



Montage- und Bedienungsanleitung



max. 136 kg



~ 90 Min. 



 65 kg

L 125 | B 75 | H 165

CSTEX70.04.06

Art.-Nr. CST-EX70-4

Crosstrainer **EX70**

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	7
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Elektrische Sicherheit	9
1.4	Aufstellort	10
2	MONTAGEANLEITUNG	11
2.1	Allgemeine Hinweise	11
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	14
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	29
3.1	Konsolenanzeige	29
3.2	Tastenfunktionen	30
3.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	31
3.4	Energiesparmodus	31
3.5	Programme	32
3.5.1	Quick-Start Programm	32
3.5.2	Manuelles Programm (M)	33
3.5.3	Voreingestellte Profil-Programme	34
3.5.4	Herzfrequenzgesteuertes Programm (♥)	35
3.5.5	Wattgesteuertes Programm (W)	36
3.5.6	Benutzerdefiniertes Programm (U)	37
3.6	Erholungsfunktion (Recovery)	38
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	39
4.1	Allgemeine Hinweise	39
4.2	Transportrollen	39
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	40
5.1	Allgemeine Hinweise	40
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	40
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	41
6	ENTSORGUNG	42
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	43

8	ERSATZTEILBESTELLUNG	44
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	44
8.2	Teileliste	45
8.3	Explosionszeichnung	47
9	GARANTIE	49
10	KONTAKT	51

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke cardiostrong entschieden haben. cardiostrong bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei cardiostrong Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

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

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

Sport-Tiedje 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



©2011 cardiostrong ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

ZU DIESER ANLEITUNG

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



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 festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

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

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **GEFAHR**

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

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

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

Widerstandssystem: elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel: 32
Watt: 10–350 Watt

Benutzerspeicher: 4
Trainingsprogramme insgesamt: 19
Manuelle Programme: 1
Voreingestellte Programme: 12
Wattgesteuerte Programme: 1
Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4
Benutzerdefinierte Programme: 1 (pro Benutzer)

Schwungrad: 12 kg
Übersetzungsverhältnis: 1: 16,7
Schrittlänge: 46–58,4 cm
Schrittbreite: 7 cm

Gewicht und Maße

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 72 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 65 kg
Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 108 cm x 38 cm x 80 cm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 125 cm x 75 cm x 165 cm

Maximales Benutzergewicht: 136 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte 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.

WARNUNG

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

VORSICHT

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

ACHTUNG

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

1.3 Elektrische Sicherheit



GEFAHR

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



WARNUNG

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



ACHTUNG

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

1.4 Aufstellort



WARNUNG

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



VORSICHT

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

▶ ACHTUNG

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

2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

2.2 Lieferumfang







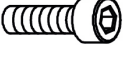
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.



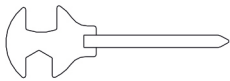
VORSICHT

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

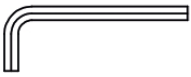
Konsole (31)	Handgriff (32)	Kappen (35)	Obere Haltestangen (44/45)
Stellschrauben (27)	Stützrohr (30)	Vorderer Standfuß (28)	
Pedale (55)	Adapter (63)	Schwungarme (36/99)	Schwenkarme (47/48)
Hinterer Standfuß (25)	Pedalstützarme (58)	Hauptrahmen (1)	

Montagesatz	Teilenummer und Bezeichnung	Anzahl
	65 Sicherungsscheiben (M8)	3x
	66 Unterlegscheiben (8x16x2.0t)	3x
	67 Unterlegscheiben (8x30x2.0t)	4x
	82 Flachkopfschraube (M5xp0.8x15mm)	4x
	85 Inbusschraube (M8xp1.25x20mm)	3x
	86 Inbusschraube (M8xp1.25x30mm)	8x
	94 Inbusschraube (M8x1.25x25mm)	4x

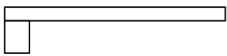
Werkzeuge



Multi-Tool



Inbusschlüssel (6 mm)



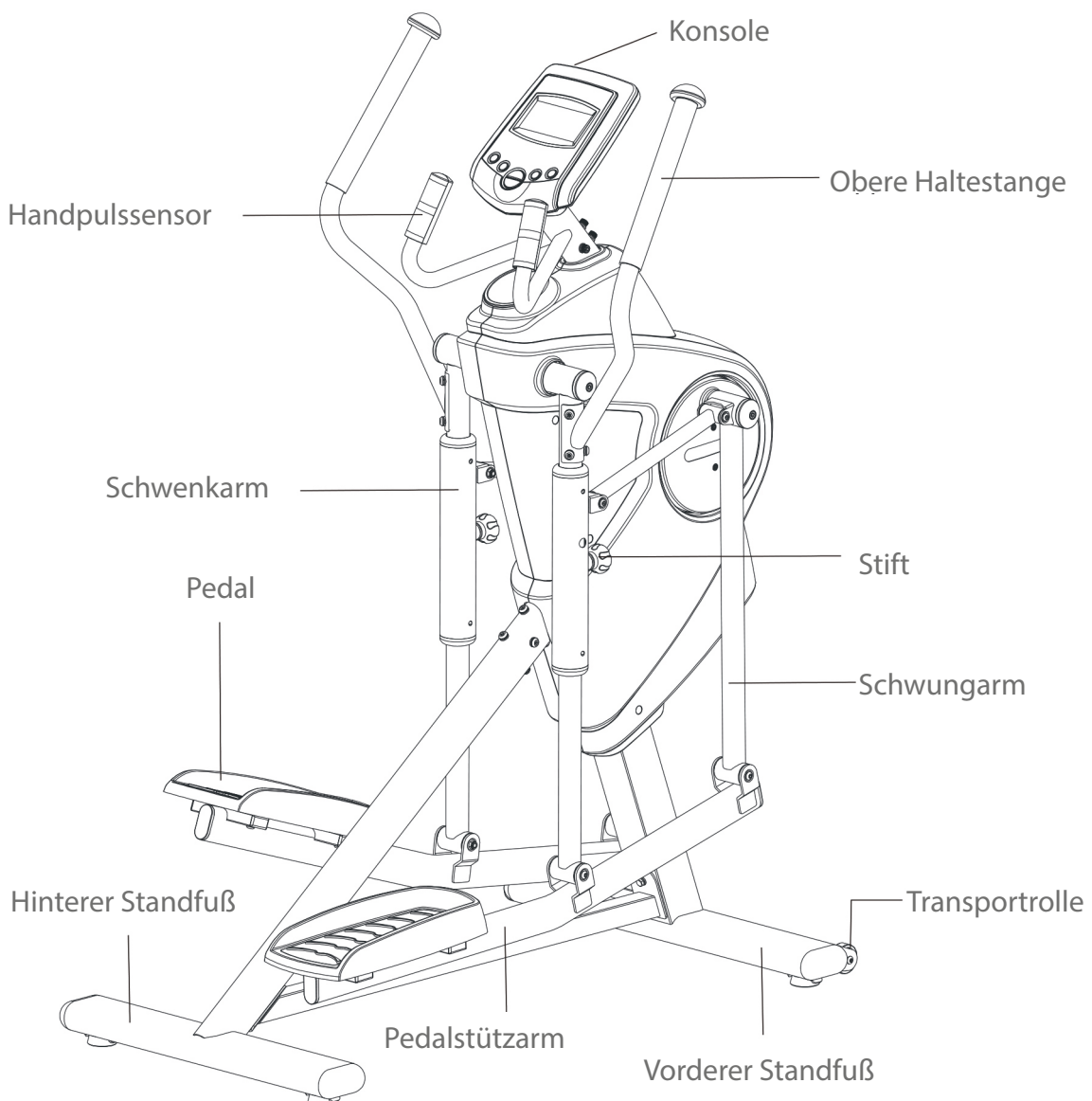
Steckschlüssel (17 mm)

2.3 Aufbau

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

ⓘ HINWEIS

Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.



Schritt 1: Montage der Stellschrauben des Standfußes

Schrauben Sie zwei Stellschrauben (27) gleichmäßig in die Öffnungen an der Unterseite des vorderen Standfußes (28).

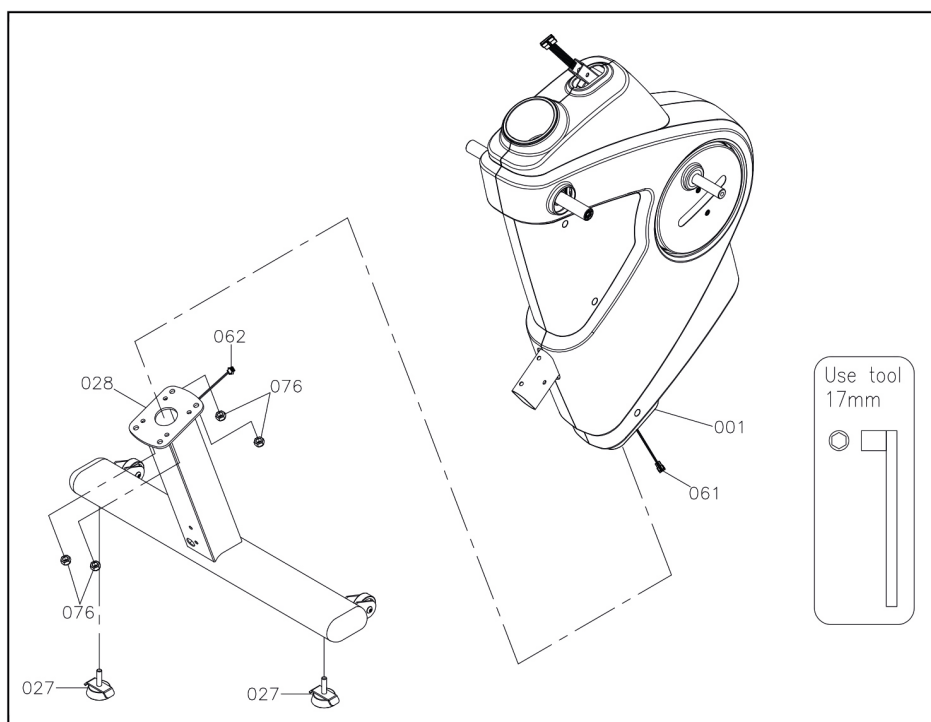
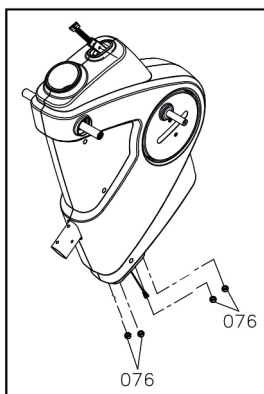
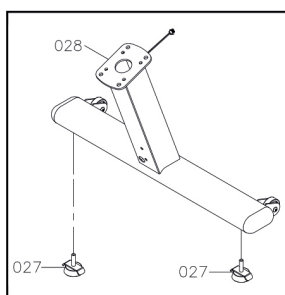
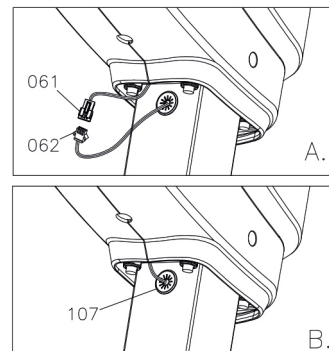
Schritt 2: Montage des vorderen Standfußes:

1. Legen Sie den Hauptrahmen (1) mit der Schwungscheibe nach oben auf das Styropor der Originalverpackung und entfernen Sie die vier vormontierten Nylonmutter (76) vom Hauptrahmen (1).

► ACHTUNG

Achten Sie beim nachfolgenden Schritt darauf die Kabel nicht einzuklemmen.

2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (28) am Hauptrahmen (1) mit den vorher entfernten vier Nylonmutter (76).
3. Verbinden Sie die Kabel (61) und (62) miteinander.
4. Schieben Sie das Kabel durch das Loch der Schützhülle (107) in das Innere des Korpus des Hauptrahmens (1).
5. Ziehen Sie die Nylonmutter mit dem Werkzeug fest.

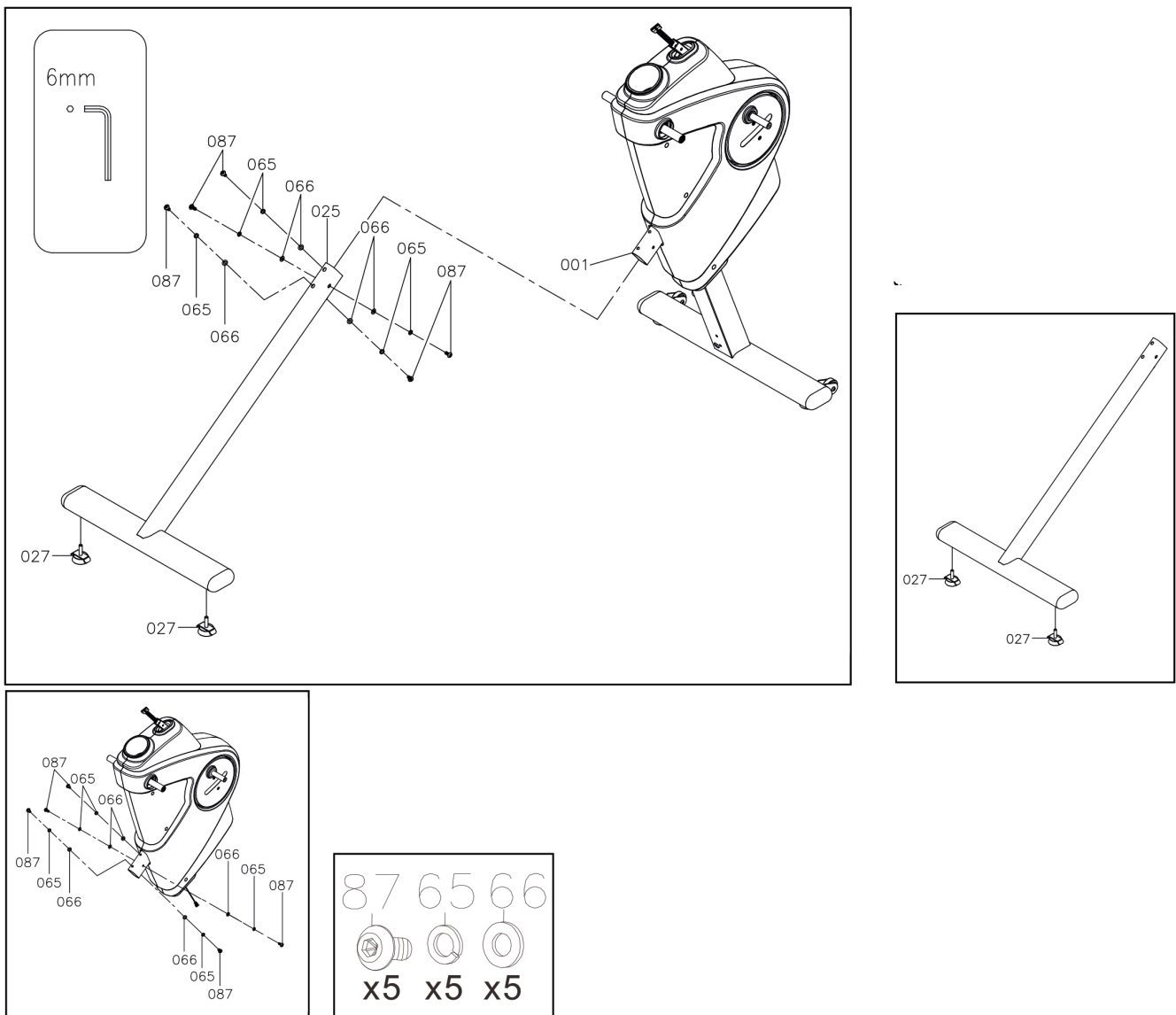


Schritt 3: Montage des hinteren Standfußes

1. Schrauben Sie zwei Stellschrauben (27) gleichmäßig in die Öffnungen an der Unterseite des hinteren Standfußes (25).
2. Legen Sie den Hauptrahmen (1) mit der Schwungscheibe nach unten auf das Styropor der Originalverpackung und entfernen Sie die fünf vormontierten Unterlegscheiben (66), Sicherungsscheiben (65) und Schrauben (87) vom Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (25) am Hauptrahmen (1) mit den vorher entfernten fünf Unterlegscheiben (66), Sicherungsscheiben (65) und Schrauben (87).

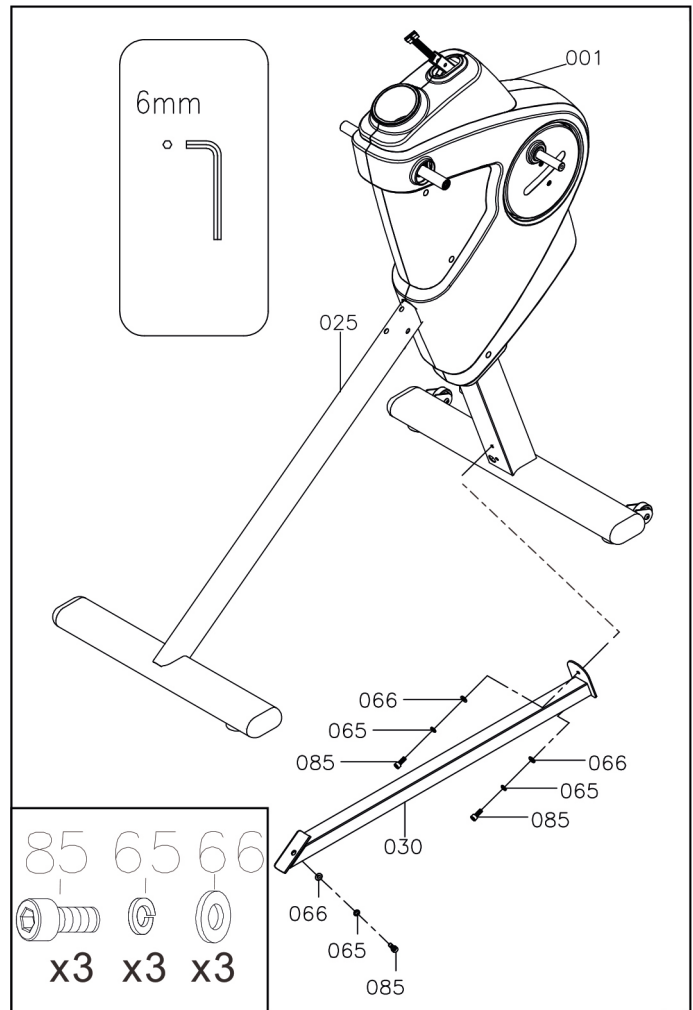
► **ACHTUNG**

Stellen Sie das Gerät erst am Ende von **Schritt 4** auf.



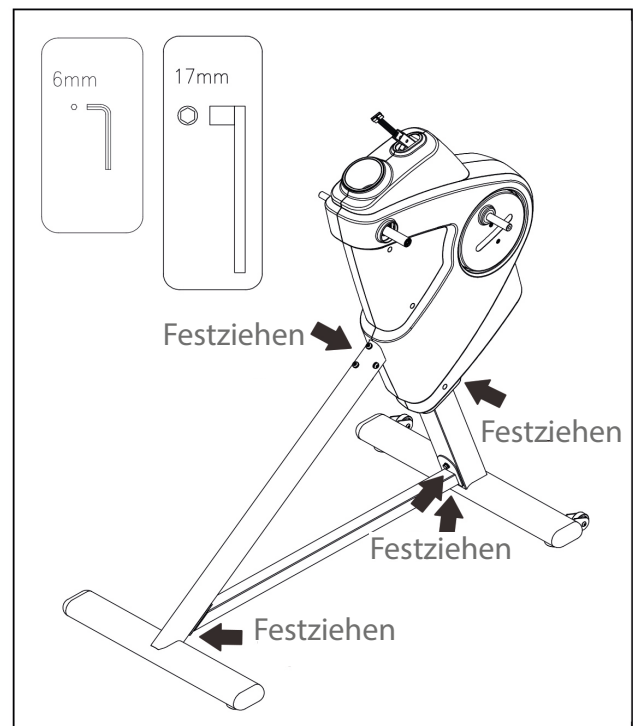
Schritt 4: Montage des Stützrohrs

1. Befestigen Sie das Stützrohr (30) erst an der oberen Bohrung am vorderen Standfuß (28) mit einer Schraube (85), einer Sicherungsscheibe (65) und einer Unterlegscheibe (66).
2. Befestigen Sie das Stützrohr (30) an der unteren Bohrung am vorderen Standfuß (28) mit einer Schraube (85), einer Sicherungsscheibe (65) und einer Unterlegscheibe (66).
3. Befestigen Sie das Stützrohr (30) am hinteren Standfuß (25) mit einer Schraube (85), einer Sicherungsscheibe (65) und einer Unterlegscheibe (66).



Schritt 5: Schrauben anziehen

Ziehen Sie sämtliche Schrauben am Gerät aus **Schritt 2** und **Schritt 3** mit dem Werkzeug fest an.



Schritt 6: Montage der Schwungarme

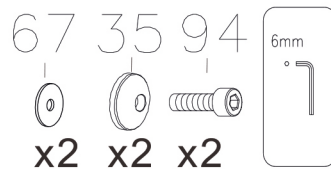
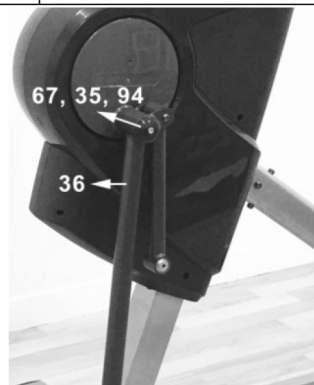
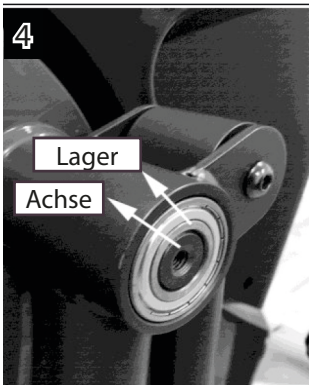
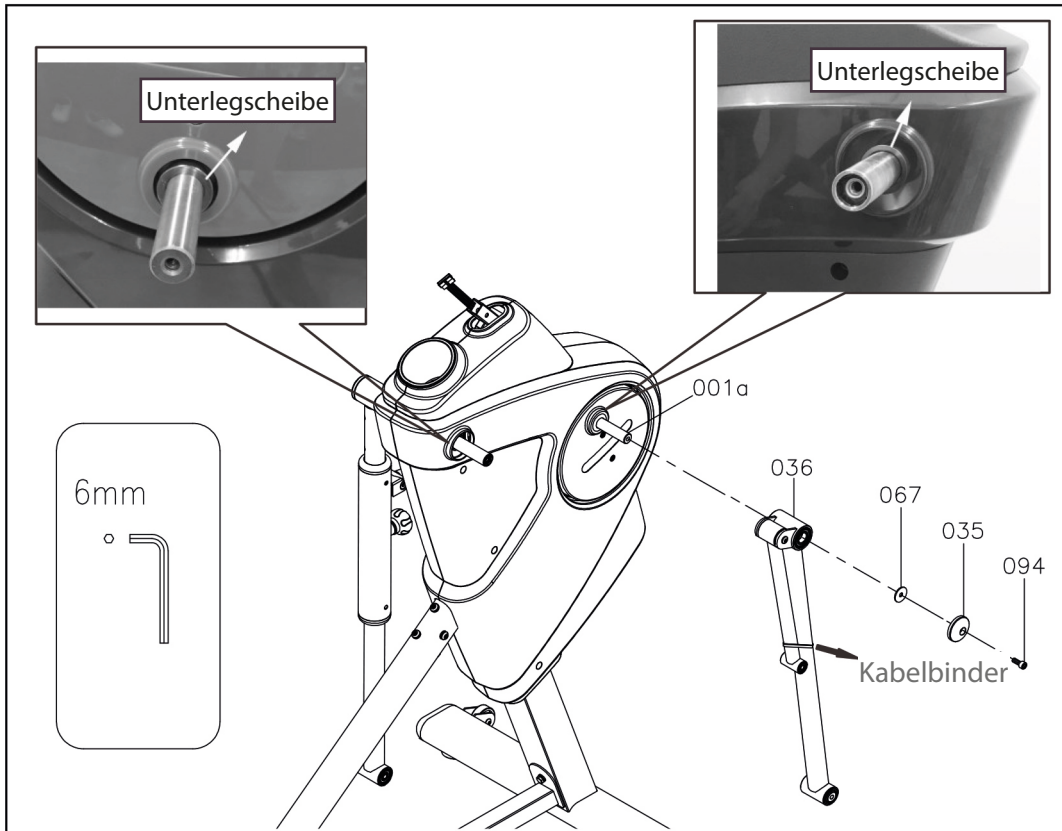
❗ HINWEIS

Die Schwungarme (36/99) sind mit „R“ und „L“ gekennzeichnet.

1. Stellen Sie das Gerät auf die Standfüße und achten Sie darauf, dass das Gerät eben steht. Verstellen Sie dafür, falls nötig, die Höhe mit den Stellschrauben (27) unter den Standfüßen.
2. Entfernen Sie vor der Montage vorsichtig die Plastikfolie von den Achsen am Hauptrahmen (1).

▶ ACHTUNG

- + Achten Sie darauf die Unterlegscheiben, die an den Achsen vormontiert sind, beim Abnehmen der Plastikfolie nicht zu entfernen (siehe Abb. 1-3).
 - + Achten Sie darauf, dass sich die Oberfläche der Achse unterhalb der Lageroberfläche befindet (siehe Abb. 4).
3. Schieben Sie den Schwungarm (36) auf die Kurbelachse (1a) und befestigen Sie den Schwungarm (36) mit einer Unterlegscheibe (67), einer Kappe (35) und einer Schraube (94).
 4. Entfernen Sie den Kabelbinder vom Schwungarm (36).
 5. Wiederholen Sie die Schritte für die anderen Seite.



Schritt 7: Montage der Schwenkarme und des Kurbelgestänges

❗ HINWEIS

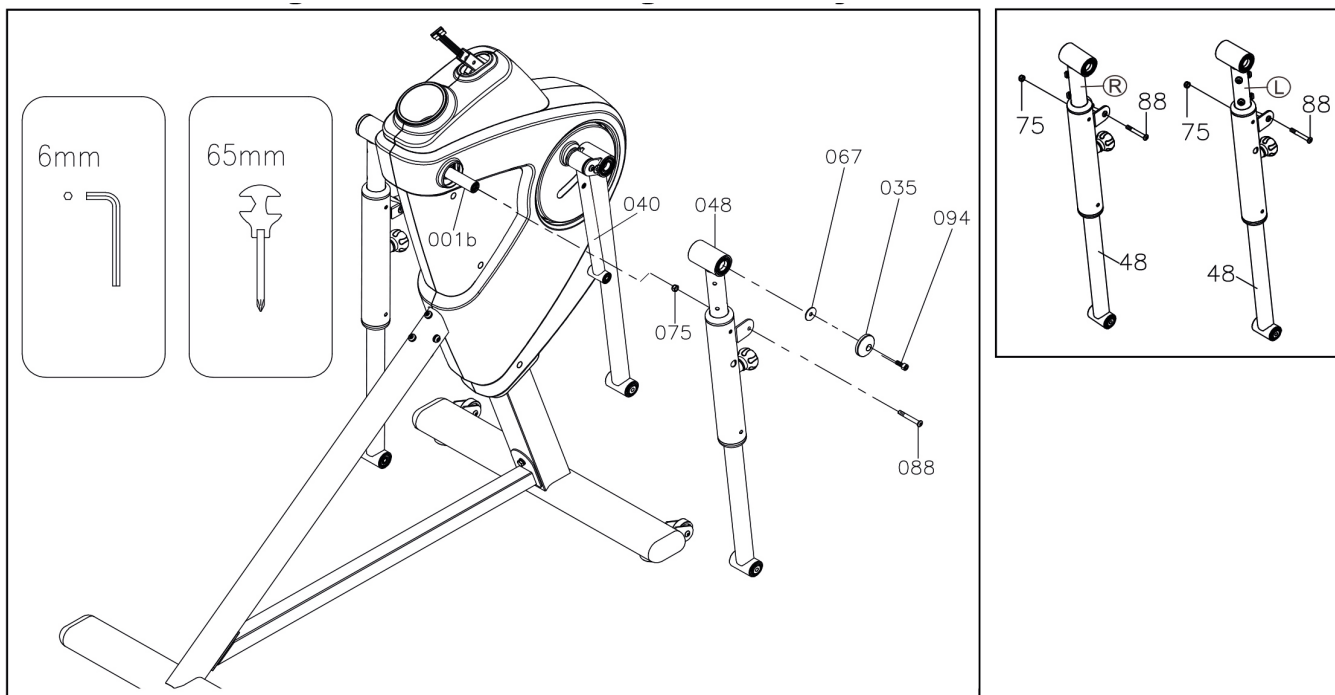
Die Schwenkarme (47/48) sind mit „R“ und „L“ gekennzeichnet.

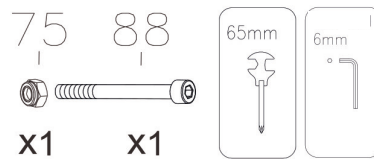
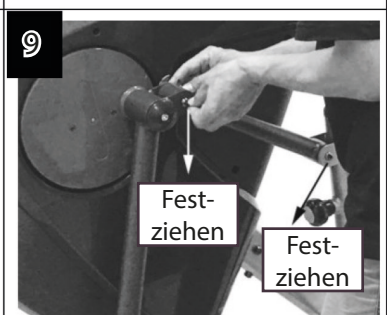
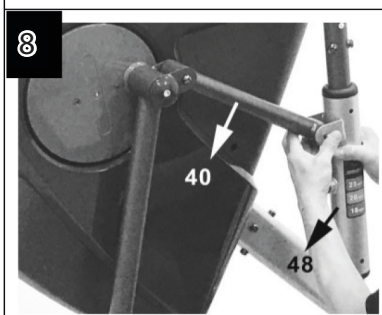
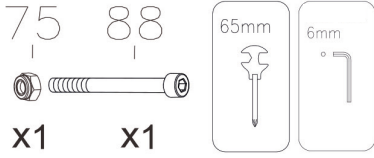
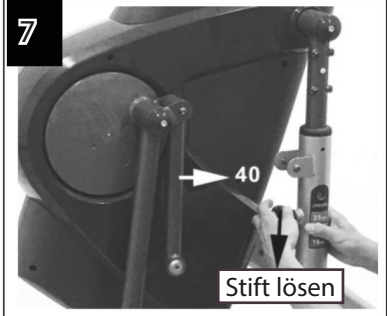
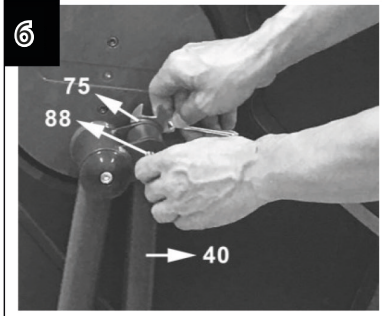
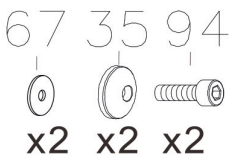
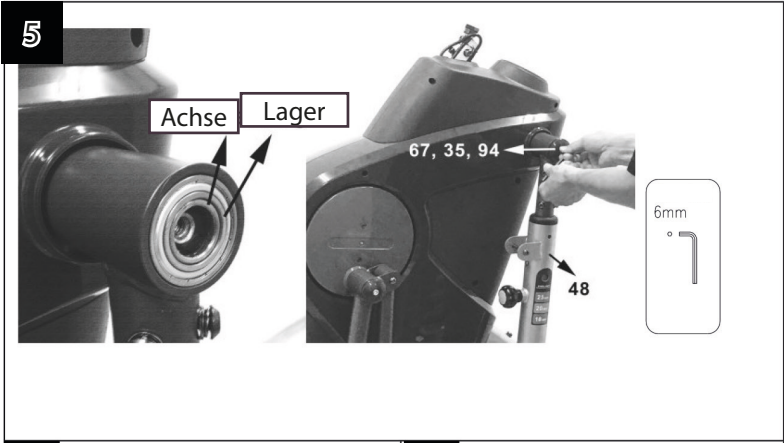
1. Entfernen Sie die vormontierten zwei Schrauben (88) und Nylonmutter (75) vom Schwenkarm (48).

▶ ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass sich die Oberfläche der Achse unterhalb der Lageroberfläche befindet (siehe Abb. 5).

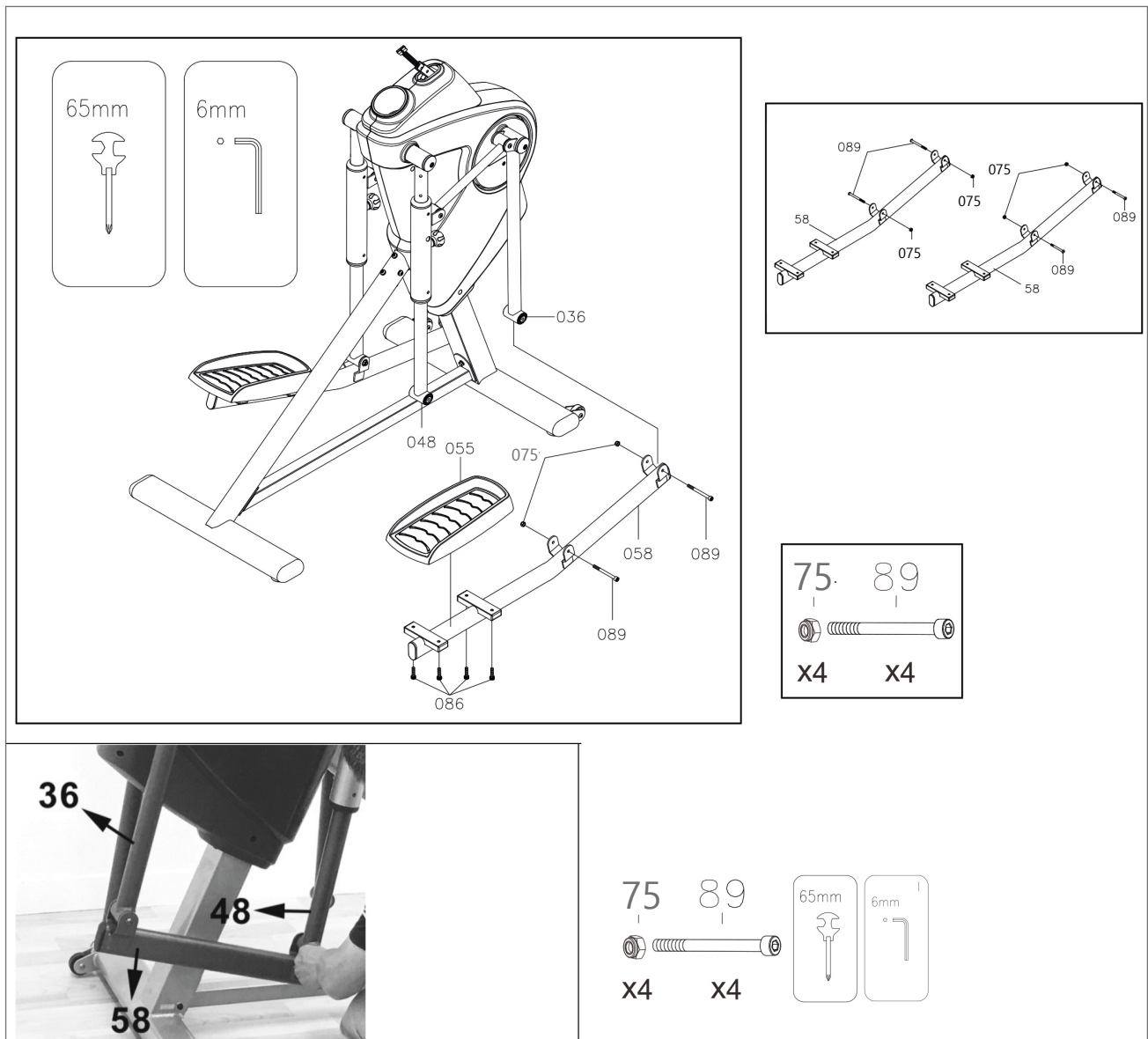
2. Schieben Sie den Schwenkarm (48) auf die Achse am Hauptrahmen (1b) und befestigen Sie den Schwenkarm (48) mit einer Unterlegscheibe (67), einer Kappe (35) und einer Schraube (94).
3. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.
4. Lösen Sie leicht die Schraube (88) und die Nylonmutter (75) am Kurbelgestänge (40) des Schwungarms (siehe Abb. 6).
5. Lösen Sie den Stift (54) am Schwenkarm (48) (siehe Abb. 7).
6. Befestigen Sie das Kurbelgestänge (40) am Schwenkarm (48) mit der vorher entfernten Schraube (88) und Nylonmutter (75) (siehe Abb. 8).
7. Ziehen Sie alle Schrauben und Nylonmutter mit dem Werkzeug fest an (siehe Abb. 9).
8. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.





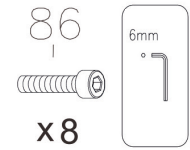
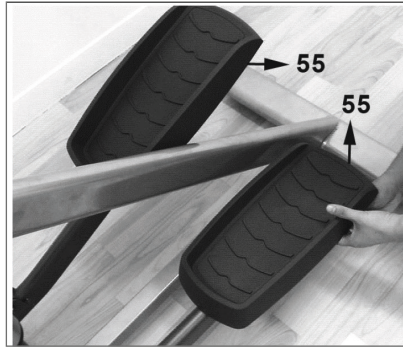
Schritt 8: Montage der Pedalstützarme

1. Entfernen Sie die zwei vormontierten Nylonmutter (75) und Schrauben (89) vom Pedalstützarm (58).
2. Befestigen Sie den Pedalstützarm (58) am Schwungarm (36) und Schwenkarm (48) mit den zwei entfernten Schrauben (89) und Nylonmutter (75).
3. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.



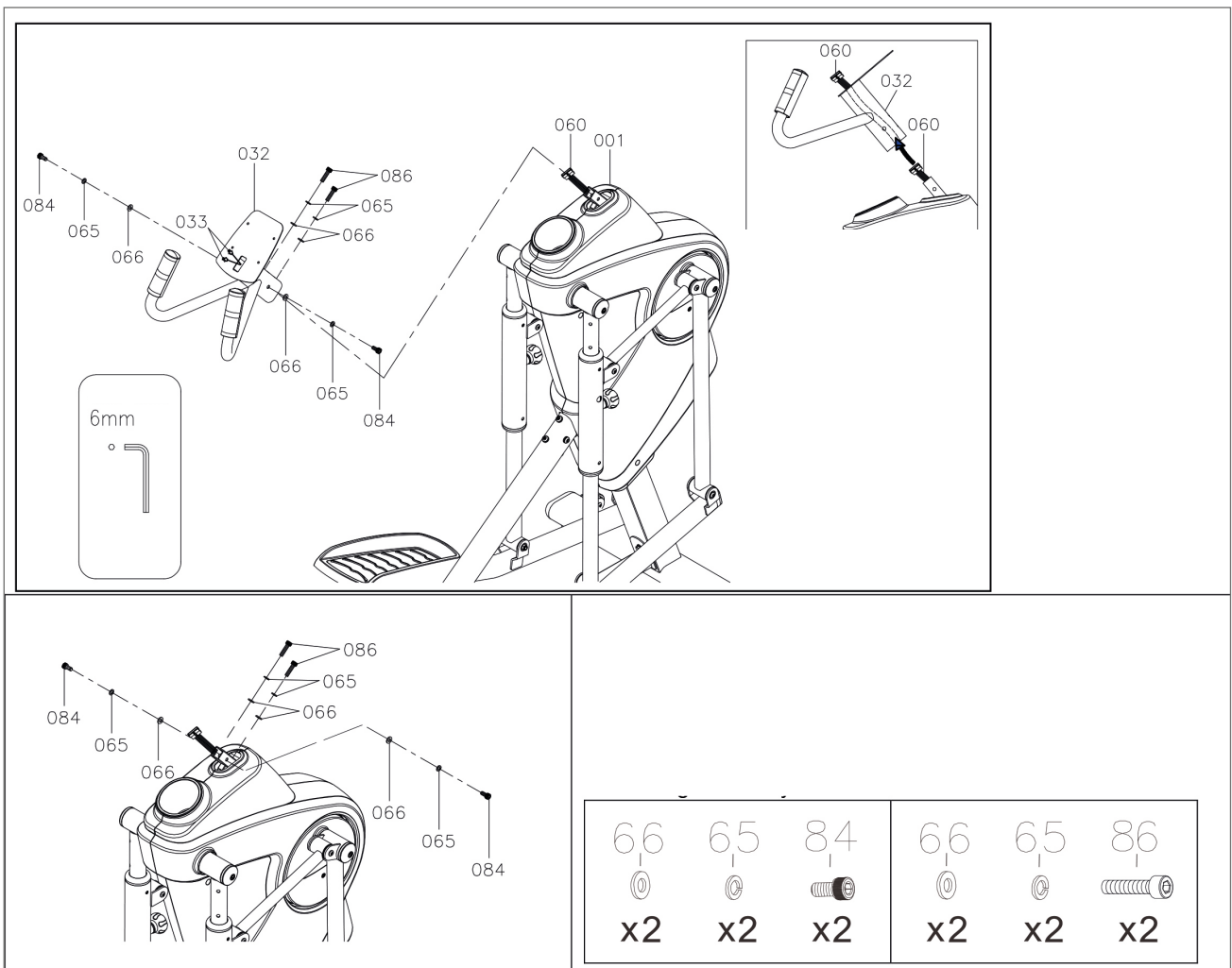
Schritt 9: Montage der Pedale

1. Befestigen Sie das Pedal (55) am Pedalstützarm (58) mit vier Schrauben (86).
2. Wiederholen Sie den Schritt für die andere Seite.



Schritt 10: Montage des Handgriffs mit Handpulsensoren

1. Entfernen Sie die vier vormontierten Unterlegscheiben (66), vier Sicherungsscheiben (65), zwei Schrauben (84) und zwei Schrauben (85) vom Hauptrahmen (1).
2. Führen Sie das obere Verbindungskabel (60) durch die Aufnahme der Handpulsensoren (32).
3. Befestigen Sie den Handgriff mit den Handpulsensoren (32) am Hauptrahmen (1) an den Seiten mit je einer Unterlegscheibe (66), einer Sicherungsscheibe (65) und einer Schraube (84).
4. Befestigen Sie die Handpulsensoren (32) am Hauptrahmen (1) an der Vorderseite mit zwei Unterlegscheiben (66), zwei Sicherungsscheiben (65) und zwei Schrauben (86).



Schritt 11: Montage der Konsole

① HINWEIS

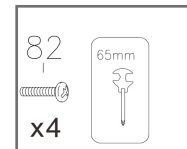
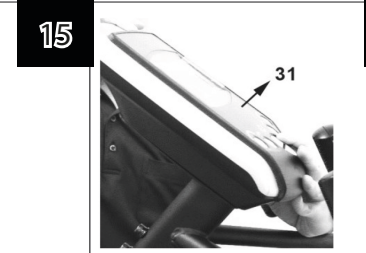
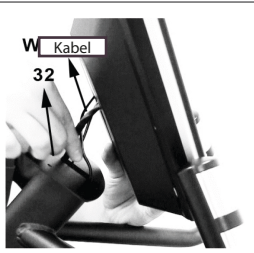
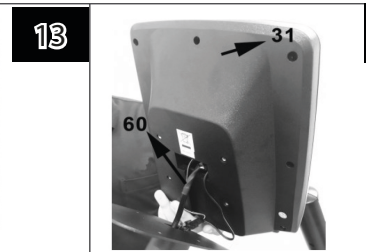
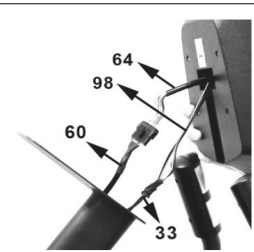
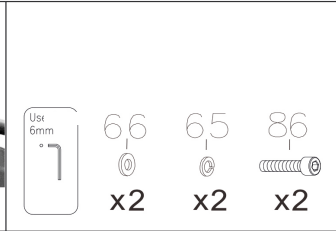
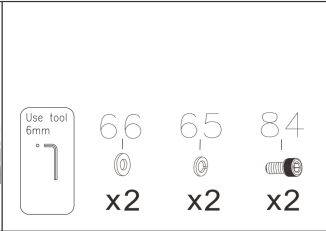
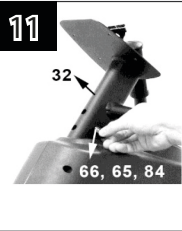
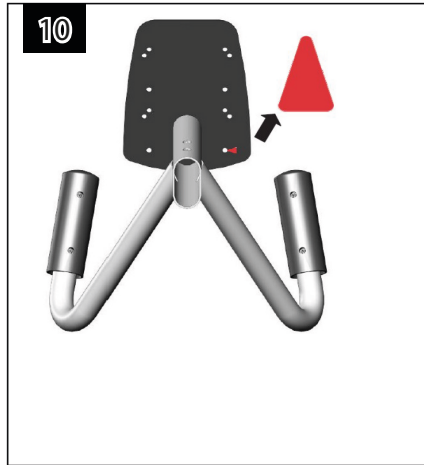
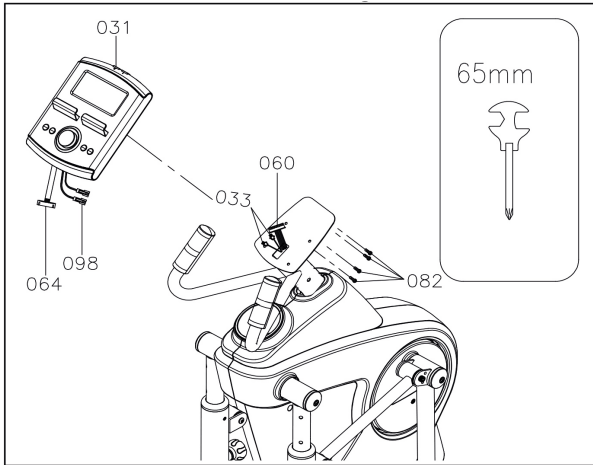
Beachten Sie Abbildung 10, um die Konsole korrekt anzubauen. Zunächst sichern Sie die erste Schraube (82) der Konsole. Dann können Sie die drei weiteren Schrauben (82) der Konsole sicher und korrekt anbringen (siehe Abb. 10).

1. Ziehen Sie zwei Unterlegscheiben (66), zwei Sicherungsscheiben (65) und zwei Schrauben (84) an den Seiten des Handgriffs (32) fest (siehe Abb. 11).
2. Ziehen sie zwei Unterlegscheiben (66), zwei Sicherungsscheiben (65) und zwei Schrauben (86) vorne am Handgriff (32) fest (siehe Abb. 12).

▶ ACHTUNG

Achten Sie in den nachfolgenden Schritten darauf die Kabel nicht einzuklemmen (siehe Abb. 13)

3. Verbinden Sie das Konsolenkabel (64) mit dem oberen Verbindungskabel (60).
4. Verbinden Sie das Konsolenkabel (98) mit dem oberen Pulssensorkabel (33).
5. Schieben Sie das obere Verbindungskabel (60) in die Konsole (31) (siehe Abb. 14).
6. Schieben Sie den Rest des Kabels in den Handgriff (32) (siehe Abb. 15).
7. Montieren Sie vorsichtig die Konsole (31) am Handgriff (32) mit vier Schrauben (82) und ziehen Sie die Schrauben fest (siehe Abb. 16).

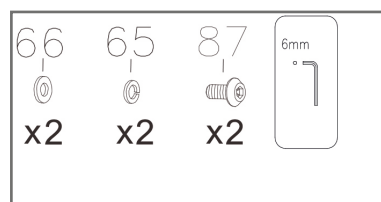
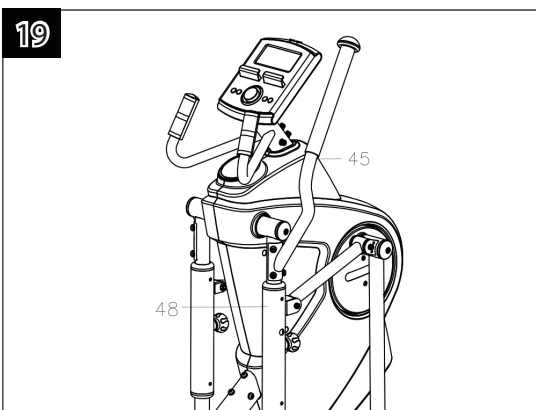
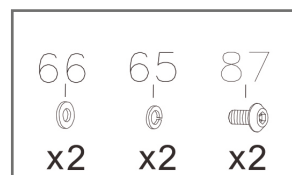
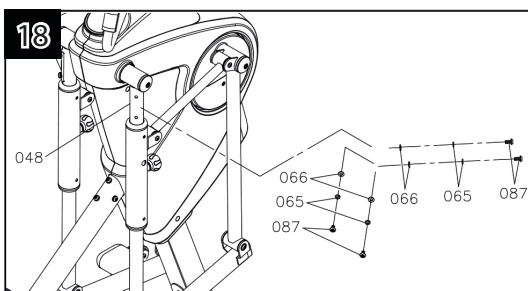
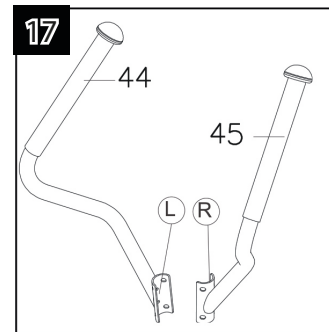
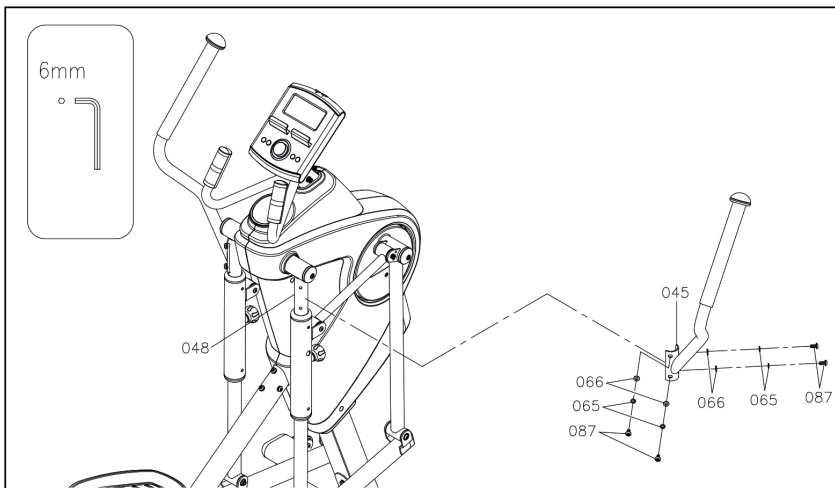


Schritt 12: Aufbau der oberen Haltestangen

① HINWEIS

- + Die oberen Haltestangen (44 und 45) sind mit „R“ und „L“ gekennzeichnet (siehe Abb. 17).
- + Zwei Schrauben (87) und zwei Sicherungsscheiben (65) als auch zwei Unterlegscheiben (66) sind bereits am Schwenkarm (48) vormontiert (siehe Abb. 18).

1. Entfernen Sie die oben genannten Schrauben und Unterlegscheiben vom Schwenkarm (48) (siehe Abb. 18).
2. Montieren Sie die rechte obere Haltestange (45) am rechten Schwenkarm (48) und ziehen Sie den Aufbau mit zwei Schrauben (87) und zwei Sicherungsscheiben (65) als auch zwei Unterlegscheiben (66) fest (siehe Abb. 19).
3. Wiederholen Sie die Schritte für die andere Seite.
4. Beenden Sie den Aufbauschnitt und achten Sie darauf, dass alle Teile sicher angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.



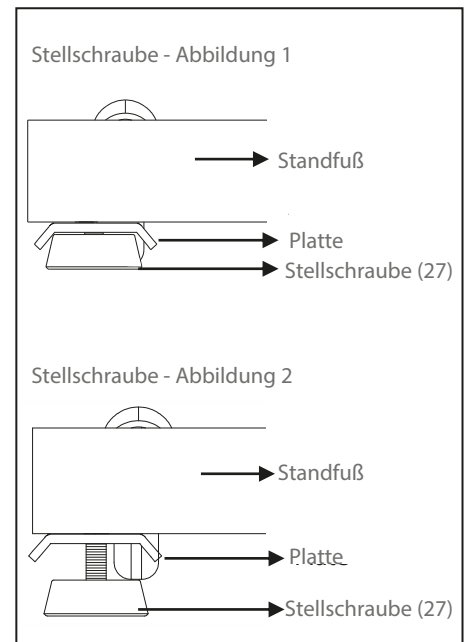
Schritt 13: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Gerät durch Drehen der Stellschrauben (27) unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

► **ACHTUNG**

Achten Sie während der Ausrichtung darauf, dass sich die Platte über der Stellschraube immer in Kontakt zu der Unterseite des Gerätes befindet (siehe Abb.).

1. Heben Sie das Gerät an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube (27) unter dem Standfuß.
2. Lösen Sie die Stellschraube (27) an, damit die Platte unter dem Standfuß gelockert wird.
3. Drehen Sie die Schraube (27) im Uhrzeigersinn, um das Gerät anzuheben.
4. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um das Gerät abzusinken.
5. Prüfen Sie nach Abschluss, ob sich die Platte fest an der Unterseite des Gerätes befindet und drehen Sie diese ggf. fest.



Schritt 14: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► **ACHTUNG**

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

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

Schritt 15: Einstellen der Schrittlänge

Das Gerät hat drei manuell verstellbare Schrittlängen von 18" (45,7 cm) bis 23" (58,4 cm). Jede Schrittlänge ist mit einer Farbe und einer Markierung am Gerät gekennzeichnet:

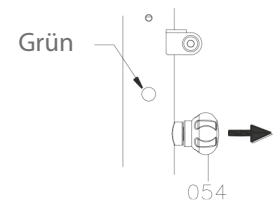
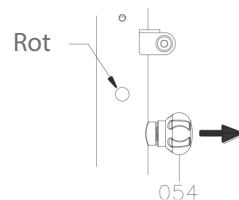
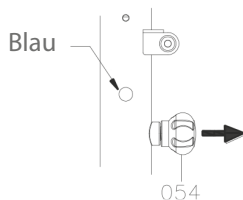
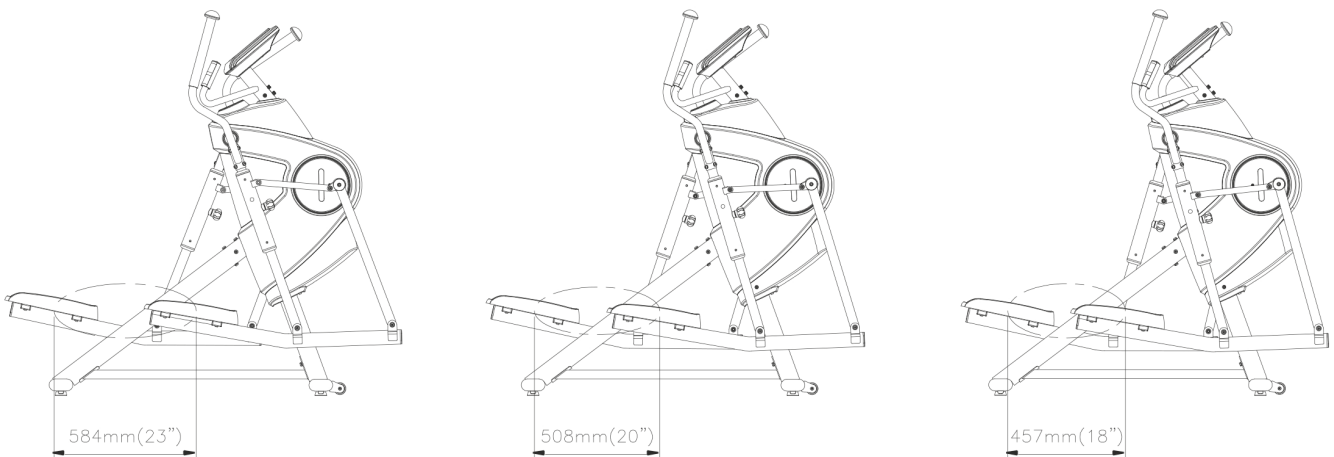
Grün: 18" / 45,7 cm

Rot: 20" / 50,8 cm

Blau: 23" / 58,4 cm

⚠ VORSICHT

- + Stellen Sie immer die rechte und linke Seite auf die gleiche Länge ein.
 - + Vergewissern Sie sich, dass die Stifte festgezogen sind, bevor Sie mit dem Training anfangen.
1. Um die Schrittlänge einzustellen, lösen Sie den Stift (54) und ziehen Sie ihn ein wenig heraus.
 2. Bringen Sie die Verstellstange (50) in die gewünschte Position.
 3. Lassen Sie den Stift (54) wieder los und achten Sie darauf, dass er in das Einstellloch der Verstellstange (50) einrastet.
 4. Ziehen Sie den Stift (54) wieder fest.
 5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4 auf der anderen Seite.

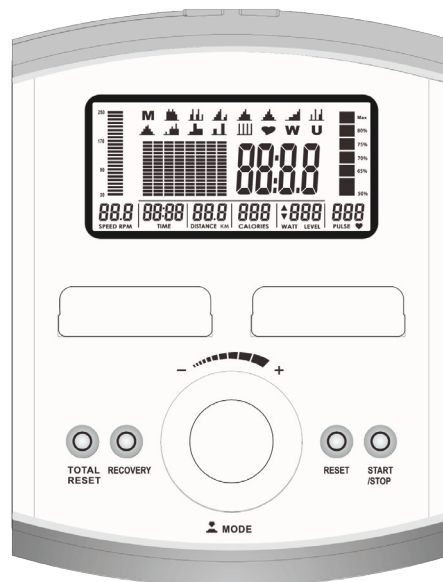


3 BEDIENUNGSANLEITUNG

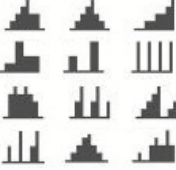

① HINWEIS

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.

3.1 Konsolenanzeige



TIME	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der Trainingszeit in Minuten + Anzeigebereich: 00:00–99:59 + Einstellbereich: 00:00–99:00 (in 1-Min.-Schritten)
SPEED	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der Trainingsgeschwindigkeit in km/h + Anzeigebereich: 00,0–99,9
RPM	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der Umdrehungen pro Minute + Anzeigebereich: 0–15–999
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der Trainingsstrecke in km + Anzeigebereich: 0,00–99,99 + Einstellbereich: 0,00–99,99 (in 0,1km-Schritten)
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> + Anzeige der Herzfrequenz + Anzeigebereich: 0–230 + Einstellbereich: 30–230 <p>① HINWEIS Ein Signal ertönt, wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz die Zielherzfrequenz während des Trainings überschreitet.</p>

WATT	+ Anzeige der Wattzahl + Anzeigebereich: 0-999
M	+ Manuelles Programm
	+ 12 voreingestellte Profil-Programme stehen zur Auswahl
	+ Herzfrequenzgesteuertes Programm
W	+ Wattgesteuertes Programm ⓘ HINWEIS Der Widerstand wird anhand Ihrer Trittgeschwindigkeit angepasst, so dass Sie mit konstanter Leistung (Watt) trainieren. Je schneller Sie treten, desto geringer der Widerstand
U	+ Benutzerdefiniertes Programm

3.2 Tastenfunktionen

Encoder (+)	+ Widerstandsstufe erhöhen + Werte erhöhen + Programme wählen
Encoder (-)	+ Widerstandsstufe verringern + Werte verringern + Programme wählen
Mode	+ Eingabe oder Auswahl bestätigen
Reset	+ Drücken, um während des Stoppmodus oder Eingabe der Trainingswerte zum Hauptmenü zurückzukehren
Start/Stop	+ Training starten oder pausieren (Stoppmodus)
Total Reset	+ Zwei Sekunden gedrückt halten, um die Konsole neuzustarten und mit der Benutzereingabe zu beginnen
Recovery	+ Drücken, um den Erholungsherzfrequenztest zu starten.

3.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.

Die Konsole schaltet sich an und zeigt für zwei Sekunden alle Segmente auf dem LCD Bildschirm (Abb. 1).

1. Wählen Sie mit dem Encoder U1 bis U4 (Benutzer 1–4).
2. Geben Sie Ihr Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein (Abb. 2) und bestätigen Sie jede Eingabe mit der Mode-Taste.

Wenn Sie die Benutzerdaten eingegeben haben, gelangen Sie in das Hauptmenü (Abb. 3).

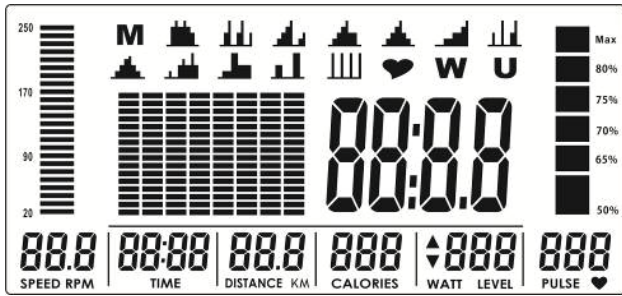


Abbildung 1

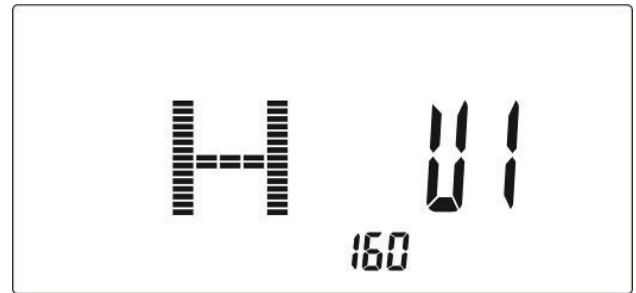


Abbildung 2

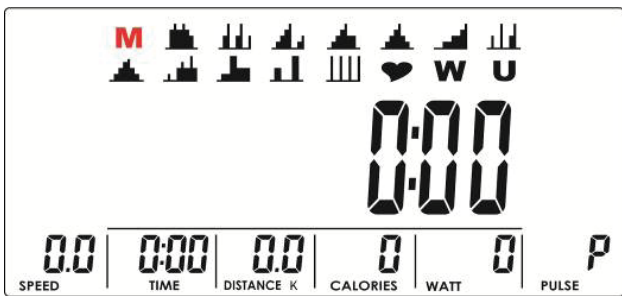


Abbildung 3

3.4 Energiesparmodus

Werden für vier Minuten die Pedale nicht betätigt oder wird für vier Minuten kein Puls erfasst, geht die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole zu starten.

❗ HINWEIS

Reagiert die Konsole nicht korrekt, ziehen Sie den Adapter und stecken Sie ihn wieder ein.

3.5 Programme

Ihnen stehen insgesamt 19 Programme zur Verfügung:

- + Quick-Start Programme: 1
- + Manuelle Programme: 1
- + Voreingestellte Programme: 12
- + Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4
- + Wattgesteuerte Programme: 1
- + Benutzerdefinierte Programme: 1 (pro Benutzer)

Verwenden Sie den Encoder, um eines der Programme auszuwählen: M (Manuelles Programm) → Voreingestellte Programme 1–12 → ♥ (Herzfrequenzgesteuerte Programme) → W (Wattgesteuertes Programm) → U (Benutzerdefiniertes Programm) und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.

3.5.1 Quick-Start Programm

1. Wählen Sie das manuelle Programm (M) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Um das Quick-Start Programm zu starten, drücken Sie im manuellen Programm (M) die START/STOP-Taste.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.

ⓘ HINWEIS

Der Widerstand kann während des Trainings mit dem Encoder angepasst werden.

3. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die START/STOP-Taste.
4. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die RESET-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

3.5.2 Manuelles Programm (M)

⚠️ 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.

Für das manuelle Programm kann der Wert für die Zeit, Strecke, Kalorien und/oder Herzfrequenz eingestellt werden. Sie können also selbst entscheiden, ob Sie in Abhängigkeit von nur einem oder mehreren Werten trainieren möchten.

1. Wählen Sie das manuelle Programm (M) und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Legen Sie den Widerstand mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste (Abb. 1).
3. Legen Sie den Wert für Zeit, Strecke, Kalorien und/oder Herzfrequenz mit dem Encoder fest und bestätigen Sie die Werte mit der Mode-Taste (Abb. 6–8).

📌 HINWEIS

Um Einstellwerte zu überspringen, verwenden Sie die Mode-Taste.

4. Um das Programm zu starten, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

Die eingestellten Werte werden runtergezählt und die übrigen Werte werden hochgezählt (Abb. 9).

Sobald der erste Zielwert erreicht ist, ertönt ein Signal.

📌 HINWEIS

Der Widerstand kann während des Trainings mit dem Encoder angepasst werden.

5. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die Start/Stop-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Reset-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

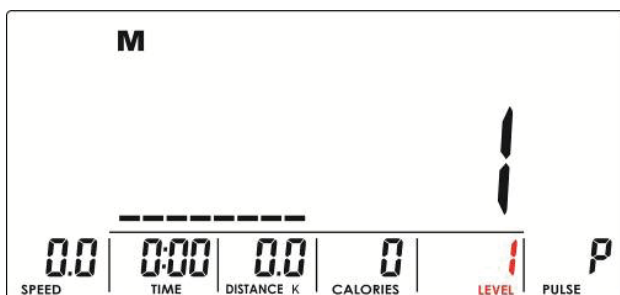


Abbildung 4

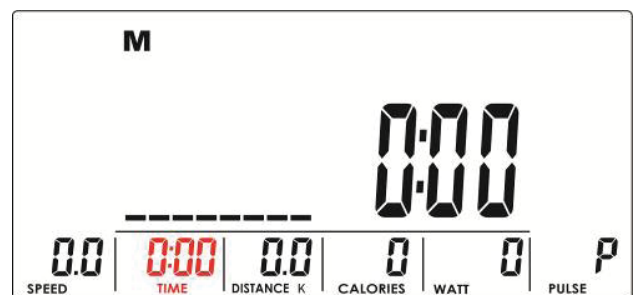


Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7

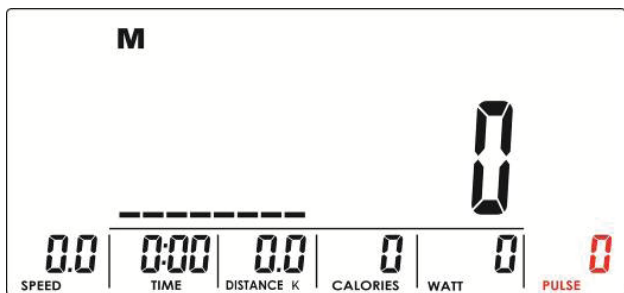


Abbildung 8

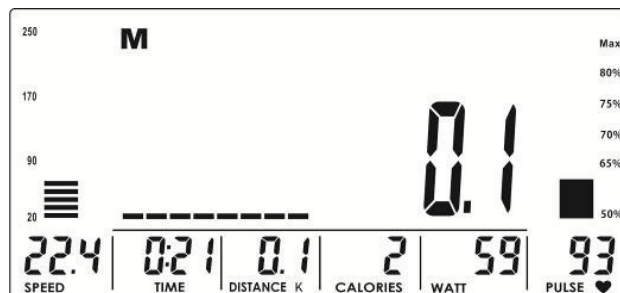


Abbildung 9

3.5.3 Voreingestellte Profil-Programme

Ihnen stehen insgesamt 12 voreingestellte Programme zur Verfügung.

1. Wählen Sie eines der voreingestellten Programme aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Legen Sie den Widerstand mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.

① HINWEIS

Der Standardwert beträgt 1 (Abb. 10).

3. Legen Sie die Zeit mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.
4. Um das Programm zu starten, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

① HINWEIS

Der Widerstand kann während des Trainings mit dem Encoder angepasst werden.

Am Ende des Programms ertönt ein Signal.

5. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die Start/Stop-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Reset-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

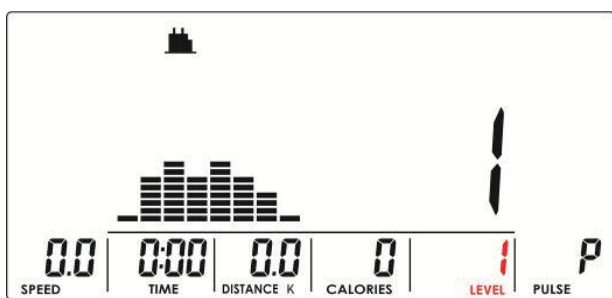


Abbildung 10

3.5.4 Herzfrequenzgesteuertes Programm (♥)

⚠ 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.

Ihnen stehen vier Herzfrequenzprogramme zur Verfügung. Entweder wählen Sie eine der drei vorgeschichteten Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen TA (Zielherzfrequenz) und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegebenen Alter bestimmt.

1. Wählen Sie das herzfrequenzgesteuerte Programm (♥) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Wählen Sie das gewünschte Herzfrequenzprogramm (55%, 75%, 90% oder TA) mit dem Encoder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste (Abb. 11–14).
- 2.1. Falls Sie sich für die Zielherzfrequenz (TA) entschieden haben, stellen Sie die gewünschte Herzfrequenz (30–230) mit dem Encoder ein und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.
3. Legen Sie die Zeit mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.
4. Um das Programm zu starten, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

Am Ende des Programms ertönt ein Signal.

5. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die Start/Stop-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Reset-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

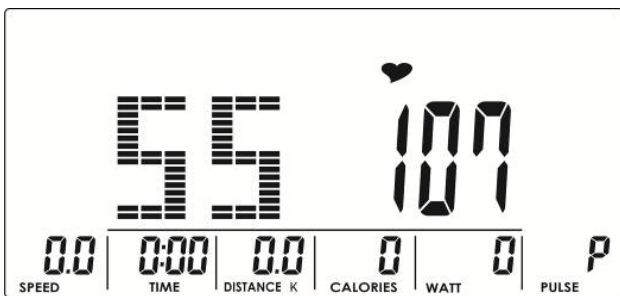


Abbildung 11

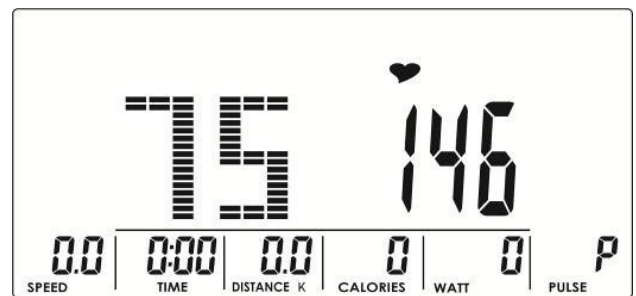


Abbildung 12

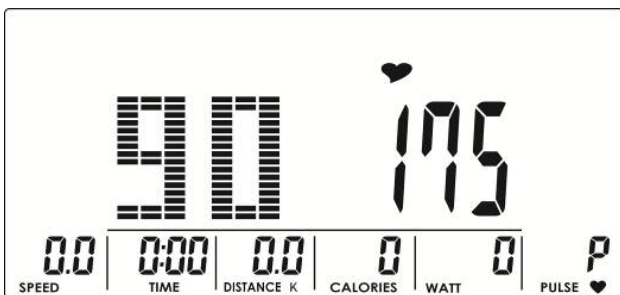


Abbildung 13

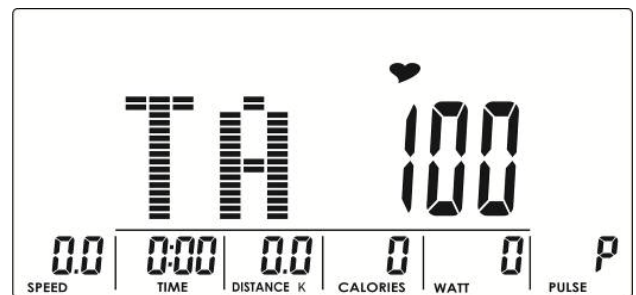


Abbildung 14

3.5.5 Wattgesteuertes Programm (W)

1. Wählen Sie das wattgesteuerte Programm (W) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Legen Sie den Wattwert mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.

① **HINWEIS**

Der Standardwert beträgt 120 (Abb. 15).

3. Legen Sie die Zeit mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.
4. Um das Programm zu starten, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

① **HINWEIS**

- + Der Widerstand wird automatisch an den Wattwert angepasst.
- + Der Wattwert kann während des Trainings mit dem Encoder angepasst werden.

Am Ende des Programms ertönt ein Signal.

5. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die Start/Stop-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Reset-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

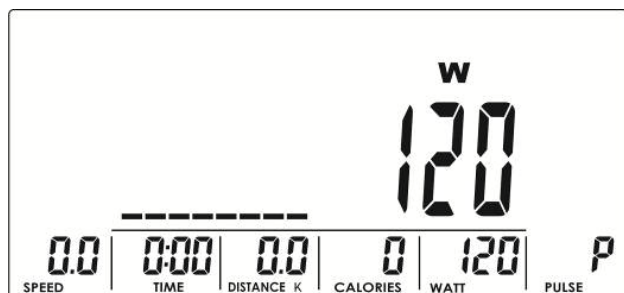


Abbildung 15

3.5.6 Benutzerdefiniertes Programm (U)

Jedem Benutzer steht ein benutzerdefiniertes Programm mit je acht Segmenten zur Auswahl.

1. Wählen Sie das benutzerdefinierte Programm (U) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit der Mode-Taste.
2. Legen Sie den Widerstand für die einzelnen Segmente mit dem Encoder fest und bestätigen Sie jedes Segment mit der Mode-Taste (Abb. 16).

① **HINWEIS**

Um das Programm während der Einstellung zu verlassen, halten Sie für zwei Sekunden die Mode-Taste gedrückt.

3. Legen Sie die Zeit mit dem Encoder fest und bestätigen Sie mit der Mode-Taste.
4. Um das Programm zu starten, drücken Sie die Start/Stop-Taste.

① **HINWEIS**

Der Widerstand kann während des Trainings mit dem Encoder angepasst werden.

Am Ende des Programms ertönt ein Signal.

5. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie erneut die Start/Stop-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie die Reset-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.

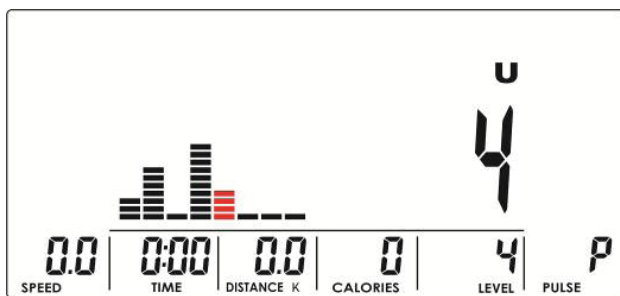


Abbildung 16

3.6 Erholungsfunktion (Recovery)

Mithilfe der Erholungsfunktion wird Ihre Erholungsherzfrequenz nach einer Trainingseinheit gemessen.

1. Drücken Sie nach der Trainingseinheit die Recovery-Taste und umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren.

Auf dem Display zählt ein Countdown von 00:60-00:00 herunter (Abb. 17).

Sobald die Messung abgeschlossen ist, erscheint auf dem Display ein Wert zwischen F1 (sehr gut) bis F6 (sehr schlecht) (Abb. 18).

2. Um das Programm zu beenden, drücken Sie erneut die Recovery-Taste.

Die Anzeige wechselt zum Hauptmenü.



Abbildung 17



Abbildung 18

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠️ WARNUNG

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

▶ ACHTUNG

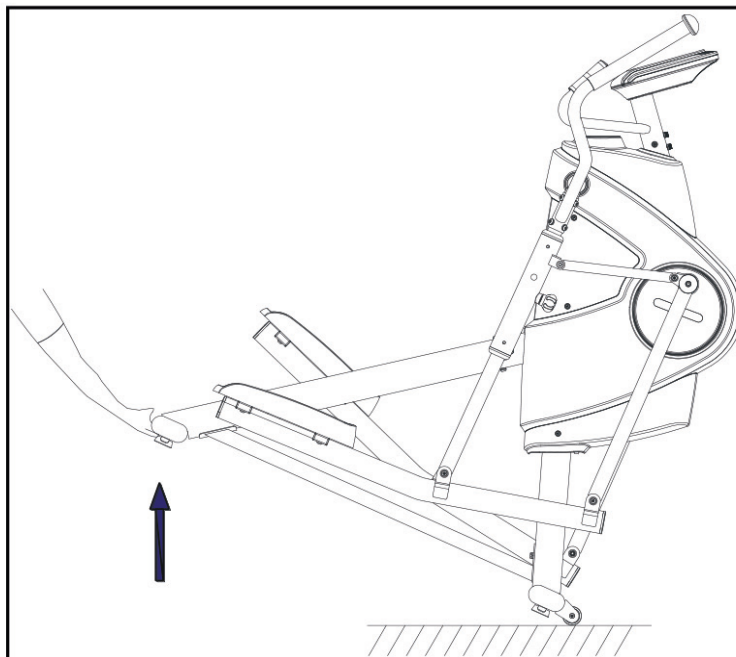
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

▶ ACHTUNG

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

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



5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

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

ACHTUNG

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

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln/machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen (Auf Links- / Rechtsgewinde achten)
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Lose Kabelverbindungen	Kabelverbindungen überprüfen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Schrauben der Trittbretter nachziehen
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst oder zu fest	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschiene quietschen	Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken	Laufschiene reinigen und anschließend schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel

Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...)
	+ ungeeigneter Brustgurt	+ Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG)
	+ Position des Brustgurt falsch	+ Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten
	+ Brustgurt defekt oder Batterie leer	+ Batterien wechseln
	+ Pulsanzeige defekt	+ Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

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

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

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

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



6 ENTSORGUNG

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

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen Brustgurtes, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.

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



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Silikonspray



Handtücher

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teilleiste** 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:

Modellbezeichnung:

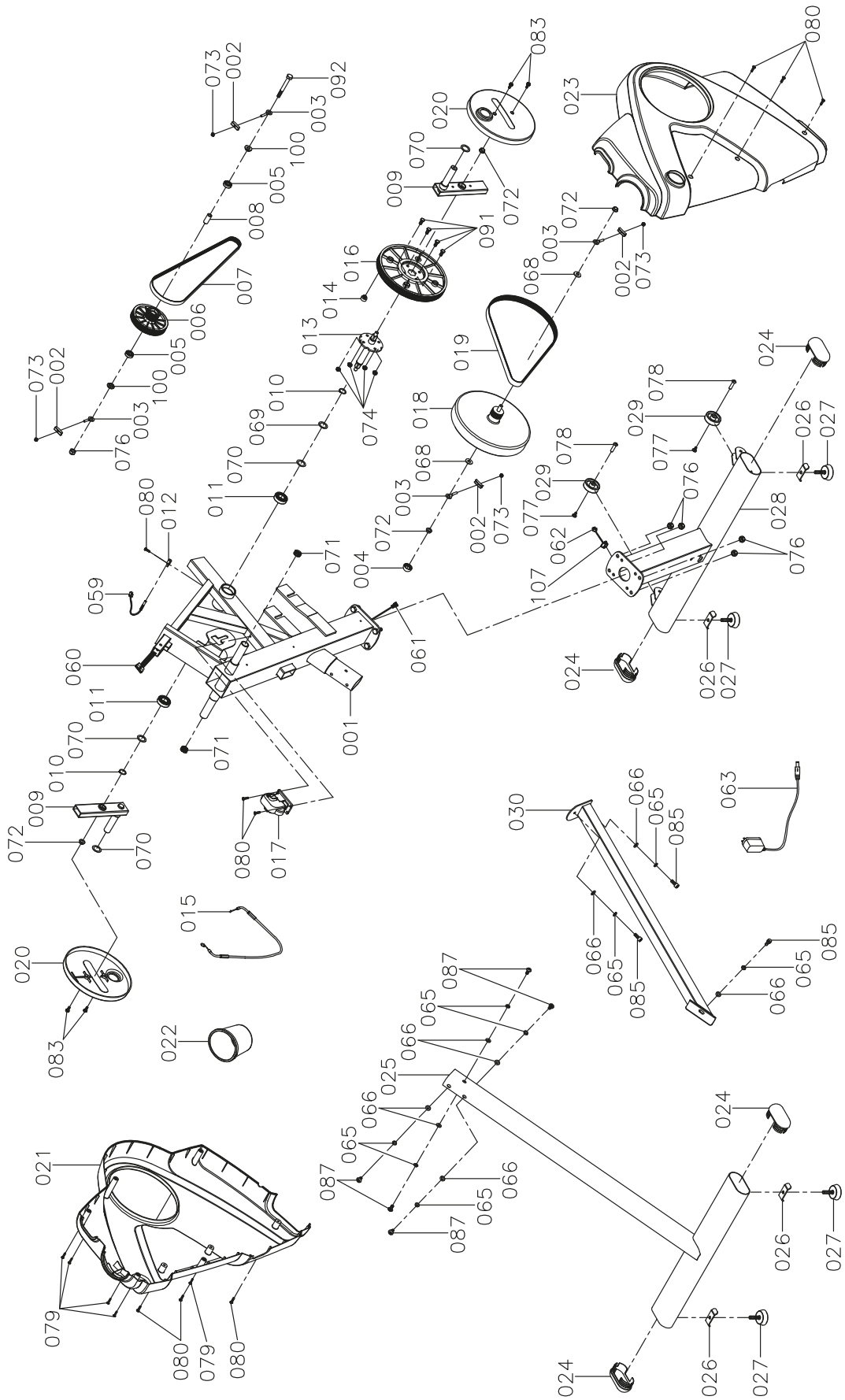
Artikelnummer:

8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (Eng)	Anz.
1	Main Frame	1	32	Fixed Handlebar	1
2	Tension Bracket	4	33	Pulse Sensor Top Housing w/ Wire	2
3	Eye Bolt	4	34	Pulse Sensor Bottom Housing	2
4	Screw Cap	1	35	Tube Cap	4
5	Bearing (6000)	2	36	Right Swing Arm	1
6	Pulley (120-42mm)	1	37	Bearing (6201)	16
7	Belt (1092J6)	1	38	Spacer (8x14x40mm) for Telescoping Bar	4
8	Spacer (10x14x32mm)	1	39	Spacer (6x8x22mm)	2
9	Crank	2	40	Crank Linkage	2
10	C-Ring	2	41	Spacer (8x14x28mm) for Crank Linkage	4
11	Bearing (6004)	6	42	Handheld Plug	2
12	Sensor Stand	1	43	Foam Grip for Upper Handlebar	2
13	Crank Axle	1	44	Left Upper Handlebar	1
14	Magnet	1	45	Right Upper Handlebar	1
15	Cable	1	46	Bearing (6905)	4
16	Pulley (235mm)	1	47	Left Pivoting Arm	1
17	Motor	1	48	Right Pivoting Arm	1
18	Flywheel	1	49	Stride Length Adjustment Plate	2
19	Belt (1059J8)	1	50	Telescoping Bar	2
20	Crank Cover	2	51	Connection Plug (60x38)	4
21	Left Cover	1	52	Left Adjustment Tube	1
22	Accessory Tray	1	53	Right Adjustment Tube	1
23	Right Cover	1	54	Pull Pin	2
24	EndCap	4	55	Pedal	2
25	Rear Stabilizer	1	56	Oval Plug (30x60)	4
26	Fixed Plate for Leveler	4	57	Square Plug (20x40)	8
27	Leveler	4	58	Pedal Support Arm	2
28	Front Stabilizer	1	59	Sensor Wire	1
29	Transportation Wheel	2	60	Upper Connection Wire	1
30	Support Tube	1	61	Middle Adaptor Connection Wire	1
31	Console (with built-in receiver)	1			

62	Lower Adaptor Connection Wire	1	83	Bolt (M6×p1.0×12mm)	4
63	Adaptor	1	84	Bolt (M8×p1.25×16mm)	2
64	Connection Wire to Console	1	85	Bolt (M8×p1.25×20mm)	3
65	Lock Washer (M8)	20	86	Bolt (M8×p1.25×30mm)	10
66	Washer (8×16×2.0t)	20	87	Bolt (M8×p1.25×16mm)	13
67	Washer (8×30×2.0t)	4	88	Bolt (M8×p1.25×65mm)	4
68	Washer (10×23×2.0t)	2	89	Bolt (M8×p1.25×80mm)	4
69	Washer (21×30×0.5t)	1	90	Bolt (M5×32mm)	2
70	Washer (21×30×1.0t)	4	91	Bolt (M8×p1.25×15mm)	4
71	Tube Connector Nut	2	92	Bolt (M10×p1.5×85mm)	1
72	Flange Nut (M10xp1.25)	4	93	Washer (26×34×1.0t)	2
73	Nylon Nut (M6xp1.0)	4	94	Bolt (M8×p1.25×25mm)	4
74	Thin Nylon Nut (M8xp1.25)	8	95	Bolt (M8×p1.25×45mm)	4
75	Nylon Nut (M8xp1.25)	8	96	Screw (M5×p0.8×15mm)	2
76	Nylon Nut (M10xp1.5)	5	97	Axle Cap	8
77	Bolt (M6×p1.0×12mm)	2	98	Pulse Connection Wire to Console	1
78	Bolt (L=30mm)	2	99	Left Swing Arm Set	1
79	Screw (M4×20mm)	5	100	Pedal Wheel Bearing Adapter	2
80	Screw (M5×20mm)	11	101	Crank Linkage Cap	8
81	Screw (M3×p0.5×16mm)	4	107	Protective Sleeve	1
82	Screw (M5×p0.8×15mm)	4			

8.3 Explosionszeichnung



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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

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

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer 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. 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	FR
<p>TECHNIK</p> <p> +49 4621 4210-900 +49 4621 4210-698 technik@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos) info@sport-tiedje.de Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p> 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 info@fitshop.dk Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 service-france@fitshop.fr Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p> 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 info@fitshop.pl Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p> 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 info@fitshop.be Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p>TECHNICAL SUPPORT</p> <p> +44 141 876 3986 support@powerhousefitness.co.uk</p> <p>SERVICE</p> <p> +44 141 876 3972 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p> +31 172 619961 info@fitshop.nl De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p> +49 4621 4210-944 service-int@sport-tiedje.de You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.at Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p> 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 info@sport-tiedje.ch Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

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

www.sport-tiedje.de/filialen

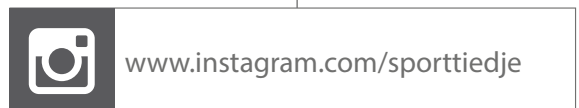
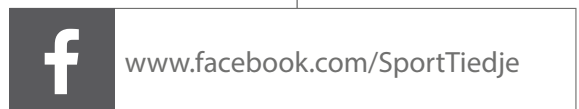
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit derzeit 80 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

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

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



Notizen

Notizen

