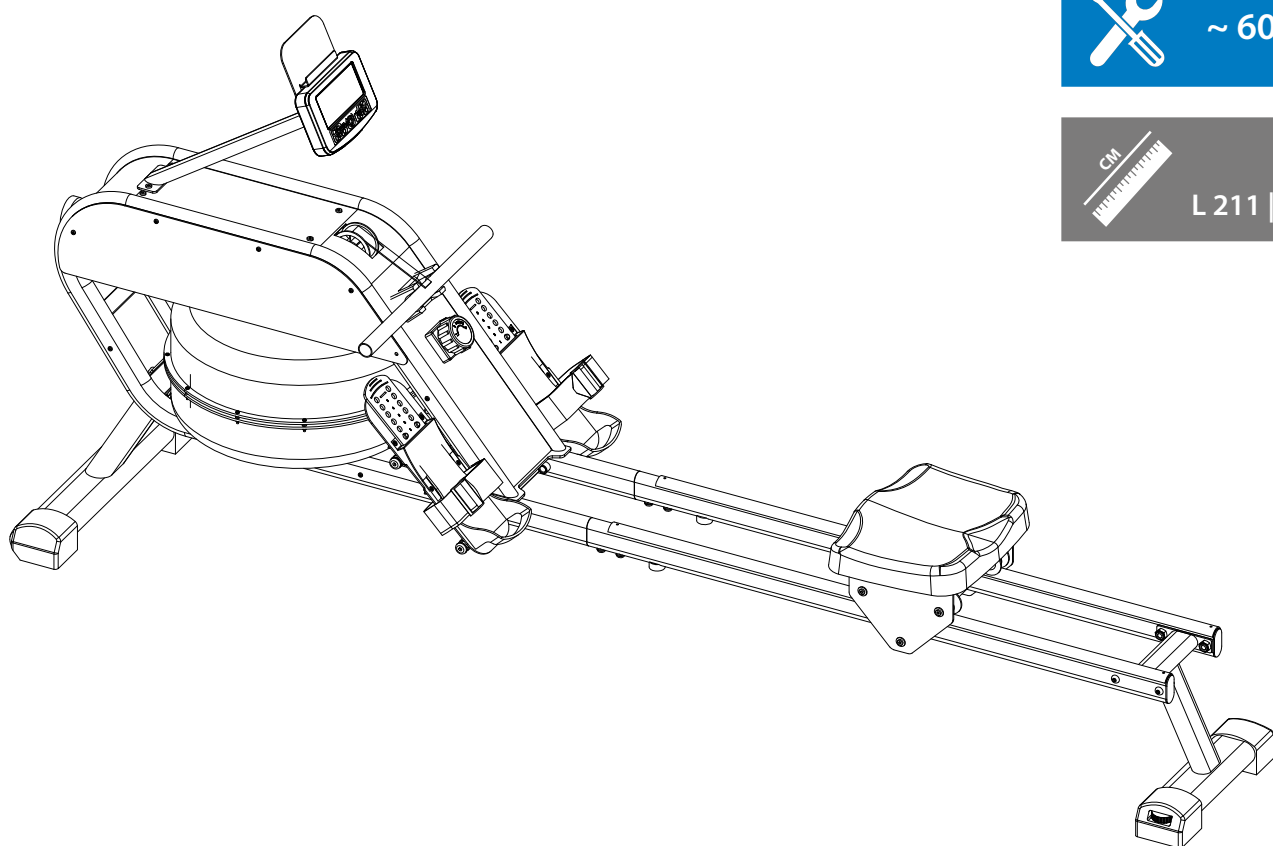




Montage- und Bedienungsanleitung



max. 120 kg



~ 60 Min.



36 kg

L 211 | B 48 | H 100

FSCSTBALTIC.03.01

Art.-Nr. CST-BALTIC-3

Rudergerät **BALTIC**

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	16
2.4	Batteriewechsel	22
2.5	Befüllen und Entleeren des Tanks	23
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
3.1	Konsolenanzeige	24
3.2	Tastenfunktionen	25
3.3	Anschalten und Standby-Modus	27
3.4	Trainingswerte einstellen	27
3.5	Herzfrequenzmessung	28
3.6	Trainingswerte zurücksetzen	28
3.7	Trainingshinweise	29
3.7.1	Trainingskleidung	29
3.7.2	Aufwärmen und Dehnen	29
3.7.3	Medikamentation	30
3.7.4	Beanspruchte Muskelgruppen	30
3.7.5	Häufigkeit	30
3.8	Trainingstagebuch	32
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	33
4.1	Allgemeine Hinweise	33
4.2	Transportrollen	33
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	34
5.1	Allgemeine Hinweise	34
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	35
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	35
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	36
6	ENTSORGUNG	36

7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	37
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	38
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	38
8.2	Teileliste	39
8.3	Explosionszeichnung	41
9	GARANTIE	42
10	KONTAKT	44

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.de oder www.cardiostrong.de.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© cardiostrong ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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

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



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

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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



VORSICHT

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



WARNUNG

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



GEFAHR

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



HINWEIS

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LCD-Anzeige von:

- + Trainingszeit in Minuten
- + Trainingszeit in Minuten pro 500 m
- + Strecke in Meter
- + Puls in Schläge pro Minute
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Ruderschläge pro Minute
- + Ruderschläge
- + Gesamte Ruderschläge

Widerstandssystem:	Wasser-Widerstand
Füllmenge des Wassertanks:	10 L
Manuelle Programme:	1
Batterien:	2 x AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang)

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	40 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	35,5 kg
Verpackungsmaße (L x B x H):	112,5 cm x 45 cm x 43 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	211,4 cm x 48,2 cm x 100 cm
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Verwendungsklasse:	H
Bremssystem:	geschwindigkeitsabhängig

1.2 Persönliche Sicherheit



GEFAHR

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



WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- + Das Gerät muss auf einem standsicheren und waagerechten Untergrund aufgestellt werden.



VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, da diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.
- + Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel (falls vorhanden) und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

1.3 Elektrische Sicherheit

 GEFAHR

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

 WARNUNG

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

► **ACHTUNG**

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
- + Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.

1.4 Aufstellort



WARNUNG

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

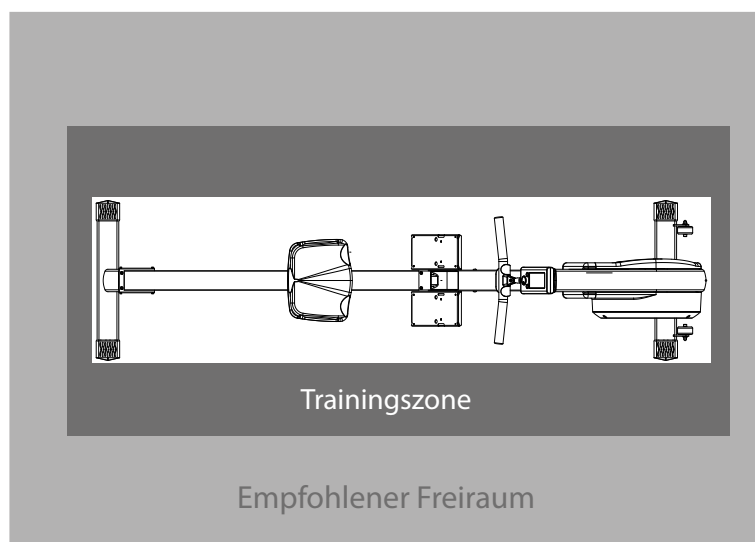


VORSICHT

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

► ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

2.2 Lieferumfang

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



VORSICHT

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

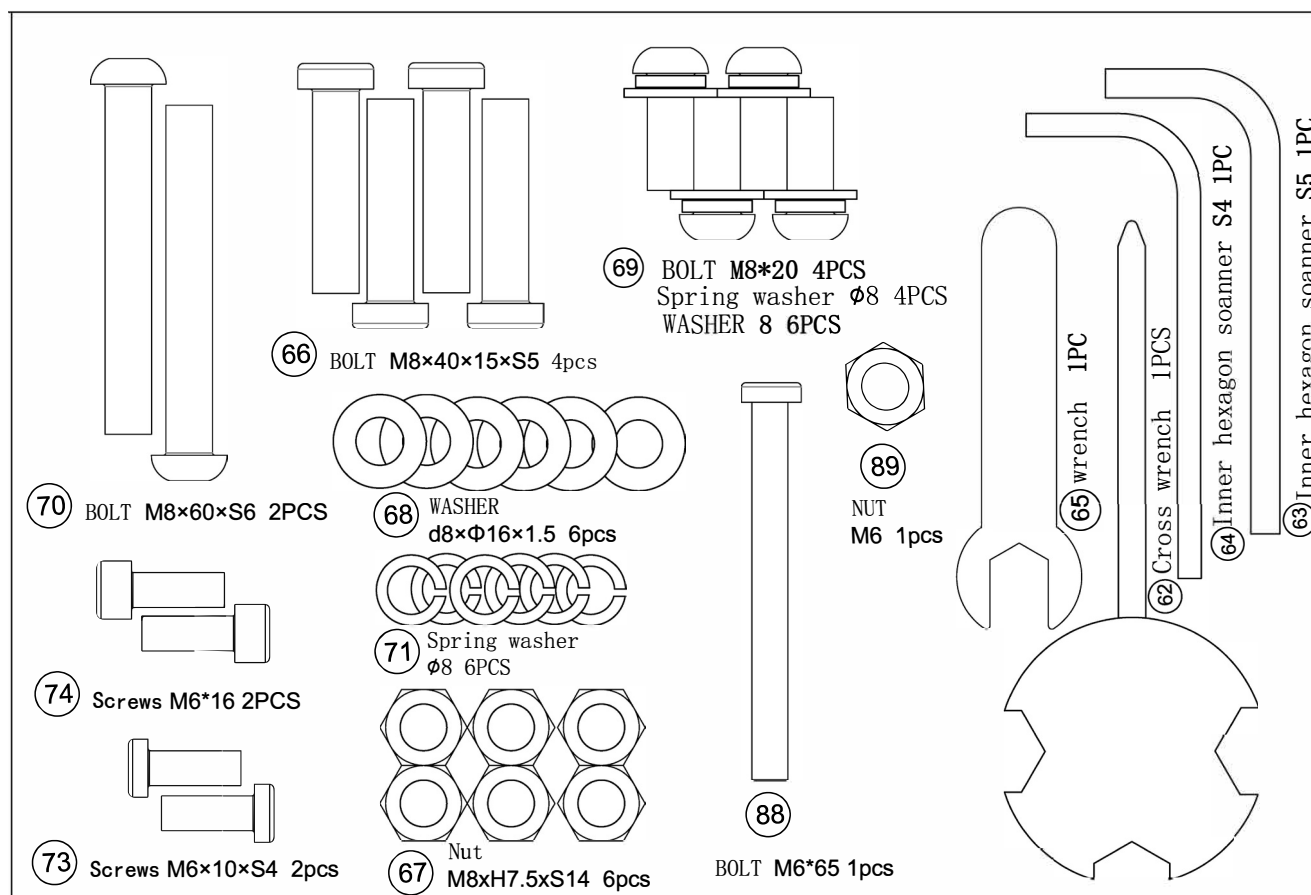


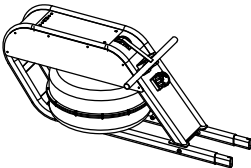
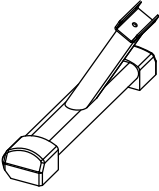
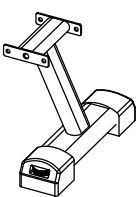
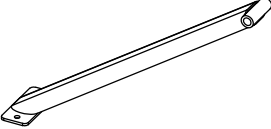
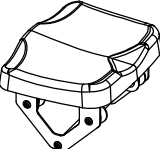
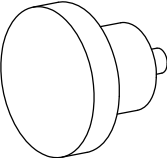
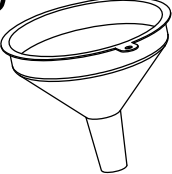
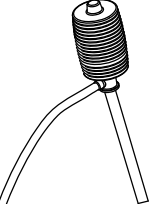
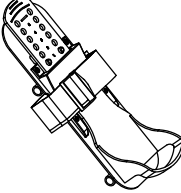
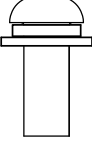
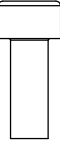
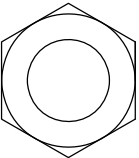
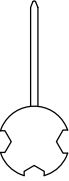
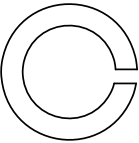
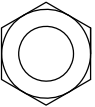
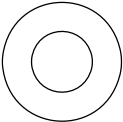
HINWEIS

Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten. Folgende Batterien werden benötigt:
2 x AAA-Batterien

Benötigtes Werkzeug: Im Montagesatz

Schraubendreher (62), Inbusschlüssel (63), Inbusschlüssel (64), Schraubenschlüssel (65).



1 	3 	4 	8 
7 	54 	9 	46 
60 	61 	5 	6 
22 	70 	66 	69 
73 	74 	67 	14 
62 	63 	71 	65 
88 	89 	68 	48 

Art. Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Anzahl
1	Hauptrahmen		1
3	Vorderer Standfuß		1
4	Hinterer Standfuß		1
8	Konsolenrahmen		1
7	Konsole		1
54	Sitz		1
9	Führungsstange		2
46	Gummifuß		1
60	Trichter		1
61	Saugpumpe		1
5	Linke Fußablage		1
6	Rechte Fußablage		1
22	Bolzen		4
70	Bolzen	M8×60×S6	2
66	Bolzen	M8×40×15	4
69	Bolzen	M8×20	4
73	Bolzen	M6×10×S4	2
74	Bolzen	M6*16 S5	2
67	Mutter	M8xH7.5	6
14	Tablet-Halter		1
62	Schraubendreher	13,14,15	1
63	Inbusschlüssel	30*80*5 S5	1
64	Inbusschlüssel	25*80*4 S4	1
71	Federscheibe	D8	6
65	Schraubenschlüssel	10	1
88	Bolzen	M6*65	1
89	Mutter	M6	1
68	Unterlegscheibe	D8	10
48	Stopper		2

2.3 Aufbau

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

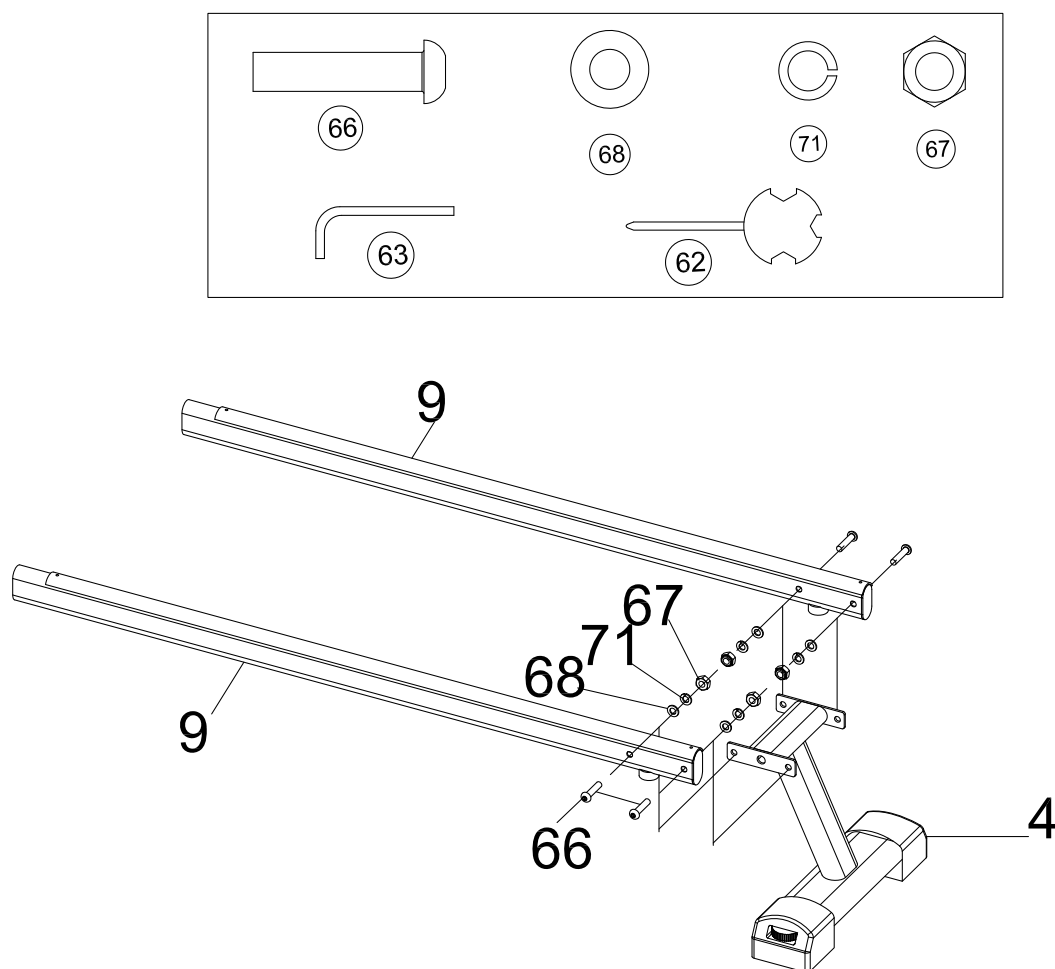
i HINWEIS

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

Schritt 1: Montage der Führungsstangen

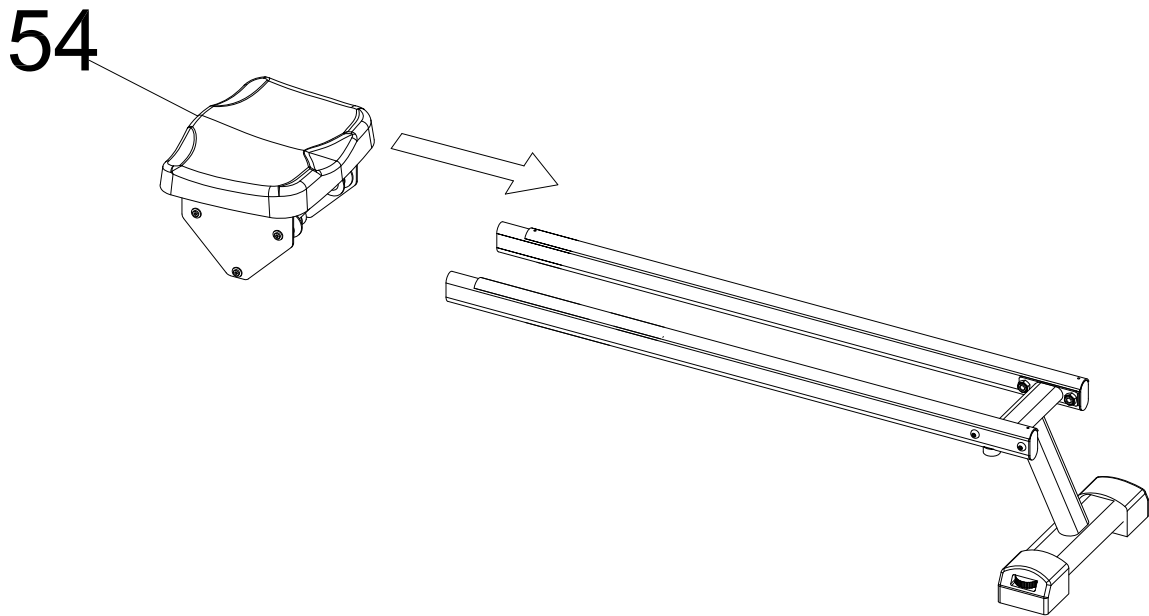
1. Montieren Sie die zwei Führungsstangen (9) am hinteren Standfuß (4) mit vier Bolzen (66), vier Federscheiben (71), vier Unterlegscheiben (68) und vier Muttern (67).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (63) und den Schraubendreher (62).



Schritt 2: Montage des Sitzes

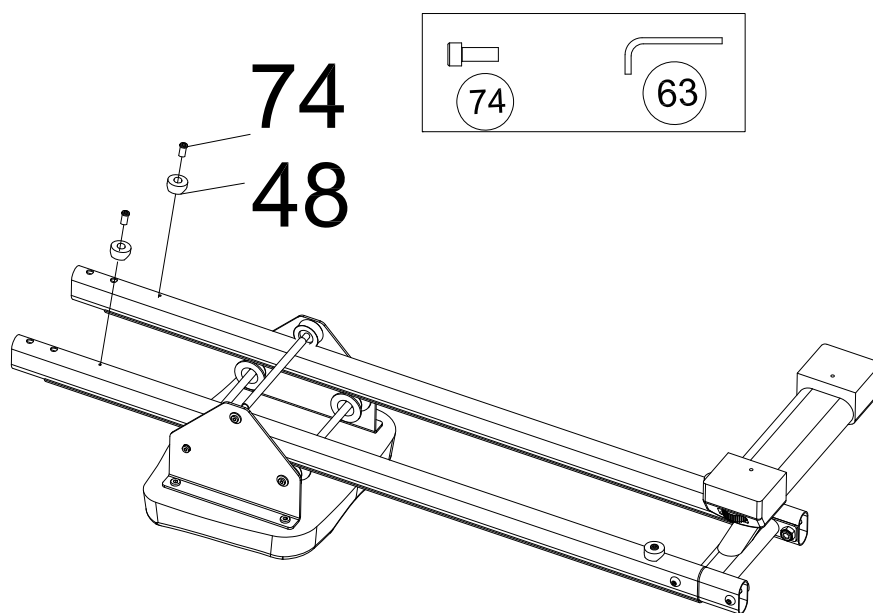
1. Schieben Sie den Sitz (54) auf die Führungsstangen (9).



Schritt 3: Montage der Stopper

1. Drehen Sie die Montage.
2. Montieren Sie die zwei Stopper (48) an den Führungsstangen mit zwei Bolzen (74).

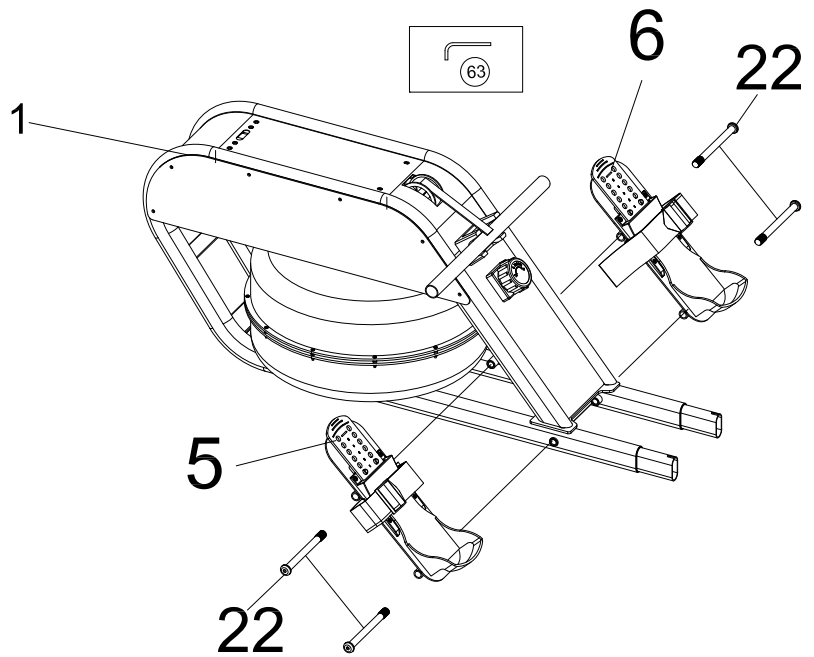
Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (63).



Schritt 4: Montage der Fußablagen

1. Montieren Sie die linken und rechten Fußablagen (5 & 6) am Hauptrahmen (1) mit je zwei Bolzen (22).

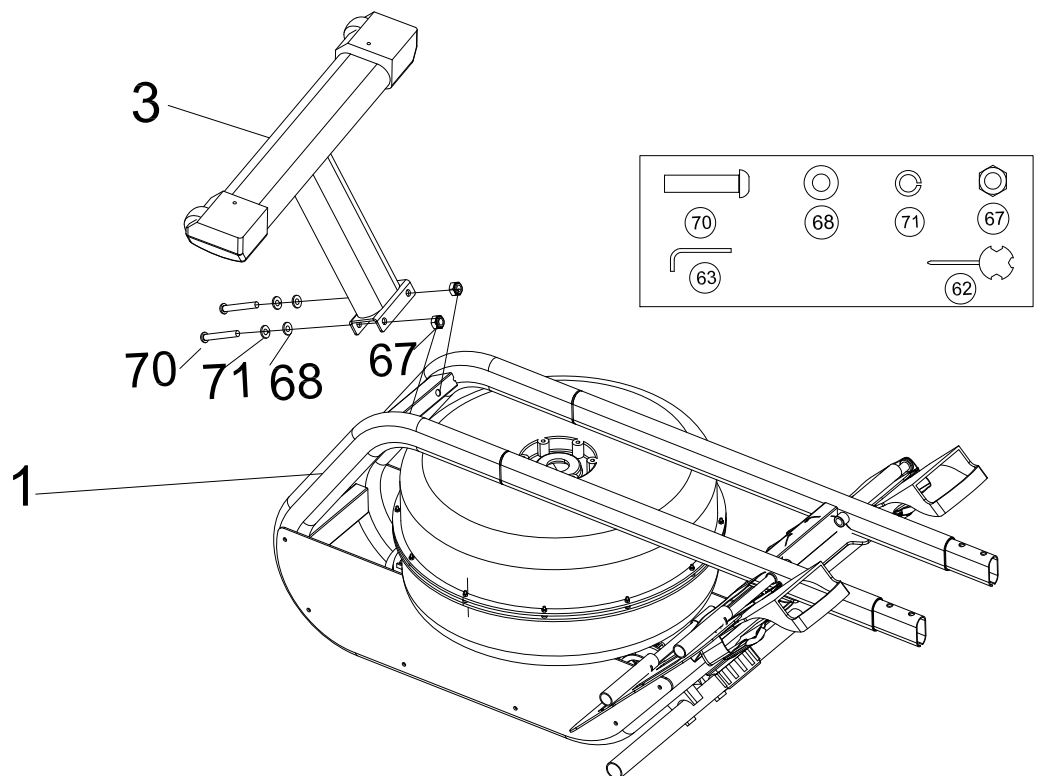
Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (63).



Schritt 5: Montage des vorderen Standfußes

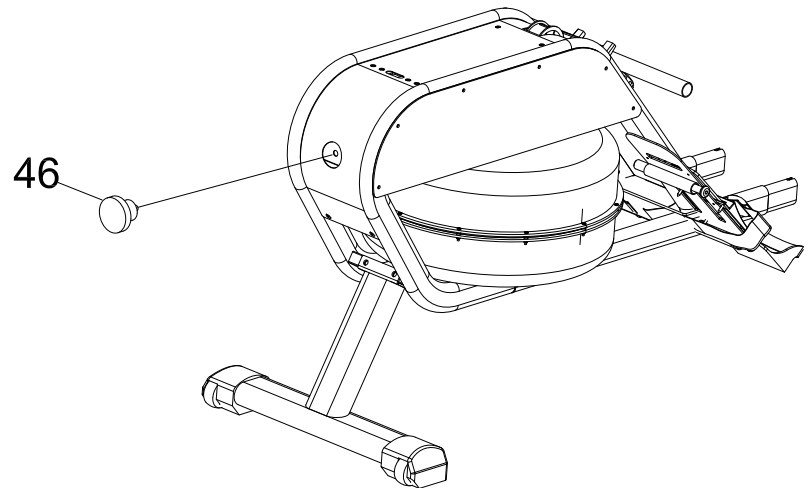
1. Drehen Sie den Hauptrahmen (1).
2. Montieren Sie den vorderen Standfuß (3) am Hauptrahmen (1) mit zwei Bolzen (70), zwei Federscheiben (71), zwei Unterlegscheiben (68) und zwei Muttern (67).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (63) und den Schraubendreher (62).



Schritt 6: Montage des Gummifußes

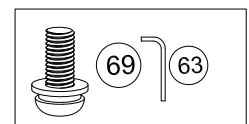
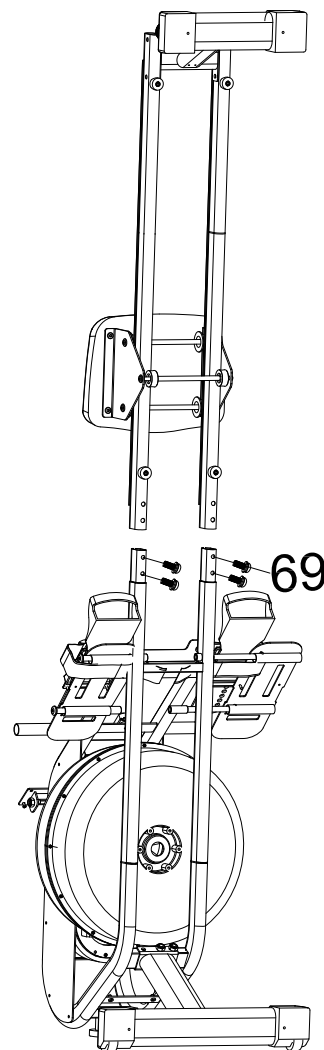
1. Befestigen Sie den Gummifuß (46) am Wassertank.



Schritt 7: Montage der Rahmen

1. Montieren Sie den Hauptrahmen (1) an den Führungsstangen (9) mit zwei Bolzen (69).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (63).



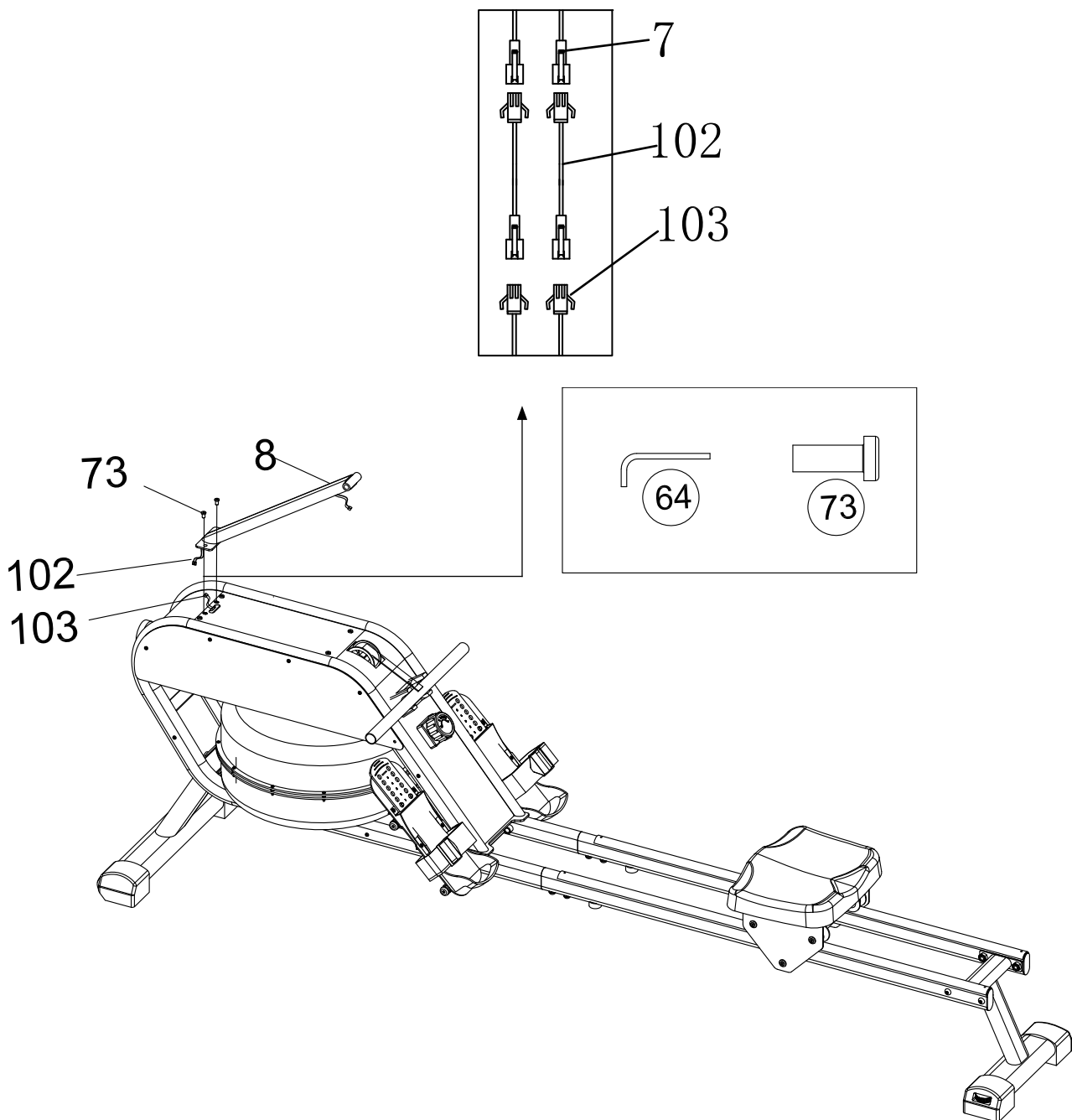
Schritt 8: Verbindung der Kabel

► ACHTUNG

Achten Sie darauf, die Kabel bei den folgenden Schritten nicht einzuklemmen.

1. Verbinden Sie das Kabel aus der Tankeinheit (103) mit dem kurzen Kabel (102).
2. Führen Sie die Kabelverbindung durch den Konsolenrahmen (8).
3. Montieren Sie den Konsolenrahmen (8) am Hauptrahmen (1) mit zwei Bolzen (73).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (64).



Schritt 9: Montage der Konsole

❶ HINWEIS

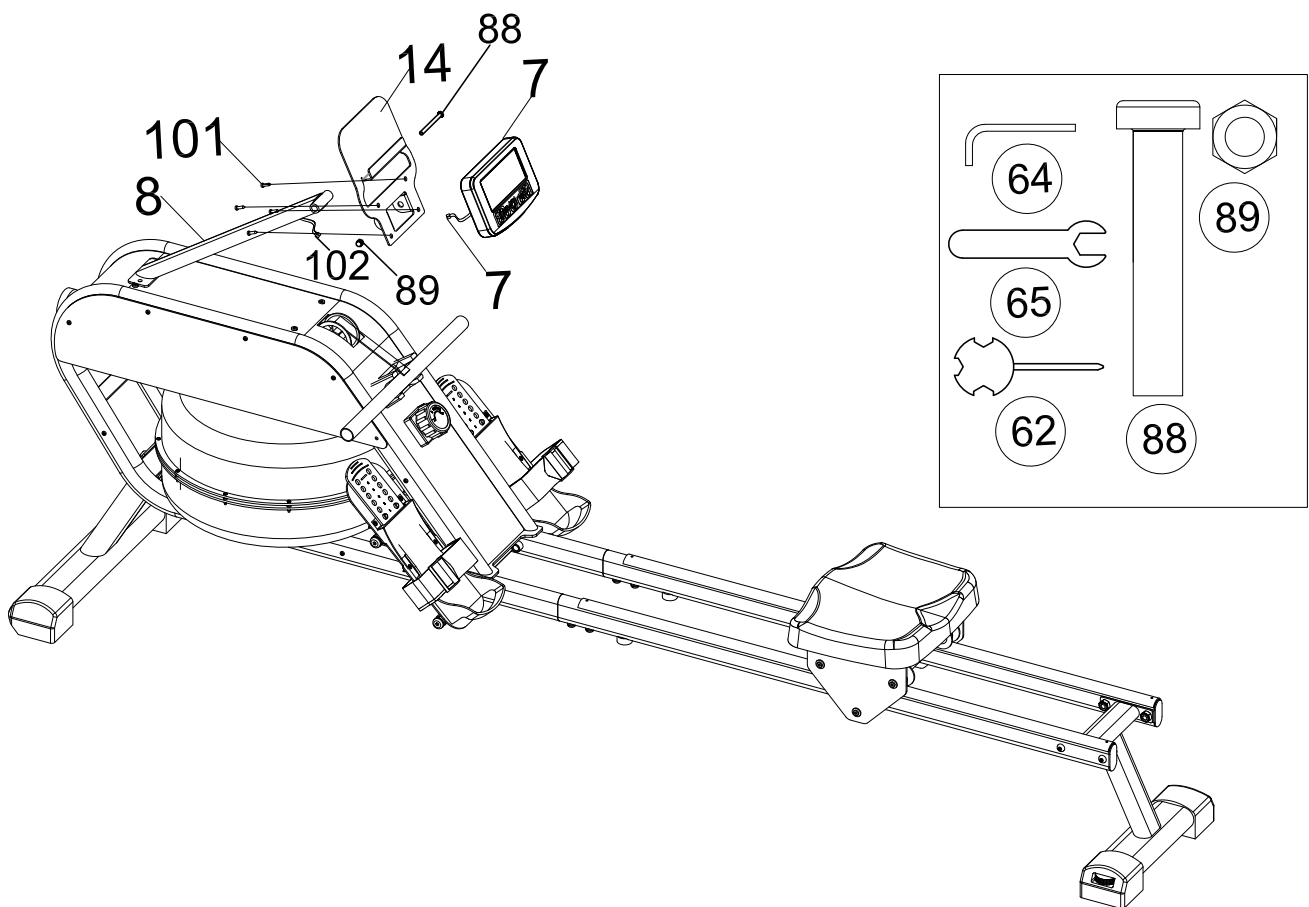
Die Schrauben (101) sind an der Konsole (7) vormontiert.

1. Demontieren Sie die vier vormontierten Schrauben (101) aus der Konsole (7).
2. Montieren Sie den Tablet-Halter (14) am Konsolenrahmen (8) mit einem Bolzen (88) und einer Mutter (89).
3. Ziehen Sie das kurze Kabel (102) durch die Öffnung des Tablet-Halters (14).
4. Verbinden Sie das kurze Kabel (102) mit dem Kabel der Konsole (7).
5. Montieren Sie die Konsole (7) am Tablet-Halter (14) mit vier Schrauben (101).

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (64), den Schraubenschlüssel (65) und den Schraubendreher (62).

6. Ziehen Sie alle Bolzen und Muttern fest an.

→ **Das Gerät ist aufgebaut.**



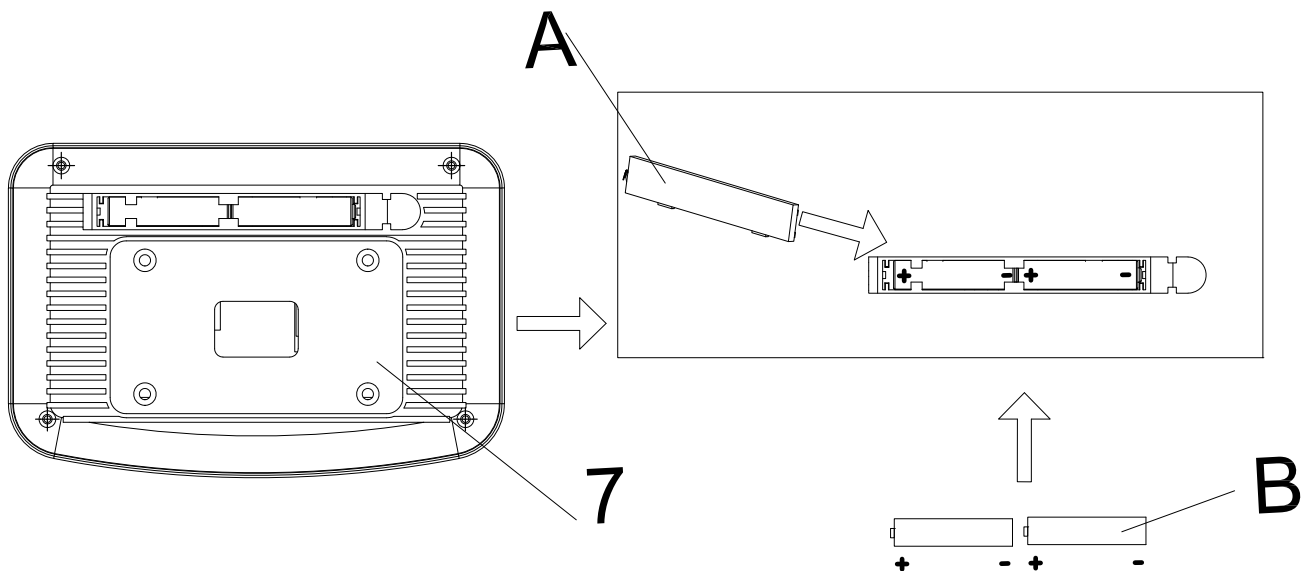
Schritt 10: Ausrichtung der Standfüße

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

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

2.4 Batteriewechsel

1. Öffnen Sie das Batteriefach (A) hinter der Konsole (7).
2. Entnehmen Sie die Batterien.
3. Setzen Sie zwei neue AAA-Batterien (B) ein.
4. Schließen Sie das Batteriefach (A).



2.5 Befüllen und Entleeren des Tanks

⚠ VORSICHT

- + Das Wasser innerhalb des Tanks darf nicht getrunken werden und ist nach Verwendung zu entsorgen.

► ACHTUNG

- + Befüllen Sie den Tank ausschließlich mit Leitungswasser. Verwenden Sie kein destilliertes Wasser.
 - + Befüllen Sie den Wassertank nicht oberhalb der maximalen Füllmenge, dies kann die Garantie nichtig machen. Die maximale Füllmenge ist dem Abschnitt zum Wasserstand in diesem Kapitel zu entnehmen.
 - + Um Algenbildung und Kalk vorzubeugen und mögliche Schäden an dem Tank zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von Chlortabletten. Verwenden Sie dabei ausschließlich Chlortabletten für Rudergeräte.
1. Entfernen Sie den Füllstopfen (37) vom Tank.
 2. Befüllen: Stellen Sie den Trichter (60) in die Tanköffnung und befüllen Sie den Tank mithilfe der Saugpumpe (61) oder eines Messbechers und einem Eimer.
 3. Entleeren: Stellen Sie einen Eimer neben das Rudergerät und pumpen Sie das Wasser mit der Saugpumpe (61) aus dem Tank in den Eimer.
 4. Stecken Sie nach der Befüllung bzw. Entleerung des Tanks den Füllstopfen (37) wieder in den Tank und wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

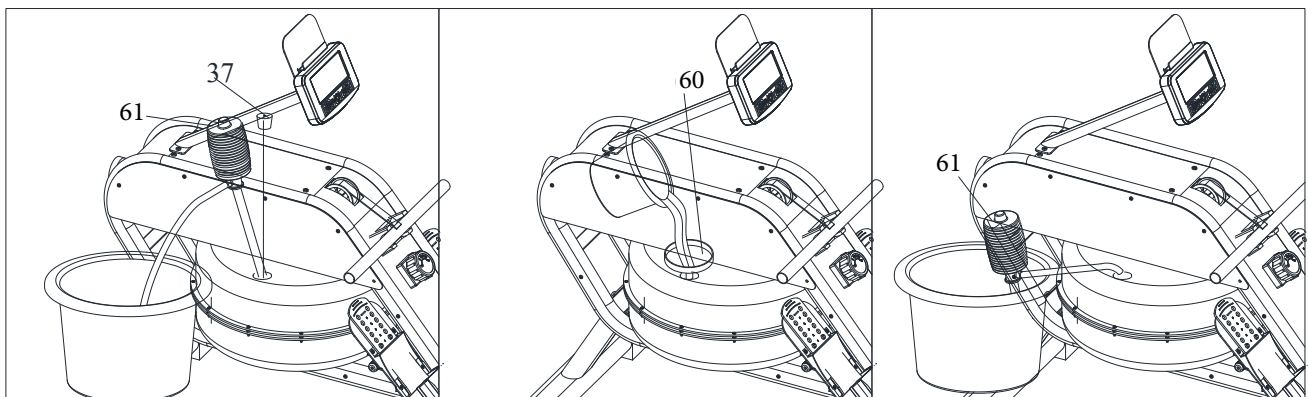
Wasserstand

Die Wasserfüllstandanzeige befindet sich an der Seite des Tanks. Die Minimalstufe zur Befüllung ist 1, die Maximalstufe 6. Je mehr Wasser sich im Tank befindet, desto höher ist der Widerstand.

► ACHTUNG

Die maximale Wassermenge beträgt 10L. Befüllen Sie den Tank nicht über den Maximalwert hinaus.

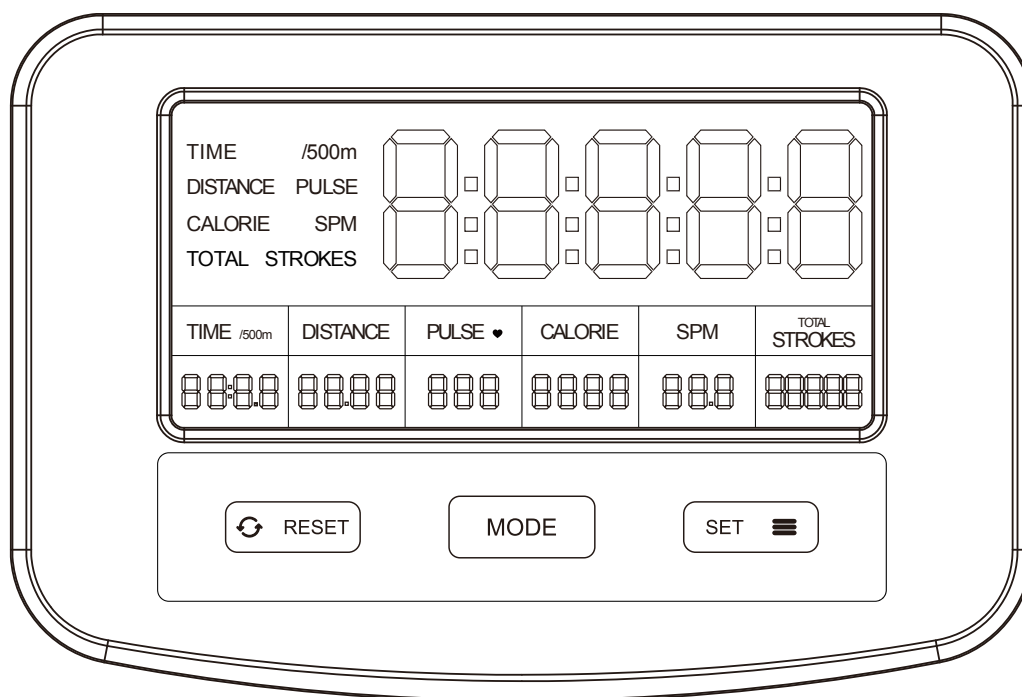
Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5	Stufe 6
min. 5 L	6 L	7 L	8 L	9 L	max. 10 L



① HINWEIS

- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.1 Konsolenanzeige



Zeit (TIME)	+ Zeigt die Trainingszeit in Minuten an + Anzeigebereich: 0:00 - 99:59 Minuten + Einstellbereich: 0:00 - 99:00 Minuten (in 1:00 Schritten)
Zeit/500m (TIME/500M)	+ Zeigt die benötigte Trainingszeit/500m an + Anzeigebereich: 0:00 - 99:59 Minuten + Einstellbereich: 0:00 - 99:00 Minuten (in 1:00 Schritten)
Strecke (DISTANCE)	+ Zeigt die zurückgelegte Strecke in Meter an + Anzeigebereich: 0 - 99999 Meter + Einstellbereich: 0 - 99999 Meter (in 8er Schritten)
Puls (PULSE)	+ Zeigt den Puls in Schläge pro Minute an + Anzeigebereich: 40 - 240 bpm

Kalorien (CALORIE)	+ Zeigt den Kalorienverbrauch in kcal an + Anzeigebereich: 0 - 9999 kcal + Einstellbereich: 0 - 9999 kcal (in 1er Schritten)
Ruderschläge pro Minute (SPM)	+ Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an + Anzeigebereich: 0 - 999
Ruderschläge (STROKES)	+ Zeigt die Anzahl der Ruderschläge an + Anzeigebereich: 0 - 9999 + Einstellbereich: 0 - 9999 (in 1er Schritten)
Gesamte Ruderschläge (TOTAL STROKES)	+ Zeigt die Anzahl der Ruderschläge seit Batteriewechsel an + Anzeigebereich: 0 - 99999

3.2 Tastenfunktionen

Zurücksetzen (RESET)	+ Während des Trainings: Setzt den Trainingswert des ausgewählten Parameters auf 0 zurück + Vor/nach dem Training: Setzt die Trainingswerte aller Parameter auf 0 zurück (Ausnahme: TOTAL STROKES)
Modus (MODE)	+ Während des Trainings: Fixiert einen Parameter (Abb. 1) + Vor/nach dem Training: + Wechselt zwischen den Parametern + Setzt die Trainingswerte aller Parameter auf 0 zurück (Ausnahme: TOTAL STROKES)
Einstellen (SET)	+ Während des Trainings: Ändert TIME zu TIME/500m und STROKES zu TOTAL STROKES (Abb. 2) + Vor/nach dem Training: Trainingswerte einstellen

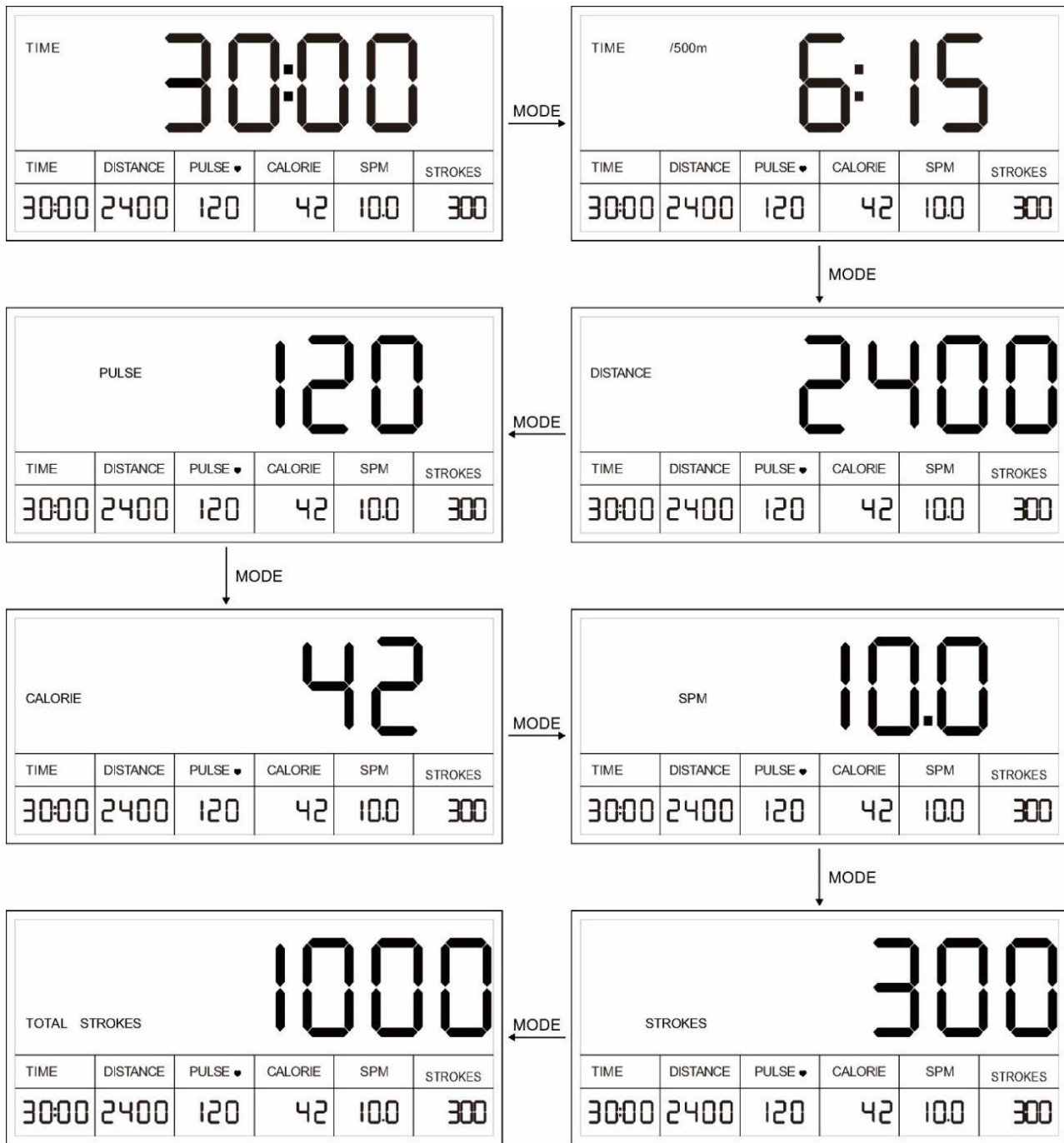


Abb. 1

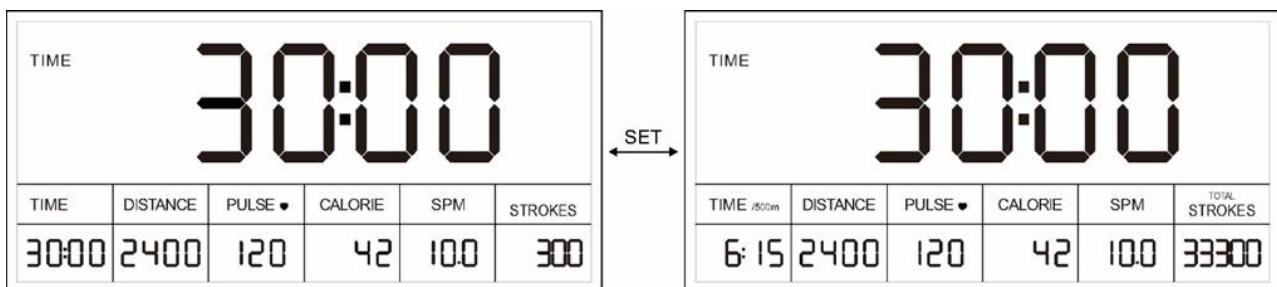


Abb. 2

3.3 Anschalten und Standby-Modus

Anschalten

Die Konsole schaltet sich an, sobald die Batterien eingesetzt sind.

Standby-Modus

Erfolgt innerhalb von 4 Minuten kein Signaleingang, startet die Konsole den Standby-Modus. Um den Standby-Modus zu beenden, drücken Sie auf eine Taste auf der Konsole.

3.4 Trainingswerte einstellen

Stellen Sie Ihre Parameter ein.

❶ HINWEIS

Die Parameter stellen Sie vor Ihrem Training ein.

Sie können folgende Parameter einstellen:

- + Zeit (TIME)
- + Strecke (DISTANCE)
- + Kalorien (CALORIE)
- + Ruderschläge (STROKES)

1. Drücken Sie auf MODE.

Der einzustellende Parameter blinkt auf.

2. Drücken Sie auf SET und passen Sie Ihren Trainingswert an.
3. Drücken Sie auf MODE, um zu dem nächsten Parameter zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte für alle Parameter.

❷ HINWEIS

Die Parameter leuchten in folgender Ordnung auf:

TIME → DISTANCE → CALORIES → STROKES

Das Training beginnt und der Trainingswerte zählen runter.

❸ HINWEIS

Während des Trainings leuchten die Parameter für 6 Sekunden in folgender Ordnung auf:

TIME → TIME/500m → DISTANCE → CALORIES → SPM → STROKES → TOTAL STROKES

→ *Ein Ton erklingt, sobald die Trainingswerte runtergezählt sind.*

❹ HINWEIS

Nachdem der Countdown runtergezählt ist, werden die Trainingswerte wieder hochgezählt.

3.5 Herzfrequenzmessung



WARNUNG

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



HINWEIS

Es wird ein optional erhältlicher 5.3 KHz-Brustgurt für diese Funktion benötigt.

Drücken Sie mehrmals auf MODE, um zu PULSE zu wechseln.

3.6 Trainingswerte zurücksetzen

Setzen Sie Ihre Trainingswerte mit MODE oder RESET zurück.



HINWEIS

- + Die Trainingswerte können nur vor und nach dem Training zurückgesetzt werden.
- + Die Trainingswerte für TOTAL STROKES können nicht zurückgesetzt werden.

MODE

Halten Sie MODE für 3 Sekunden gedrückt, um alle Trainingswerte zurückzusetzen.

RESET

Halten Sie RESET für 3 Sekunden gedrückt, um alle Trainingswerte zurückzusetzen.

3.7 Trainingshinweise

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

Um Tipps für sicheres und effektives Training zu erhalten, nutzen Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code.



3.7.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.7.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.7.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Rudern werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Rückenmuskulatur
- + Schultermuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Bauchmuskulatur
- + Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.



3.7.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

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.

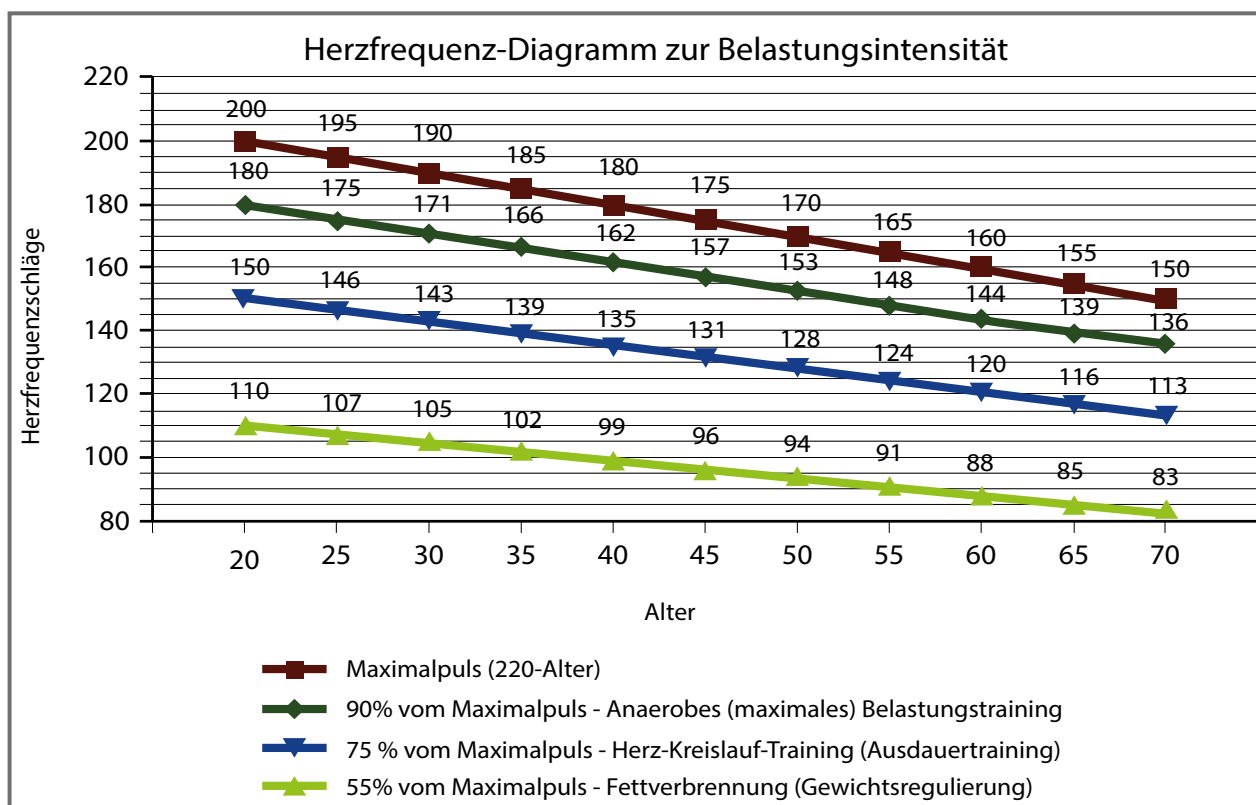
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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 einen 45-Jährigen 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



3.8 Trainingstagebuch

[illegible]

4.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

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

► ACHTUNG

- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

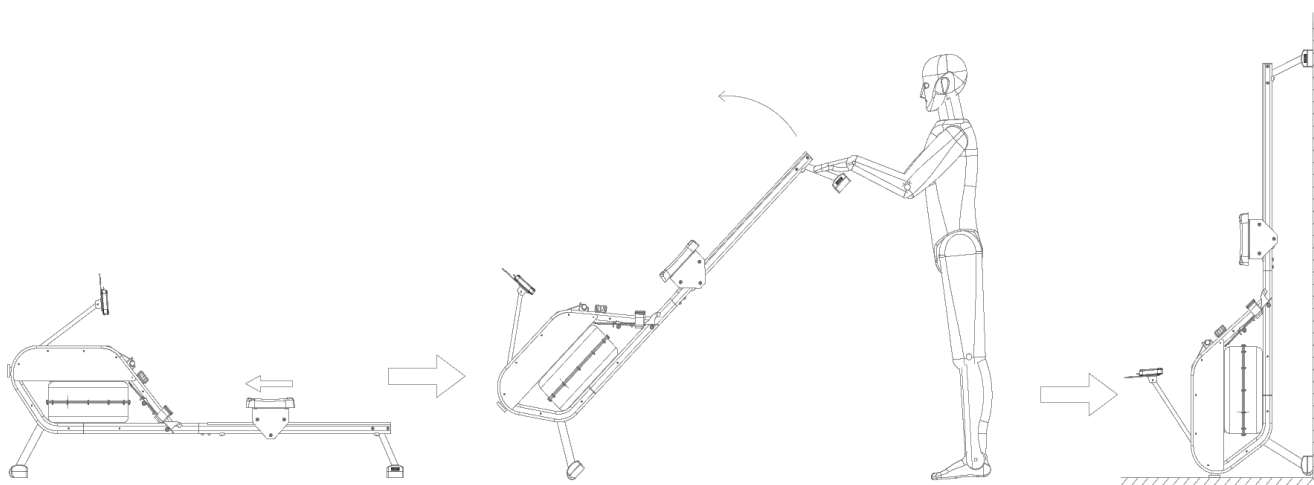
► ACHTUNG

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

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

Aufrechtes Aufstellen

1. Positionieren Sie den Sitz vor den Stopperrn.
2. Greifen Sie den hinteren Standfuß und heben Sie das Gerät an.
3. Verstauen Sie das Gerät.



5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.
- + Um das Sicherheitsniveau des Gerätes aufrechterhalten zu können, muss es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft werden – insbesondere an Fußriemen, Verschlüssen, Griffschläuchen und am Sitz.



VORSICHT

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



ACHTUNG

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

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Display zeigt nichts an	Konsole hat keine Stromverbindung	+ Drücken und halten Sie die RESET Taste, um die Konsole neu zu starten. + Starten Sie die Konsole neu, indem Sie das Netzkabel für ca. 15 Sekunden trennen. + Trennen und verbinden Sie alle Kabelverbindungen neu, siehe Aufbauanleitung. + Kontaktieren Sie einen Service-Techniker und lassen Sie ggf. die Konsole austauschen.
Laufschienen quietschen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Laufschienen reinigen und anschließend Schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel
App lässt sich nicht aktualisieren	+ Veralterte Version. + Sonstiger Fehler.	+ App deinstallieren und erneut installieren.

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I	
Reinigung und Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile*		R/I	
Polster	R		
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Wasserfarbe/Chlor**			I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

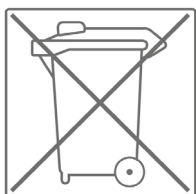
*Achten Sie darauf, die Laufschiene und beweglichen Teile stets vor dem Nachschmieren zu reinigen.

**Um Algenbildungen und Ablagerungen im Tank zu vermeiden, müssen Sie in regelmäßigen Abständen Chlortabletten verwenden. Dies sollte ca. alle 3-6 Monate erfolgen und hängt u.a. von der direkten Sonneneinstrahlung ab. Generell gilt, je heller der Aufstellort, desto häufiger müssen Sie eine Chlortablette in den Tank werfen. Das Wasser muss dabei nicht ausgetauscht werden.

Wasserfarbe für Rudergeräte kann als optionales Zubehör erworben werden, um das Wasser in dem Wassertank zu färben. Bitte beachten Sie, dass die Wasserfarbe bereits mit einem Chloranteil versehen ist. Benutzen Sie daher keine Wasserfarbe zusammen mit zusätzlichen Chlortabletten, da diese die Farbe neutralisieren.

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Rudergeräte kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten. Außerdem empfehlen wir Ihnen die Nutzung von **Ruderhandschuhen**. Bei Rudergeräten mit Wasserwiderstand sollten Sie unbedingt Chlortabletten dazukaufen.

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

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



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Ruderhandschuhe



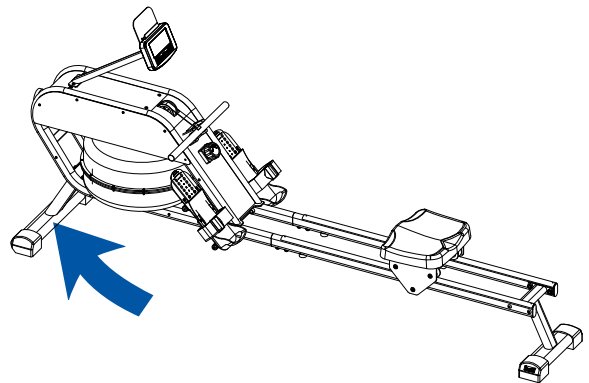
Silikonspray

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

HINWEIS

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong / Rudergerät

Modellbezeichnung:

Baltic Rower

Artikelnummer:

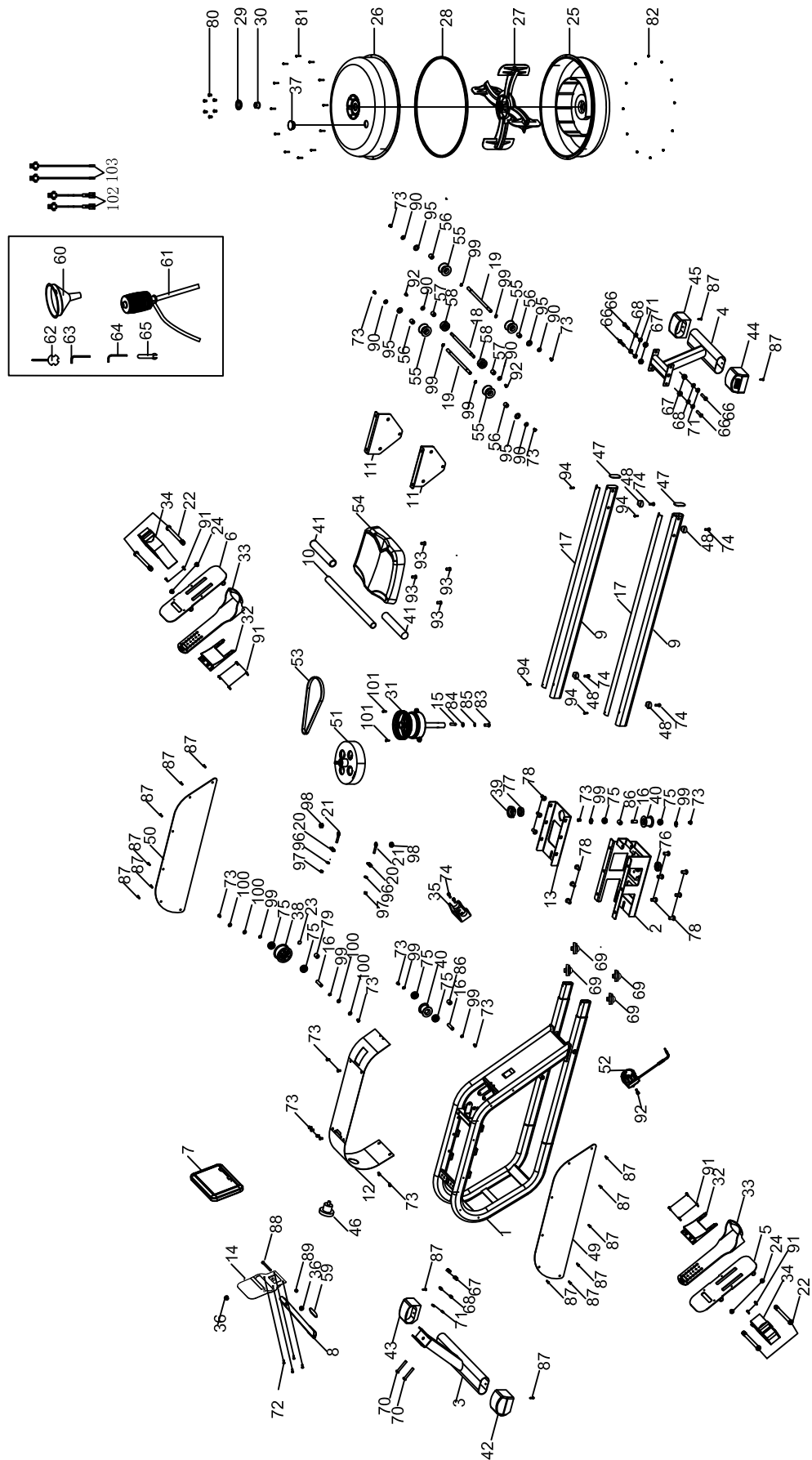
CST-BALTIC-3

8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Mainframe	1	33	Pedal adjustment pad	2
2	Spiral spring assembly	1	34	Foot fixing band	2
3	Front stabilizer assembly	1	35	Handlebar seat	1
4	Rear stabilizer assembly	1	36	Sleeve	2
5	Pedal assembly	1	37	Water tanker plug	1
6	Pedal support assembly	1	38	Big pulley	1
7	Display post assembly	1	39	Upper sleeve	1
8	Display support	1	40	Small belt wheel	2
9	Guide rail assembly	2	41	Handlebar foam	2
10	Handlebar	1	42	Front adjustable end cap_L	1
11	Saddle support assembly	2	43	Front adjustable end cap_R	1
12	Top cover	1	44	Adjustable end cap_L	1
13	Top frame	1	45	Adjustable end cap_L	1
14	Tablet holder	1	46	Rubber foot pad	1
15	Fixing pin	1	47	Oval end cap	2
16	Belt wheel shaft	3	48	Limitation block	4
17	Side rail	2	49	Left protective board	1
18	Limited wheel shaft 1	1	50	Right protective board	1
19	Seat shaft	2	51	Magnet wheel	1
20	U-shaped baffle	2	52	16 level resistance controller	1
21	Adjustable bolt	2	53	Belt	1
22	Pedal shaft	4	54	Saddle	1
23	Magnet	1	55	Saddle roller assembly	4
24	Metal alloy	8	56	PVC sleeve 7	4
25	Bottom water tanker cover	1	57	PVC sleeve	2
26	Top water tanker cover	1	58	Limitation wheel	2
27	Blade	1	59	Wire holder	1
28	Sealing ring	1	60	Funnel	1
29	Rubber ring	1	61	Manual pumper	1
30	Water tanker sleeve	1	62	Solid wrench S13/14/15	1
31	Pull back assembly	1	63	Allen wrench S5	1
32	Bottom pedal plate	2	64	Allen wrench S4	1

65	Solid wrench S10	1	86	Small pulley sleeve	2
66	Inner hex pan head bolt	4	87	Cross pan head self-drilling screw	16
67	Nylon nut	6			
68	Washer	8	88	Inner hex flat head bolt	1
69	Inner hex pan head assembly bolt	4	89	Nylon nut	1
70	Inner hex pan head screw	2	90	Washer	6
71	Spring washer	6	91	Cross pan head screw	12
72	Display screw	4	92	Cross pan head screw	3
73	Inner hex flat head screw	18	93	Inner hex pan head bolt	4
74	Inner hex cylinder head bolt	6	94	Rivet	4
75	Ball bearing 6000ZZ	6	95	Washer	4
76	Ball bearing 6904ZZ	1	96	Spring washer	2
77	Ball bearing	1	97	Nut	2
78	Inner hex pan head bolt	12	98	Flange nut	2
79	Big pulley sleeve	1	99	Circlip for shaft	10
80	Inner hex flat head bolt	6	100	Corrugated waster	4
81	Cross pan head screw	12	101	Cross pan head self-drilling screw	2
82	Nylon nut	12	102	Extension wire	1
83	Inner hex pan head bolt	1	103	Sensor wire	1
84	Washer	1			
85	Spring washer	1			

8.3 Explosionszeichnung



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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

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

Instandsetzungskosten

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.de/filialen

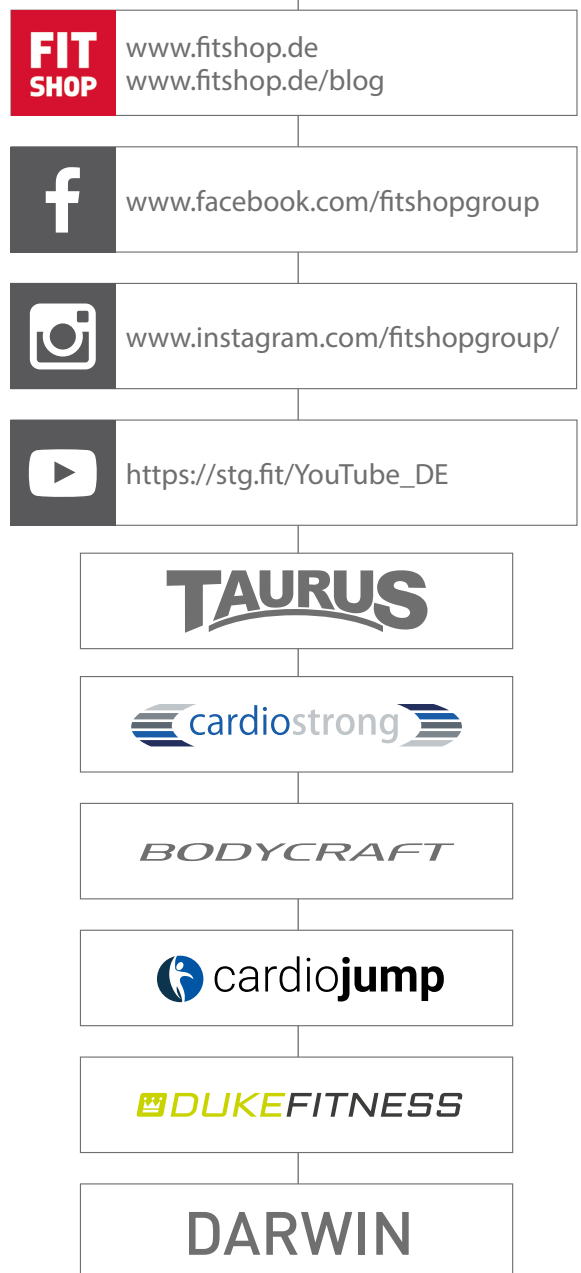
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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



Notizen

