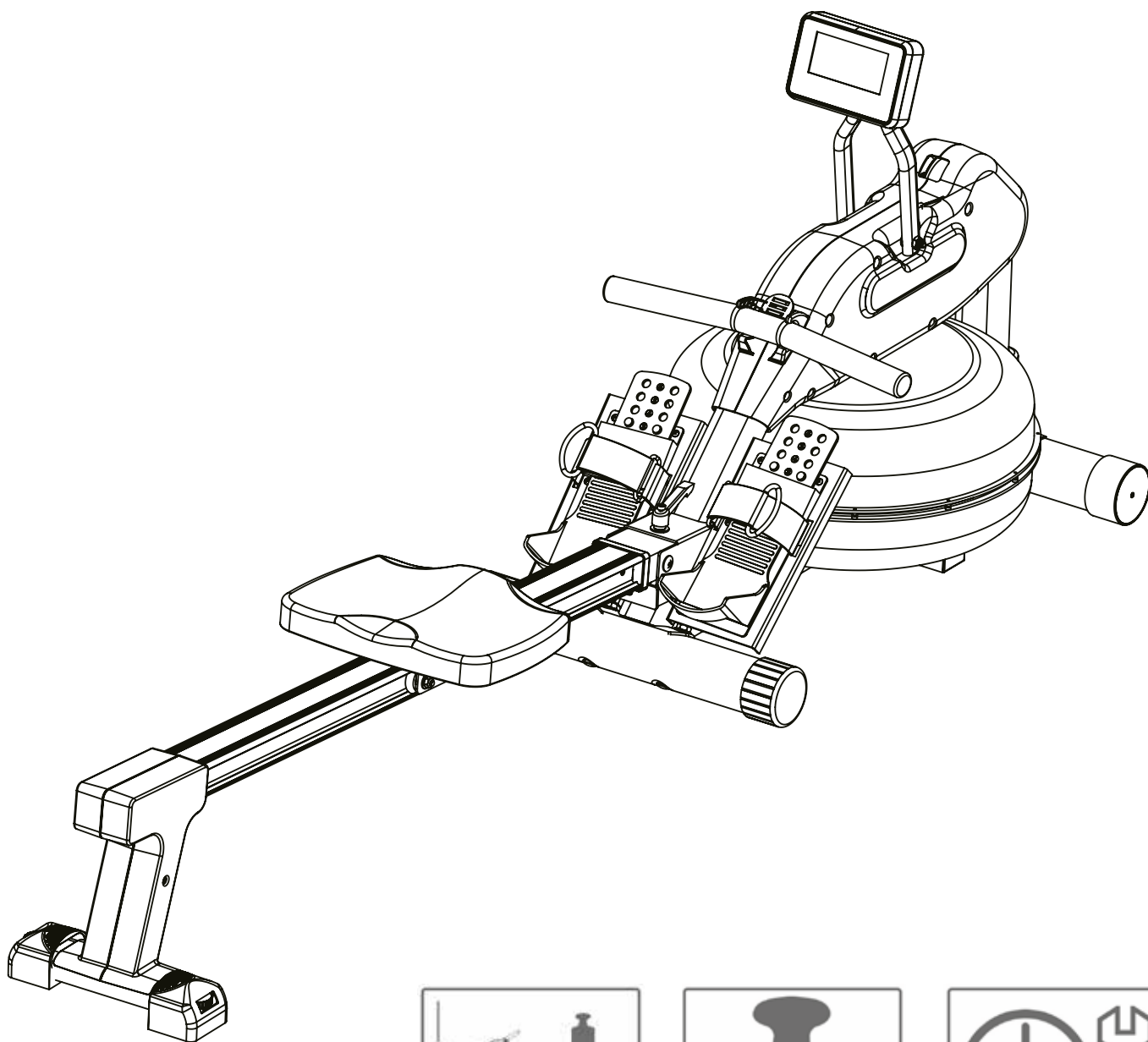




Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. CST-BALTIC

CSTBALTIC01.01

Rudergerät **BALTIC**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. Die Geräte der Marke cardiostrong® sind auf den Einsatz zu Hause optimiert. Dafür bieten Sie eine ausgezeichnete Bewegung, eine einfache Bedienung und hohen Trainingskomfort. Das Sortiment von cardiostrong® umfasst Fitnessgeräte wie Crosstrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte sowie Fitness Tracker Nahrungsergänzungsmittel für schnelleren Trainingserfolg. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.



SICHERHEITSHINWEISE

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

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

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertriebers 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.) oder gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitnessstudio) geeignet.

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	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
3.3	Einstellen / Einrichten des Rudergerätes	16
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	19
4.1	Konsolenanzeige	19
4.2	Tastenfunktion	20
4.3	Gerät einschalten	21
4.4	Programme	22
4.4.1	Manuelles Programm	22
4.4.2	Race Program	22
4.4.3	RECOVERY - Fitnessstest	23
5	TRAININGSANLEITUNG	24
5.1	Herzfrequenzmessung	24
5.2	Hinweise für korrektes Rudern	26
5.3	10 Tipps für effektives Rudertraining	29
5.4	Aufbau einer Trainingseinheit	30
5.5	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	32
5.6	Trainingstagebuch	34

6	GARANTIE-INFORMATIONEN	35
7	ENTSORGUNG	37
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	38
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	39
9.1	Service-Hotline	39
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	39
9.3	Teileliste	40
9.4	Explosionszeichnung	42

1.1 Technische Daten

LCD-Anzeige von:

- + Ruderschläge, Schläge pro Minute
- + Trainingszeit in Minuten
- + Strecke in Metern
- + Zeit/500 m: durchschnittlich/aktuell
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung eines Brustgurtes)

Widerstandssystem: Wasser-Widerstand

Trainingsprogramme insgesamt:	3
Race Programm:	1
Manuelles Programm:	1

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	Box1/2 - 37,9 kg
	Box2/2 - 3,04 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	41 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):	Box1/2 ca. 96,5 cm x 55,5 cm x 37,9 cm
	Box2/2 ca. 137,5 cm x 9 cm x 6 cm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 221 cm x 51 cm x 78 cm

Aufstellmaße geklappt (L x B x H): ca. 118 cm x 51 cm x 149,2 cm

Maximales Benutzergewicht: 110 kg

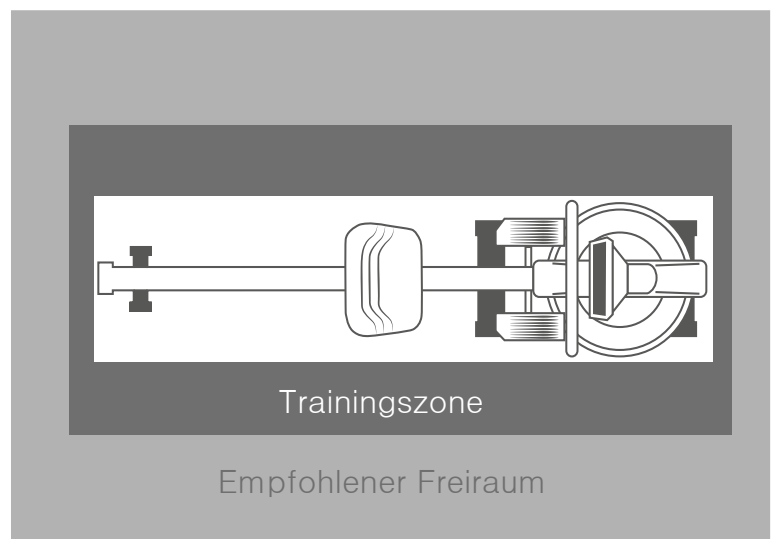
1.2 Persönliche Sicherheit

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Herzleiden oder Bluthochdruck 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 die Herzfrequenzmessung ungenau sein kann.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Training erwachsener Personen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller sowie der Händler können nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf nur von einer Person zurzeit genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellungen des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Achten Sie darauf, dass sich während des Training niemand im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile sowie 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.
- + Beachten Sie die Hinweise zur Trainingsgestaltung in dieser Anleitung.
- + Sobald Sie Schwäche, Übelkeit, Schwindel, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome verspüren, 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.
- + Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Gerät auf- oder davon absteigen.
- + Es ist wichtig, während des Trainings ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.
- + Es ist wichtig, sich vor dem Training aufzuwärmen sowie nach dem Training eine Cooldown Phase einlegen, um Verletzungen zu vermeiden.

1.3 Aufstellort

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%), wie z.B. 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.
- + 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 jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche etc.) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.

Achten Sie zudem darauf, dass das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt wird.



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 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 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 durchzuführen - Wartung und Pflege ausgenommen.
- + 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 benutzt werden. Verwenden Sie nur die originalen Ersatzteile vom Hersteller.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat, ob alle Schraubenverbindungen fest sitzen und ziehen Sie diese ggf. nach.
- + Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Schweiß genügt ein feuchtes Tuch. Vermeiden Sie die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit

(z. B. Schweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt. Das Gerät sollte nach jeder Nutzung gesäubert werden.

- + Es ist ratsam, einen Sicherheitscheck vor jedem Training durchzuführen und das Gerät auf Abnutzung oder Schäden zu überprüfen. Falls Sie beschädigte oder defekte Teile feststellen, sollte das Gerät bis zur Reparatur nicht genutzt werden. Kontaktieren Sie für die Reparatur bitte den Vertragspartner.
- + **Hersteller-Hinweis:** Der Zugriemen ist mit einer Rückholfeder ausgestattet, damit der Zugriemen automatisch wieder aufgewickelt wird. Die Rückholfeder ist mit der geringst möglichen Kraft ausgestattet. Der Grund für die leichte Rückholfeder ist, dem Nutzer einen größeren Trainingseffekt für die hintere Oberschenkelmuskulatur zu geben. Diese Muskeln werden beansprucht, wenn der Benutzer den Sitz nach vorne bewegt. Bei einer starken Rückholkraft würde der Trainierende gezogen werden.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

PROBLEM

Kein Empfang der Herzfrequenz

LÖSUNG

- 1) Der Brustgurt kann keine Herzfrequenz messen, wenn Ihre Haut zu trocken ist. Um die Übertragung zu verbessern, feuchten Sie die Kontakte des Brustgurtes an. Für längeres Training empfehlen wir das Auftragen von Brustgurt-Kontaktgel.
- 2) Vergewissern Sie sich, dass Sie einen kompatiblen Brustgurt mit einer 5kHz Frequenz tragen.
- 3) Ersetzen Sie die Batterien, auch wenn der Brustgurt neu ist.
- 4) Bei 5kHz Brustgurten kann Interferenz von anderen elektrischen Geräten ein Problem sein. Stellen Sie Ihr Rudergerät an einen Ort, an dem keine weiteren elektrischen Geräte stehen.
- 5) Überprüfen Sie die Funktionsfähigkeit des Brustgurtes, indem Sie ihn an einem anderen kompatiblen Gerät bei Ihrem Händler oder in einem Fitness-Studio testen.
- 6) Kontaktieren Sie Ihren Händler, um die Kompatibilität des Brustgurtes zu überprüfen. Wenn Sie immer noch keine Lösung gefunden haben, kontaktieren Sie den Hersteller.

PROBLEM

LCD Fehler – Software Fehler etc.

LÖSUNG

- 1) Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten.
- 2) Starten Sie die Konsole neu, indem Sie die Batterien für ca. 15 Sekunden entfernen.
- 3) Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung.
- 4) Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

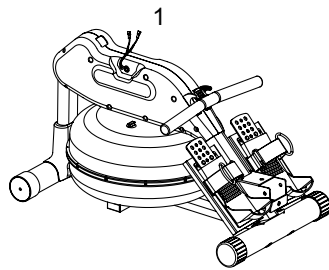
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x im Jahr
Display Konsole	R	I	
Schmierung der beweglichen Teile			I
Kunststoffabdeckung	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Wassertank			R
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

Die Stabilität und Qualität dieses Rudergerätes kann nur gewahrt werden, wenn das Rudergerät regelmäßig auf eventuelle Beschädigungen oder Abnutzungserscheinungen überprüft wird. Achten Sie insbesondere auf folgende Aspekte:

- 1) Setzen Sie sich auf den Sitz (31) und ziehen Sie am Handgriff (8) um sicher zu stellen, dass das Wassersystem ausreichend Widerstand produziert. Achten Sie ebenfalls darauf, dass der Sitz geschmeidig und stabil auf der Schiene gleitet.
- 2) Reinigen Sie das Wasser im Tank regelmäßig. Das Wasser muss regelmäßig aufgefrischt werden, indem eine Wasserreinigungstablette hinzugefügt wird (alle 4 bis 6 Monate). Benutzen Sie **NIEMALS** Poolchlor (Trichlor 90% Chlor) oder Chlorbleiche. Die Anwendung solcher Produkte macht die Garantie nichtig und beschädigt das Gerät.
- 3) Reinigen Sie den Tank regelmäßig. Benutzen Sie KEINEN Brennspritus, Chlorate, Bleiche oder Ammoniak-basierten Flüssigkeiten. Die Anwendung ungeeigneter Reinigungsprodukte macht die Garantie nichtig und beschädigt das Gerät.
- 4) Reinigen Sie die Rollen an der Schiene (3) mit einem saugfähigen Tuch.
- 5) Achten Sie darauf, dass der VORSICHT Aufkleber (106) ordentlich und leserlich angebracht ist. Sollte dieser fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie umgehend Ihren Vertragspartner, um einen neuen Aufkleber zu erhalten.
- 6) Es obliegt einzig dem Benutzer/Besitzer, eine regelmäßige Wartung durchzuführen.
- 7) Abgenutzte oder beschädigte Teile müssen umgehend ersetzt werden oder das Rudergerät muss zur Reparatur eingeschickt werden.
- 8) Nur Original cardiostrong® Ersatzteile dürfen für die Wartung und Reparatur des Rudergerätes verwendet werden.
- 9) Reinigen Sie Ihr Rudergerät mit einem saugfähigen Tuch nach dem Training.

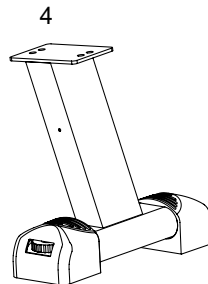
3.1 Packungsinhalt

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

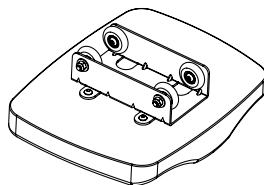


Main Frame x1

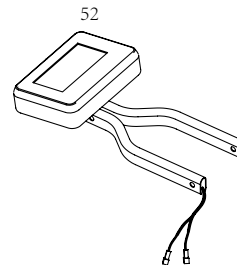
31



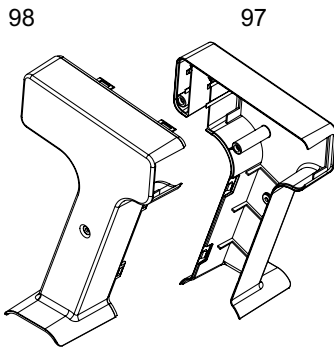
Rear Stand x 1



Seat x 1

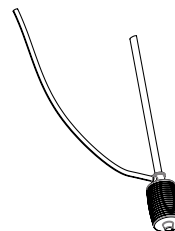


Meter x 1

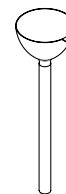


Right rear cover x 1

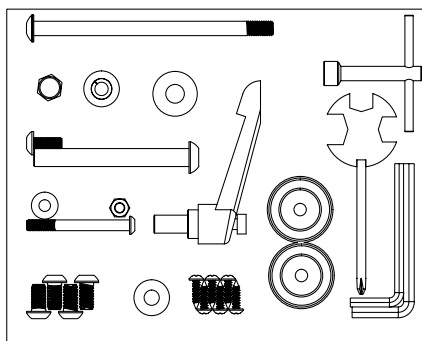
Left rear cover x 1



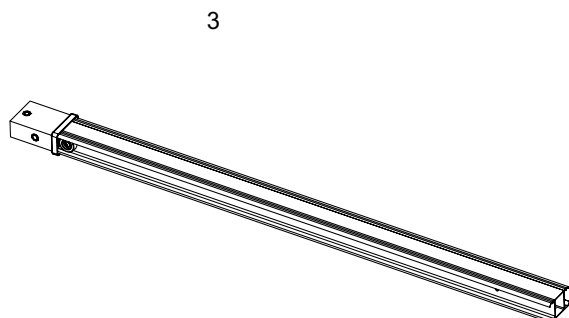
Syphon Pump x 1



Funnel x 1



Hardware pack x 1



Rail x 1

Schrauben und Werkzeuge

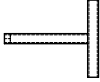
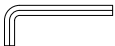

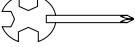


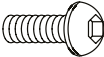
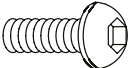






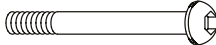
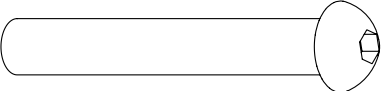
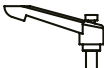

Abbildung	Bezeichnung (ENG)	Nr.
	Socket Wrench	102
	Allen Wrench (5mm)	103
	Allen Wrench (6mm)	104
	Combination Wrench	105

Abbildung	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
	64	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 130mm)	1
	75	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	6
	71	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	1
	69	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	4
	76	Washer (M10)	1
	78	Washer (M8)	5
	79	Washer (M6)	2
	81	Lock Washer (M8)	1
	83	Acorn Nut (M8 x 1.25)	1
	86	Nylock Nut (M6 x 1)	1
	65	Bolt, Button Head (M6 x 58mm)	1
	28	Barrel Nut (M8 x 1.25 x 88mm)	1
	46	Fixing Lever	1
	13	Stopper	2

3.2 Montageanleitung

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

Bevor Sie das Baltic Rudergerät auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie eine 2 m x 2,5 m große Arbeitsfläche zur Verfügung haben.

Schritt 1:

Montieren Sie den hinteren Standfuß (4) mit vier Schrauben (M8 x 1.25 x 15 mm) (69) und Unterlegscheiben (78).

Schritt 2:

Schieben Sie den Sitz (31) auf die Schiene (3). Befestigen Sie die beiden Stopper (13) auf der Schiene (3) mit einer Schraube (65), zwei Unterlegscheiben (79) und einer Mutter (86).

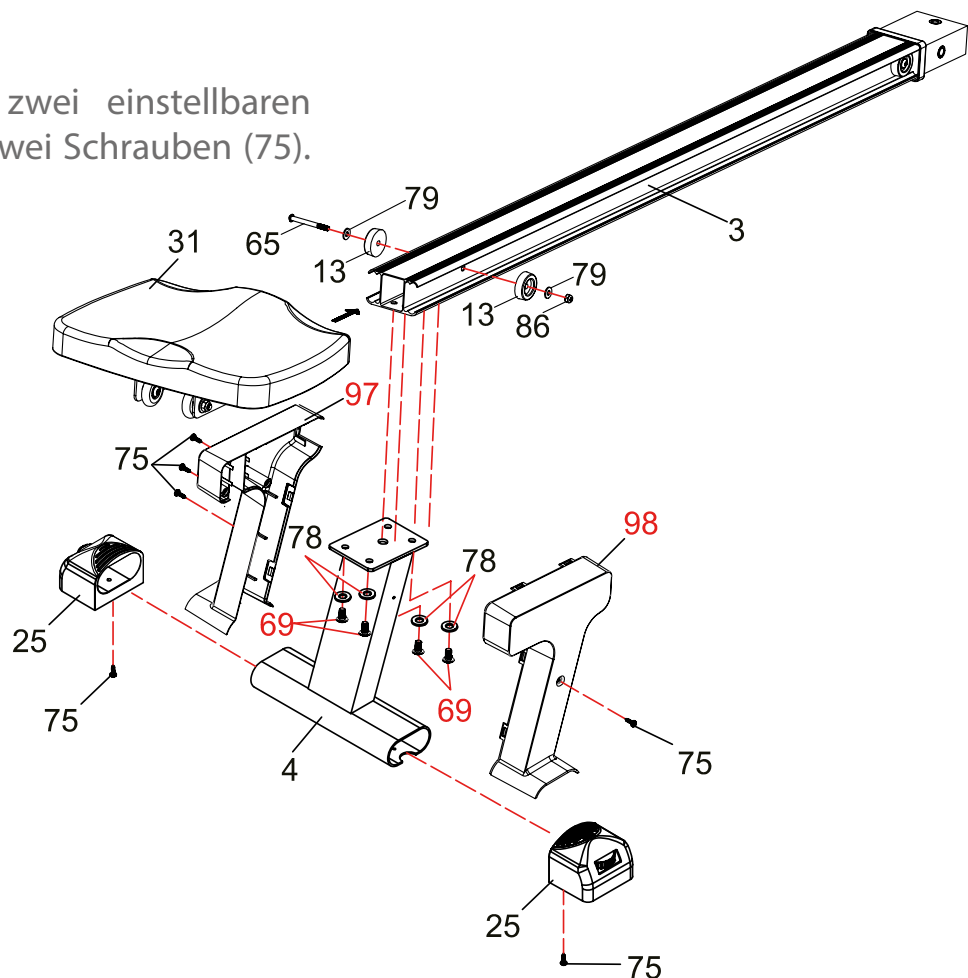
Schritt 3:

Montieren Sie die linke/rechte Abdeckung (97/98) am hinteren Standfuß (4) mit vier Schrauben (75). Entfernen Sie davor zwei einstellbare Endkappen (25).

Schritt 4:

Befestigen Sie die zwei einstellbaren Endkappen (25) mit zwei Schrauben (75).

Hierbei müssen Sie vielleicht die Schiene (3) umdrehen.



Schritt 5:

Montieren Sie die Schiene (3) mit Schraube (M6 x 1 x 15 mm) (71) und Mutter (M8 x 1.25 x 88mm) (28) am Hauptrahmen (2). Verriegeln Sie die Schiene (3) in aufgeklappter Position mit dem Einstellhebel (46) und der Unterlegscheibe (M10) (76).

Hinweis: Wenn Sie den Einstellhebel (46) angezogen haben, kann sich der hintere Standfuß des Rahmens (1) leicht anheben. Dies ist völlig normal und wird sich absenken, sobald Sie sich auf das Rudergerät setzen.

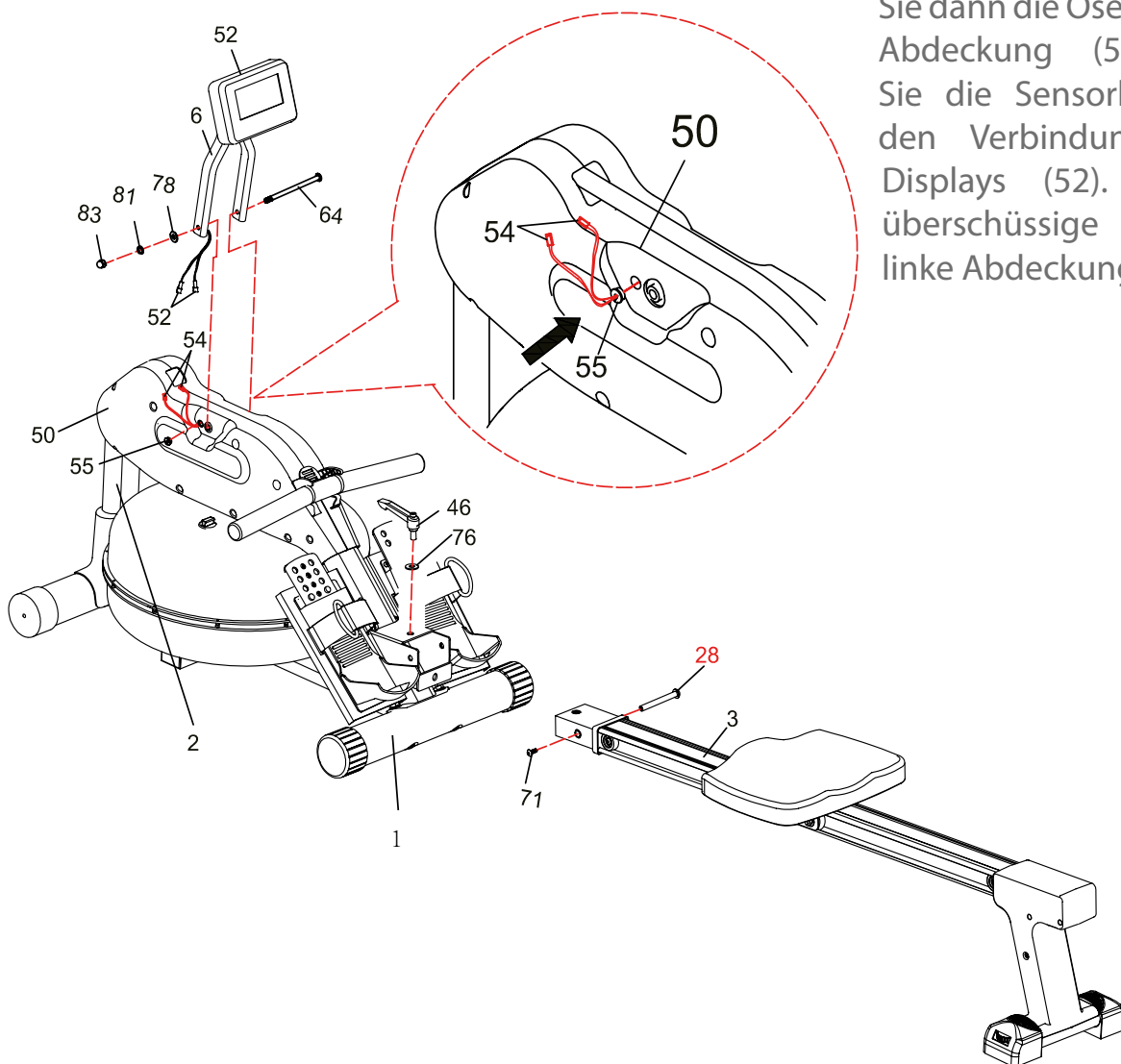
Schritt 6:

Legen Sie zwei AA Batterien im Display (52) ein. Dies ist völlig normal und wird sich absenken, sobald Sie sich auf das Rudergerät setzen.

Montieren Sie die Displayhalterung (6) mit der Schraube (M8 x 1.25 x 130 mm) (64), einer Unterlegscheibe (M8) (78), einer Sicherungsscheibe (M8) (81) und einer Mutter (M8 x 1.25) (83) am Hauptrahmen (2).

Schritt 7:

Siehe detaillierte Abbildung. Klemmen Sie die Öse (55) an beide Sensorkabel (54). Drücken Sie dann die Öse (55) in die linke Abdeckung (50). Verbinden Sie die Sensorkabel (54) mit den Verbindungskabeln des Displays (52). Drücken Sie überschüssige Kabel in die linke Abdeckung (50).



3.3 Einstellen / Einrichten des Rudergerätes

Befüllen und Leeren des Tanks

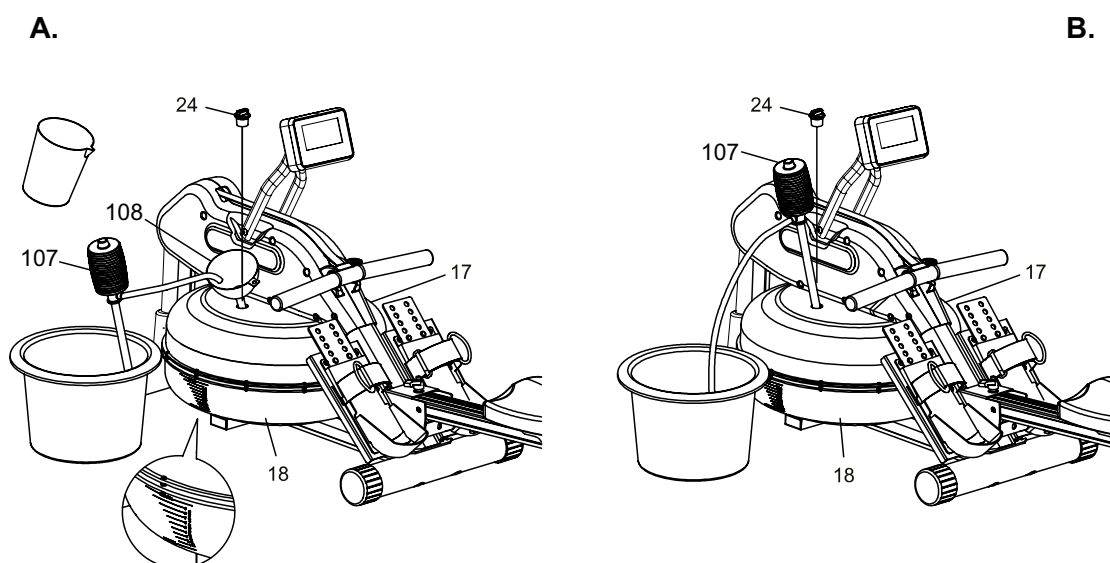
- 1) Entfernen Sie den Füllstopfen (24) vom oberen Tank (17).
- 2) Siehe Abbildung A – Befüllung mit Wasser. Stellen Sie den Trichter (108) in den Tank. Befüllen Sie den Tank mit Hilfe eines Wasserbechers oder der Saugpumpe (107) und einen Eimer. Achten Sie auf die Wasserfüllstandanzeige seitlich des Tanks, um die Wassermenge im Tank auf das gewünschte Level aufzufüllen.
- 3) Siehe Abbildung B – Entleerung des Tanks. Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät. Pumpen Sie das Wasser mit der Saugpumpe (107) aus dem Tank in den Eimer.
- 4) Sobald der Tank vollständig entleert ist, stecken Sie den Füllstopfen (24) wieder in den oberen Tank (17). Wischen Sie nach der Befüllung/Entleerung überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

Hinweis:

- 1) Befüllen Sie den Tank ausschließlich mit Stadtwasser. Benutzen Sie kein Brunnenwasser. Sollte Stadtwasser nicht verfügbar sein, benutzen Sie destilliertes Wasser und fügen Sie eine Wasserreinigungstablette hinzu. Benutzen Sie NIEMALS Poolchlor oder Chlorbleiche. Siehe Wartungsabsatz für weitere Hinweise zur Wasserbehandlung.
- 2) Das Wasser im Tank darf nicht von Menschen oder Tieren eingenommen werden. Entsorgen Sie das Wasser sicher nach der Entnahme aus dem Tank.

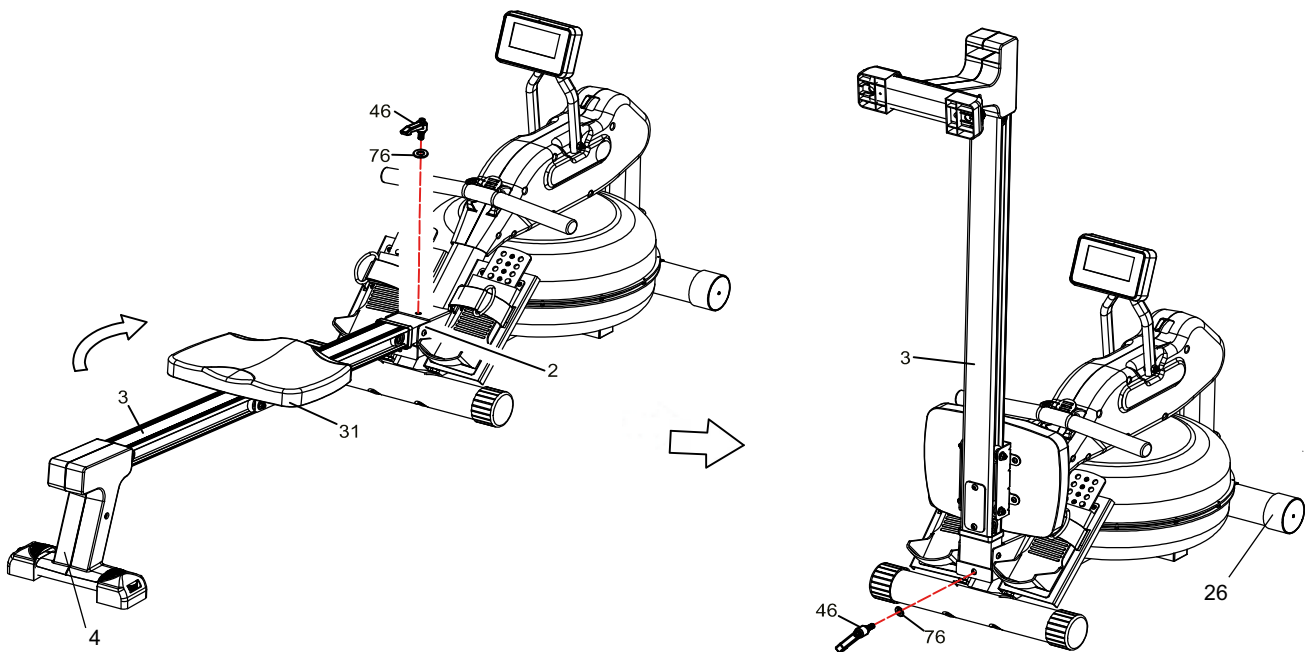
Wasserstand

Siehe detaillierte Abbildung A. Die Wasserfüllstandanzeige befindet sich seitlich am Tank. Die Maximalstufe zur Befüllung ist 10. Befüllen Sie den Tank NICHT über der Maximalstufe – dies kann die Garantie nichtig machen. Die Standardeinstellung beträgt 9. Der Widerstand wird von der Wasserfüllmenge im Tank vorgegeben. Beispiel: Stufe 3 für leichten Widerstand, Stufe 9 für höchsten Widerstand.



Aufbewahrung

- 1) Lagern Sie das Rudergerät sauber und trocken.
- 2) Lagern Sie das Rudergerät für ein Jahr und länger, entnehmen Sie die Batterien, um mögliche Schäden an der Elektronik zu vermeiden.
- 3) Transportieren Sie das Rudergerät mit den beweglichen Rad Endkappen (26) vorn am Rahmen (1). Fassen Sie den hinteren Standfuß (4), um das Rudergerät zu transportieren. Benutzen Sie nicht den Sitz (31), um das Rudergerät zu transportieren. Der Sitz (31) kann sich bewegen und Sie können sich die Finger oder Hände am Sitzgestell (5) einklemmen.
- 4) Lagern Sie das Rudergerät länger als einen Monat ohne Nutzung, entleeren Sie den Tank.
- 5) Beachten Sie folgende Schritte, um das Rudergerät zusammen zu klappen (siehe Abbildung zur einfachen Lagerung).
 - a) Entfernen Sie den Einstellhebel (46) und die Unterlegscheibe (76) vom Hauptrahmen (2).
 - b) Klappen Sie die Schiene (3) und verriegeln Sie dies in der geklappten Position mit dem Einstellhebel (46) und der Unterlegscheibe (76). Achten Sie darauf, dass die Schiene (3) sicher verriegelt ist und nicht herunter fallen kann.

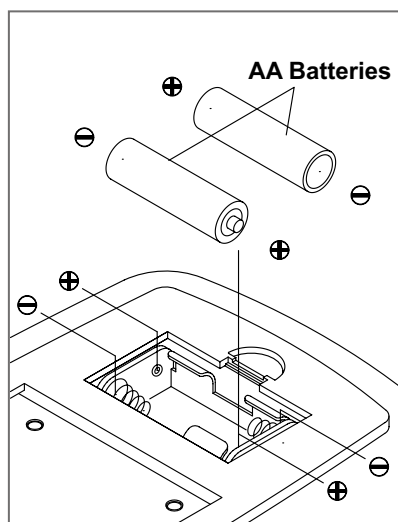


Batterien Einlegen und Austauschen

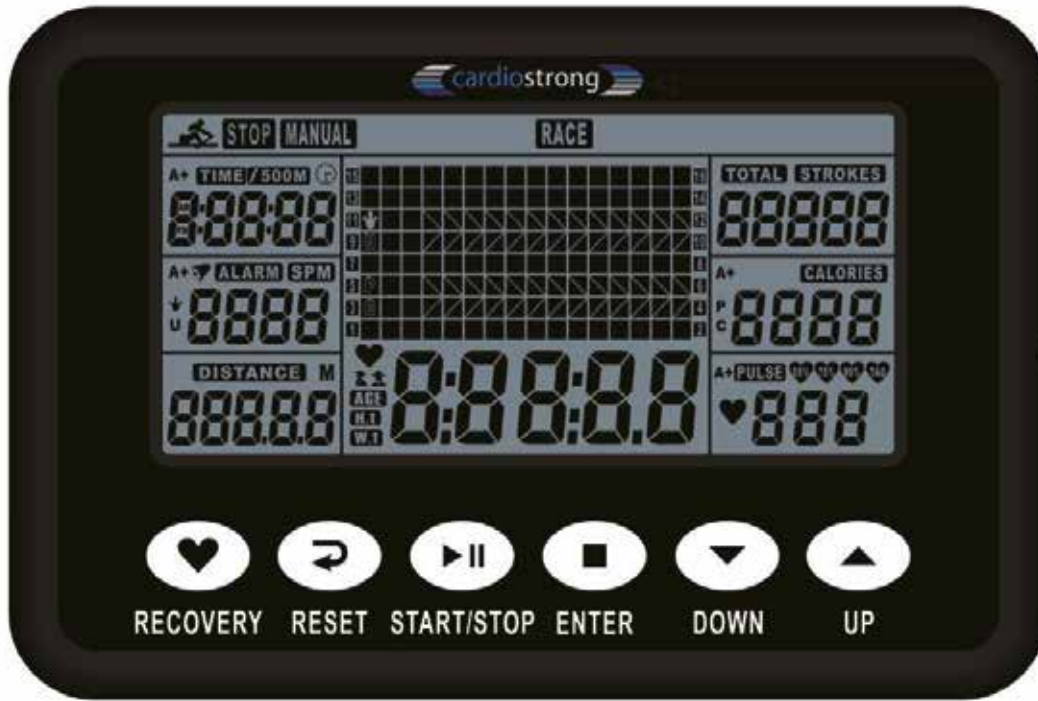
1. Nehmen Sie die Abdeckung hinten am Display (52) ab.
2. Das Display (52) benötigt zwei AA Batterien, Batterien sind nicht in der Lieferung enthalten. Befolgen Sie die Abbildung, um die Batterien einzulegen oder auszutauschen.

Hinweis:

1. Tauschen Sie immer beide Batterien gleichzeitig aus. Vermischen Sie keine alten Batterien mit neuen.
2. Benutzen Sie die gleichen Batterietypen. Vermischen Sie keine Alkali-Batterien mit anderen Batterien.
3. Wiederaufladbare Batterien werden nicht empfohlen.
4. Entsorgen Sie die Batterien gemäß Ihrer kommunalen Verordnung.
5. Verbrennen Sie die Batterien nicht.



4.1 Konsolenanzeige



TIME	Zielzeit mit den UP und DOWN Tasten einstellen (1 min – 99 min). 1-Minute Schritte.
TIME/500M	Ihre durchschnittliche 500 m Zeit wird automatisch angezeigt und permanent aktualisiert.
SPM	Ruderschläge pro Minute.
DISTANCE	Zieldistanz mit den UP und DOWN Tasten einstellen (10 – 99900 m). 100-m Schritte.
STROKES	Zielwert mit den UP und DOWN Tasten einstellen (10 – 9990 Ruderschläge). 10-er Schritte.
TOTAL STROKES	Zählt Gesamtruderschläge von 0 bis 9999.
CALORIES	Kalorienzielwert mit den UP und DOWN Tasten einstellen (10 Cal – 9990 Cal). 10-Cal Schritte

PULSE	Zielwert mit den UP und DOWN Tasten einstellen (30 – 240). 1-er Schritte. Das Display zeigt während des Trainings die Herzfrequenz an. Die Pulsmessung erfolgt ausschließlich mit einem Brustgurt.
CALENDAR	Im Schlafmodus zeigt das Display das Jahr, den Monat und den Tag an.
TEMPERATURE	Im Schlafmodus zeigt das Display die momentane Raumtemperatur an.
CLOCK	Im Schlafmodus zeigt das Display die momentane Uhrzeit an.

4.2 Tastenfunktion

UP▲/ DOWN▼	Einstellungen/Werte auswählen Funktionswert erhöhen oder verringern
ENTER	Auswahl bestätigen. Während des Trainings drücken, um jede Displayfunktion zu scannen.
START / STOP	Ausgewähltes Trainingsprogramm starten oder unterbrechen.
RESET	Computer zum Hauptmenü zurück führen.
RECOVERY	Erholungsprogramm aktivieren, welches unmittelbar nach dem Training automatisch Ihre Fitness einschätzt.

4.3 Gerät einschalten

1. Legen Sie zwei AA Batterien ein. Ein Signal von 2 Sekunden ertönt. Währenddessen erfolgt ein Segmenttest (Abbildung 1). Dann geht das Display in den CLOCK & CALENDAR Modus (Abb. 2).

2. Zunächst stellen Sie im Zeitfenster das Jahr (bei STROKES); den Monat (bei CALORIES); den Tag (bei PULSE) ein. Nach der Bestätigung blinkt ALARM. Drücken Sie UP, um ON/OFF, das Alarmsignal, einzustellen. Wird das Signal nicht angezeigt, drücken Sie ENTER, um zum nächsten zu gelangen. Wenn das Alarmsignal ON anzeigt, drücken Sie ENTER, um die Alarmzeit einzustellen (gleich Uhrzeiteinstellung). Nach der Eingabe wechseln Sie in die Sport-Abbildungen (Abb. 3).



Abb. 1



Abb. 2

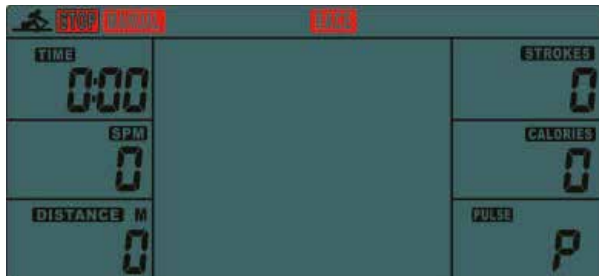


Abb. 3

3. Wenn Sie in den SPORT Abbildungen sind, blinken MANUAL & RACE zur Auswahl. Drücken Sie UP oder DOWN, um eine Auswahl zu treffen und bestätigen Sie alle Eingaben mit ENTER.

4.4 Programme

4.4.1 Manuelles Programm

1. Im MANUAL Modus drücken Sie UP, um die Zeit einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER. Drücken Sie dann UP, um die Distanz, Ruderschläge, Kalorien, den Puls und die Zeit einzustellen. (Sobald die Zeit eingegeben ist, kann die Distanz nicht eingegeben werden. Fügen Sie die Zeit mit /16 ein, um die Anzeige zu ändern, wenn Sie bei START sind. Sobald die Distanz eingegeben ist, kann die Zeit nicht eingegeben werden. Fügen Sie die Distanz mit /16 ein, um die Anzeige zu ändern, wenn Sie bei START sind.) Sie können die Anzeige alle 100 m verändern, insofern weder Zeit noch Distanz eingegeben worden sind.

2. Drücken Sie START, um das Training zu starten, STOP wird nicht mehr angezeigt. Drücken Sie UP oder DOWN, um Funktionen auszuwählen.

C. Wenn die ausgewählte Funktion auf Null runter gezählt hat oder sie STOP gedrückt haben, stoppt das Display und zeigt einen Durchschnittswert an.



Abb. 4

4.4.2 Race Programm

1. Im RACE Modus leuchtet L1 auf, die TIME/500M wird mit 8:00 angezeigt. Drücken Sie dann UP oder DOWN, um L1 bis L15 sofort einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER. Danach können Sie die Distanz des Rennens einstellen (500 m bis 10000m), während die DISTANCE aufleuchtet. Drücken Sie MENTER und die RACE Abbildung erscheint auf dem Display.

Die Werte von TIME/500M sind wie folgt:

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00



Abb. 5

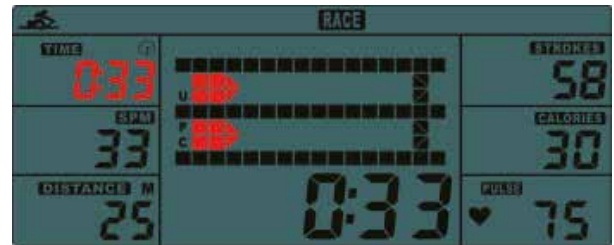


Abb. 6

2. Drücken Sie START, um das Training zu starten. STOP wird nicht mehr angezeigt. USER & PC wird auf dem Display angezeigt (Abb. 6). Das Display stoppt, sobald Sie die zuvor eingestellte Distanz des Rennens erreicht haben. Dann erscheint „PC WIN“ oder „USER WIN“ (Abb.7) auf dem Display und der Energiestatus wird nach 6 Sekunden angezeigt.



Abb. 7

3. Sobald das Rennen vorbei ist, drücken Sie START, um erneut ein Rennen zu starten. Drücken Sie RESET, um den RACE Modus zu verlassen.

4.4.3 RECOVERY - Fitnessstest

Tragen Sie den Brustgurt weiterhin nach dem Training und drücken Sie RECOVERY. Alle Funktionsanzeigen stoppen. Nur TIME beginnt von 00:60 auf 00:00 herunter zu zählen. Der Bildschirm zeigt Ihren Herzfrequenzerholungsstatus mit F1, F2,... bis zu F6 an. F1 steht für die Bestnote, F6 für das schlechteste Ergebnis. Trainieren Sie weiter, um Ihren Herzfrequenzerholungsstatus zu verbessern. (Drücken Sie RECOVERY nochmals, um zur Hauptanzeige zurück zu gelangen.)

5.1 Herzfrequenzmessung

Telemetrische Herzfrequenzmessung

Ihr Rudergerät ist serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese 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 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.

Anmerkung:

Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Trainings 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 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. 60% 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

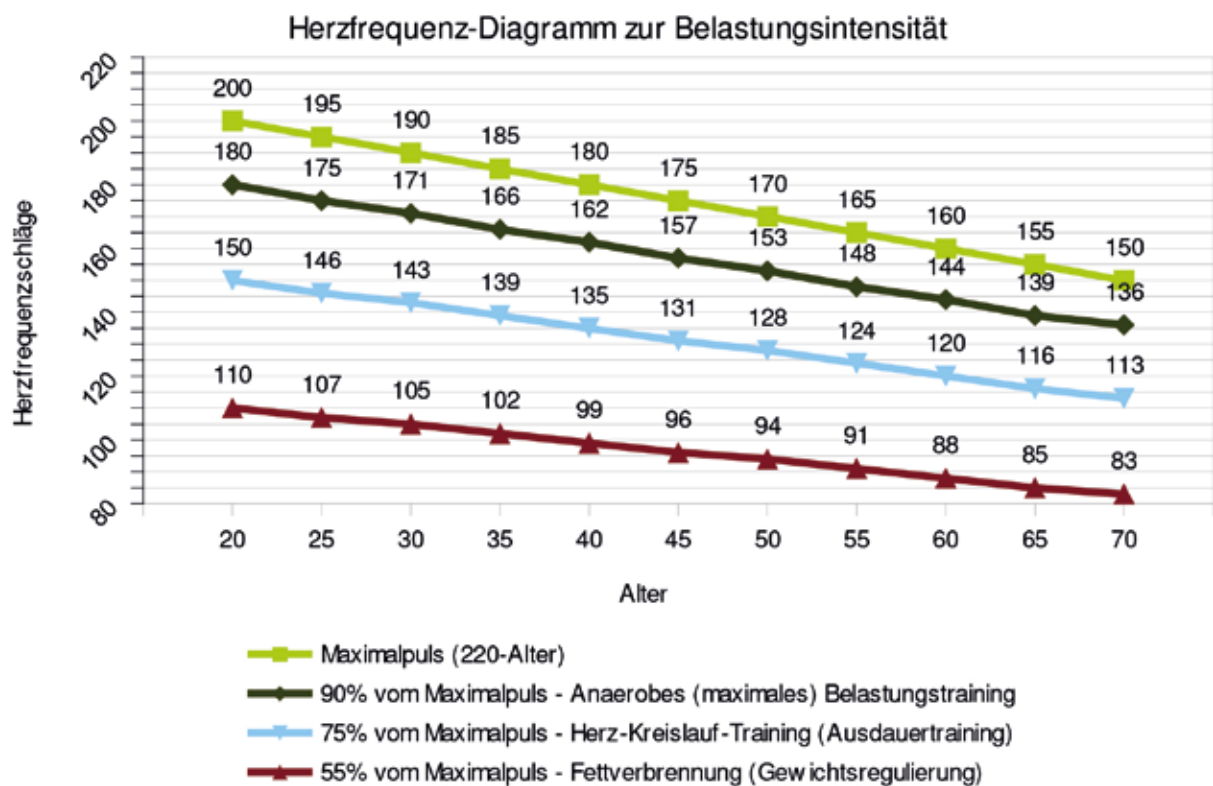
das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *mittlere Intensität* (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

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 (60%) liegt bei ca. 105 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,6$.
- 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.

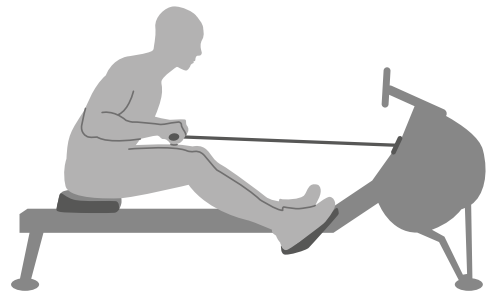


5.2 Hinweise für korrektes Rudern

Körper bewegt sich Richtung Handgriff

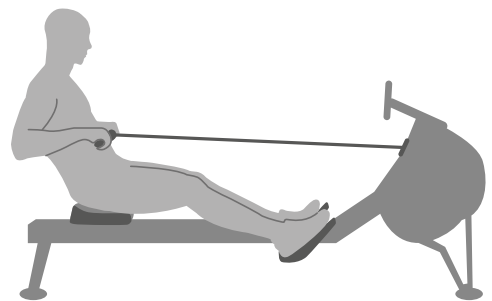
Falsch

Am Ende der Bewegung wird der Körper nach vorne Richtung Handgriff gezogen anstatt den Handgriff an den Körper heranzuziehen.



Richtig

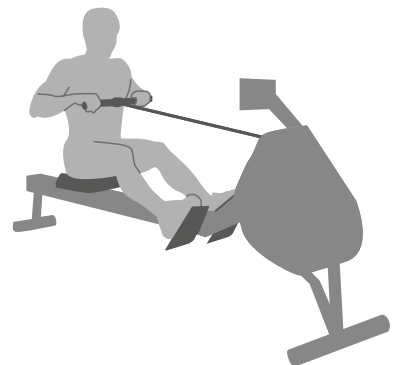
Am Ende der Bewegung lehnt der Benutzer sich leicht zurück, hält die Beine unten, den Oberkörper gerade und zieht den Handgriff zum Körper.



Gespreizte Ellbogen

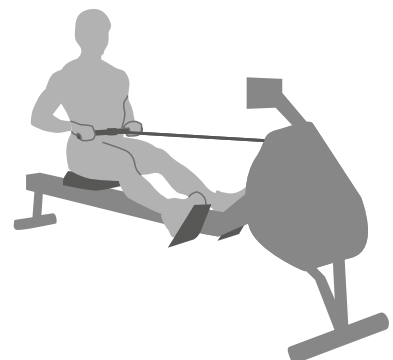
Falsch

Die Ellbogen des Benutzers sind am Ende der Bewegung vom Körper abgespreizt und der Handgriff befindet sich auf Brusthöhe.



Richtig

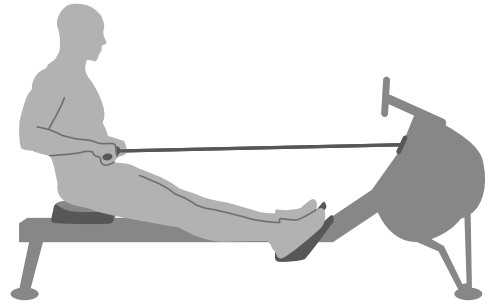
Ziehen Sie den Handgriff zum Körper mit geraden Handgelenken und den Ellbogen dicht am Körper. Die Ellbogen werden hinter den Körper geführt während der Griff zur Taille gezogen wird.



Knie durchstrecken

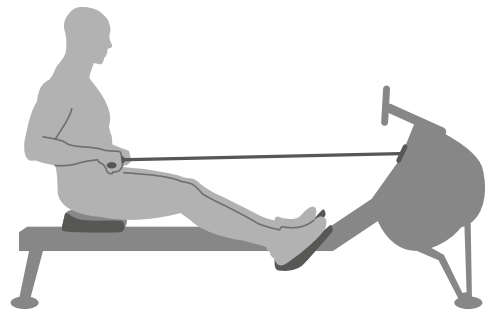
Falsch

Am Ende der Bewegung streckt der Benutzer das Bein und die Knie vollständig durch.



Richtig

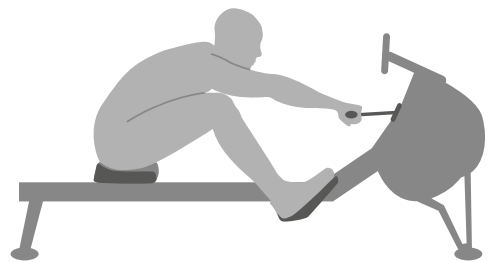
Halten Sie auch am Ende der Bewegung die Knie immer leicht gebeugt, anstatt sie vollständig durchzustrecken.



Zu weit nach vorne lehnen

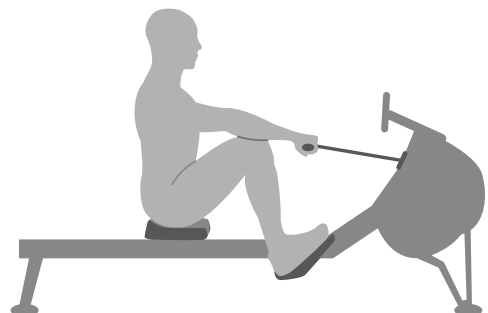
Falsch

Der Körper wird zu weit nach vorne gebeugt. Die Schienbeine sind eventuell nicht mehr vertikal. Der Kopf und die Schultern richten sich in Richtung Füße. Der Körper ist somit in einer schwachen Position, um die Bewegung durchzuführen.



Richtig

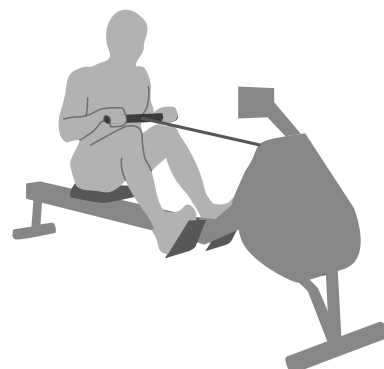
Die Schienbeine sind vertikal. Der Körper ist an die Beine gedrückt, die Arme vollständig nach vorne ausgestreckt und der Körper leicht nach vorne gebeugt. Diese Position sollte angenehm sein.



Rudern mit gebeugten Armen

Falsch

Der Benutzer beginnt die Bewegung mit den Armen, anstatt zuerst mit den Beinen zu drücken.



Richtig

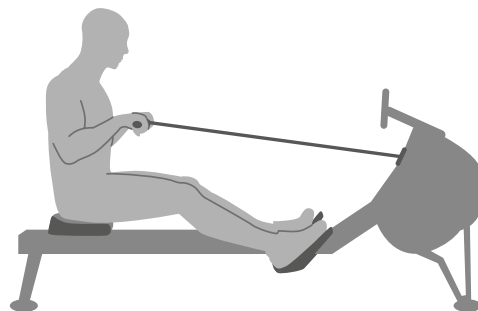
Der Benutzer beginnt, indem er die Beine durchdrückt, den Rücken anspannt und die Arme gestreckt lässt.



Gebeugte Handgelenke

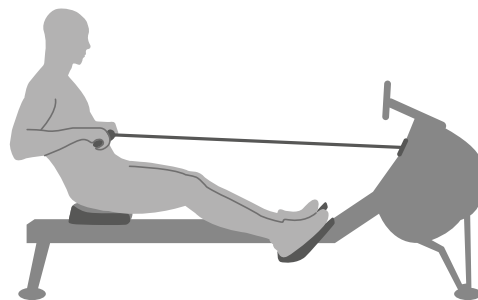
Falsch

Der Benutzer beugt während der Bewegung die Handgelenke.



Richtig

Führen Sie die Ruderbewegung stets mit geraden Handgelenken durch.



5.3 10 Tipps für effektives Rudertraining

1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training? Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung

Achten Sie stets auf eine korrekte Bewegungsausführung. So holen Sie noch mehr aus Ihrem Training heraus und vermeiden eine schlechte Haltung. Beachten Sie hierzu unsere Hinweise für korrektes Rudern.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen Erwartungen oder Trainingsintensitäten. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings. Wenn Sie stärkeren Durst verspüren, unterbrechen Sie kurz Ihr Training und trinken Sie.

6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt

Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen vor.

9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.4 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
In der zweiten Woche zwischendurch 2 Min. das Tempo erhöhen. Herzfrequenz einhalten.			In der zweiten Woche das Tempo kurz erhöhen	

WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
In der vierten Woche den Widerstand etwas erhöhen.			In der vierten Woche Vorwärts- und Rückwärtsbewegung kombinieren	

WOCHE 5 + 6

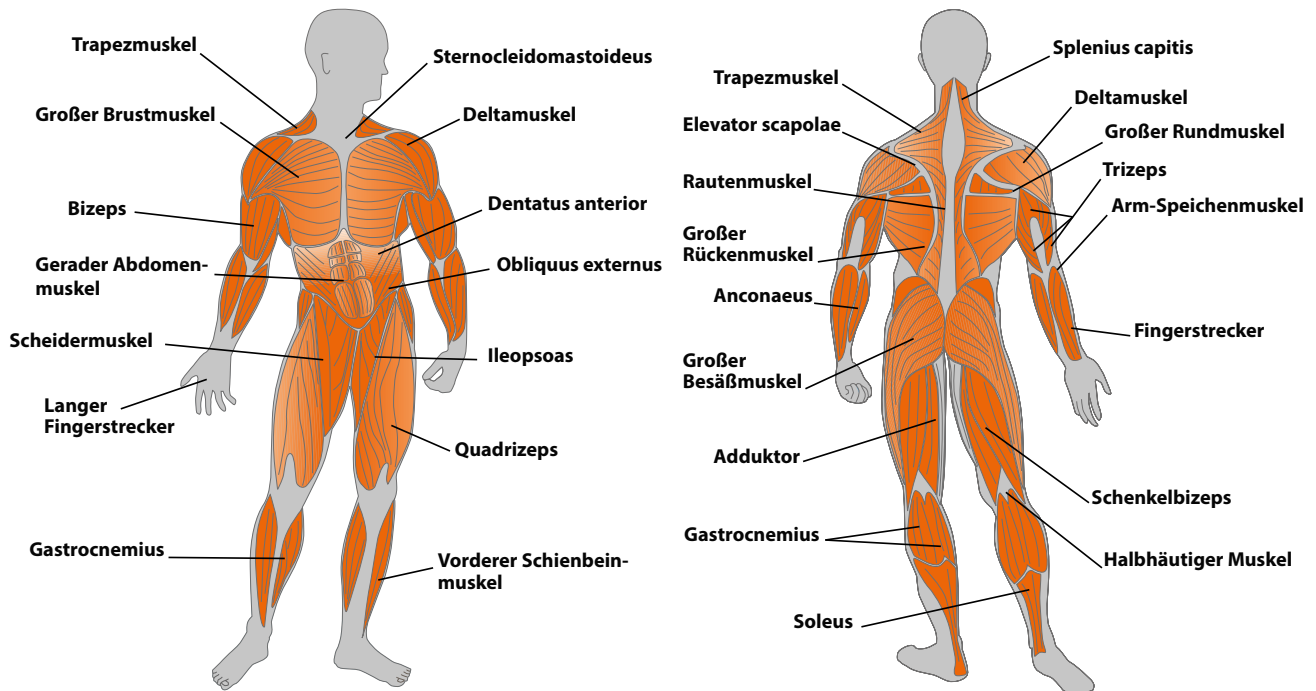
		Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität	
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	
In der sechsten Woche moderates Tempo, Widerstand etwas erhöhen.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.		

WOCHE 7 + 8

		Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität	
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen	
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen	
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen	
In der achten Woche bauen Sie kleine Sprints ein.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.		

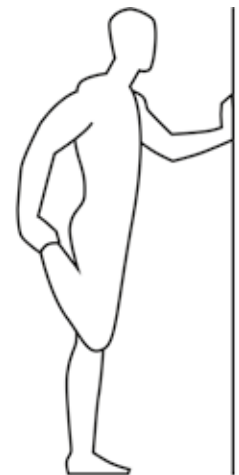
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.5 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



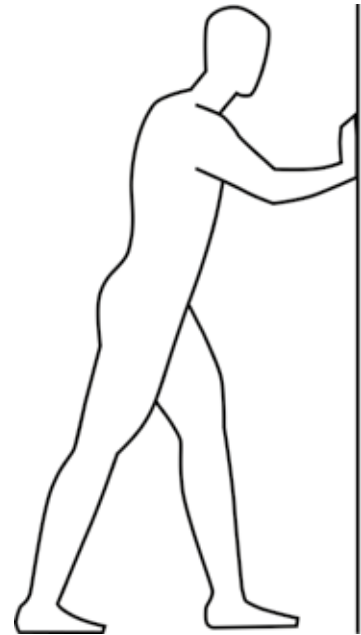
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

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

Fehlerbeschreibungen

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
Baltic	Heimgebrauch	24 Monate

Instandsetzungskosten

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

7 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll 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.

Hinweise zur Batterieentsorgung

Altbatterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Endnutzer sind Sie verpflichtet, Altbatterien an einer geeigneten Sammelstelle im Handel oder bei Ihrer Gemeinde zu entsorgen. Sie können Ihre von uns bezogenen Batterien auch in unseren Filialen abgeben oder portofrei an unser Lager senden (siehe Kontaktdaten am Ende dieser Anleitung).

Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei

Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium

Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber.

	<p>Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XXXL</p> <p>ArtNr. ST-FM-XXXL</p>
	<p>Polar Sender-Brustgurt T34 uncodiert</p> <p>ArtNr. T34</p>
	<p>Brustgurt-Kontaktgel 250ml</p> <p>ArtNr. BK-250</p>
	<p>Sport-Tiedje Chlortabletten Vorteilspack (10 St.)</p> <p>ArtNr. ST-CT167</p>

9.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE

DE	DK	FR
<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>☎ 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>☎ +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>
NL	UK	INT
<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>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</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>

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

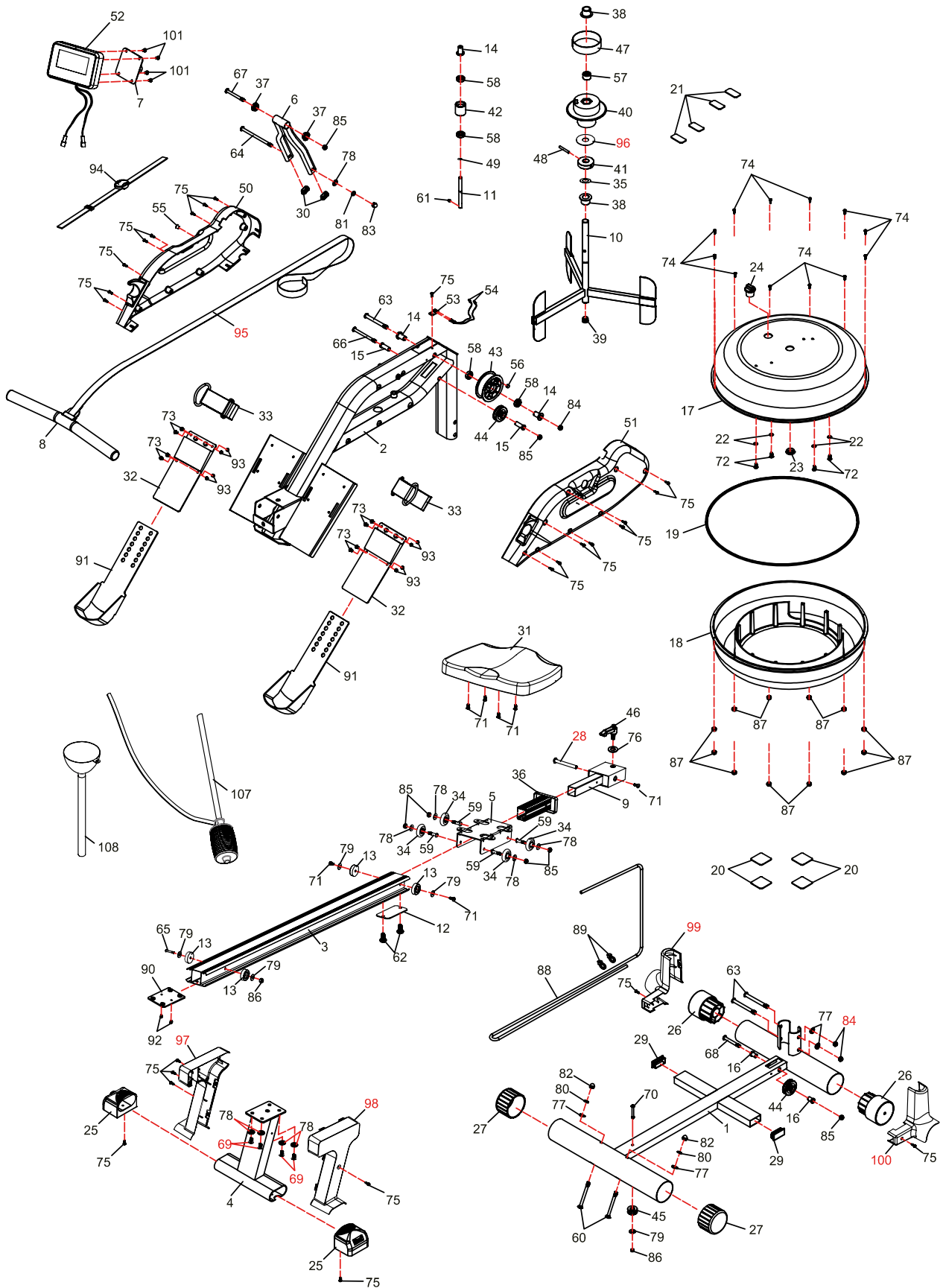
Modellbezeichnung:

9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
1	1	Base Frame	33	2	Pedal Strap
2	1	Main Frame	34	4	Roller
3	1	Rail	35	1	Roller Bearing
4	1	Rear Stand	36	1	Front endcap
5	1	Seat Carriage	37	2	Plastic Bushing
6	1	Meter Post	38	2	Strap/Bungee Pulley Bushing
7	1	Support Plate	39	1	Round Plug (ø20mm)
8	1	Handlebar	40	1	Strap/Bungee Pulley
9	1	Rail connector	41	1	Shaft Retainer
10	1	Impeller	42	1	Idle Roller
11	1	Impeller Shaft	43	1	Strap Pulley
12	1	Rail Support Plate	44	2	Bungee Pulley
13	4	Stopper	45	1	Small Bungee Pulley
14	3	Strap Pulley Bushing	46	1	Fixing Lever
15	2	Bungee Cord Pulley Bushing	47	1	Hook Pad
16	2	Small Bungee Cord Pulley Bushing	48	1	Spring Pin (ø6 x 60mm)
17	1	Upper Tank	49	1	E Ring (ø10mm)
18	1	Lower Tank	50	1	Left Cover
19	1	Rubber Ring Seal	51	1	Right Cover
20	4	Lower Pad (50*50*T2.0)	52	1	Meter
21	4	Upper Pad (25*50*T2.0)	53	1	Sensor Holder
22	4	Plastic Washer (S13*\$6.5*1.5)	54	2	Sensor Wire
23	1	Impeller Shaft Seal	55	1	Grommet
24	1	Fill Plug	56	1	Magnet
25	2	Adjustable Endcap (oval 40mm x 80mm)	57	1	One-way Bearing (FCB-20)
26	2	Wheel Endcap (ø76mm)	58	4	Bearing (6000zz)
27	2	Round Endcap (ø76mm)	59	4	Bolt, Round Head(M8 x 30mm)
28	1	Barrel Nut(M8x1.25x88mm)	60	2	Carriage Bolt (M8 x 1.25 x 90mm)
29	2	Rectangular Plug (25mm x 50mm)	61	1	Set Screw (M5 x 0.8 x 8mm)
30	2	Oval Plug (15mm x 30mm)	62	2	Bolt, Round Head(M8 x 20mm)
31	1	Seat	63	3	Bolt, Round Head (M10 x 1.5 x 95mm)
32	2	Pedal Support	64	1	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 130mm)

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
65	1	Bolt, Button Head (M6 x 58mm)	87	12	Stainless Nylock Nut (M3 x 0.5)
66	1	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 95mm)	88	1	Bungee Cord
67	1	Bolt, Round Head (M8 x 1.25 x 65mm)	89	2	Nylon Strap
68	1	Bolt, Button Head (M8 x 1.25 x 65mm)	90	1	Plate
69	4	Bolt, Hex Head (M8 x 1.25 x 15mm)	91	2	Pedal Cap
70	1	Bolt, Button Head (M6 x 1 x 48mm)	92	2	Bolt, Flat Socket Head (M4x 1.25 x 10mm)
71	7	Bolt, Round Head (M6 x 1 x 15mm)	93	8	Nylock Nut (M5 x 0.8)
72	4	Stainless Bolt, Button Head (M6 x 1 x 15mm)	94	1	Manual
73	8	Bolt, Round Head (M5 x 0.8 x 12mm)	95	1	Strap
74	12	Stainless Screw, Round Head (M3 x 0.5 x 20mm)	96	1	Plastic Washer (ø20.5 x ø60 x 2mm thick)
75	25	Screw, Round Head (M4 x 15mm)	97	1	Left rear cover
76	1	Washer (M10)	98	1	Right rear cover
77	4	Arc Washer (M10)	99	1	Left front Cover
78	9	Washer (M8)	100	1	Right front cover
79	4	Washer (M6)	101	4	bolts (M5*10)
80	2	Lock Washer (M10)	102	1	Socket Wrench
81	1	Lock Washer (M8)	103	1	Allen Wrench(5mm)
82	2	Acorn Nut (M10 x 1.5)	104	1	Allen Wrench(6mm)
83	1	Acorn Nut (M8 x 1.25)	105	1	Combination Wrench
84	3	Nylock Nut (M10 x 1.5)	106	1	Caution Lable
85	7	Nylock Nut (M8 x 1.25)	107	1	Syphon Pump
86	2	Nylock Nut (M6 x 1)	108	1	Funnel

9.4 Explosionszeichnung



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

