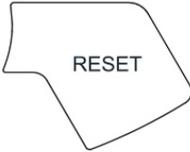


4.1 Affichage de la console



Time (Temps)	0:00 - 99:00 minutes
Speed (Vitesse)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Cadence- rotations par minute)	0 - 999 RPM
Distance (Distance)	0.0 - 99.9 km
Calories (Dépense calorique)	0 - 990 Cal
Gender (Sexe)	Male/Female (Masculin/Féminin)
Pulse (Fréquence cardiaque-Pulsation par minute)	30 - 230 BPM
Symbole de la fréquence cardiaque	An/Aus - clignote (marche-arrêt)
Programmes	P1 - P12
Données d'utilisateur	U1 - U4
Watt/Load (Performance /Résistance)	0 - 999 Watt; (commandé par watt : 10 - 350 Watt)
Level (Niveau - Résistance)	1 - 16
H.R.C. (Contrôle de la fréquence cardiaque)	55 / 75 / 90% de la fréquence max. Pouls manuel ciblé (TAG)
Age (Âge)	1 - 99 ans
Height (Taille)	100 - 250 cm
Weight (Poids)	20 - 150 kg

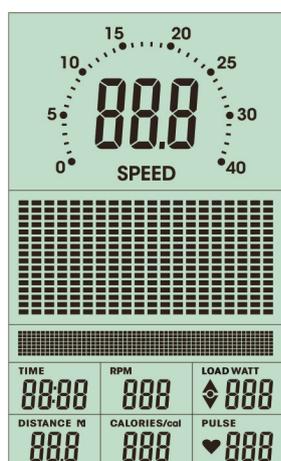
4.2 Fonction des touches

	BOUTON DE RÉGLAGE À DROITE	Avec cette touche, vous pouvez effectuer les réglages ou augmenter la résistance.
	BOUTON DE RÉGLAGE À GAUCHE	Avec cette touche, vous pouvez effectuer les réglages ou diminuer la résistance.
	BOUTON DE RÉGLAGE ENTER	Avec cette touche, vous confirmez les données.
	START STOP	Avec cette touche vous pouvez commencer ou arrêter l'entraînement.
	RESET	Avec cette touche vous pouvez annuler ces données et revenir au programme initial.
	RECOVERY	Avec cette touche, vous pouvez commencer le test de fitness après l'entraînement.

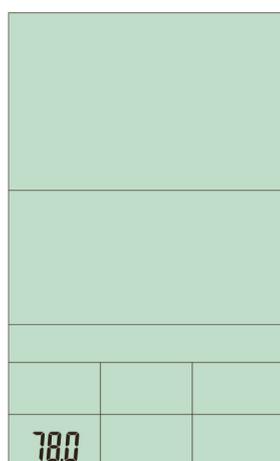
4.3 Mise en marche et réglage de l'appareil

Branchez le câble d'alimentation électrique à l'appareil ou appuyez sur la touche RESET pendant deux secondes. Un signal sonore de deux secondes retentit et le chiffre 78.0 apparaît dans la fenêtre en bas à gauche. (voir dessin 1 et 2).

La console comprend quatre comptes utilisateurs (U1-U4). Tournez le bouton pour sélectionner un utilisateur 1-4 et appuyez sur ENTER pour confirmer (voir dessin 3 et 4). Refaites la même manipulation pour sélectionner le sexe (male/homme-female/femme), âge (en année), taille (en cm) et poids (en kg) (voir dessin (5-8)).



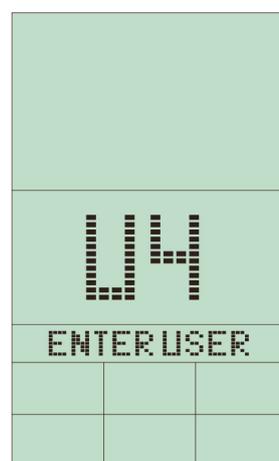
Dessin 1



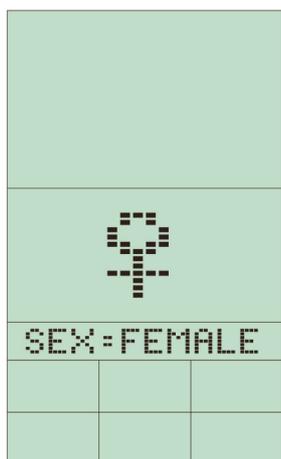
Dessin 2



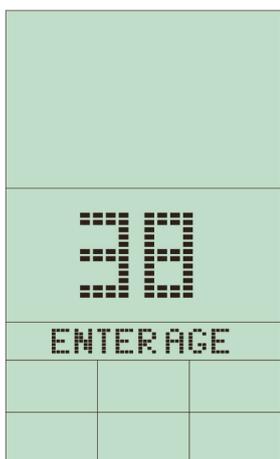
Dessin 3



Dessin 4



Dessin 5



Dessin 6



Dessin 7



Dessin 8

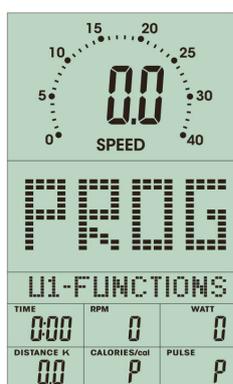
4.4 Programme

Après avoir entré toutes les données, vous pouvez avec le bouton sélectionner un des cinq catégories de programme (voir dessin 9-13). L'appareil comprend 19 programmes en tout et un test de fitness.

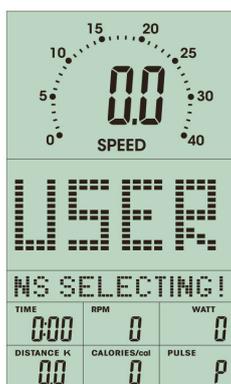
- Manual (entraînement manuel) : 1
- Program (entraînement prédéfini) : 12
- User Setting (programme défini par l'utilisateur) : 1
- H.R.C. (programme orientés sur la fréquence cardiaque) : 4
- Watt (programme défini par les watts) : 1
- Recovery (test de fitness)



Dessin 9



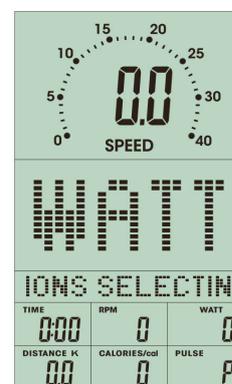
Dessin 10



Dessin 11



Dessin 12



Dessin 13

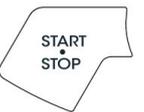
Quick-Start

Pour un départ rapide, appuyez sur la touche START-STOP et l'entraînement peut débuter (il passe automatiquement dans le mode programme manuel). Vous pouvez régler la résistance pendant l'entraînement. Appuyez sur la touche START-STOP pour arrêter l'entraînement.

4.4.1 MAN. - Programme manuel

Après avoir sélectionné le programme manuel et confirmé avec la touche ENTER, vous pouvez avec le bouton entrer l'une après l'autre les données pour la résistance (1-16), temps, distance, calories et pouls. Si vous atteignez l'une de ces données lors de l'entraînement, celui-ci s'arrête automatiquement. Vous n'êtes pas obligé d'entrer toutes les données si vous voulez vous entraîner que sur une seule donnée. Si vous entrez un pouls ciblé, un signal sonore retentira lorsque celui-ci sera dépassé. Le signal s'arrêtera de nouveau lorsque votre pouls sera en dessous du niveau souhaité. Appuyez après chaque donnée sur ENTER pour confirmer. Après avoir entré toutes les données (ou celles sélectionnées par vous-même), appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement. Le niveau de résistance peut être réglé pendant l'entraînement. Dès que vous appuyez plus longtemps sur la touche RESET, la console retourne au choix des programmes.

Procédure du réglage du programme manuel :

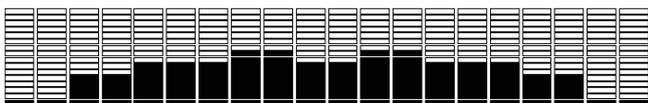
Réglage du mode de programme		Réglage de la résistance		Entrée des données d'entraînement		
						
Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Appuyez sur Start/Stop

4.4.2 PROG - Programme prédéfini

Sélectionnez avec le bouton un des programmes prédéfinis P1-P12. Confirmez avec la touche ENTER. Entrez le temps de l'entraînement et confirmez avec la touche ENTER. Ensuite vous pouvez commencer l'entraînement en appuyant sur la touche START-STOP. Le niveau de résistance peut être réglé pendant l'entraînement. Dès que l'entraînement commence, le compte à rebours s'affiche et à 00 l'écran commence à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter.

Profils des programmes prédéfinis :

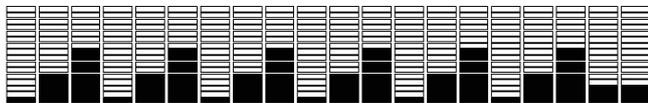
P01



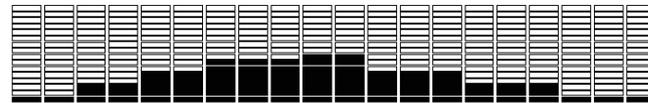
P07



P02



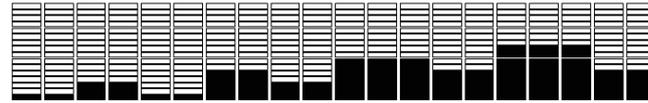
P08



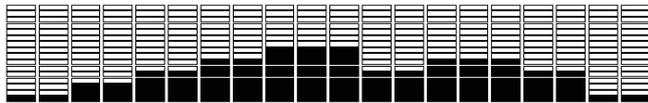
P03



P09



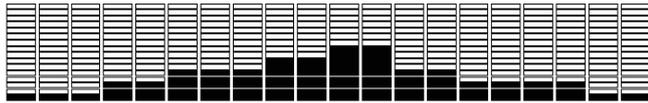
P04



P10



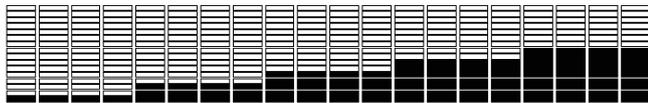
P05



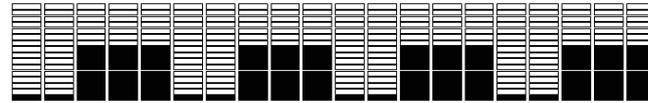
P11



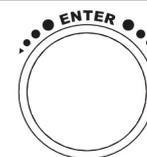
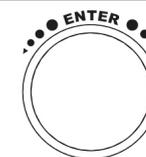
P06



P12



Procédures pour le réglage des programmes prédéfinis :

Réglage du mode de programme		Sélection du programme P1-P12		Indication du temps		
						
Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Appuyez sur Start/Stop

4.4.3 USER - Programme défini par l'utilisateur

En choisissant ce programme, vous pouvez régler manuellement avec le bouton les 20 segments du profil. Pour chaque segment, choisissez un niveau de charge entre 1-16, confirmez avec ENTER, et continuez avec le segment suivant. Le clignotement du segment vous signale dans quel segment vous êtes. Lorsque vous avez sélectionné les 20 segments, appuyez pendant deux secondes sur ENTER pour indiquer le temps. Dès que toutes les données sont entrées, appuyez sur la touche START-STOP pour commencer l'entraînement. Le niveau de résistance de chaque segment peut encore être réglé pendant l'entraînement.

Ce programme défini par l'utilisateur peut être enregistré dans le compte utilisateur. Si pendant l'installation du profil, vous appuyez sur la touche RESET, la console retourne sur le choix du programme. Dès que l'entraînement commence, le compte à rebours s'affiche et à 00 l'écran commence à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter.

Procédure pour le réglage du programme défini par l'utilisateur :

Réglage du mode de programme		Réglage de la résistance	Appuyez pendant deux secondes	Indication du temps	
					
Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER, recommencez la manoeuvre 20 fois, jusqu'à ce que tous les segments soient enregistrés	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur Start/ Stop

4.4.4 H.R.C. - Programme orienté sur la fréquence cardiaque

Après avoir choisi ce programme, vous pouvez entrer la fréquence cardiaque ciblée souhaitée. Soit vous choisissez une des trois fréquence cardiaque (55%, 75% ou 90% de votre fréquence cardiaque maximale), ou vous choisissez "TAG" et entrez manuellement la fréquence cardiaque ciblée.

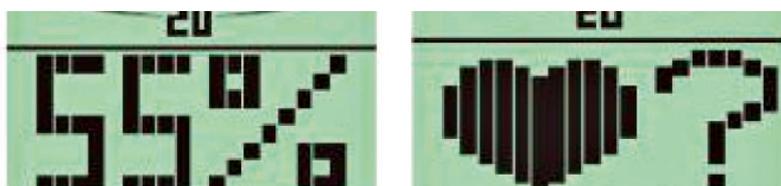
Votre fréquence cardiaque maximale va être déterminée par la console dépendant de votre âge (lequel a été donné dans le compte utilisateur).

Confirmez les données avec ENTER. Ensuite, vous pouvez avec le bouton entrer la durée de l'entraînement et appuyez sur START-STOP pour commencer l'entraînement. Dès que l'entraînement commence, le compte à rebours commence. Un signal sonore retentit dès que la fréquence cardiaque dépasse le niveau donné. Le signal s'interrompt dès que votre fréquence cardiaque atteint la limite donnée. Si vous restez continuellement au dessus de la limite, le programme s'arrêtera automatiquement.

Dès que le compte à rebours atteint 00.00, l'écran commence à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur une touche de votre choix pour l'arrêter. La console est pourvu d'un récepteur de fréquence cardiaque. La fréquence cardiaque peut être mesurée grâce aux capteurs tactiles. Nous vous conseillons le port d'une ceinture pectorale qui vous donnera des mesures plus fiables.

Remarque :

Si pendant cinq secondes aucun signal de la fréquence cardiaque n'est reçu, un symbole en forme de coeur avec point d'interrogation est affiché. Celui-ci disparaît dès que la fréquence cardiaque est de nouveau reçue.



Procédure pour le réglage du programme orienté sur la fréquence cardiaque :

Réglage du mode de programme		Réglage de la fréquence cardiaque		Indication du temps	
					
Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur Start/Stop

4.4.5 WATT - Programme défini par watt

Si vous avez choisi ce programme, entrez avec le bouton le niveau de watt souhaité entre 10 et 350 watt pour vous entraîner. Le niveau prédéfini est de 120 watt.

Confirmez les données avec la touche ENTER. Ensuite, entrez la durée de l'entraînement. Confirmez avec ENTER. Dès que toutes les données sont entrées, appuyez sur START-STOP pour commencer l'entraînement.

Dès que l'entraînement commence, le compte à rebours s'affiche et à 00 l'écran commence à clignoter et un signal sonore retentit. Appuyez sur n'importe quelle touche pour l'arrêter. Pendant l'entraînement vous pouvez régler le niveau de watt avec le bouton. Les trois symboles ci-dessous vous indiquent si vous devez augmenter ou réduire la vitesse ou les watts :

- ▲ Le nombre de watt actuel se situe plus de 25% au-dessus du nombre de watt donné. L'utilisateur doit réduire la vitesse.
- Le nombre de watt actuel se situe dans la limite du nombre de watt donné. L'utilisateur doit maintenir la même vitesse.
- ▼ Le nombre de watt actuel se situe plus de 25% en dessous du nombre de watt donné. L'utilisateur doit augmenter la vitesse.

Procédure du réglage du programme par watt :

Réglage du programme		Réglage des watts		Indication du temps	
Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur ENTER	Tournez à gauche ou droite	Appuyez sur Start/Stop

4.4.6 RECOVERY - Test de fitness

Avec cette touche, vous pouvez mesurer après l'entraînement votre fréquence cardiaque de récupération. Appuyez après l'entraînement sur RECOVERY - et posez vos mains sur les capteurs tactiles si vous ne portez pas de ceinture pectorale.

Commence ensuite un compte à rebours d'une minute, pendant lequel s'affichent seulement le compte à rebours et la fréquence cardiaque.

Après une minute, la console indique une note de fitness entre F1-F6 basé sur la fréquence cardiaque.

Résultat	Niveau de fitness
F1	Très bon
F2	Bon
F3	Moyen
F4	Suffisant
F5	Mauvais
F6	Très mauvais



Appuyez de nouveau sur la touche RECOVERY, pour revenir au menu principal.

Remarque générale :

Si vous arrêtez de pédaler pendant plus de 4 minutes, la console revient au mode épargne d'énergie. Toutes les données et réglages sont enregistrés jusqu'au prochain entraînement.

4.5 Mesure de la fréquence cardiaque

Mesure avec les capteurs cardiaques tactiles

Les capteurs tactiles intégrés dans la console ou dans les mains courantes permettent la mesure des pulsations cardiaques. Votre fréquence cardiaque sera mesurée lorsque vous posez doucement vos mains autour des capteurs cardiaques tactiles. Grâce aux battements du cœur, il y a une variabilité de la pression artérielle. Les changements de la résistance cutanée électrique qui en résultent sont mesurés avec les capteurs. Ceux-ci sont réunis en une donnée moyenne et affichée sur l'écran de la console comme fréquence cardiaque.

Remarque :

Chez une partie de la population, le changement de la résistance cutanée est tellement minimal que les résultats de mesure ne fournissent pas de données utilisables. De même, la haute production de callosité ou de sueur dans les mains ne permettent pas une mesure correcte. Dans ce cas, le pouls ne peut pas être affiché ou seulement de façon incorrecte.

Veillez vérifier dans le cas d'une mesure incorrecte si cela se produit uniquement sur une personne ou sur plusieurs. Si l'affichage du pouls ne fonctionne pas au cas par cas, il ne s'agit pas d'un défaut de l'appareil. Dans ce cas, nous vous conseillons l'emploi d'une ceinture pectorale Sport Tiedje (122kHz) pour un affichage correct des pulsations cardiaques.

Attention : Cet appareil n'est pas un appareil médical. Plusieurs facteurs peuvent influencer l'exactitude de la mesure de la fréquence cardiaque. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement comme aide pour l'entraînement.

Mesure téléométrique

Votre vélo- cross elliptique est déjà équipé en série d'un capteur de fréquence cardiaque. L'utilisation d'une ceinture pectorale permet la mesure des pulsations cardiaques sans fil. Grâce à cette façon optimale de mesurer la fréquence cardiaque avec la précision d'un électrocardiogramme, la fréquence cardiaque est prise directement sur la peau. La ceinture pectorale émet des impulsions au travers d'un réseau électro-magnétique au récepteur intégré dans la console.

Positionnement de la ceinture pectorale et humidification des électrodes :

Portez directement la ceinture en dessous de la base de la poitrine. Le capteur doit être placé au milieu de la poitrine. La ceinture doit être confortable mais pas trop lâche. Si la ceinture est trop lâche, le contact avec les électrodes peut être interrompu ou la ceinture peut glisser pendant l'entraînement. Le capteur s'allume automatiquement lors du port. Pour rendre possible une mesure exacte, il faut humidifier les électrodes en caoutchouc. Vous optimiserez cette mesure grâce à un gel conducteur pour ceinture pectorale qui est aussi utilisé pour les échographies.

Remarque :

Si vous n'avez pas été sportivement actif pendant un long laps de temps, vous devez consulter votre médecin afin d'élaborer avec lui un entraînement. En cas de problèmes cardiaques, d'une tension artérielle trop basse ou trop haute, de surpoids, vous devez consulter impérativement votre médecin.

Entraînement réglé par la fréquence cardiaque

Le réglage par la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et bon pour la santé. A l'aide du tableau suivant et de votre âge, vous pouvez le consulter et déterminer votre fréquence cardiaque optimale pour votre entraînement. Un signal sonore est émis lorsque votre fréquence cardiaque dépasse les valeurs données de votre pouls. Avec quelle fréquence cardiaque votre entraînement ciblé est bénéfique ? vous le verrez ci-dessous.

Brûlage des graisses (régulation du poids) : L'objectif principal consiste à brûler des graisses. Pour atteindre ce but, *un niveau d'intensité bas* (environ 55% de la fréquence cardiaque max.) et *une durée d'entraînement plus longue* sont utiles.

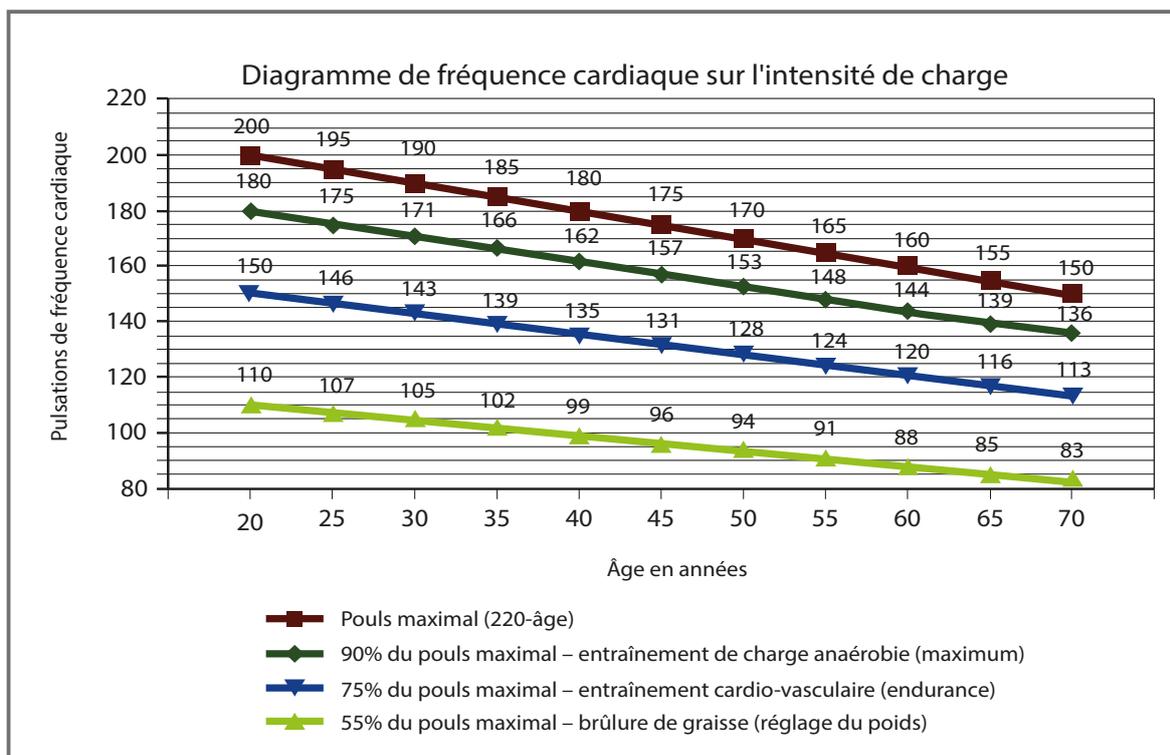
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : Le but primaire consiste à augmenter la résistance et le fitness grâce à l'amélioration de la mise à disposition de l'oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une intensité moyenne* (environ 75 % de la fréquence cardiaque max.) pour *une durée d'entraînement moyenne* est indispensable.

Intensité d'entraînement anaérobie (maximal) : Le but principal de l'intensité d'entraînement maximale consiste à améliorer la récupération après des périodes d'intensités courtes afin de retourner le plus rapidement possible dans la zone anaérobie. Pour atteindre ce but d'entraînement, *une haute intensité* (environ 90% de la fréquence cardiaque max.) est nécessaire pendant *une petite durée de charge intensive* qui suit une phase de récupération afin d'empêcher une fatigue de la musculature.

Exemple :

Pour une personne de 45 ans, la fréquence cardiaque est 175 ($220 - 45 = 175$).

- La zone de brûlage de graisse ciblée (55%) est d'environ 96 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,55$.
- La zone d'endurance ciblée (75%) est d'environ 131 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.
- La fréquence cardiaque maximale pour un entraînement de charge anaérobie (90%) est d'environ 157 coups/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



5 INFORMATION SUR LA GARANTIE

Les appareils de cardiostrong® sont soumis à un contrôle très strict. Si un appareil ne fonctionne pas comme il se doit, nous le regrettons vivement et nous vous prions de vous adresser à notre service clientèle. Nous nous tenons à votre disposition téléphoniquement sur notre service-hotline technique.

Description de la panne

Votre appareil a été conçu pour vous offrir un entraînement de haute qualité. Si un quelconque problème survenait, lisez d'abord les instructions d'utilisation. Afin de trouver (plus) amples solutions du problème, nous vous prions de vous adresser à votre partenaire de contrat ou consulter notre service en ligne. Pour résoudre le problème très rapidement, décrivez-nous le plus exactement possible la panne.

En plus de la garantie légale, nous vous offrons une garantie sur tous les équipements achetés chez nous, conformément aux dispositions suivantes.

Vos droits légaux ne sont de ce fait pas limités.

Détenteur de la garantie

Le détenteur de la garantie est le premier acheteur ou la personne qui a reçu en cadeau un appareil neuf d'un premier acheteur.

Période de garantie

A partir de la livraison de l'appareil de fitness, nous prenons en compte les dates de garantie suivantes.

Modèle	Utilisation	Garantie	Châssis
EX90	Domicile	24 mois	30 ans

Frais de réparation

Selon notre choix, nous pouvons soit opter pour une réparation, soit un changement des pièces endommagées, ou d'un échange complet. Les pièces de rechange qui sont à monter soi-même, sont à changer par le titulaire de la garantie et ne font pas partie des coûts de réparation. Après la période de garantie pour les frais de réparation, il s'applique une garantie partielle dont les réparations, le montage et les frais d'envoi ne sont pas inclus.

Les temps d'utilisation sont déclarés comme suit :

- Utilisation à domicile : Utilisation privée chez soi jusqu'à 3 heures par jour
- Utilisation semi-professionnelle : Jusqu'à 6 heures par jour (par ex. kiné, hôtels, associations, sociétés)
- Utilisation professionnelle : Plus de 6 heures par jour (par ex : Studio de fitness)

Service Garantie

Pendant la période de garantie, les appareils qui selon un défaut de fabrication ou de matériaux sont déclarés défectueux, seront suivant notre choix réparés ou changés. Les appareils ou les pièces changés deviennent notre propriété. La réparation ou le remplacement du produit défectueux n'a pas pour conséquence de prolonger la durée initiale de garantie ou d'ouvrir une nouvelle garantie.

Conditions de garantie

Pour exercer vos droits de garantie, il faut suivre les étapes suivantes :

Prenez contact par e.mail ou par téléphone avec notre service clientèle. Si la réparation du produit entre dans la garantie et doit être retourné, le vendeur prend en charge les frais. Après la période de garantie les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si la défectuosité de l'appareil entre dans le cadre de la garantie, vous obtiendrez un appareil réparé ou neuf en retour.

La garantie est exclue pour les dommages causés par :

- mauvaise manipulation ou mauvaise utilisation
- conditions environnementales (humidité, chaleur, tension, poussière etc.)
- non-respect des consignes de sécurité
- non-respect du mode d'emploi
- usage de la force (par ex : coup, choc, chute)
- procédures qui n'ont pas été autorisées par nos services
- tentatives de réparation douteuses

Preuve d'achat et numéro de série

En cas de garantie, veuillez à fournir votre facture d'achat. Afin d'identifier formellement la version du modèle de l'appareil ainsi que pour notre service qualité, nous avons besoin du numéro de série de l'appareil en cause. Tenez à votre disposition, lors de votre appel téléphonique à notre service hotline, votre numéro de série ainsi que votre numéro client. Ceci nous facilitera le traitement de votre appel. Si vous avez un problème à trouver le numéro de série de votre appareil, notre service clientèle se tient à votre disposition pour tout renseignement.

Service hors garantie

Aussi en cas de défaut après la période de garantie, ou au cas qui n'est pas prévu dans la garantie par ex. Usure normale, nous sommes à votre disposition pour vous fournir une offre individuelle. Prenez contact avec notre service clientèle pour trouver une rapide et favorable solution à votre problème. Dans ce cas, les frais de transport sont à votre charge.

Communication

Tous les problèmes peuvent se régler grâce à une communication avec nous comme fournisseur. Nous savons combien il est important pour un utilisateur d'appareil de fitness de solutionner au plus vite et de façon simple les problèmes afin de continuer à vous entraîner avec plaisir sans grande interruption. C'est pour cela que nous essayons de trouver des solutions rapides et non-bureaucratiques. Tenez à votre disposition votre numéro de client ainsi que le numéro de série de votre appareil défectueux.

6 MISE AU REBUT



A la fin de sa durée de vie, cet appareil ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers habituels. Il doit être déposé dans un point de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Vous obtiendrez plus de renseignements auprès du point de traitement de déchets de votre administration communale.

Les matériaux suivant leur indications sont recyclables. Avec la réutilisation, le recyclage et d'autres formes de valorisation des produits vous contribuez à la protection de l'environnement.

7 CONSEILS ACCESSOIRES

Optimisez votre entraînement en le rendant encore plus efficace et plus doux pour vos articulations. Nous vous conseillons pour ce faire de compléter votre appareil de fitness avec des accessoires spécifiques. Par exemple, ajouter un tapis de sol vous permet de stabiliser votre appareils, de protéger vos sols de possibles rayures ou traces de sueur et d'amortir les bruits. Il existe également des rampes à rajouter sur de nombreux **tapis de sol** pour plus de confort et de sécurité ou encore des sprays **lubrifiants au silicone** qui permettent, entre autres, de prolonger la durée de vie des vos appareils.

Si vous avez acheté un appareil de fitness doté de programmes basés sur le pouls, compléter vos entraînements avec une ceinture pectorale, afin de mesurer très précisément votre fréquence cardiaque pourrait être intéressant. De nombreux accessoires peuvent également être associé à des appareils de musculation : Différentes **barres de traction** ou **des poids supplémentaires** peuvent considérablement élargir vos possibilités d'entraînement.

Nos accessoires sont de la meilleure qualité et rendent votre entraînement encore plus efficace. Si vous souhaitez plus d'informations concernant un accessoire en particulier, nous vous encourageons à aller faire un tour sur notre site web à la page du produit concerné et de regarder les différents accessoires qui y sont conseillés. Vous avez naturellement aussi la possibilité d'appeler notre service client, de nous envoyer un e-mail ou de venir directement dans l'un de nos magasin où nous nous ferons un plaisir de répondre à toutes vos questions.



Tapis de sol



Sangle de poitrine



Serviette d'entraînement

8.1 Service-Hotline

Afin de vous assurer le meilleur service possible, tenez à disposition **la description du modèle, le numéro de l'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces.**

SERVICE HOTLINE

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

8.2 Numéro de série et description du modèle

Avant le montage de l'appareil, notez le numéro de série qui se trouve sur l'étiquette auto-collante blanche et reportez le sur la case ci-dessus prévue à cet effet.

Numéro de série :

Marque/catégorie :

Désignation du modèle :

8.3 Liste des pièces

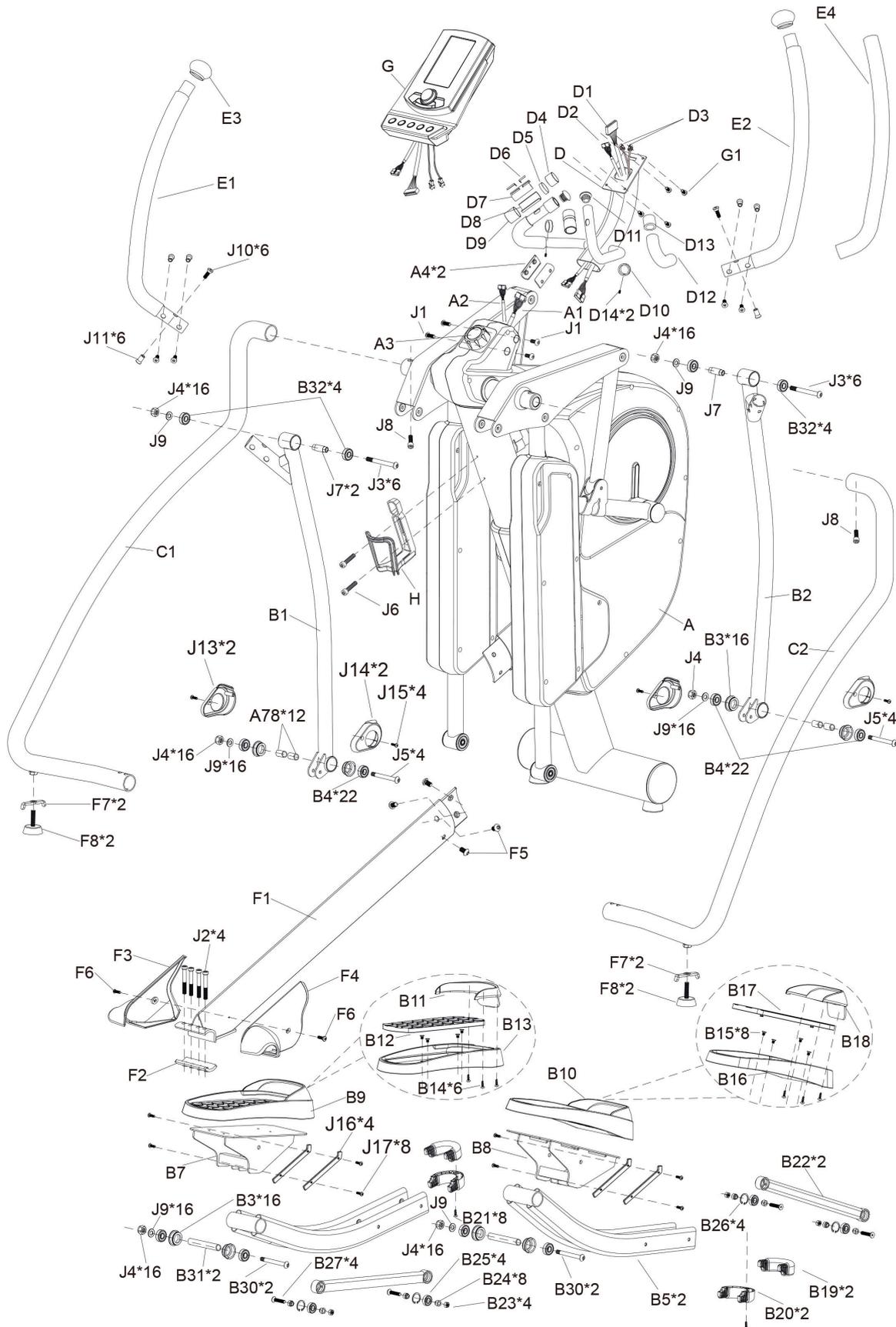
N°.	Qté.	Description (ENG)	N°.	Qté.	Description (ENG)
A	1	Main frame	A30	2	Transportation wheel
A1	1	Sensor wire 900mm	A31	4	Screw m12*53
A2	1	Controller wire 500mm	A32	1	Pressing pipe
A3	1	Knob	A33	2	Washer 10* 23*2t
A4	4	Connection slice 40 (4t)	A34	2	Bearing 6200(mrb)
A5	2	Incline motor sensor wire	A35	1	Screw m10*30
A8	1	Incline motor controller box	A36	1	J shape screw m6
A9	2	Screw m5*10	A37	1	Connection wire between switch ac power and power cord
A10	1	Adaptor 1	A38	1	Washer m6* 16*2t
A11	1	Dc wire 600mm	A39	1	Ground wire
A12	2	Socket	A41	1	Flywheel 327
A13	1	Nut	A42	2	Nut 3/8"
A14	4	Screw m3*8	A43	1	Tension cable 400mm
A15	1	Sensor wire 100mm	A44	4	Screw m5*10
A15-1	1	Sensor wire housing	A45	2	Turing plate
A15-2	1	Sensor wire housing screw	A46	2	Crank
A16	1	Motor	A47	1	Bearing nut
A17	1	Connection cable between over-load switch and switch ac power	A47-1	1	Bush 25.2* 29.2*51.4mm
A18	2	Bearing 6005(tpx)	A47-2	1	Bush 25.2* 29.2*8mm
A19	1	Brake device (3t)	A48	4	Screw m8*20
A20	1	Screw m6*43	A49	1	Axle 25*160mm
A21	1	Screw m8*16	A50	1	Magnetic 15*7
A22	2	Washer(10*12)	A51	1	Belt wheel 360(j10)
A23	1	Overload switch	A52	1	Belt 530(1355mm)*j8
A24	1	Connection wire between over-load swtich and switch ac power	A53	4	Nut m8
A25	1	Power connection wire	A54	1	Oscillating axle base (r)
A26	1	Switch ac power	A55	1	Oscillating axle base (l)
A27	1	Power cord socket	A56	2	Handlebar supporting cover
A28	2	Screw m3*10	A57	2	Bearing 6905(tpx)

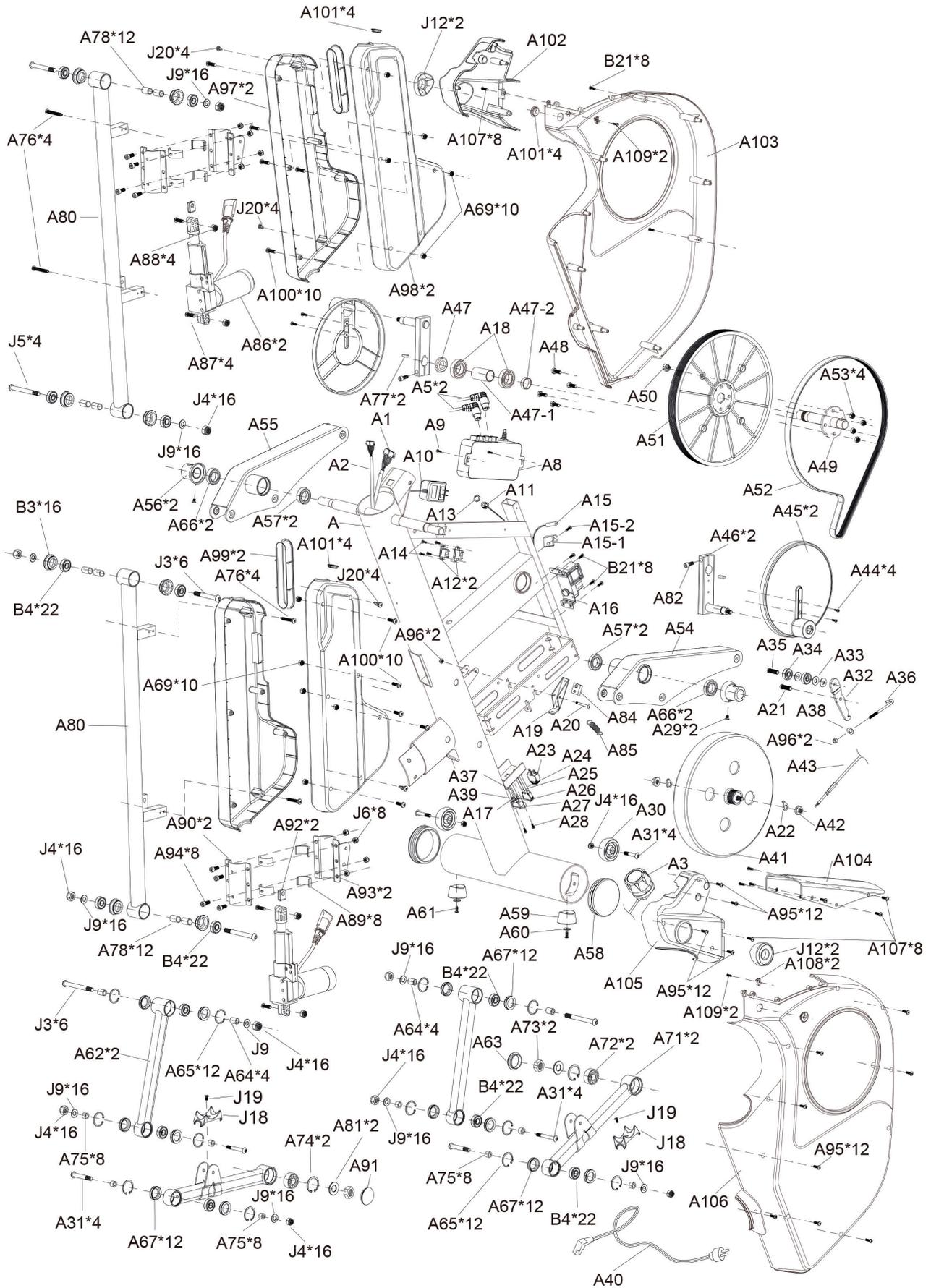
Nº.	Qté.	Description (ENG)	Nº.	Qté.	Description (ENG)
A58	2	End cap 4"	A93	2	Push rod bracket (rear)
A59	2	Fix cushion 50 tpr	A94	8	Screw m8*20
A60	2	Washer m6*2t* 19	A95	12	Screw 5/32"*3/4"(m4*19mm)
A61	2	Screw 3/16"*5/8"	A96	2	Nut m6
A62	2	Front connecting shaft	A97	2	Side decoration housing set(l)
A63	1	End cap	A98	2	Side decoration housing set(r)
A64	4	Bush 12.1* 16*20mm	A99	2	Front side decoration cover
A65	12	Clip(r36)	A100	10	Screw m4*20
A66	2	Bearing 6004(tpx)	A101	4	End cap
A67	12	Bearing sleeve 42*3t	A102	1	Small chain cover (l)
A69	10	Nut m4	A103	1	Main chain cover (l)
A71	2	Crank connecting shaft	A104	1	Upper decoration housing
A72	2	Bearing 2203(mrb)	A105	1	Small chain cover (r)
A73	2	Nut m10	A106	1	Main chain cover (r)
A74	2	Clip(r40)	A107	8	Screw m4*12
A75	8	Bush 12.1* 16*10.5mm	A108	2	Motor sensor wire housing
A76	4	Screw m4*38	A109	2	Motor sensor wire housing screw
A77	2	Flat key 7*7*20mm	B1	1	Pedal supporting tube(l)
A78	12	Bush 12.1* 16*14.75mm	B2	1	Pedal supporting tube(r)
A80	2	Front pedal supporting tube	B3	16	Bearing sleeve
A81	2	Washer 10* 27*2t	B4	22	Bearing 6201(tpx)
A82	2	Screw m10*40mm	B5	2	Lower pedal supporting tube
A83	4	Nut	B7	1	Pedal bracket (l)
A84	1	Brake	B8	1	Pedal bracket (r)
A85	1	Spring	B9	1	Pedal rest (l)
A86	2	Motor push rod	B10	1	Pedal rest (r)
A87	4	Axle for motor push rod	B11	1	Front cover pedal(l)
A88	4	Nut	B12	1	Cushion pad(l)
A89	8	Nylon sleeve	B13	1	Pedal(l)
A90	2	Push rod bracket (front)	B14	6	Screw 5/32"*5/8"(m4*15mm)
A91	1	End cap	B15	8	Screw m6*10mm
A92	2	Spacer shim	B16	1	Pedal(r)

N°.	Qté.	Description (ENG)	N°.	Qté.	Description (ENG)
B17	1	Cushion pad(r)	D14	2	Screw m4*4mm
B18	1	Front cover pedal(r)	E1	1	Handle bar(l)
B19	2	Upper cap for pedal supporting 20*60	E2	1	Handle bar(r)
B20	2	Lower cap for pedal supporting 20*60	E3	2	End cap 1 1/4"
B21	8	Screw 5/32"*1/2"	E4	2	Spong hdr 30*3t*615
B22	2	Middle pedal supporting rod	E5	4	Connection slice 38(4t)
B23	4	Nut m8	F1	1	Central supporting tube
B24	8	Bush 8*(12+ 15)	F2	1	Iron barcket
B25	4	Bearing 6001(tpx)	F3	1	Joint cover(l)
B26	4	Clip(r28)	F4	1	Joint cover(r)
B27	4	Screw m8*40mm	F5	4	Screw m10*16
B30	2	Screw m12*133mm	F6	2	Joint cover screw
B31	2	Bush 15* 12.35*90mm	F7	2	Adjusted nut
B32	4	Bearing 6003zz	F8	2	Adjusted end 50
C1	1	Side connecting tube(l)	G	1	Console
C2	1	Side connecting tube(r)	G1	4	Screw m5*10
D	1	Console supporting tube	H	1	Water bottle
D1	1	Sensor wire 350mm	J1	4	Screwm8*16
D2	1	Sensor wire 350mm	J2	4	Screw m8*60
D3	2	Handle pulse wire	J3	6	Screw m12*73
D4	2	Handle pulse ring 31.8*0.9t*19.5mm	J4	16	Nut m1 2
D5	2	Spacer ring 32*30.4	J5	4	Screw m12*109
D6	4	Handle pulse	J7	2	Bush
D7	2	Uppder handle pulse housing	J8	2	Screw m8*20
D8	2	Lower handle pulse housing	J9	16	Washer m12*20
D9	2	Handle pulse ring 31.8*0.9t*30.5mm	J10	6	Screw
D10	2	Foam spacer ring 32* 25.8*10mm	J11	6	Scr ew
D11	2	End cap	J12	2	End cap
D12	2	Spong hdr 23*3t*150	J13	2	Pedal housing(r)
D13	2	Spong hdr 23*3t*34	J14	2	Pedal housing(l)

N°.	Qté.	Description (ENG)	N°.	Qté.	Description (ENG)
J15	4	Screw	J18	2	Crank housing
J16	4	Pedal reinforcement strip	J19	2	Screw
J17	8	Screw	J20	4	Side decoration housing screw

8.4 Vue éclatée





Contact

Siège Social

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technique 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

CLAUSES DE NON-RESPONSABILITÉ



©2010 cardiostrong® est une marque déposée de la Société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation expresse de Sport-Tiedje est interdite.

Le produit et le livret peuvent être changés. Les caractéristiques techniques peuvent être modifiés sans préavis.

Sur cette page internet, vous trouverez un aperçu détaillé y compris les adresses et heures d'ouverture de toutes les succursales du groupe Sport-Tiedje en Allemagne et à l'étranger.

www.sport-tiedje.com/filialen

Notes

