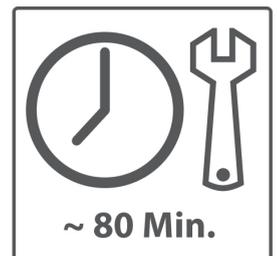
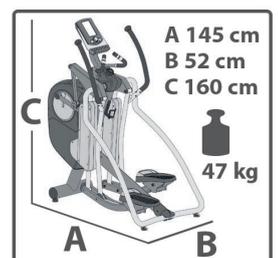




Montage- und Bedienungsanleitung



CSTFX30.01.02

ArtNr. CST-FX30

Ellipsentrainer **FX30**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

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

SICHERHEITSHINWEISE



Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Montage und der ersten Anwendung aufmerksam durch. Dies gewährleistet den schnellstmöglichen Aufbau und die sichere und bestimmungsgemäße Verwendung des Gerätes.

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

Missachtung jeglicher Handlungsanweisungen, Sicherheits- und Warnhinweise und nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch können Gesundheitsschäden und/oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	5
1.1	Technische Daten	5
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Elektrische Sicherheit	7
1.4	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	9
2.1	Allgemeine Hinweise	9
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	11
3	MONTAGE	12
3.1	Packungsinhalt	12
3.2	Montageanleitung	14
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	19
4.1	Konsolenanzeige	19
4.2	Tastenfunktion	20
4.3	Programme	20
4.3.1	Manuelles Programm	22
4.3.2	Trainingsprogramme	23
4.3.3	Wattgesteuertes Programm	24
4.3.4	Körperfettprogramm	25
4.3.5	Zielherzfrequenzprogramm	26
4.3.6	Herzfrequenz-gesteuertes Programm	27
4.3.7	Benutzerprogramm	28
4.4	Hinweise zur Herzfrequenzmessung	29
5	GARANTIEINFORMATIONEN	31
6	ENTSORGUNG	33
7	ZUBEHÖRBESTELLUNG	33
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	34
8.1	Service-Hotline	34
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	34
8.3	Teileliste	35
8.4	Explosionszeichnung	37

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

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

Widerstandssystem: Elektronisches Magnetbremssystem

Widerstandslevel: 24

Trainingsprogramme insgesamt:	25
Voreingestellte Programme:	14
Manuelles Programm:	1
Benutzerdefinierte Programme:	4
Herzfrequenz-gesteuerte Programme:	5
Fat-Test:	1

Schwungmasse: 5,6 kg

Übersetzungsverhältnis: 1 : 8.25

Schrittlänge: 39 cm

Schritthöhe: 18 cm

Schrittbreite: 10 cm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 56 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 47 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1450 mm x 450 mm x 770 mm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1450 mm x 520 mm x 1600 mm

Maximales Benutzergewicht: 120 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

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

1.3 Elektrische Sicherheit

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

1.4 Aufstellort

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

2.1 Allgemeine Hinweise

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

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antirebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorganden, Netzteil nicht eingesteckt	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob das Netzteil eingesteckt ist
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschiene quietschen	Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken	Reinigen der Laufschiene mit anschl. Smieren mit fettfreiem Silikon
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> • Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: <ul style="list-style-type: none"> - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer 	<ul style="list-style-type: none"> • Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher ...) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

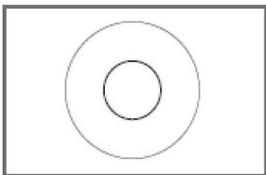
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

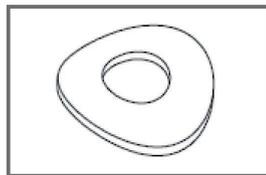
3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive eines Netzkabels mit Netzstecker und Werkzeug. Prüfen Sie den Packungsinhalt auf seine Vollständigkeit. Sollte eines der Teile fehlen oder Transportschäden vorweisen, wenden Sie sich unmittelbar an Ihren Vertragspartner.

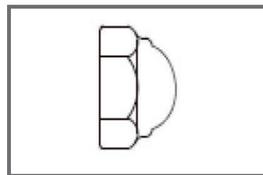
Schritt 1:



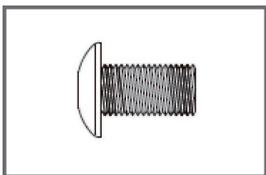
#104-1
8.7x20x1.5T
Unterlegscheibe (2x)



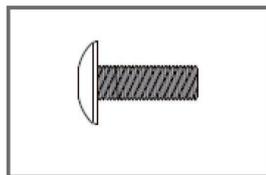
#112
3/8"x23x1.5T
Federscheibe (2x)



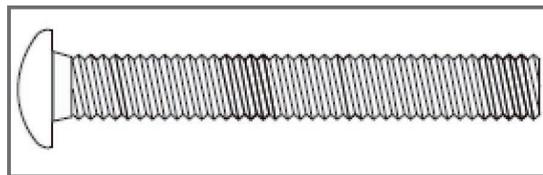
#96
3/8"
Hutmutter (2x)



#80-1
5/16x15mm
Inbusschraube (2x)

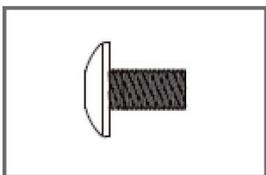


#82
M5x15mm
Kreuzschraube (4x)

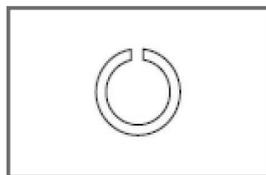


#77
3/8"x3"
Schlossschraube (2x)

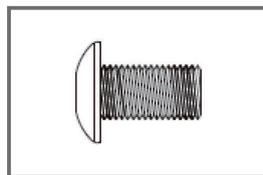
Schritt 2:



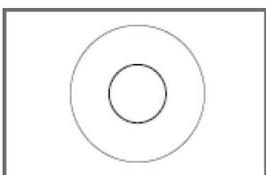
#84
M5x10mm
Kreuzschraube (4x)



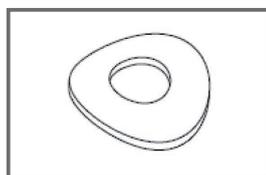
#111
5/16"x1.5T
Federring (6x)



#80
5/16"x15mm
Inbusschraube (6x)

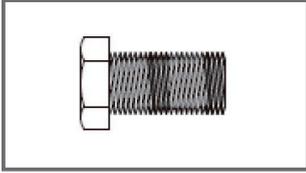


#105
5/16"x23x1.5T
Unterlegscheibe (4x)

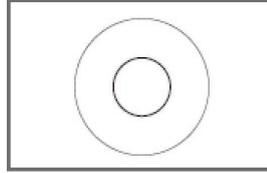


#113
5/16"x23x1.5T
Federscheibe (2x)

Schritt 3:

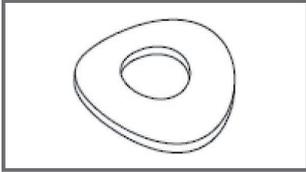


#74
5/16"x15mm
Sechskantschraube (2x)



#102
8.7x20x1.5T
Unterlegscheibe (2x)

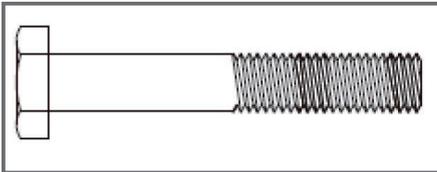
Schritt 4:



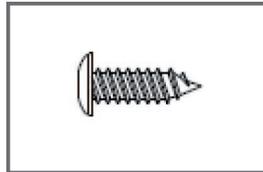
#113
5/16"x23x1.5T
Federscheibe (4x)



#91
5/16"x7T
Nylonmutter (6x)

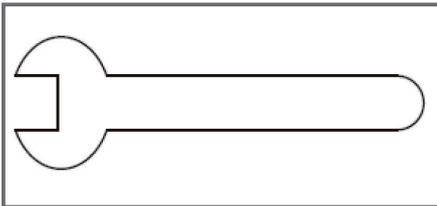


#76
5/16"x1-3/4"
Sechskantschraube (6x)

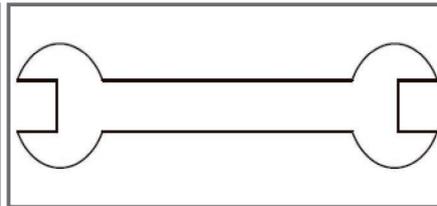


#87
3.5x12mm
Blechschaube (8x)

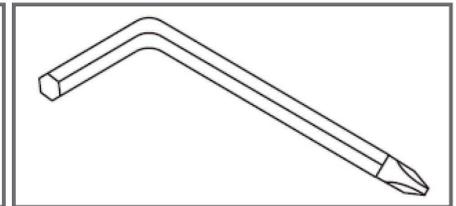
Werkzeuge



#116
12mm Schraubenschlüssel (1x)



#115
13 & 14mm Schraubenschlüssel
(1x)



#118
5mm Inbusschraube &
Kreuzschraubendreher (1x)

3.2 Montageanleitung

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

Auspacken des Gerätes

(1) Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton und überprüfen den Inhalt auf fehlende oder beschädigte Teile. Falls Teile fehlen oder beschädigt sein sollten, kontaktieren Sie umgehend Sport-Tiedje.

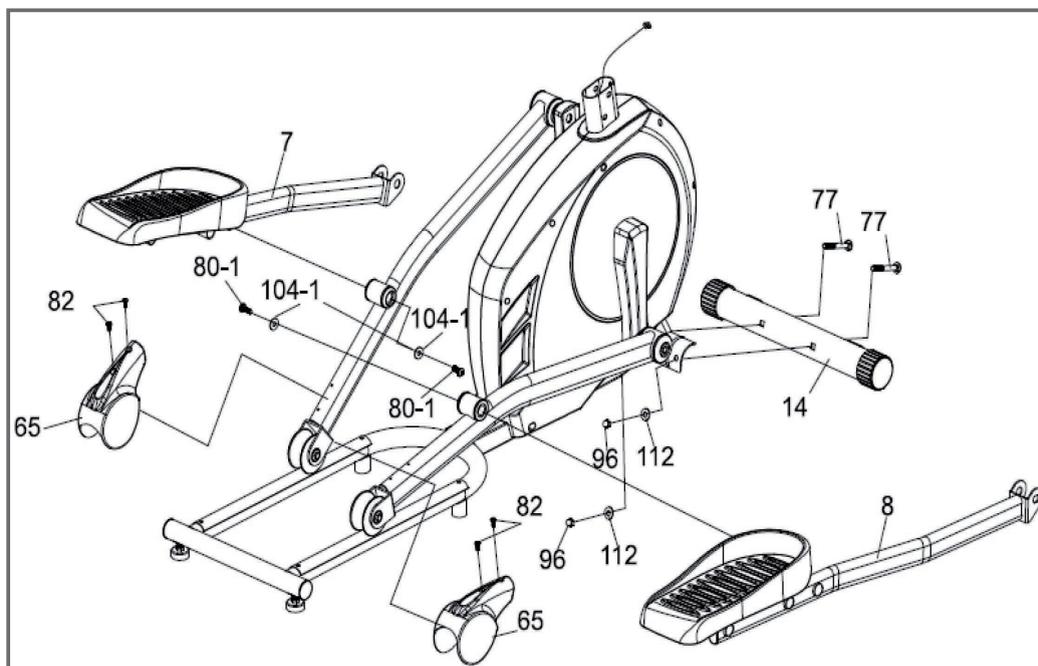
(2) Nehmen Sie die Werkzeuge aus dem Schrauben- und Werkzeug-Set heraus. Das Schrauben-Set ist nach den Aufbausritten eingeteilt. Um Verwirrung zu vermeiden, nehmen Sie nacheinander nur die Teile heraus, die Sie für den nächsten Schritt benötigen.

Schritt 1: Montage vorderer Standfuß und Pedalstangen

(1) Befestigen Sie den vorderen Standfuß (14) an der Platte, die sich am unteren Ende des Rahmens befindet, mit zwei Schlossschrauben (77), zwei Federscheiben (112) und zwei Hutmuttern (96). Die Transportrollen müssen dabei nach vorne zeigen.

(2) Befestigen Sie die beiden Rollenabdeckungen (65) am linken und rechten Pedalarm (5) mit vier Kreuzschrauben (82).

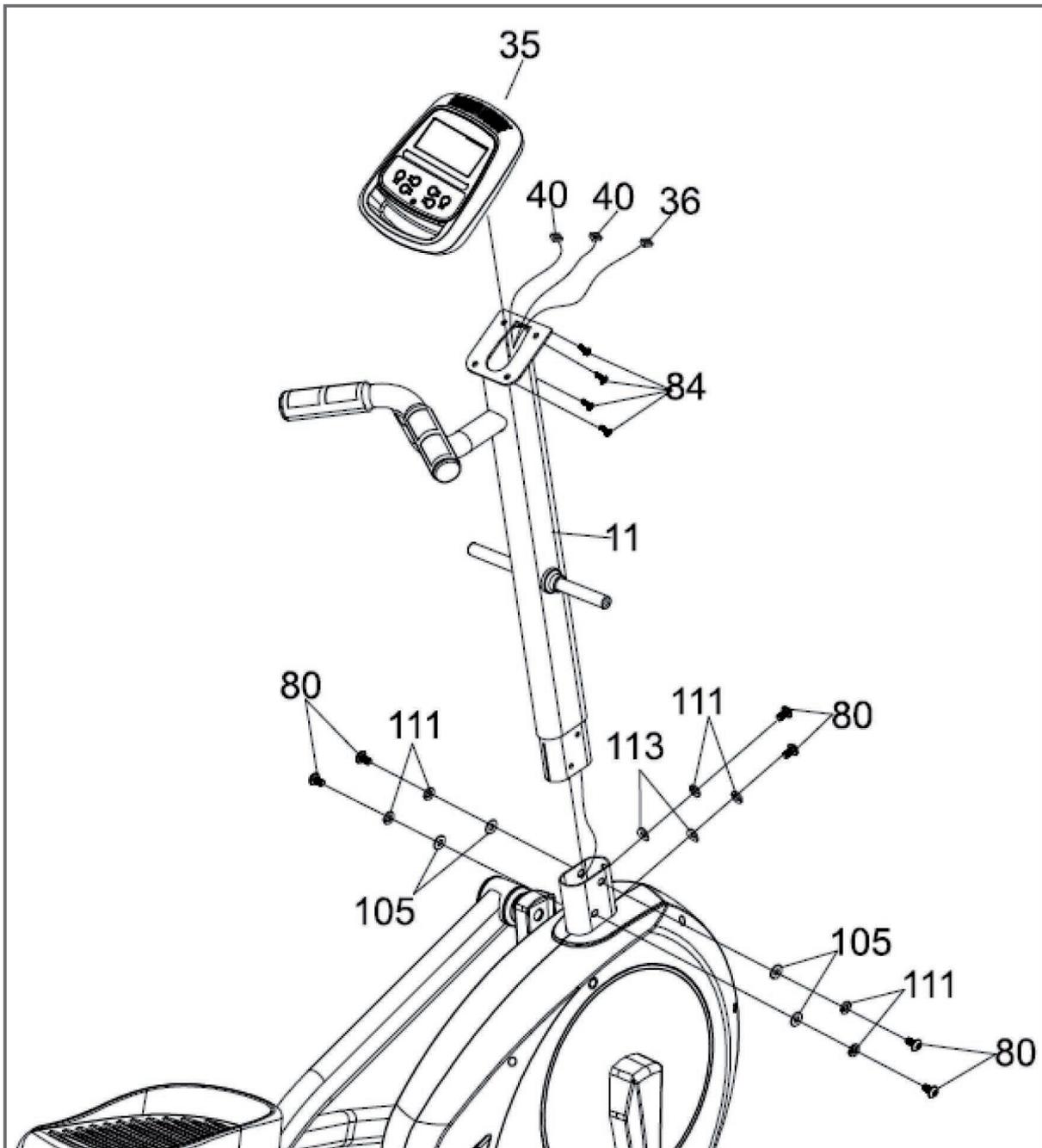
(3) Schieben Sie den Schaft der linken Pedalstange (7) in die Buchse des linken Pedalarms (5) und befestigen sie mit einer Inbusschraube (80-1), einer Unterlegscheibe (104-1). Wiederholen Sie den Vorgang für die rechte Seite.



Schritt 2: Montage Konsolenmast

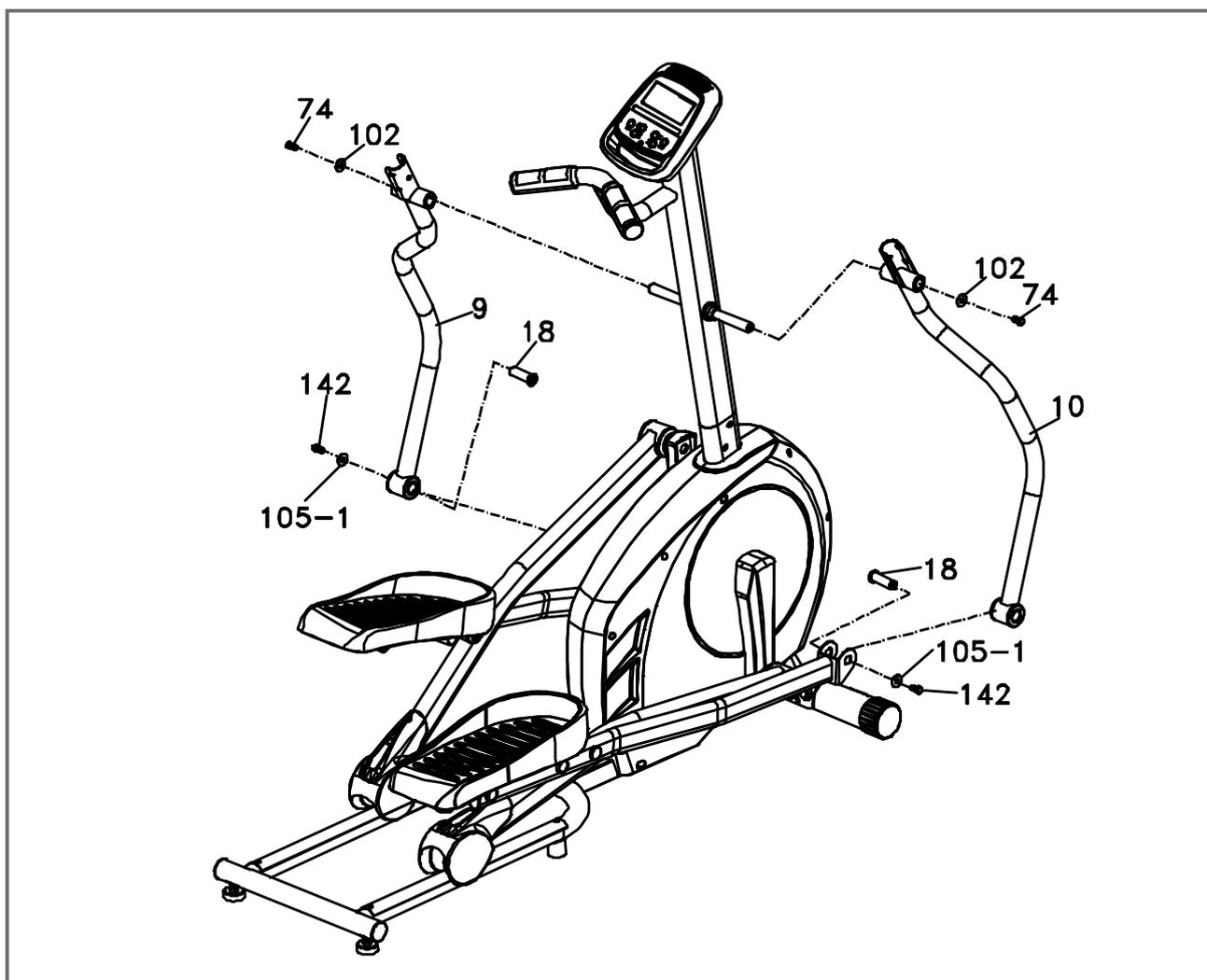
(1) Führen Sie das Konsolenkabel (36) mit Kabelbindern durch den Konsolenmast (11) und ziehen es durch die Konsolenhalterungsplatte. Stecken Sie den Konsolenmast in den Rahmen und befestigen ihn mit sechs Inbusschrauben (80), sechs Federringen (111), vier Unterlegscheiben (105) und zwei Federscheiben (113).

(2) Entfernen Sie die Kabelbinder von den Konsolenkabeln (36) und stecken Sie das Computerkabel und die beiden Handpuls-kabel in die Konsole. Befestigen Sie die Konsole (35) auf der Halterungsplatte mit vier Kreuzschrauben (84). Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.



Schritt 3: Montage Armstangen

- (1) Befestigen Sie die linke Armstange (9) am linken Schaft des Konsolenmastes (11) mit zwei Sechskantschrauben (74) und zwei Unterlegscheiben (102).
(2) Lösen Sie die Achsen (18) von den beiden Pedalstangen. Befestigen Sie die Pedalstangen an den Armstangen mit jeweils einer Achse (18), einer Schraube (142) und einer Unterlegscheibe (105-1).



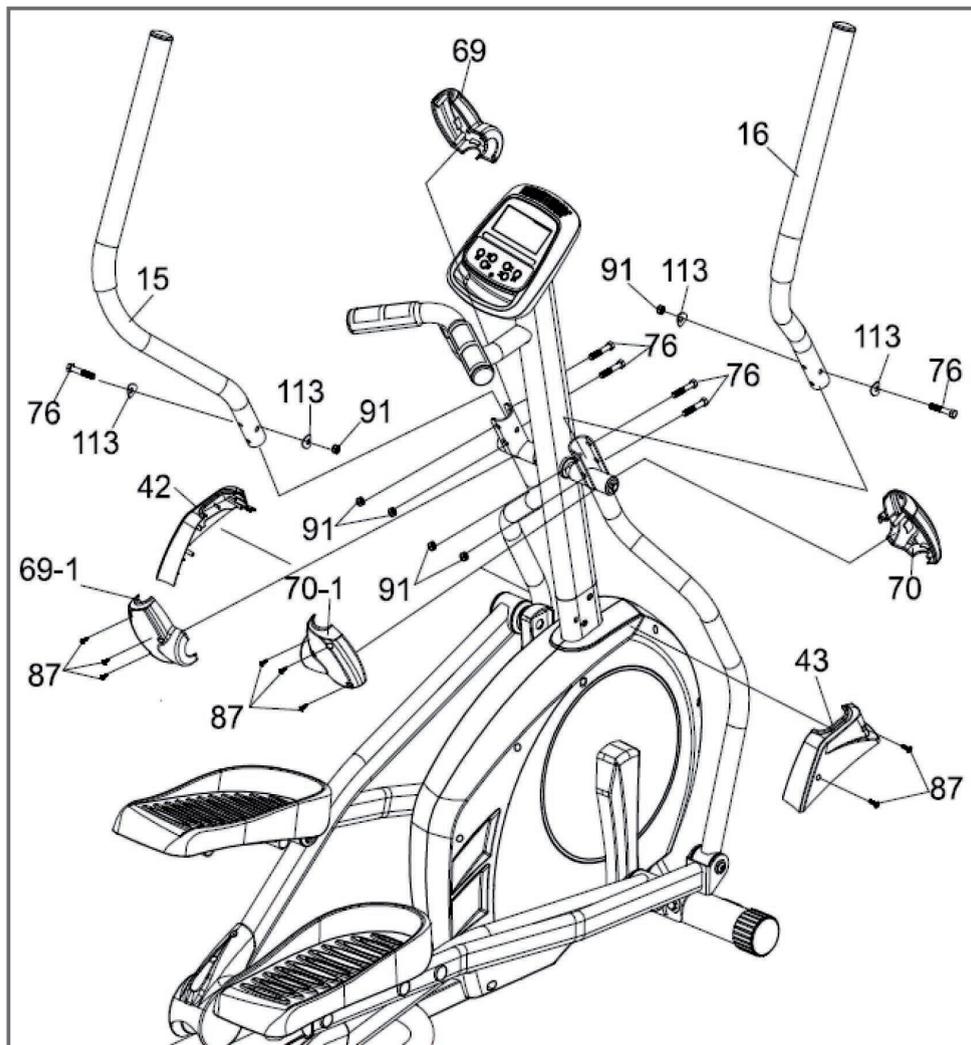
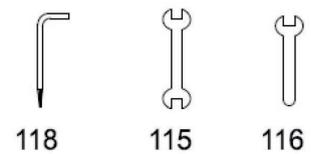
Schritt 4: Montage Armstangen

(1) Befestigen Sie die linke (15) und rechte (16) Armstange an den Pedalarmen mit sechs Sechskantschrauben (76), vier Federscheiben (113) und sechs Nylonmuttern (91).

(2) Befestigen Sie die vordere (L) (69) und hintere Armstangenabdeckung (L) (69~1) zusammen an der linken Armstange mit drei Blechschrauben (87). Wiederholen Sie den Vorgang für die rechte Seite.

(3) Befestigen Sie die linke (L)(42) und rechte (R)(43) Konsolenmastabdeckung am Konsolenmast mit zwei Blechschrauben (87).

Abschließend überprüfen Sie bitte noch einmal, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.



Schmierung

Tragen Sie zwei 2cc des Schmiermittels unter die Mitte der Schiene. Schmiermittel sollte alle drei Monate aufgetragen werden.

Wenn Sie feststellen, dass die Bewegung nicht sanft und ruhig läuft bzw. Geräusche entstehen, tragen Sie ebenfalls 2cc Schmiermittel auf die Mitte der Schiene auf.



Transport

Das Gerät verfügt über zwei Transportrollen mit denen Sie das Gerät leicht verschieben können, wenn Sie das Gerät am hinteren Ende anheben.



4.1 Konsolenanzeige



CALORIES	<p>Energieverbrauch in kcal</p> <p>Anmerkung zur Kalorienverbrauchsmessung Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.</p>
TIME (Zeit)	Trainingszeit
TARGET HR	Definition der Zielherzfrequenz durch den Nutzer
HEART RATE	Herzfrequenz
SPEED	Geschwindigkeit
RPM	Umdrehungen pro Minute
ODO	Gesamtstrecke

DISTANCE	Trainingsstrecke
WATT	Widerstand in Watt
LEVEL	Schwierigkeitsgrad 1 - 24
PROGRAM	Anzeige von Programmprofilen

4.2 Tastenfunktion

START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Starten und Beenden eines Programms 2. Startet die Körperfettmessung 3. Halten Sie die taste für 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen
UP/DOWN	Erhöhen oder senken von Trainingsparametern. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste die Widerstandsstufe anpassen.
ENTER	Taste zur Bestätigung von Eingaben
RECOVERY	Drücken Sie diese Taste, um Ihre Erholungsherzfrequenz zu messen. Nach einer Minute wird ihr Fitnesslevel mit einer Note zwischen 1 und 6 angezeigt.
MODE	Drücken Sie diese Taste, um während des Trainings zwischen RPM und SPEED, ODO und DISTANCE oder WATT und CALORIES zu wechseln

4.3 Programme

Benutzen Sie nach dem Einschalten die Pfeiltasten (UP/DOWN), um ein Trainingsprogramm aus den folgenden Kategorien auszuwählen und drücken ENTER zur Bestätigung.

- Manual (Manuell)
- Pre-Programs (Trainingsprogramme)
- Watt Program (Wattprogramm)
- Body Fat Program (Körperfettprogramm)
- Target Heart Rate Program (Zielherzfrequenzprogramm)
- Heart Rate Control Program (Herzfrequenz-gesteuertes Programm)
- User Program (Benutzerprogramm)

Trainingsparameter

TIME (Zeit), DISTANCE (Strecke), CALORIES (Kalorien), AGE (Alter), WATT (Watt), TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz)

Trainingsparameter einstellen:

Nachdem Sie das Trainingsprogramm ausgewählt haben, können Sie mehrere Trainingsparameter vorgeben.

Hinweis: In bestimmten Programmen können einige Parameter nicht vorgegeben werden. Zeit und Strecke können nicht gleichzeitig vorgegeben werden.

Sobald Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie ENTER, um mit der Einstellung der Zeit zu beginnen. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Trainingszeit ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie können automatisch mit dem nächsten Wert fortfahren. Stellen Sie mit den Pfeiltasten jeden weiteren Parameter ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Wenn alle Parameter eingestellt sind, drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

	Einstellungsbe- reich	Standardein- stellung	Intervall	Beschreibung
Zeit (Time)	0:00-99:00	00:00	+ -1:00	Wenn ein Wert vorgegeben wird, zählt die Anzeige absteigend bis Null, wenn nicht zählt sie aufsteigend von Null
Strecke (Distance)	0.00-999.0	0.00	+ -1.0	Wenn ein Wert vorgegeben wird, zählt die Anzeige absteigend bis Null, wenn nicht zählt sie aufsteigend von Null
Kalorien (Calories)	0.9995	0.0	+ -5	Wenn ein Wert vorgegeben wird, zählt die Anzeige absteigend bis Null, wenn nicht zählt sie aufsteigend von Null

	Einstellungsbe- reich	Standardein- stellung	Intervall	Beschreibung
Watt	40-250	100	+5	Eine Wattzahl kann nur im Wattprogramm vorgegeben werden
Alter (Age)	10-99	30	+1	Zielherzfrequenz basiert auf Ihrem Alter. Wenn die ZHF überschritten wird, fängt die Herzfrequenz an zu blinken
Herzfrequenz (Pulse)	60-220	90	+1	Eingabe der Zielherzfrequenz

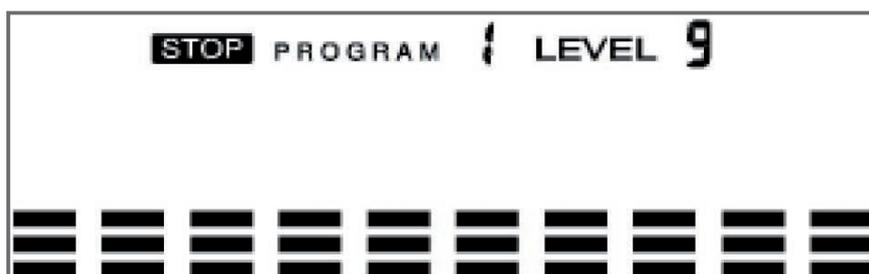
4.3.1 Manuelles Programm (Manual)

Wählen Sie das MANUAL Programm mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet.

Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Wenn Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.



4.3.2 Trainingsprogramme (Pre-programs)

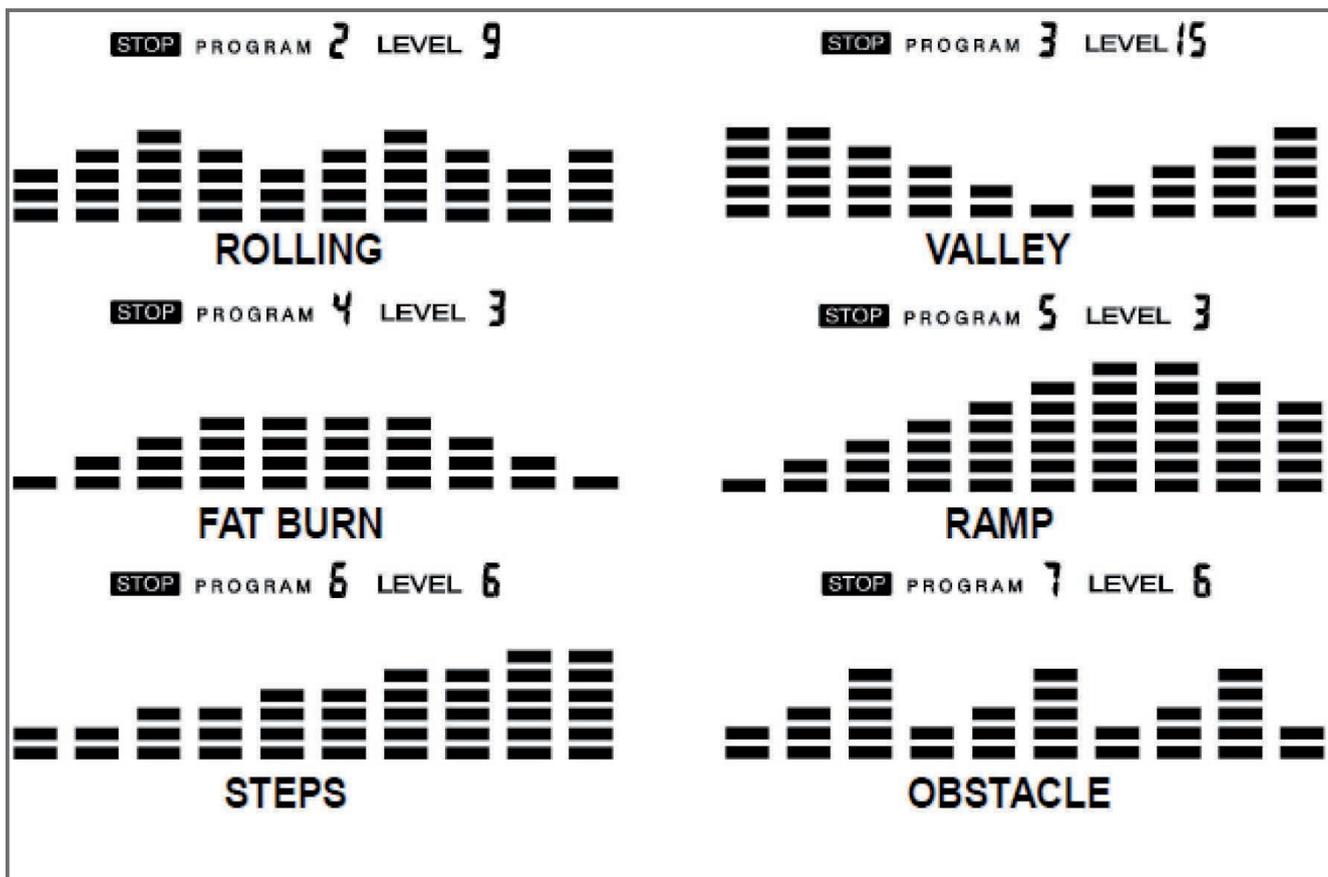
ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL und FARTLEK.

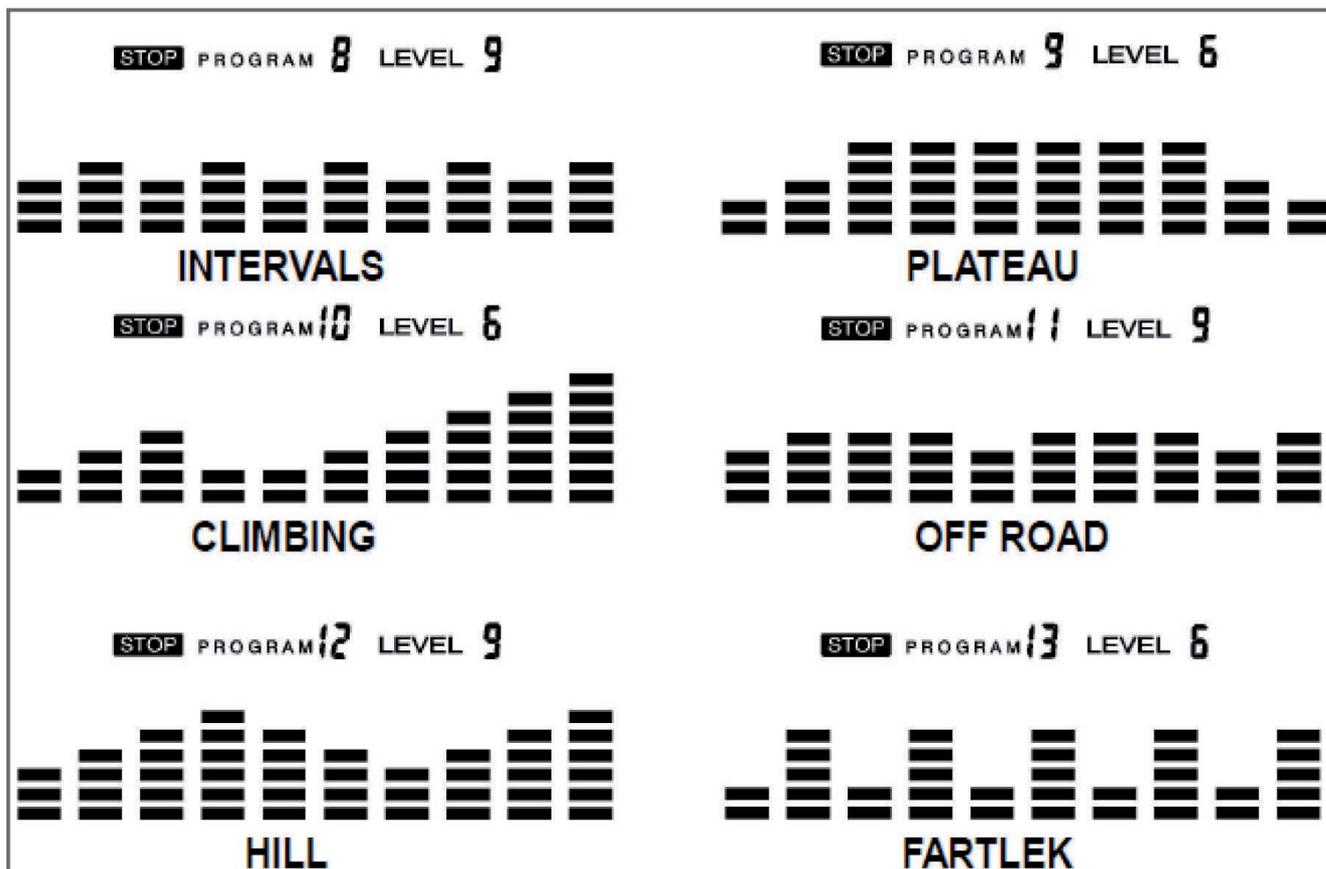
Alle Programmprofile haben 24 Widerstandsstufen.

Wählen Sie eines der 12 Programme mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet. Wenn Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann jederzeit die Widerstandsstufe mit den Pfeiltasten angepasst werden.

Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.





4.3.3 Wattgesteuertes Programm (Watt Control Program)

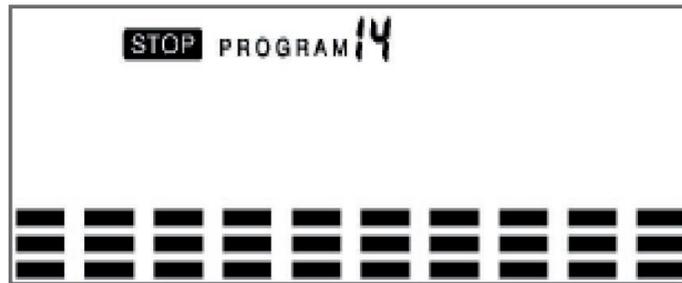
Wählen Sie das WATT CONTROL Programm (wattgesteuertes Training) mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet.

Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Wenn Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

Die Widerstandsstufe wird von der Konsole automatisch in Abhängigkeit der Geschwindigkeit angepasst, um die Wattleistung konstant zu halten. Die vorgegebene Wattzahl kann während des Trainings mit den Pfeiltasten angepasst werden.



4.3.4 Körperfettprogramm (Body Fat Program)

Wählen Sie das BODY FAT Programm (Körperfettprogramm) mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Als erstes werden Sie durch ein blinkendes „Male“ dazu aufgefordert ihr Geschlecht einzustellen (male = männlich, female = weiblich). Tun Sie dies mit den Pfeiltasten und drücken ENTER zur Bestätigung. Als nächstes stellen Sie mit den Pfeiltasten Ihre Körpergröße in cm ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Dann stellen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Körpergewicht in kg ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Als letztes stellen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Drücken Sie die START/STOP Taste, um die Körperfettmessung durchzuführen und umfassen Sie dabei die Handpulssensoren. Nach 15 Sekunden zeigt das Display Körperfett %, BMR, BMI & BODY TYPE (Körpertyp).

Hinweis: Körpertypen sind in 9 Stufen eingeteilt. Typ 1 (5% - 9%), Typ 2 (10%-14%), Typ 3 (15%-19%), Typ 4 (20%-24%), Typ 5 (25% - 29%), Typ 6 (30% - 34%), Typ 7 (35% - 39%), Typ 8 (40% - 44%), Typ 9 (45% - 50%).

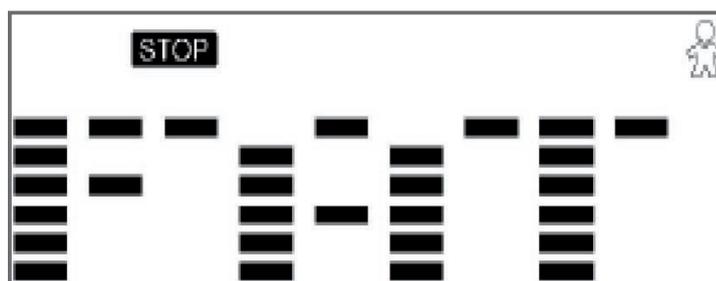
BMR: Basal Metabolic Rate (Grundumsatz)

BMI: Body Mass Index

Drücken Sie die START/STOP Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

Die Widerstandsstufe wird von der Konsole automatisch in Abhängigkeit der Geschwindigkeit angepasst, um die Wattleistung konstant zu halten. Die vorgegebene Wattzahl kann während des Trainings mit den Pfeiltasten angepasst werden.



4.3.5 Zielherzfrequenzprogramm (Target Heart Rate)

Wählen Sie das TARGET HR Programm (Zielherzfrequenz Programm) mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet.

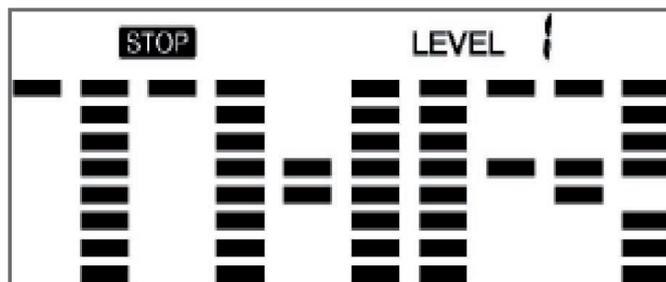
Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Wenn Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn die Herzfrequenz über oder unter dem vorgegebenen Zielherzfrequenzwert liegt, passt die Konsole automatisch die Widerstandsstufe an.

Die Konsole überprüft alle 10 Sekunden die Herzfrequenz und erhöht oder senkt dementsprechend den Widerstand um eine Stufe. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und senkt sich anschließend eine Stufe alle 10 Sekunden.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.



4.3.6 Herzfrequenz-gesteuertes Programm (Heart Rate Control Programm)

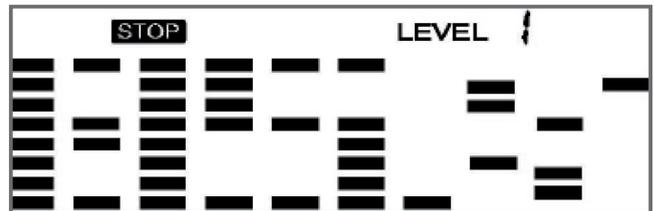
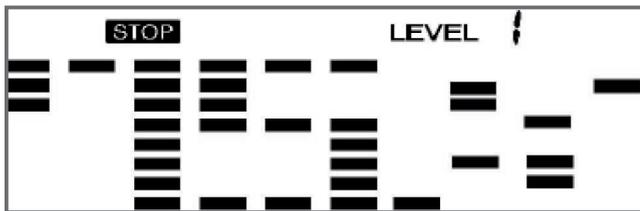
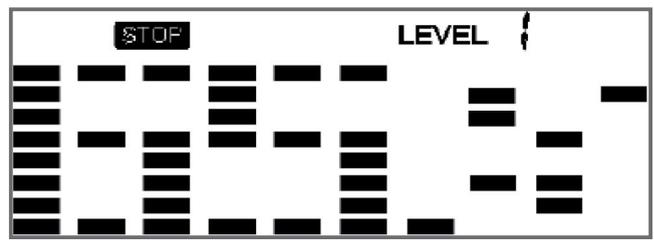
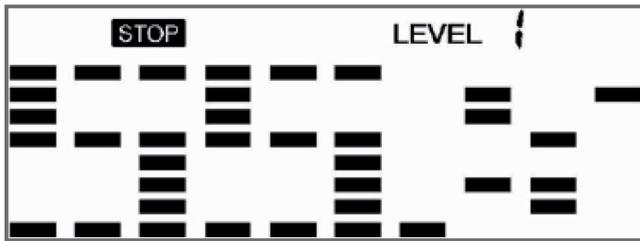
Sie können aus 4 Optionen auswählen:

HRC- 55% Zielherzfrequenz = 55% von (220-Alter)

HRC- 65% Zielherzfrequenz = 65% von (220-Alter)

HRC- 75% Zielherzfrequenz = 75% von (220-Alter)

HRC- 85% Zielherzfrequenz = 85% von (220-Alter)



Wählen Sie das HEART RATE CONTROL Programm (herzfrequenzgesteuertes Programm) mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet.

Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Wenn Sie alle Parameter eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Wenn die Herzfrequenz über oder unter dem vorgegebenen Zielherzfrequenzwert liegt, passt die Konsole automatisch die Widerstandsstufe an. Die Konsole überprüft alle 10 Sekunden die Herzfrequenz und erhöht oder senkt dementsprechend den Widerstand um eine Stufe. Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, bleibt der Widerstand für 60 Sekunden konstant und senkt sich anschließend eine Stufe alle 10 Sekunden.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.

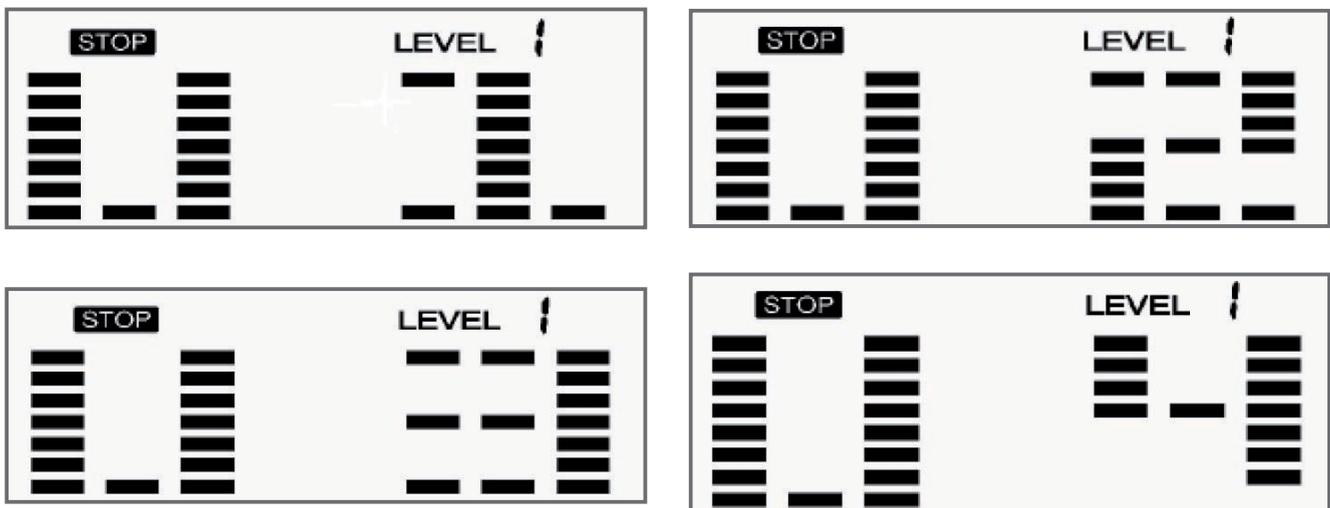
4.3.7 Benutzerprogramm (User Program)

Wählen Sie eins der vier USER Programme (benutzerdefiniert) mit den Pfeiltasten aus und drücken ENTER zur Bestätigung. Anschließend stellen Sie die Trainingszeit (Time) ein und drücken ENTER zur Bestätigung. Sie werden automatisch zur Einstellung des nächsten Parameters weitergeleitet.

Hinweis: Wenn der Benutzer eine Trainingszeit vorgibt kann keine Einstellung für die Trainingsstrecke vorgegeben werden.

Nachdem Sie alle Parameter eingestellt haben, können Sie mit den Pfeiltasten die Profilsegmente einstellen. Drücken Sie nach jeder Einstellung die ENTER Taste und sie werden zum nächsten Segment weitergeleitet. Wenn Sie alle 10 Segmente eingestellt haben, drücken Sie START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.

Hinweis: Sobald ein vorgegebener Trainingsparameter Null erreicht, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch gestoppt. Drücken Sie die START Taste, um das Training fortzuführen.



4.4 Hinweise zur Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

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

Anmerkung:

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

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

Telemetrische Herzfrequenzmessung

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

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

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

Anmerkung:

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

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training.

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

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

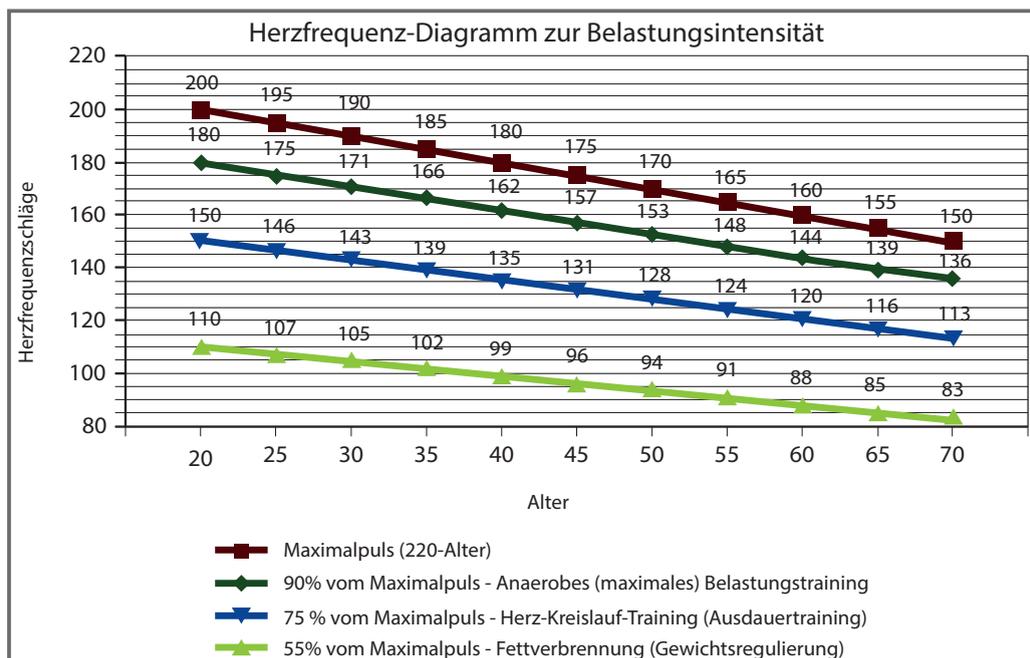
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

Beispiel:

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

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



5 GARANTIEINFORMATIONEN

Fitnessgeräte von cardiostrong unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle und werden so entwickelt, dass sie dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglichen. Sollte ein bei uns gekauftes Gerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie unseren Kundendienst zu kontaktieren.

Fehlerbeschreibungen

Für den Fall, dass dennoch ein Problem mit Ihrem Trainingsgerät auftritt, sollten Sie zuerst die Bedienungsanleitung und insbesondere die Kapitel „Störungen und Fehlerdiagnose“ und „Fehlercodes und Fehlersuche“ lesen. Zur weiteren Problemlösung wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Servicehotline an. Bitte beschreiben Sie das Problem so genau wie möglich, sodass wir dieses schnellstmöglich lösen können.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung sprechen wir Ihnen die Garantie auf alle bei uns erworbenen Geräte nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen zu.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
FX30	Heimnutzung	24 Monate	30 Jahre

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von 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 gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Gerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Lösung zu finden. Die Versandkosten gehen hier zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen die schnelle und unkomplizierte Problembeseitigung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Ihrem Gerät trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert.

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 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	<p>Bodenmatte Gr. XL</p> <p>ArtNr. ST-FM-XL</p>
	<p>Sender-Brustgurt</p> <p>ArtNr. ST1000</p>
	<p>Komfort Brustgurt Premium</p> <p>ArtNr. ST1050</p>
	<p>Brustgurt-Kontaktgel 250ml</p> <p>ArtNr. BK-250</p>
	<p>Fitnessgeräte-Pflegeset</p> <p>ArtNr. HF-500</p>

8.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE

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

8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

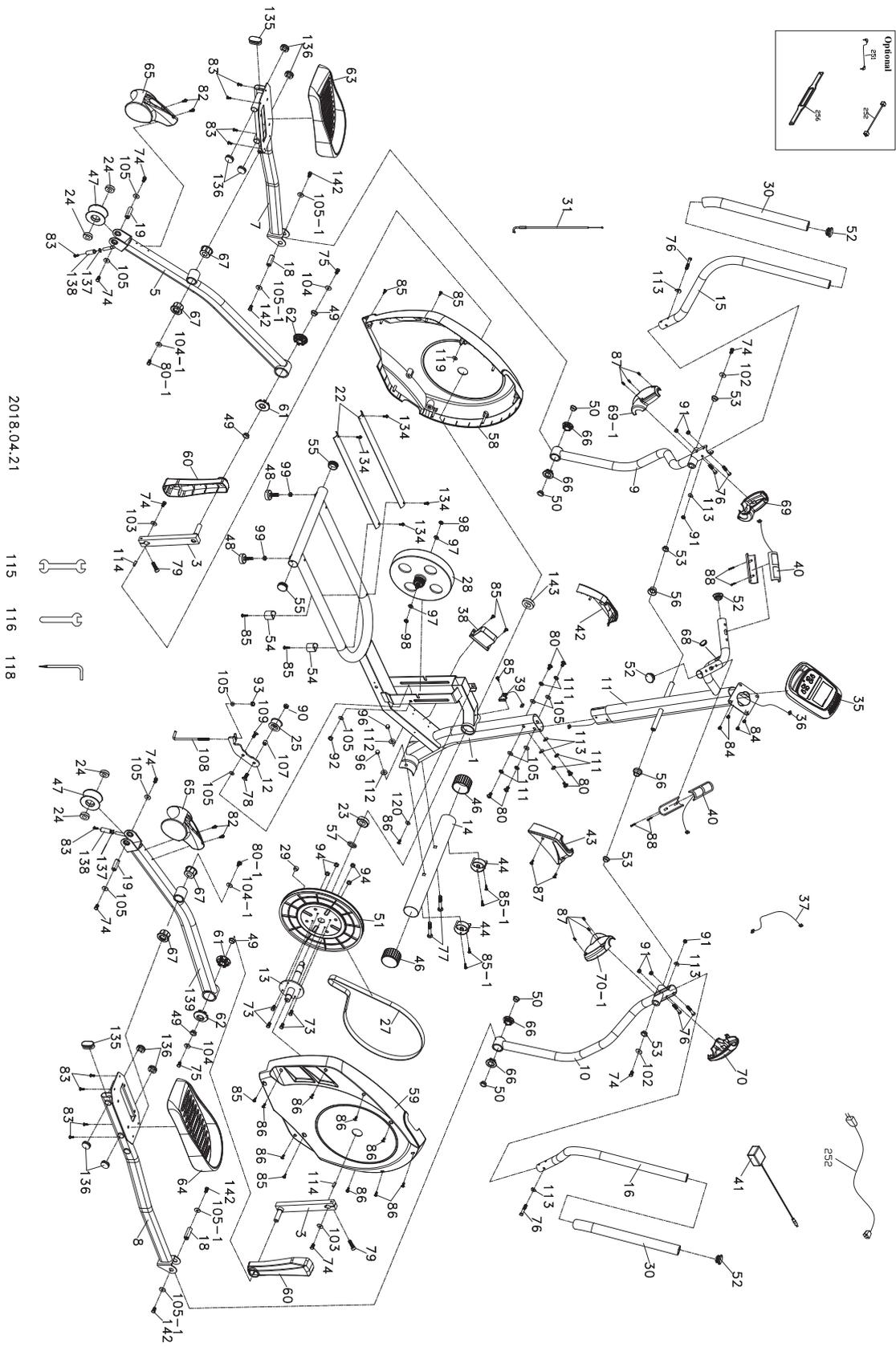
Modellbezeichnung:

8.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Bezeichnung (ENG)
1	Main Frame	41	Power Adaptor
3	Crank Arm Assembly	42	Console Mast Cover (L)
5	Pedal Arm	43	Console Mast Cover (R)
7	Connecting Arm (L)	44	Transportation Wheel
8	Connecting Arm (R)	46	Round End Cap
9	Lower Handle Bar (L)	47	Slide Wheel , Urethane
10	Lower Handle Bar (R)	48	Adjustment Foot Pad
11	Console Mast	49	WFM-1719-12_Bushing
12	Idler Wheel Assembly	50	J4FM-1719-09_Bushing
13	Crank Axle	51	Drive Pulley
14	Front Stabilizer	52	Ø32(1.8T)_Button Head Plug
15	Swing Arm (L)	53	Podwer metallurgy Bushing
16	Swing Arm (R)	54	Rubber Foot
17	Rod End Sleeve	55	Round Cap
18	Rod End Shaft(Blackfast)	56	Pedal Axle Spacer
19	Axle for Slide Wheel(Blackfast)	57	Spacer Bushing
22	Aluminum Track	58	Side Case(L)
23	6005_Bearing	59	Side Case(R)
24	6003_Bearing	60	Crank Arm End Cap
25	Axle for Idler Wheel	61	Ø56 × Ø19 × 15L_Bushing
27	Drive Belt	62	Ø56 × Ø19 × 21L_Bushing
28	Flywheel	63	Pedal (L)
29	Magnet	64	Pedal (R)
30	Handgrip Foam	65	Slide Wheel Cover
31	Steel Cable	66	Ø42 × Ø19 × 15L_Bushing
35	Console Assembly	67	Pedal Bushing
36	1600m/m_Computer Cable	68	Bolt Access Cap
37	450m/m_DC Power Cord	69	Front Handle Bar Cover (L)
38	Gear Motor	69~1	Rear Handle Bar Cover (L)
39	200m/m_Sensor W/Cable	70	Front Handle Bar Cover (R)
40	800m/m_Handpulse W/Cable Assembly	70~1	Rear Handle Bar Cover (R)

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Bezeichnung (ENG)
73	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	103	Ø8 × Ø35 × 1.5T _Flat Washer
74	5/16" × UNC18 × 15L _Hex Head Bolt	104	Ø8.5 × 26 × 2.0T _Flat Washer
75	5/16" × UNC18 × 15L _Hex Head Bolt	104~1	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T _Flat Washer
76	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Hex Head Bolt	105	Ø8 × 23 × 1.5T _Flat Washer
77	3/8" × UNC16 × 3" _Carriage Bolt	105~1	5/16" × 23 × 3T _Flat Washer
78	3/8" × UNC16 × 28L _Carriage Bolt	107	Sleeve
79	M8 × P1.25 × 25L _Socket Head Cap Bolt	108	M8 × P1.25 × 130L _J Bolt
80	5/16" × UNC18 × 15L _Button Head Socket Bolt	109	M8 × P1.25 × 20L _Carriage Bolt
80~1	5/16" × UNC18 × 15L _Button Head Socket Bolt	111	Ø8 × 1.5T _Split Washer
82	M5 × P0.8 × 15L _Phillips Head Screw	112	Ø10 × 23 × 1.5T _Curved Washer
83	M5 × P0.8 × 10L _Phillips Head Screw	113	Ø8 × 23 × 1.5T _Curved Washer
84	M5 × P0.8 × 10L _Phillips Head Screw	114	Woodruff Key
85	Ø5 × 19L _Tapping Screw	115	13/14m/m _Wrench
85~1	Ø5 × 19L _Tapping Screw	116	12m/m _Wrench
86	Ø3.5 × 16L _Sheet Metal Screw	118	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver
87	Ø3.5 × 12L _Sheet Metal Screw	119	Ø8 × 16 × 1T _Flat Washer
88	Ø3 × 20L _Tapping Screw	120	Ø5 × 16 × 1.5T _Flat Washer
		134	M6 × P1.0 × 15L _Phillips Head Screw
90	3/8" × UNC16 × 7T _Nyloc Nut	135	Oval End Cap
91	5/16" × UNC18 × 7T _Nyloc Nut	136	Round Cap
92	M8 × P1.25 × 7T _Nyloc Nut	137	C Ring
93	M8 × P1.25 × 9T _Nyloc Nut	138	Ø15 × Ø8.5 × 50L _Sleeve
94	1/4" × UNC20 × 8T _Nyloc Nut	139	Pedal Arm(R)
96	3/8" × UNC16 × 12.5T _Cap Nut	142	5/16" × 15L _Hex Head Bolt
97	3/8" -UNF26 × 4T _Nut	143	6005-2RS/B10+2M5 _Bearing
98	3/8"-UNF26 × 11T _Nut	251	Audio Cable (Optional)
99	3/8" × UNC16 × 7T _Nut	252	Transformer Power Cord (Optional)
102	Ø8.7 × Ø20 × 1.5T _Flat Washer	256	Chest Strap (Optional)

8.4 Explosionszeichnung



2018.04.21

115 116 118

KONTAKT

Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE

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

DK

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

FR

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

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

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

INT

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

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



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

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

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

www.sport-tiedje.com/filialen

