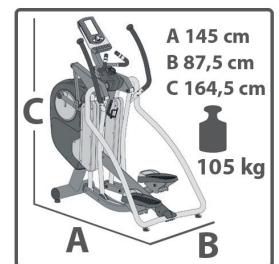




## Montage- und Bedienungsanleitung



CSTEX90PLUST.01.01

Art.-Nr. CST-EX90-PLUS-T

Crosstrainer **EX90 Plus Touch**



## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong® bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Sie bieten Unabhängigkeit von Wetter und Tageszeit und für Trainierende aller Trainingsniveaus die richtigen Programme und das ideale Leistungsspektrum. Weitere Informationen finden Sie unter [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) oder [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de).

### SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

Das Gerät ist für den Heimgebrauch sowie die semiprofessionelle Nutzung (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) geeignet. Für den gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) ist es nicht geeignet.

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

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>5</b>
1.1	Technische Daten	5
1.2	Persönliche Sicherheit	6
1.3	Elektrische Sicherheit	7
1.4	Aufstellort	7
<b>2</b>	<b>MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE</b>	<b>8</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	9
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	9
<b>3</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>10</b>
3.1	Packungsinhalt	10
3.2	Montageanleitung	12
<b>4</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>21</b>
4.1	Funktionsbeschreibung	21
4.2	Konsolenanzeige	22
4.3	Einschalten und erste Einstellungen	24
4.4	Trainingsprogramme	26
4.4.1	Quick-Start Programm	26
4.4.2	Manuelles Programm	27
4.4.3	Voreingestellte Programme	28
4.4.4	Wattprogramm	29
4.4.5	Herzfrequenz-gesteuerte Programme	30
4.4.6	RECOVERY-Funktion	31
4.5	Medien	32
4.6	Hinweise zur Herzfrequenzmessung	34
<b>5</b>	<b>GARANTIE INFORMATIONEN</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖRBESTELLUNG</b>	<b>38</b>
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>39</b>
8.1	Service-Hotline	39
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	39
8.3	Teilleiste	40
8.4	Explosionszeichnung	44

## 1.1 Technische Daten

### TFT - 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: 16  
 Watt: 10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)

Benutzerspeicher: 4  
 Trainingsprogramme insgesamt: 19  
 Manuelle Programme: 1  
 Voreingestellte Programme: 12  
 Wattgesteuerte Programme: 1  
 Herzfrequenzgesteuerte Programme: 4  
 Benutzerdefinierte Programme: 1

Schwungmasse: 12 kg  
 Schrittlänge: 45 - 65 cm  
 Schrittbreite: 11 cm

Elektronische Schrittlängenverstellung:  
 Stufenlos zwischen 18" (45 cm) und 26" (65 cm)

### Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 116,70 kg  
 Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 104,7 kg  
 Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1400 mm x 1160 mm x 510 mm  
 Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1450 mm x 875 mm x 1645 mm  
 Maximales Benutzergewicht: 150 kg

## 1.2 Persönliche Sicherheit

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

## 1.3 Elektrische Sicherheit

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

## 1.4 Aufstellort

- + Das Gerät sollte nur in einem Gebäude mit ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C) genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) (wie Schwimmbädern) ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
- + Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

## 2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong®-Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Sitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um die Sicherheit des Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir, das Gerät einmal im Jahr von einem Service-Techniker des Vertragspartners warten zu lassen.
- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.



## 2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorhanden, Netzteil nicht eingesteckt	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob das Netzteil eingesteckt ist
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Störquellen im Raum</li> <li>• Bei Brustgurt:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ungeeigneter Brustgurt</li> <li>- Position des Brustgurtes falsch</li> <li>- Batterien leer</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, Staubsauger- und Rasenmäherroboter, WLAN, etc. ...)</li> <li>• Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)</li> <li>• Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten</li> <li>• Batterien wechseln</li> </ul>

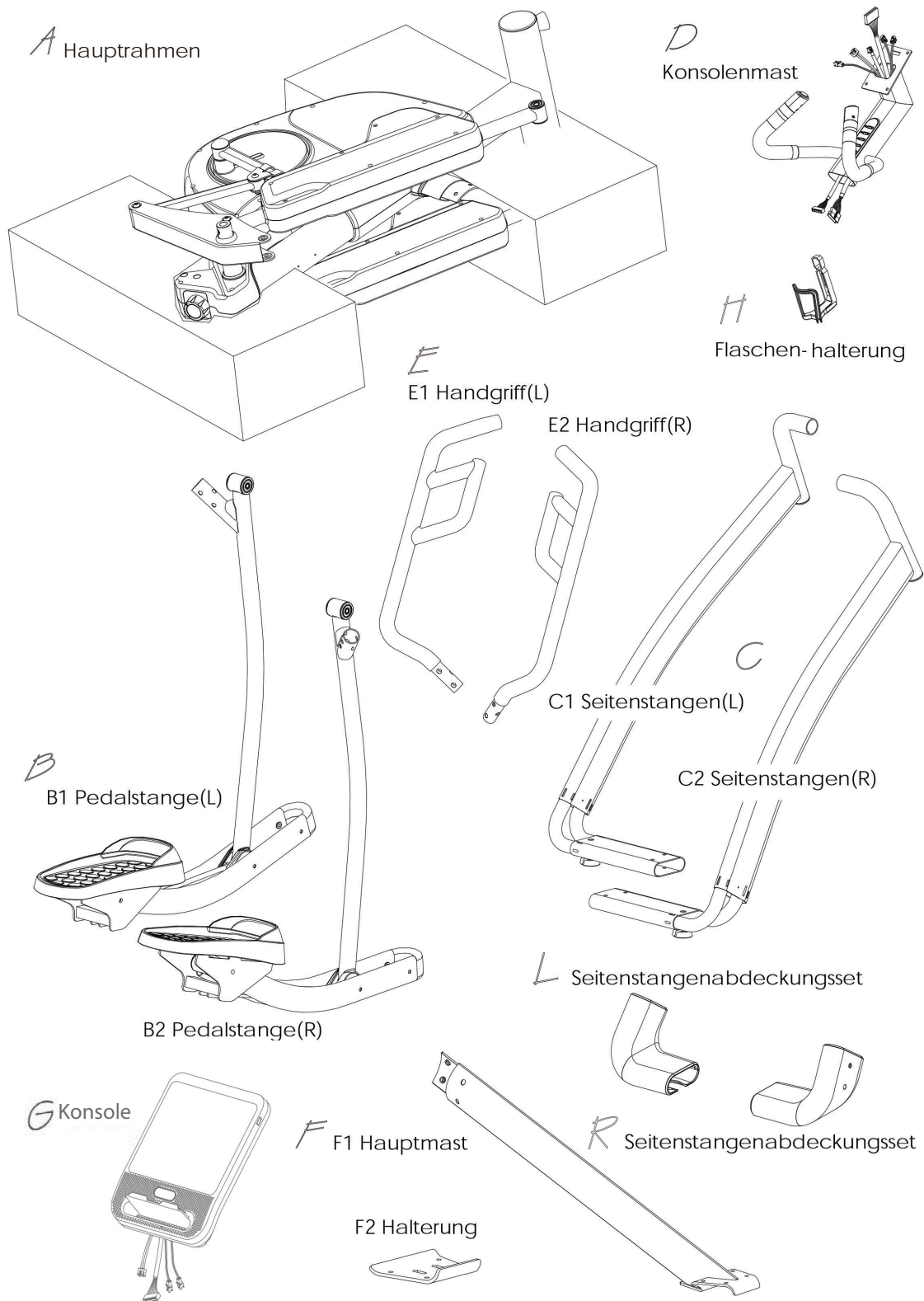
## 2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Folgende Routinarbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

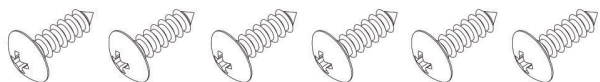
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I		
Schmierung der beweglichen Teile			I	
Kunststoffabdeckung	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

### 3.1 Packungsinhalt

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



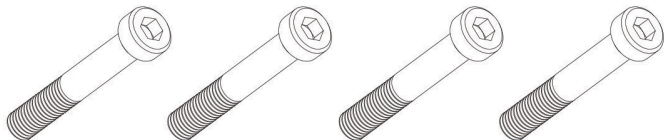
(J2) Schrauben M4X16



(J3) Schrauben M4X6



(J4) Schrauben M8X55



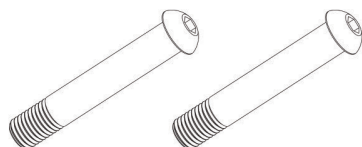
(J5) Unterlegscheibe M8



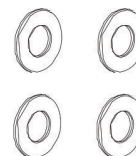
(J6) Schrauben M8X20



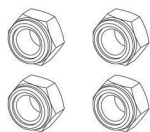
(J7) Schrauben M12X73



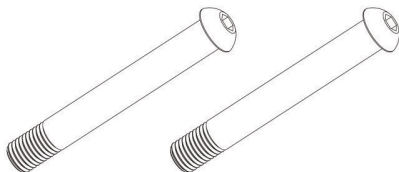
(J8) Unterlegscheibe M12



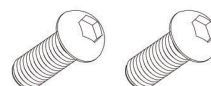
(J9) Mutter M12



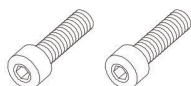
(J10) Schrauben M12X109



(J13) Schrauben M8X16



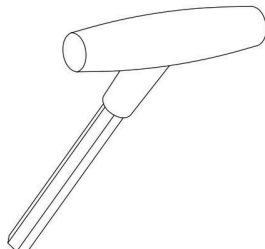
(J14) Schrauben M5



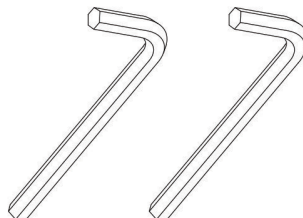
4m/m



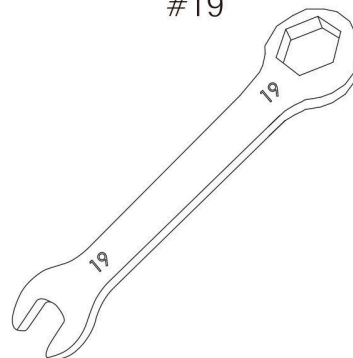
5m/m



6m/m\*2



#19



## 3.2 Montageanleitung

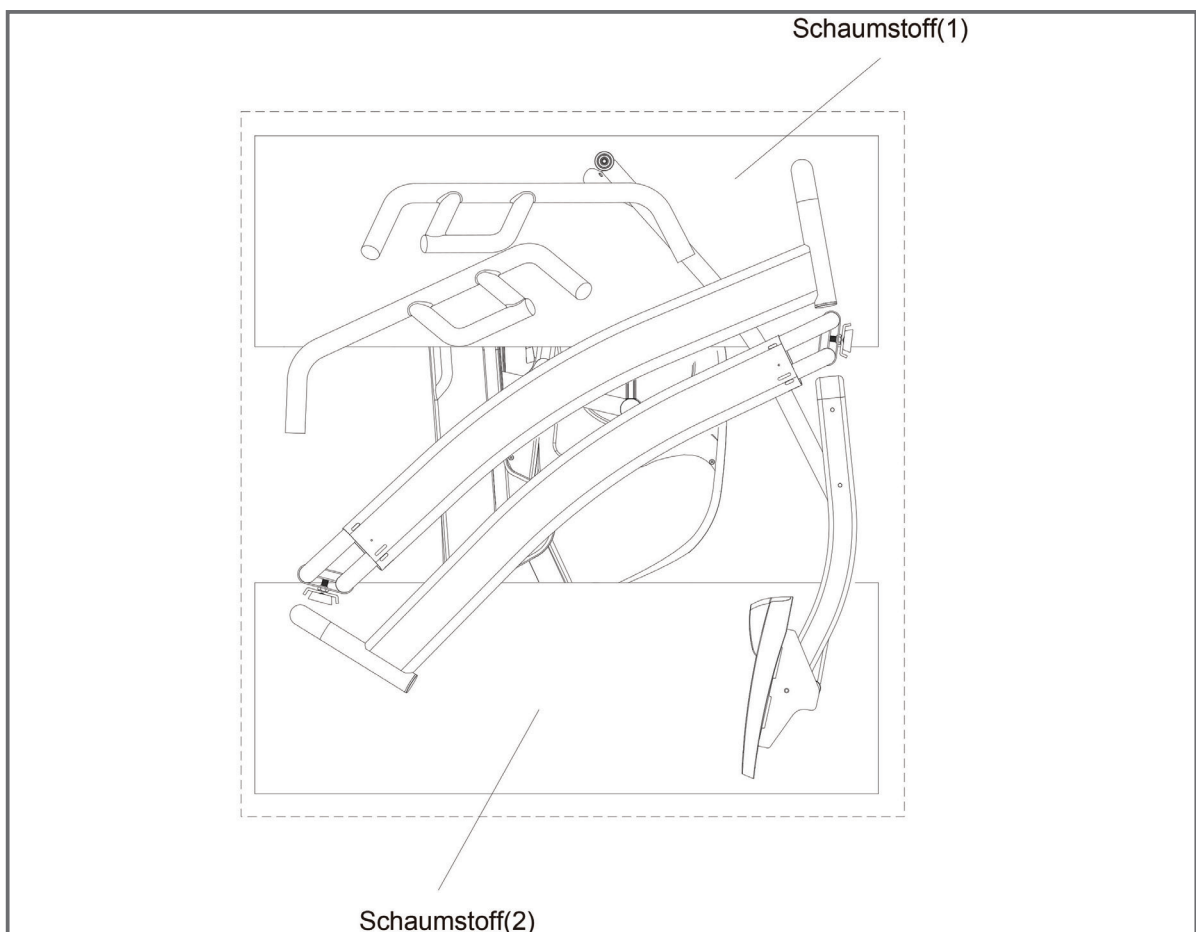
Sehen Sie sich vor dem Aufbau alle dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie erst dann die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

### Vorsicht beim Auspacken:

Stellen Sie zunächst den Karton aufrecht hin, damit Sie ihn von oben öffnen können. Entnehmen Sie anschließend die Handgriffe, Seitenstangen, Pedalstangen und die Bedienungsanleitung aus dem Karton.

Entfernen Sie die oberen Schaumstoffpolster (1) und (2) und lassen den Hauptrahmen (A) und die unteren Schaumstoffpolster (3) und (4) im Karton bis Sie in Schritt 2 der Montageanleitung aufgefordert werden, diese auszupacken. Anschließend entnehmen Sie die Konsole, den Konsolenmast sowie die Schrauben und Werkzeuge.

**Hinweis:** Aus Sicherheitsgründen dürfen Sie die Pedalstangen mit dem entsprechenden Drehknopf erst dann entriegeln, wenn Sie dazu am Ende der Anleitung aufgefordert werden.



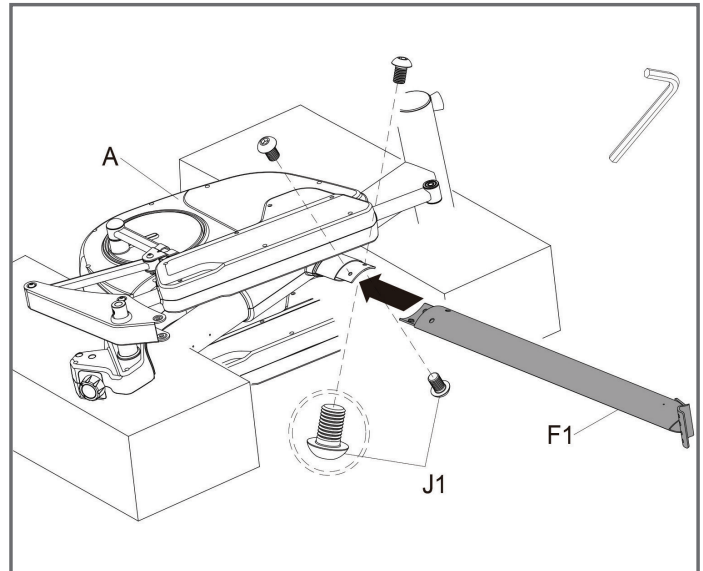
### Schritt 1: Montage der mittleren Stützstrebe (F1)

(1) Lösen Sie zwei Schrauben (J1) vom Hauptrahmen (A) und zwei Schrauben (J1) von der Stützstrebe (F1).

(2) Verbinden Sie die Stützstrebe (F1) mit dem Hauptrahmen (A) mit den zuvor gelösten vier Schrauben (J1).

**Hinweis:** Bevor Sie mit Schritt 2 der Montage fortfahren, stellen Sie sicher, dass die vier Schrauben (J1) fest angezogen sind.

Werkzeug: 6 mm Inbusschlüssel



### Schritt 2: Montage der unteren Rahmenverkleidung (L+R)

(1) Fügen Sie die beiden Rahmenverschalungen (R1 und R2) mit Hilfe einer Schraube (J2) zusammen.

(2) Folgen Sie den Schritten 2-1 bis 2-4, um die Verkleidungen zu befestigen.

2-1. Montieren Sie die Verkleidung (R1 & R2) am rechten Rahmenrohr (C2).

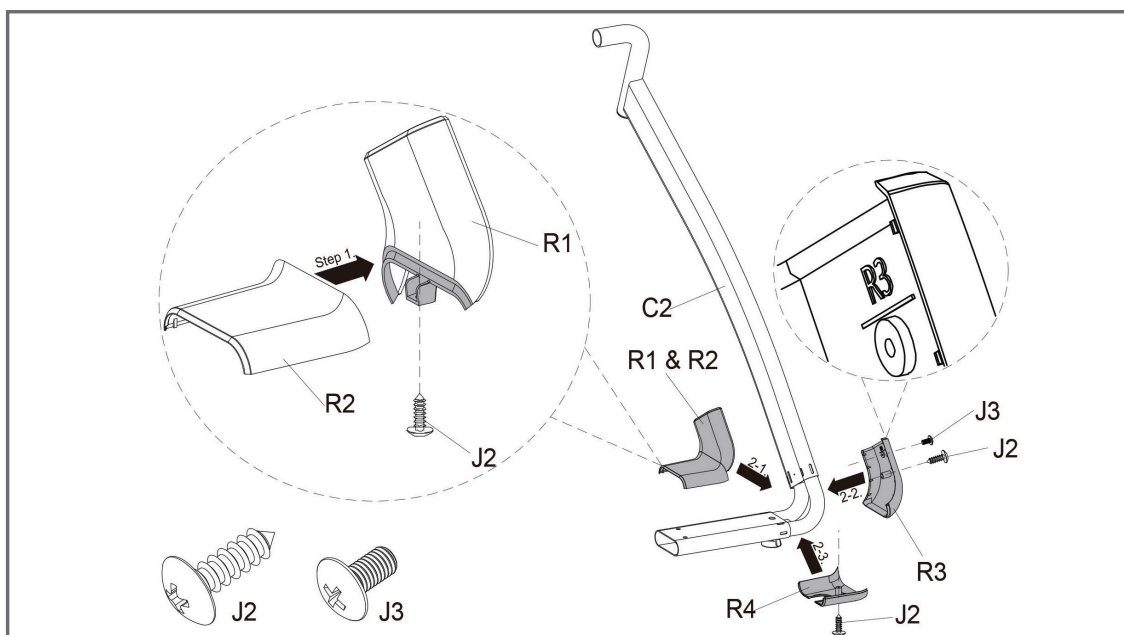
2-2. Montieren Sie die Verkleidung (R3) am Rahmen (C2).

2-3. Montieren Sie die Verkleidung (R4) am Rahmen (C2).

2-4. Fixieren Sie die Verkleidungen zunächst mit der Schraube (J3) und danach mit 2 Schrauben (J2) wie abgebildet.

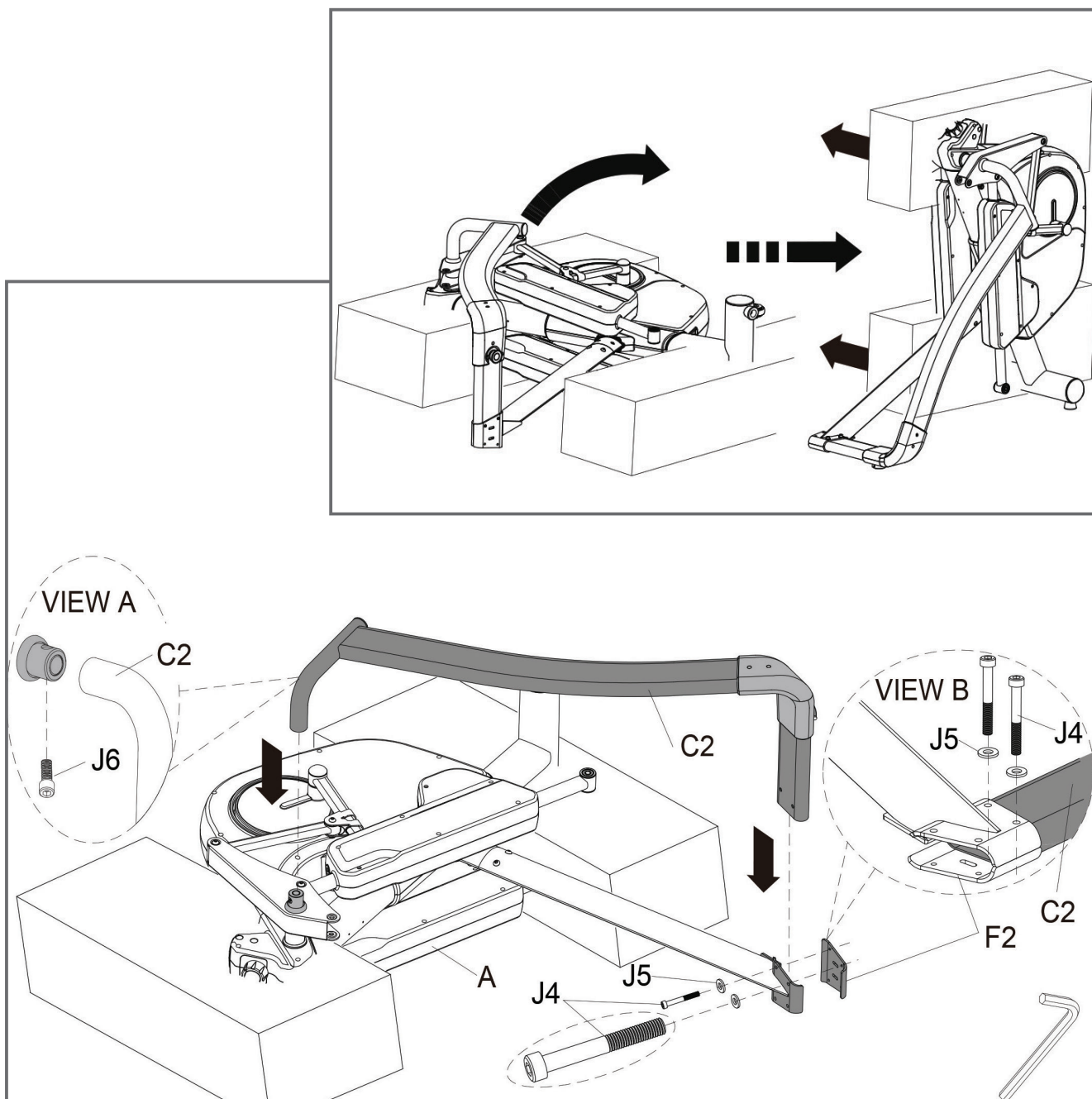
(3) Wiederholen Sie diese Schritte auf der linken Seite mit den Verkleidungen (L1 bis L4).

Werkzeug: 4 mm (Phillips) Schraubendreher



### Schritt 3: Montage des rechten Stützrahmens (C2)

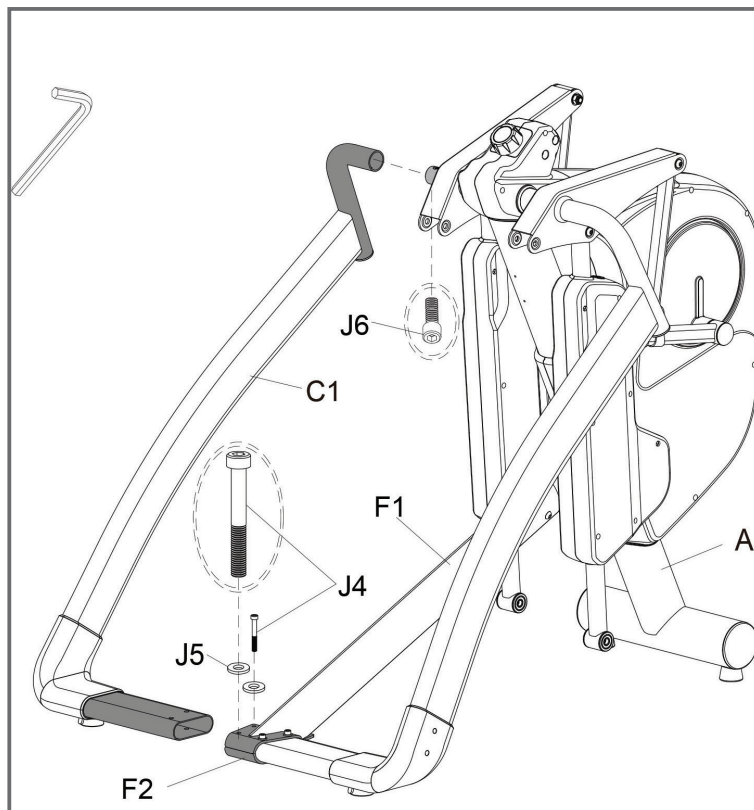
- (1) Befestigen Sie das rechte Rahmenrohr (C2) am Haupttrahmen (A) mit einer Schraube (J6) oben (Abb. A) und zwei Schrauben (J4) inkl. Unterlegscheiben (J5) mit der Halterung (F2) unten (Abb. B). Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben (J6 und J4) noch nicht ganz fest.
- (2) Richten Sie den Haupttrahmen (A) mit zwei Personen auf und entfernen Sie den Schaumstoff (siehe Abb. rechts).



#### Schritt 4: Montage des linken Stützrahmens (C1)

(1) Verbinden Sie das linke Rahmenrohr (C1) am Haupttrahmen (A) mit einer Schraube (J6) oben und zwei Schrauben Halterung (F2) unten (siehe Abschnitt (2)).

(2) Jetzt können Sie alle Schrauben aus den vorherigen Schritten festziehen (J6, J4).



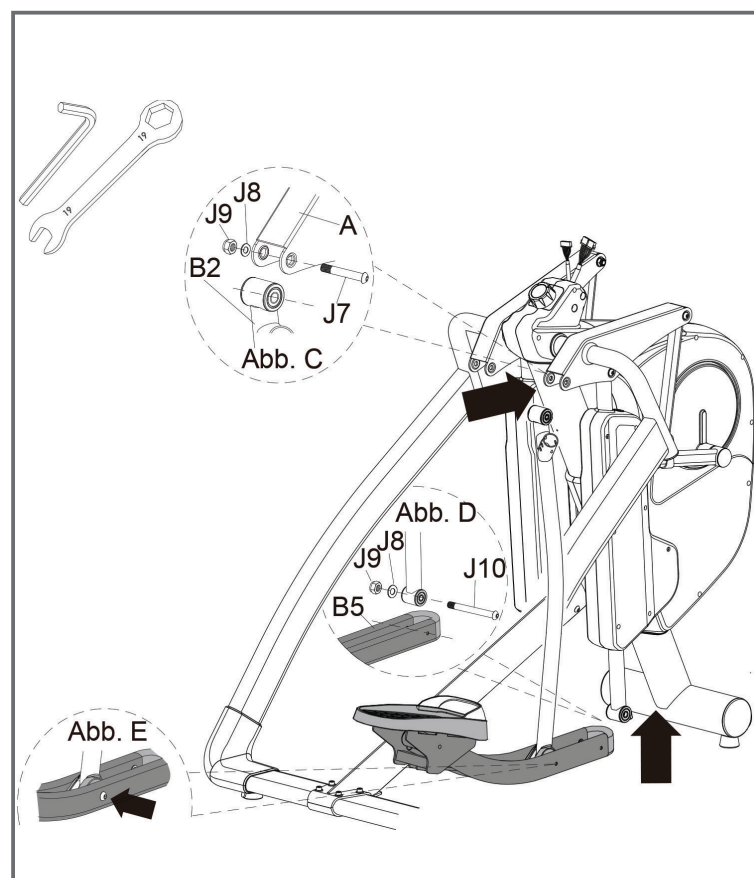
#### Schritt 5: Montage der Pedalstangen

(1) Verbinden Sie die rechte Pedalstange (B2) oben mit dem Haupttrahmen (A) und befestigen Sie diese mit den Muttern (J9), Unterlegscheiben (J8) und Schrauben (J3) wie in Abb. C.

(2) Befestigen Sie die Pedalstange unten am Haupttrahmen mit einem Bolzen (J5), einer Unterlegscheibe (J8) und einer Mutter (J9) wie in Abb. D.

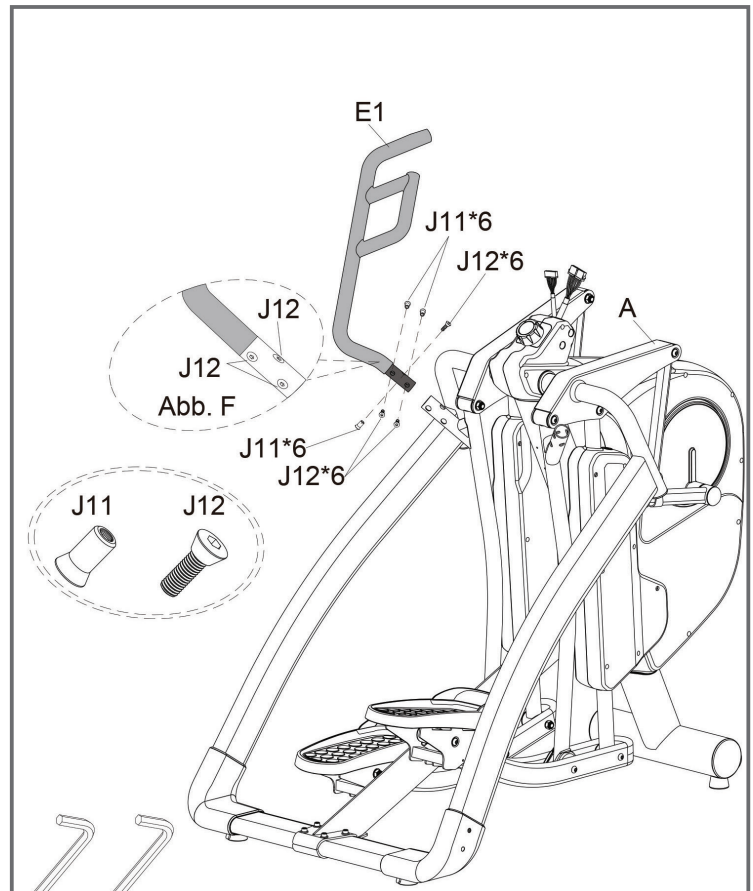
(3) Ziehen Sie den Bolzen (J5) und die Mutter (J9) fest; siehe Abb. E.

(4) Wiederholen Sie den Vorgang für die linke Pedalstange (B1).



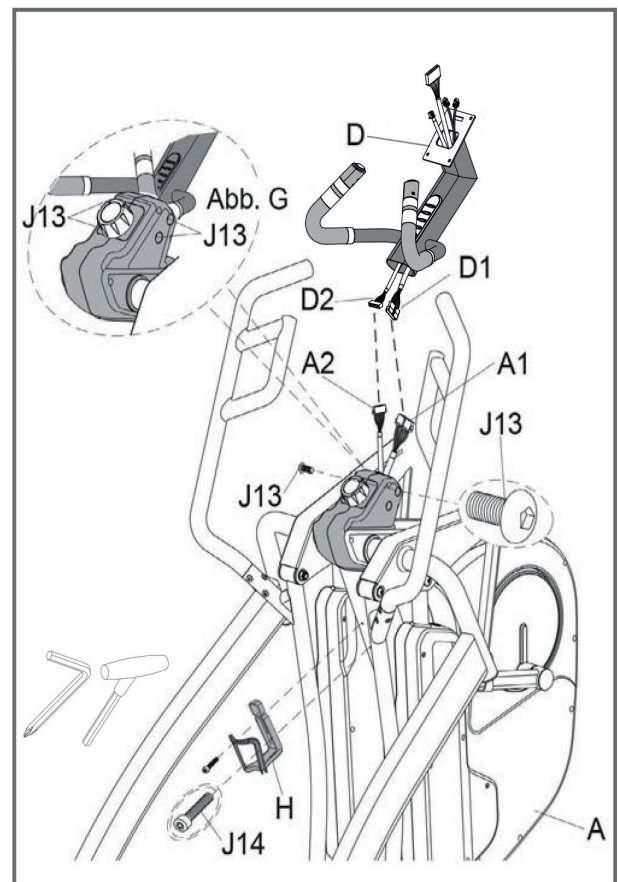
## Schritt 6: Montage der Handgriffe

- (1) Lösen Sie die sechs vormontierten Schrauben (J12 und J11) vom linken Handgriff (E1).
- (2) Verbinden Sie den linken Handgriff (E1) mit dem Hauptrahmen (A), indem Sie alle Schrauben (J12 und J11) mit zwei 6mm Inbusschlüsseln fest ziehen; Siehe Abb. F.
- (3) Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Handgriff (E2).



## Schritt 7: Montage des Konsolenmastes und der Flaschenhalterung

- (1) Verbinden Sie die Kabel (D1 und D2) aus dem Konsolenmast (D) mit den Kabeln (A1 und A2) aus dem Hauptrahmen (A).
- (2) Befestigen Sie den Konsolenmast (D) am Hauptrahmen (A) mit zwei Schrauben (J13) und zwei vormontierten Schrauben (J13), siehe Abb. G.
- (3) Befestigen Sie die Flaschenhalterung (H) am Hauptrahmen (A) mit zwei Schrauben (J14).





## Schritt 8: Montage der Konsole und Einstellung der Standfüße

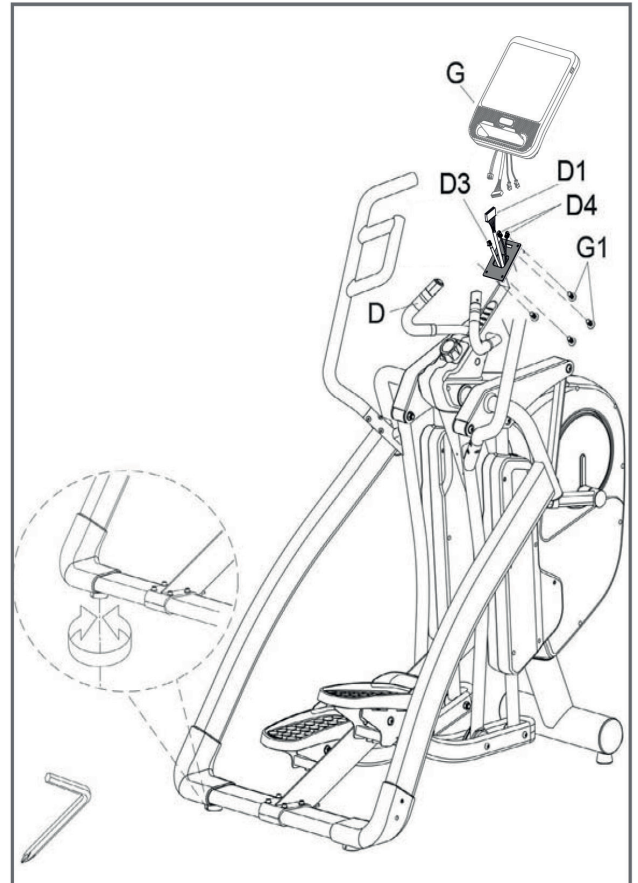
(1) Lösen Sie die vier vormontierten Schrauben (G1) von der Konsole (G).

(2) Verbinden Sie die Konsolenkabel (D1, D2, D14 & D16) und die Herzfrequenzkabel (D4) aus dem Konsolenmast mit der Konsole.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Kabel ordnungsgemäß miteinander verbunden sind. Schieben Sie überschüssiges Kabel in das Gehäuse und den Konsolenmast (D).

(3) Befestigen Sie die Konsole (G) am Konsolenmast (D) mit den vier Schrauben (G1).

(4) Verwenden Sie die Verstellerschrauben unterhalb der Seitenteile um Unebenheiten im Boden auszugleichen.

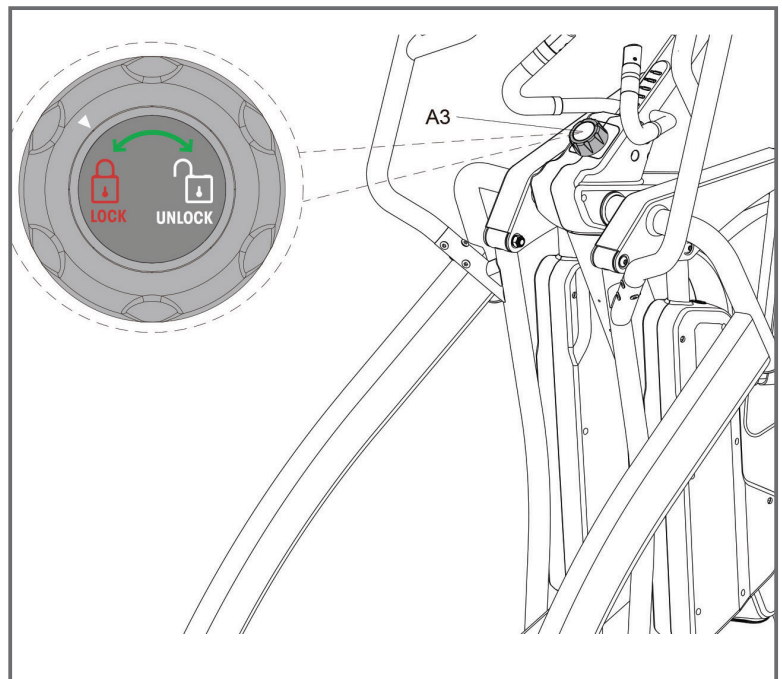


## Schritt 9: Arretierung der Pedalstangen (B1 und B2)

**Die Pedalstangen sollten immer arretiert sein, wenn das Gerät nicht benutzt wird.**

Drehen Sie hierfür den Knopf (A3) auf die „LOCK“ Position, um die Pedalstangen (B1 und B2) zu arretieren und mögliche Verletzungen zu verhindern.

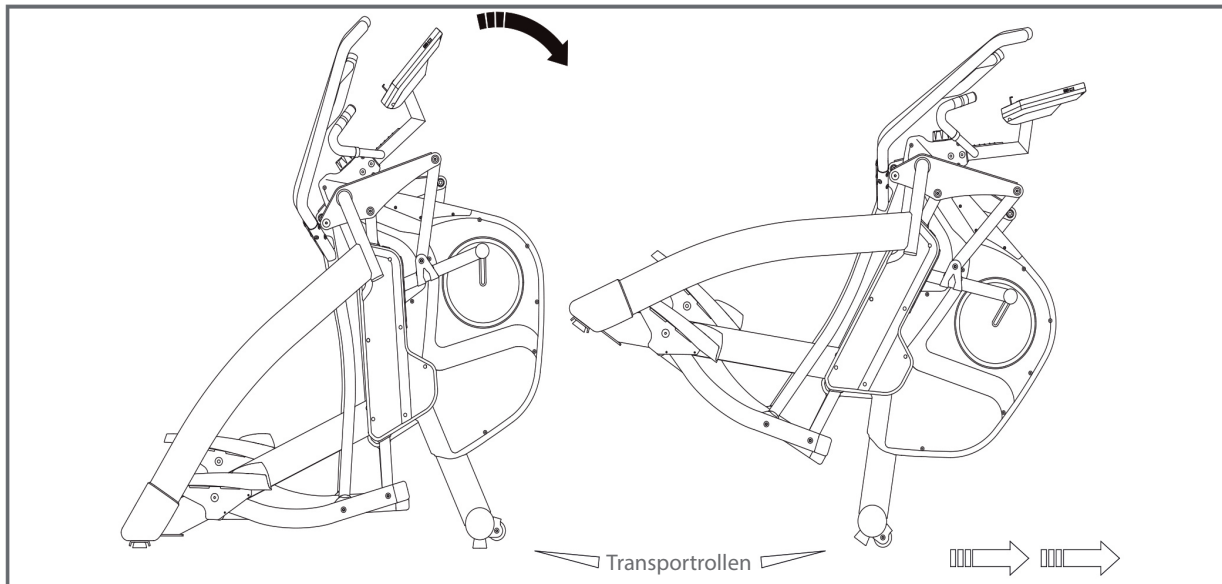
**Hinweis:** Arretieren Sie niemals die Pedalstangen, wenn das Gerät noch in Bewegung ist, sondern nur dann wenn es vollständig zum Stillstand gekommen ist.



## Schritt 10: Transport des Gerätes

**Achten Sie beim Transport unbedingt darauf, dass die Pedalstangen arretiert sind.**

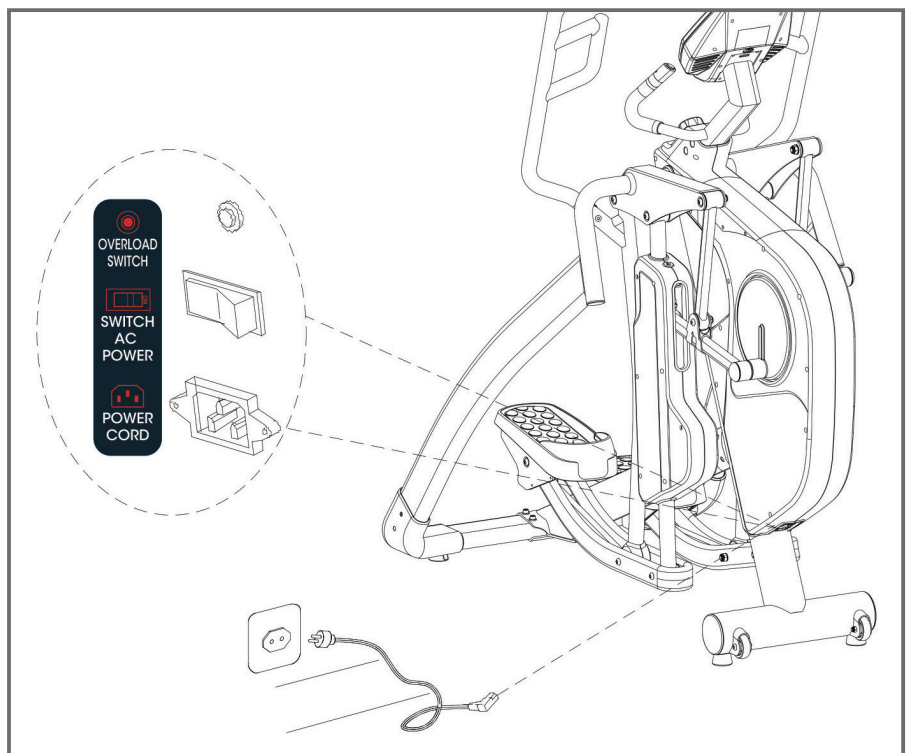
Heben Sie das Gerät anschließend an den Seitenstangen an bis die Transportrollen den Boden berühren. Jetzt können Sie das Gerät an den gewünschten Ort schieben. Setzen Sie das Gerät anschließend wieder vorsichtig ab.



## Schritt 11: Anschluss des Netzkabels

Stecken Sie das Kabel in den Anschluss am Haupttrahmen, bevor Sie das andere Ende in die Steckdose stecken.

\*\* Der Überlastschalter schützt vor Kurzschlüssen. Der Knopf springt bei Überbelastung heraus. Schalten Sie den Netzschalter aus und anschließend wieder ein, um das Gerät neu zu starten.



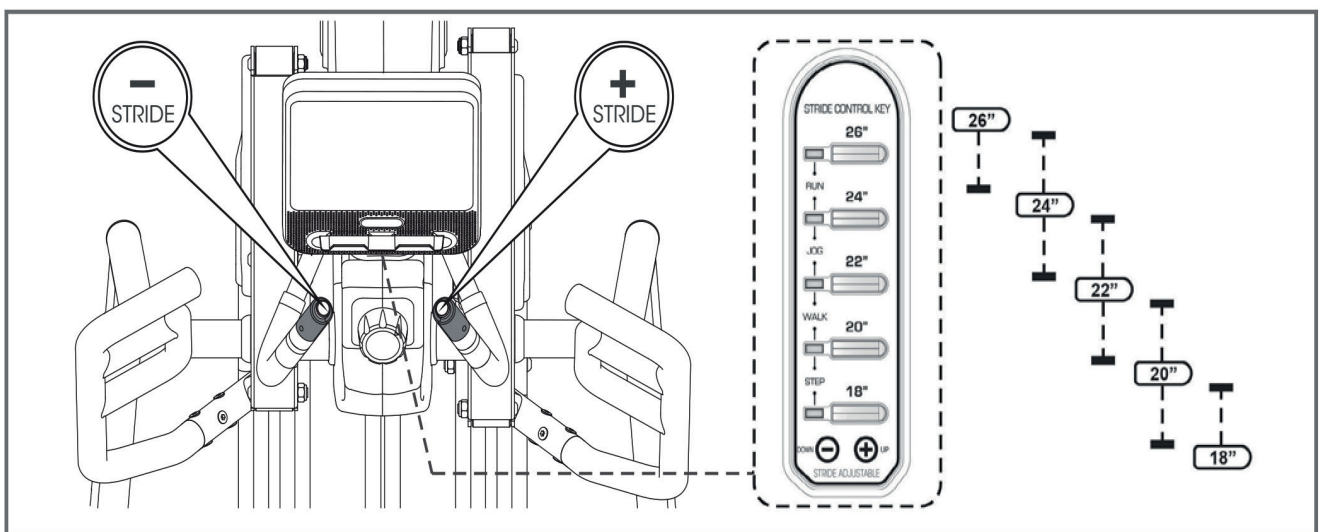
## Schritt 12: Funktionsknöpfe zur Feinjustierung der Schrittlänge:

1) Es befindet sich 1 Knopf sowohl auf dem linken als auf dem rechten kleinen Griff des Konsolenmasts. Der linke Knopf hat folgende Funktion: Die feine stufenlose Reduzierung der aktuellen Schrittlänge. Der rechte Knopf hat folgende Funktion: Die feine stufenlose Erhöhung der aktuellen Schrittlänge.

2) Wenn die Schrittlänge reduziert wird, leuchtet das DOWN Signal auf dem Funktionsknopf grün.

Wenn die Schrittlänge erhöht wird, leuchtet das UP Signal auf dem Funktionsknopf rot.

**Der Knopf zur Feinjustierung reagiert nicht, solange die Schrittlänge über den Knopf verändert wird und das LED-Licht blinkt. Der Knopf funktioniert nur, wenn das LED-Licht leuchtet. Sollten Unterbrechungen während des Trainings auftreten, drücken Sie einfach einen beliebigen Schrittlängenverstellknopf und das Training kann fortgesetzt werden.**



### Schritt 13: Einstellung der Schrittlänge

Den persönlichen Anforderungen entsprechend kann die Schrittlänge, wie auf dem LED-Display angezeigt, auf 18", 20", 22", 24" oder 26" eingestellt bzw. geändert werden. Es gibt 5 Schnellwahltasten zur Einstellung der Schrittlänge. Mit den Tasten UP und DOWN können Sie dann die Feinjustierung der Schrittlänge stufenlos vornehmen.

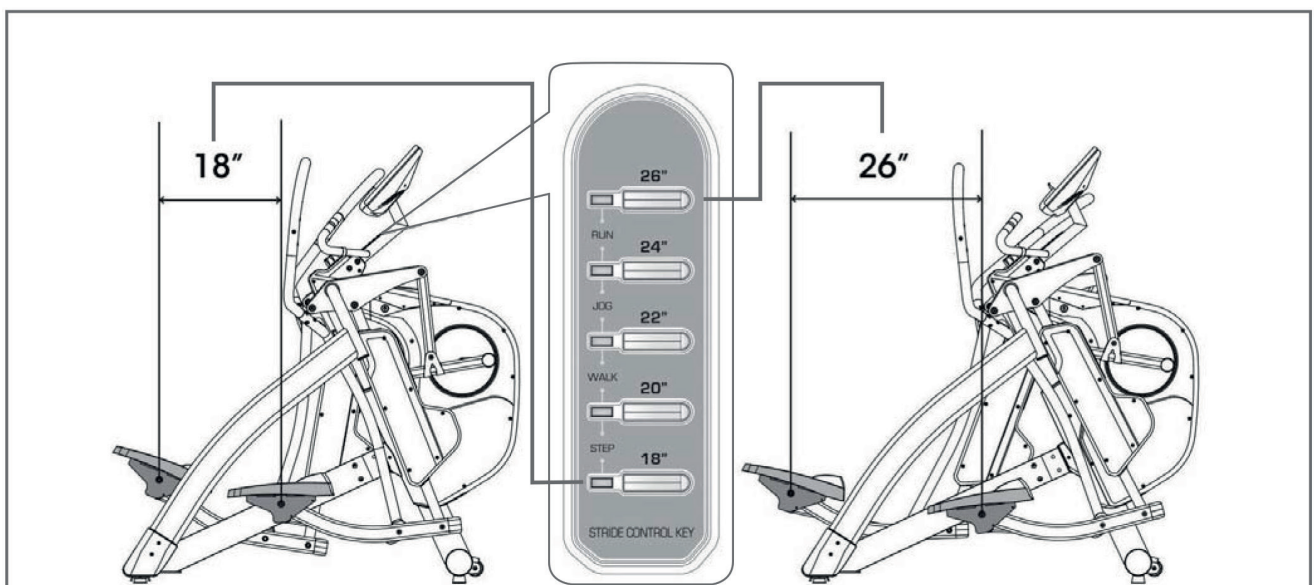
Es gibt verschiedene Gründe, warum ein Benutzer die Schrittlänge verstellen wollen könnte. Zunächst einmal wegen der Körpergröße: Ein Benutzer, der kleiner als 1,65 m ist, könnte sich ggf. bei einer Schrittlänge von 18" (ca. 46cm) bis 22" (ca. 56cm) wohler fühlen, während sich ein Benutzer, der größer als 1,65 cm ist, sich ggf. bei einer Schrittlänge von 22" (ca. 56cm) bis 26" (ca. 66cm) wohler fühlen wird.

Desweiteren könnte ein Nutzer bei höherer Geschwindigkeit die Schrittlänge verstellen müssen, um seine gewohnte Schrittlänge beim Joggen/Laufen zu simulieren. Ein weiterer Grund, warum ein Nutzer die Schrittlänge während des Trainings verstellen wollen könnte, ist, dass so verschiedene Muskelgruppen beansprucht werden können: Eine kurze Schrittlänge beansprucht andere Muskeln in Beinen und Körper als eine lange Schrittlänge. Eine kurze Schrittlänge ähnelt mehr dem Treppensteigen, eine lange mehr dem Skilanglauf.

Während des Trainings kann auch die Verstellung des Widerstands oder das Durchführen von Kniebeugen während man sich an den Griffstangen festhält, helfen, diese Muskeln weiter zu isolieren.

**Anmerkung:** Es gibt keine richtige oder falsche Schrittlänge für jeden Benutzer. Wählen Sie die Schrittlänge, bei der Sie sich am wohlsten fühlen.

**Anmerkung:** Wenn der Schrittlängenmotor aktiviert wird, werden Sie hören, wie der Motor sich entriegelt und einstellt. Sobald der Motor die gewünschte Schrittlänge erreicht hat, werden Sie ein Klicken hören und der Motor arretiert sich in der entsprechenden Position.



### 4.1 Funktionsbeschreibung

#### 1. Konsolenfunktion

- (1) MANUAL (Manuell) Durchschnittliches, manuell eingestelltes Training
- (2) PROGRAM (Programm) Training nach Profilprogrammen
- (3) WATT CONTROL (Wattsteuerung): Training nach wattgesteuertem Programm
- (4) H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle): Sie können 55 %, 75 %, 90 % als Zielwert Ihrer Herzfrequenz einstellen (automatische Einstellung)
- (5) RECOVERY (Erholung) Funktionstest Erholung der Herzfrequenz (F1~F6)
- (6) USER DATA (Benutzerdaten) Einstellen des Profils (U0~U4) U0 (nicht gespeicherte Daten) U1~U4 (gespeicherte Daten) (Name, Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht)
- (7) COMMUNITY (Kommunikation): Auswahl von Multimediafunktionen
- (8) FACTORY SETTING MODE (Werkeinstellungsmodus)
  - a. WLAN, Lautstärke, Helligkeit, metrische Umschaltung, ABOUT (über)
  - b. ABOUT-Modus (3 Mal drücken, Passwort eingeben)
    - b-1. Darstellung von WATT & ADC (gemäß Kontrollpanel um EEPROM-Gruppe einzustellen)
    - b-2. Einstellung des WHEEL (Rad) (Voreinstellung: 78")
    - b-3. R2R-Einstellung (Motorenleistungseinstellung)
    - b-4. RETURN-Einstellung (Rücklaufeinstellung des Motors)
- (9) Erkennen der Trennung des Motorenkabels** Wenn der Motor eingeschaltet ist, wird immer erkannt, ob das Motorenkabel getrennt ist.  
(Erkennungsantwort Kontrollpanel) Wenn keine Trennung vorhanden ist, ist alles in Ordnung. Sollte eine Trennung vorhanden sein, hält der Motor automatisch an.  
Bis das Problem gelöst ist, hat diese Handlung oberste Priorität.

#### 2. Hauptfunktion

- (1) QUICK START-TASTE**
  - a. Wenn sich die Konsole im Ruhezustand befindet, kann das Gerät über die Schnellstarttaste (Quick Start) aktiviert werden.
  - b. Wenn sich die Konsole im STAND-BY-Modus befindet, kann das Gerät über diese Taste gestartet werden.
- (2) Bedienung des TFT-Displays:**

Alle Vorgänge erfolgen über das TFT-Display.

## 4.2 Konsolenanzeige



### 1. TIME (Zeit):

(1) Anzeigebereich: 0:00~99:59

(2) Einstellungsbereich: 0~99 (Minuten) (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)

(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 60 Minuten, zeigt volle Zellen). Wenn keine Einstellung vorgenommen wurde: 60 Minuten/10 Zellen = 6 Minuten/Zelle (Steigung)  
Wird eine Einstellung vorgenommen, entspricht der Einstellungswert 10 Zellen.

(4) Falls kein Einstellungswert vorhanden ist, verläuft die voreingestellte Zählung aufsteigend (nach 99:59 wird der Wert auf 0:00 zurückgesetzt)

(5) Falls ein Einstellungswert vorhanden ist, erfolgt die voreingestellte Zählung absteigend. Bei 0:00 pausiert die Konsole, sämtliche Werte werden gespeichert.

### 2. SPEED (Geschwindigkeit):

(1) Anzeigebereich: 0.0~99.9 (km/ml)

(2) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 60 km, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht  $60/10= 6$  km)

(3) 3~4 Sekunden nach Signaleingang wird der Wert angezeigt.

(4) Erfolgt 4~6 Sekunden kein Signaleingang, wird der Wert auf 0 zurückgesetzt.

### 3. RPM (Trittfrequenz):

(1) Anzeigebereich: 0~999

(2) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 120 RPM, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht  $120/10= 12$  RPM)

(3) 3~4 Sekunden nach Signaleingang wird der Wert angezeigt.

(4) Erfolgt 4~6 Sekunden kein Signaleingang, wird der Wert auf 0 zurückgesetzt.

## **5. CALORIES (Kalorien):**

(1) Anzeigebereich: 0~999

(2) Einstellungsbereich: 0~990 (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)

(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 150 CAL, zeigt volle Zellen). Wenn keine Einstellung vorgenommen wurde: 150 CAL/10 Zellen = 15 CAL/Zelle

Wird eine Einstellung vorgenommen, entspricht der Einstellungswert 10 Zellen.

(4) Falls kein Einstellungswert vorhanden ist, verläuft die voreingestellte Zählung aufsteigend (nach 999 wird der Wert auf 0 zurückgesetzt)

(5) Falls ein Einstellungswert vorhanden ist, erfolgt die voreingestellte Zählung absteigend. Bei 0:00 pausiert die Konsole, sämtliche Werte werden gespeichert.

## **6. PULSE (Puls):**

(1) Anzeigebereich: 0~230

(2) Einstellungsbereich: 0~230 (Der Wert kann direkt eingegeben werden, indem die numerische Tastatur verwendet wird)

(3) Bildschirmanzeigeleiste: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX= 120, zeigt volle Zellen. Jede Zelle entspricht 120/10= 12/Zellen)

(4) Feld zeigt Erkennungswert, wenn kein Wert festgelegt wurde

(5) Wird ein Wert festgelegt, zeigt das Feld den erkannten Wert an. Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert überschreitet, piept die Konsole.

(6) Der Klang entspricht 2 kurzen Pieptönen innerhalb einer Sekunde.

## **7. WATT:**

(1) Anzeigebereich: 0~999

(2) Einstellungsbereich: nicht einstellbar.

(3) Bildschirmanzeige: Anzahl Zellen - 10 Zellen (MAX=350 zeigt volle Zellen, jede Zelle entspricht 350/10=35/Zelle)

(4) Zellen werden entsprechend RPM & LOAD (Leistung) angezeigt (WATT-Konsole)

## **8. LOAD (Leistung):**

(1) Anzeigebereich: 1~16

(2) Einstellungsbereich: 1~16

(3) Bildschirmanzeige: Anzahl Zellen - 16 Zellen (MAX=16 zeigt volle Zellen)

## **9. USER (Benutzer):**

(1) Benutzer: U0~U4

(2) U0 nicht gespeichert nach Einstellung

(3) Profile U1~U4 können nach Einstellung gespeichert werden.

(4) Eingestellt und gespeichert werden können AGE (Alter), HEIGHT (Größe), WEIGHT (Gewicht) USER NAME (Benutzername), GENDER (Geschlecht)

AGE (Alter): Einstellungsbereich: 1~99 (Standardmäßig 25)

HEIGHT (Größe): Einstellungsbereich: 100~250 cm (Standardmäßig 160 cm)

40~99 Zoll (Standardmäßig 60 Zoll)

WEIGHT (Gewicht): Einstellungsbereich: 20~150 kg (Standardmäßig 50 kg)

40~350 Pfund (Standardmäßig 100 Pfund) EINSTELLUNG BENUTZERNAME: XXXXXXXXXXXX

GENDER (Geschlecht): MALE (männlich) / FEMALE (weiblich)

## 4.3 Einschalten und erste Einstellungen

(1) Bild zum Einschalten der Konsole, nach etwa 30 Sekunden geht das Gerät in das Hauptmenü (Bild1) über, das Hauptfunktionspanel erscheint.



(2). Drücken Sie im Hauptmenü auf „Zeit/ Kalender“, um die Zeit und den ewigen Kalender einzustellen. Voreinstellung 01.01.2018.

\*\*\* Nachdem Sie auf „Zeit/ Kalender“ gedrückt haben, schalten Sie die automatische Zeit- und Datumsfunktion über „Automatic date & time“ (Bild 2) ein und wählen Sie Ihre Zeitzone über „Select time zone“ (Bild 3)



Bild 2



Bild 3

(3). Drücken Sie im Hauptmenü auf den QUICK START Key, um das Schnellstartprogramm zu starten.



**(4).** Drücken Sie im Hauptmenü auf den Auswahlpfeil, um die Werkeinstellungen zu öffnen. WLAN, Lautstärke, Bildschirmhelligkeit, metrische Umschaltung, Über. (Bild 4)

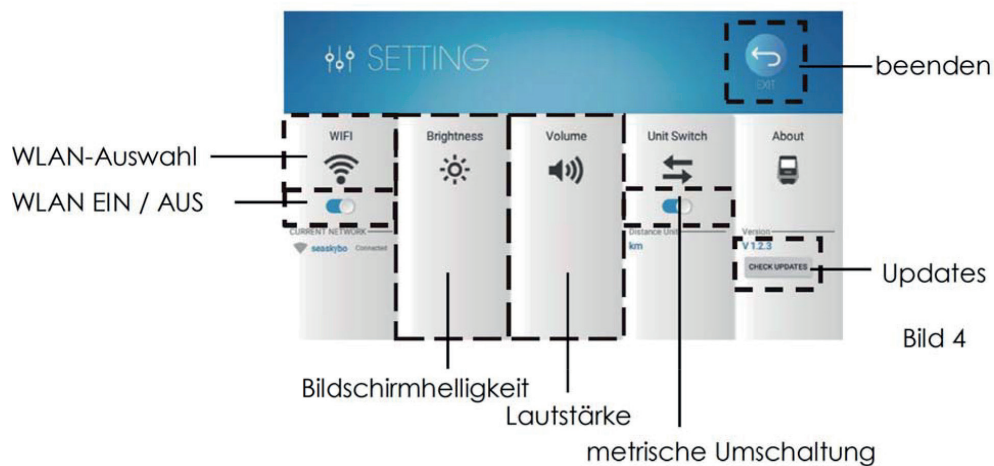


Bild 5

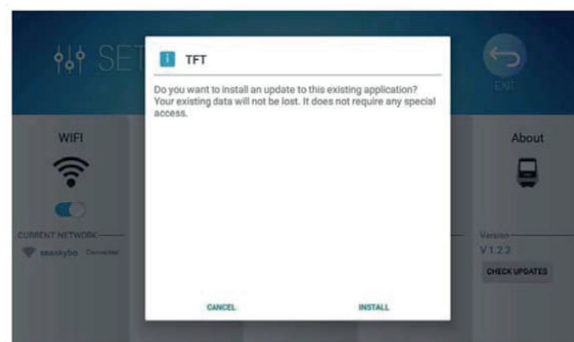


Bild 6

\*\*\* Die Konsolen-Version wird im Über-Bereich angezeigt. Drückt der Benutzer auf CHECK UPDATES, wird automatisch festgestellt, ob die neueste Version vorhanden ist.

\*\*\* Erkennt die Konsole die neueste Version, kann der Benutzer diese herunterladen. Drücken Sie nach vollständigem Download auf INSTALL (installieren). (Bild 5 & Bild 6)

**(5).** Wählen Sie eines der Programme aus.

## 4.4 Trainingsprogramme

### 4.4.1 Quick-Start Programm

Drücken Sie im Hauptmenü QUICK START, um die QUICK START-Funktion zu starten. Die Konsole gibt dann das Bewegungsbild ein (Bild 7).

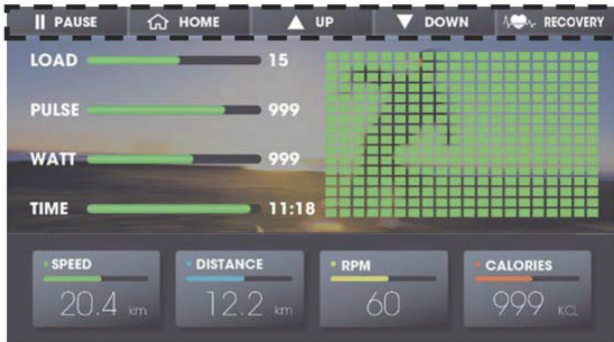


Bild 7



Bild 8

(1) Wenn der RPM-Eingangswert  $>15$  entspricht, beginnen GESCHWINDIGKEIT, STRECKE, RPM, KALORIEN und sämtliche andere Werte ihre Zählschleufe.

(2) Drücken Sie UP oder DOWN um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung steigt oder senkt sich. Die Matrix wechselt alle 0,1 km/ml ein Feld.

(3) Drücken Sie PAUSE um in den Pause-Modus zu wechseln. Das Wort „PAUSE“ erscheint auf dem LCD-Display. (Bild 8)

Die Konsole pausiert und GESCHWINDIGKEIT & RPM wird auf 0 zurückgesetzt. Die anderen Werte werden beibehalten, der Motor wird auf LOAD1 zurückgesetzt. Drücken Sie CONTINUE, um auf den Ausführungsbildschirm der Konsole zurückzukehren.

(4) Drücken Sie während des Work-Outs auf das RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.

(5) Drücken Sie HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

## 4.4.2 Manuelles Programm

- (1) Drücken Sie im Hauptmenü auf MANUAL, um das manuelle Programm zu öffnen.
- (2) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen verschiedenen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt. (U0 ist der Gastbenutzer, Informationen werden nicht gespeichert.)
- (3) Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers. Wählen Sie Geschlecht (male/ female) und drücken Sie auf „Benutzer“, um einen NAMEN festzulegen.
- (4) Drücken Sie gleich darunter auf TIME, DISTANCE, CALORIES, um Zeit, Distanz und Kalorien, Herzfrequenz festzulegen (Bild 13).
- (5) Während der Inbetriebnahme drücken Sie EXIT und die Konsole kehrt zur Startseite zurück.
- (6) Wenn keine ZEIT, DISTANZ, KALORIEN festgelegt wurden, drücken Sie START und die Konsole beginnt, aufsteigend zu zählen (Bild 14).

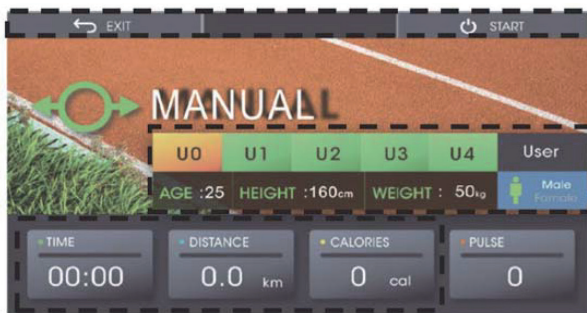


Bild 13



Bild 14

- (7) Wenn ZEIT, STRECKE, KALORIEN festgelegt wurden, drücken Sie START und die Konsole zählt absteigend. Die Funktion mit dem Einstellungswert beginnt entsprechend dem berechneten Wert absteigend zu zählen. Wenn einer der Funktionswerte 0 erreicht hat, stoppt das System und kehrt zurück zur Startseite.

- (8) Drücken Sie während des Work-Outs UP oder DOWN, um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung verändert sich nach oben oder unten. Die Matrix wechselt 0,1 km/ml ein Feld. Wenn die ZEIT festgelegt wurde, wechselt die Matrix alle /20 ein Feld.

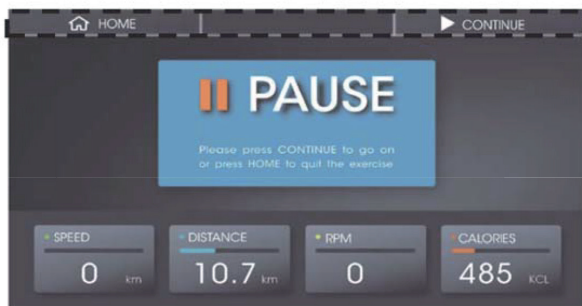


Bild 15

- (9) Drücken Sie um in den Pause-Modus zu wechseln. Das Wort „PAUSE“ erscheint auf dem LCD-Display. Die Konsole pausiert und GESCHWINDIGKEIT & RPM wird auf 0 zurückgesetzt. Der Motor wird zurückgesetzt auf LOAD1 (Bild 15), drücken Sie CONTINUE, um das aktive Bewegungsbild der Konsole anzuzeigen.

- (10) Drücken Sie während des Work-Outs RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten.

Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.

- (11) Drücken Sie während des Work-Outs, um auf die Startseite zurückzukehren.

### 4.4.3 Voreingestellte Programme

(1) Drücken Sie im Hauptmenü PROGRAM, um die voreingestellten Programme zu öffnen (Bild 16).



Bild 16



Bild 17

(2) Sie können ein Bild anklicken (12 PROGRAMM-Bilder) und einen Work-Out-Modus auswählen.

(3) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen verschiedenen Benutzern wechseln und Profile einstellen. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.

(4) Drücken Sie TIME, um die Zeit einzustellen. Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers festzulegen. Wählen Sie Male (männlich)/ Female (weiblich) und drücken Sie auf „User“, um einen NAMEN festzulegen.

(5) Wenn Sie während der Inbetriebnahme EXIT drücken, kehrt die Konsole zur Startseite zurück. Drücken Sie START, um mit dem Work-Out zu beginnen. Die Konsole gibt das Bewegungsbild ein. Der Konsolenwert wird aufsteigend gezählt. Die Matrix zeigt das ausgewählte Work-Out-Abbild. LOAD, PULSE, WATT, SPEED, DISTANCE, RPM, CALORIES zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 17).

(6) Wenn die Zeit eingestellt ist, drücken Sie auf START und die Konsole beginnt, auf 0 herunter zu zählen. Dann stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.

(7) Drücken Sie während des Work-Outs UP oder DOWN, um die Leistung einzustellen. Die Matrix-Abbildung verändert sich nach oben oder unten. Die Matrix wechselt 0,1 km/ml ein Feld. Wenn die Zeit festgelegt wurde, wechselt die Matrix alle /20 ein Feld.

(8) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt. (Bild 18)

(9) Drücken Sie während des Work-Outs

RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.

(10) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.



Bild 18

## 4.4.4 Wattprogramm

(1) Drücken Sie im Hauptmenü WATT CONSTANT, um das Wattprogramm zu öffnen (Bild 19).



Bild 19



Bild 20

(2) Sie können auf WATT drücken, um den WATT-Wert einzugeben (Voreinstellung: 125 W).

(3) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.

(4) Drücken Sie TIME, um die Zeit einzustellen. Bestimmen Sie AGE, HEIGHT, WEIGHT, um Alter, Größe und Gewicht des Benutzers festzulegen. Wählen Sie Male (männlich)/ Female (weiblich) und drücken Sie auf „User“, um einen NAMEN festzulegen.

(5) Wenn Sie während der Inbetriebnahme EXIT drücken, kehrt die Konsole zur Startseite zurück.

(6) Drücken Sie START, um mit dem Work-Out zu beginnen. Die Konsole gibt das Bewegungsbild ein. SPEED, RPM, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 20).

(7) Wenn die Zeit festgelegt wurde, beginnt das Rückwärtszählen, nachdem Sie auf START gedrückt haben. Sobald 0 erreicht wird, stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.

(8) TARGET WATT CONSTANT DATA: Der Wert wird entsprechend der WATT-Einstellung angezeigt.

REAL WATT CONSTANT DATA: Zeigt aktuelle WATT-Werte des Work-Outs. LOAD CONTROL DATA:LOAD zeigt Ziel-WATT-Wert, welcher mit dem LOAD-Wert (Leistungswert) gekoppelt ist.

(9) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt. (Bild 21)

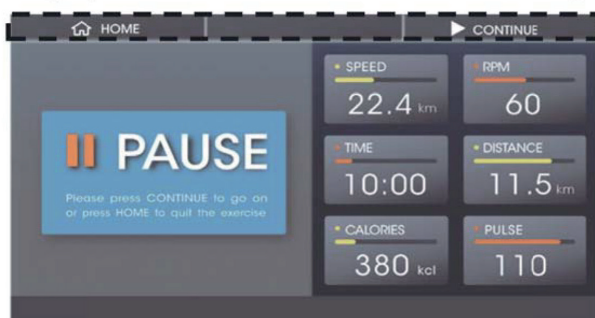


Bild 21

(10) Drücken Sie während des Work-Outs RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.

(11) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

(12) WATT wird entsprechend der aktuellen Geschwindigkeit angezeigt.

Zu langsam: Bitte erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit. Aktueller Watt-Wert < Eingestellter Watt-Wert (1-25 %)  
Angemessen: Bitte behalten Sie die aktuelle Geschwindigkeit bei. Eingestellter Watt-Wert (1+25 %) > Aktueller Watt-Wert > Eingestellter Watt-Wert (1-25 %)

Zu schnell: Bitte verlangsamen Sie Ihre Geschwindigkeit. Aktueller Wert > Eingestellter Wert (1+25 %)

## 4.4.5 Herzfrequenz-gesteuerte Programme

Ihnen stehen drei Herzfrequenzprogramme zur Verfügung. Entweder wählen Sie eine der drei vorgespeicherten Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder Sie wählen TAG und geben manuell eine andere Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole in Abhängigkeit von Ihrem eingegebenen Alter bestimmt. Für diese Programme empfehlen wir einen Brustgurt.

(1) Drücken Sie im Hauptmenü TARGET H.RATE, um die herzfrequenz-gesteuerten Programme zu öffnen (Bild 22).



Bild 22

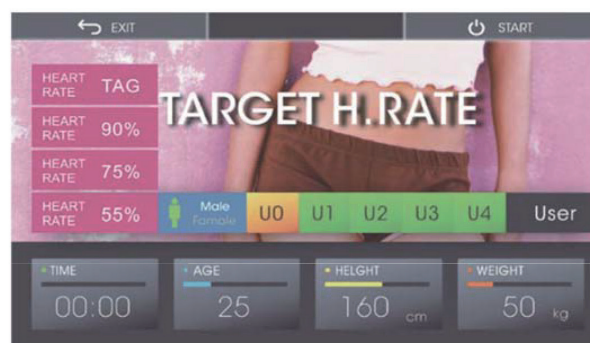


Bild 23

(2) Wählen Sie TAG, 90 %, 75 %, 55 %, um die Zielherzfrequenz festzulegen (Bild 23).

(3) Indem Sie auf „U0~U4“ drücken, können Sie zwischen Benutzern wechseln. Die entsprechenden Benutzerinformationen werden Ihnen dabei jeweils angezeigt.



Bild 24

WATT zeigen die Werte des Work-Outs an (Bild 24).

(7) Wenn die Zeit festgelegt wurde, beginnt das Rückwärtszählen, nachdem Sie auf START gedrückt haben. Sobald 0 erreicht wird, stoppt die Konsole und kehrt zur Startseite zurück.

(8) Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert nicht überschreitet, steigern Sie den LEVEL bis zum Maximalwert in Einheiten von 30 Sekunden. Wenn der Herzfrequenzwert den festgelegten Wert-LEVEL überschreitet, senken Sie den Widerstand (LEVEL) umgehend. Reduzieren Sie alle 15 Sekunden um einen LEVEL (Einheit LEVEL=1). Wenn der Herzfrequenzwert nach wie vor 30 Sekunden überschreitet, wenn der Widerstand LEVEL=1 entspricht, pausiert die Konsole automatisch, um Benutzersicherheit sicherzustellen. Sollte kein Herzschlag eingegangen sein, reduzieren Sie umgehend einen LEVEL und fahren so fort, bis Sie LEVEL=1 erreichen. Wenn 30 Sekunden lang kein Herzschlag eingeht, pausiert die Konsole.

- (10) Sollte kein Herzschlagsignal nach dem START eingehen, wird eine Nachricht zur Erinnerung angezeigt: Wenn Sie die Nachricht sehen, bedeutet dies, dass ihr Herzschlagsignal nicht erkannt wird. Halten Sie die Klemmen fest oder überprüfen Sie, ob der Brustgurt korrekt funktioniert.
- (11) Die Konsole kehrt zurück zur Startseite, wenn 30 Sekunden lang kein Herzschlag eingeht.
- (12) Drücken Sie während des Work-Outs PAUSE, um die Work-Out-Bildschirmanzeige anzuhalten. Sämtliche Werte werden gespeichert, der Motor wird auf LOAD 1 zurückgesetzt.
- (13) Drücken Sie während des Work-Outs auf RECOVERY, um die RECOVERY-Funktion zu starten. Beim Herunterzählen auf 0 wird das Ergebnis angezeigt. Um auf die Startseite zurückzukehren, tippen Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm.
- (14) Drücken Sie während des Work-Outs HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.

#### 4.4.6 RECOVERY-Funktion:

- (1) Drücken Sie während des Work-Outs auf RECOVERY, um die Funktion direkt zu starten. Der Motor wird zurückgesetzt auf LOAD 1 (Bild 25).
- (2) Die Konsole nimmt das 60 Sekunden lange Rückwärtszählen auf und der Ergebniswert wird nach 60 Sekunden angezeigt (Bild 26).

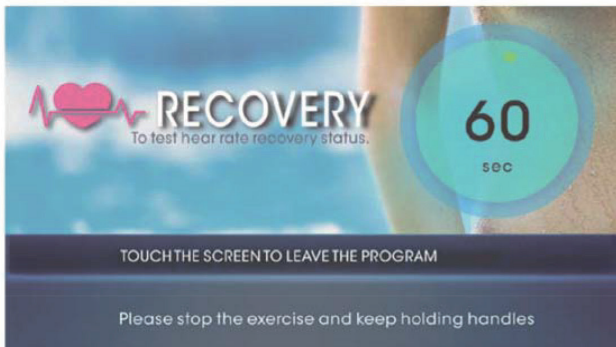


Bild 25



Bild 26

- (3) Während der Ausführung können Sie auf eine beliebige Stelle auf dem Bildschirm drücken, um die Funktion zu beenden und auf den ursprünglichen Pause-Bildschirm zurückzukehren.
- (4) Beim Herunterzählen auf 0 zeigt der LCD-Bildschirm die sofortige VERHÄLTNISZAHL (F1~F6) & eine entsprechende Beurteilung. Sie können irgendwo auf den Bildschirm drücken, um auf die Startseite zurückzukehren.
- (5) Beurteilung

<b>F1</b>	(Überragend)
<b>F2</b>	(Ausgezeichnet)
<b>F3</b>	(Gut)
<b>F4</b>	(In Ordnung)
<b>F5</b>	(Unterdurchschnittlich)
<b>F6</b>	(Schlecht)

## 4.5 Medien

(1) Drücken Sie im Hauptmenü COMMUNITY CENTER, um die besagte Funktion zu öffnen. Die unten abgebildete Multimedia-Funktion erscheint (Bild 9).

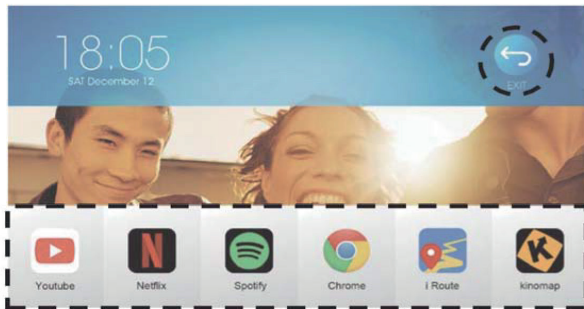


Bild 9



Bild 10

(2) Wählen Sie das von Ihnen gewünschte, unten abgebildete Multimedia, um die Multimedia-Funktion zu aktivieren (Bild 10).

(3) Nachdem das Multimedia aktiviert wurde, schieben Sie den linken Pfeil von links nach rechts. Die Optionen HOME / QUICK START/ LAUTSTÄRKE / ZURÜCK werden Ihnen angezeigt. (Bild 11)

(4) Erfolgt innerhalb 3 Sekunden keine Aktivität, nimmt die Helligkeit des Bildschirms um 50 % ab. Sie können auf "<" drücken, um das Funktionspanel zu verbergen.

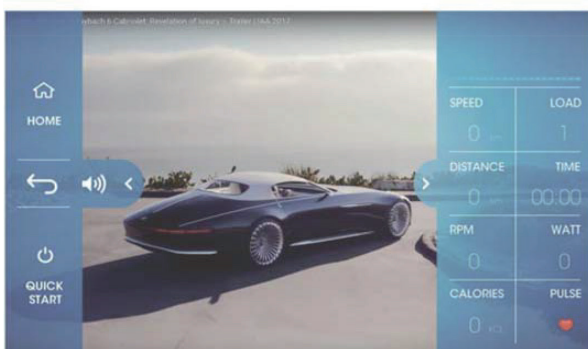


Bild 11

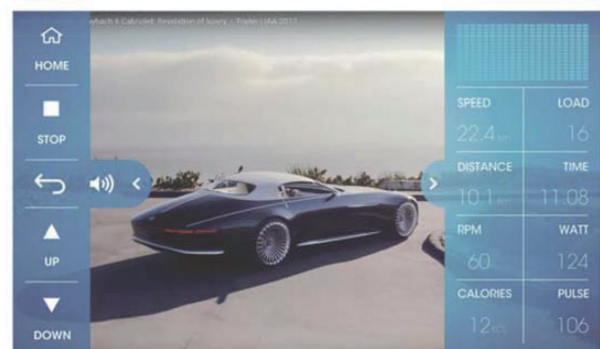


Bild 12

(5) Nachdem das Multimedia aktiviert wurde, schieben Sie den rechten Pfeil von rechts nach links. Die Optionen GESCHWINDIGKEIT, LEISTUNG, STRECKE, ZEIT, RPM, WATT, KALORIEN, PULS werden Ihnen entsprechend dem aktuellen Zustand (Bild 12) angezeigt. Erfolgt keine Aktivität innerhalb 3 Sekunden, nimmt die Helligkeit des Bildschirms um 50 % ab.

(6) Drücken Sie auf "<", um das Funktionspanel zu verbergen.

(7) Wenn Sie auf QUICK START drücken, nehmen die verschiedenen Berechnungswerte ihre Zählfunktion auf. Während des Work-Outs können Sie den Widerstand über die Schaltflächen UP und DOWN einstellen. Wenn Sie auf PAUSE drücken, pausiert die Konsole. Die Werte GESCHWINDIGKEIT & RPM & WATT werden auf 0 zurückgesetzt, andere Werte werden beibehalten (Bild 12).

(8) Drücken Sie auf HOME, um auf die Startseite zurückzukehren.



## HINWEISE:

- Die Konsole geht in den Energiesparmodus über, wenn Sie für mindestens 5 Minuten kein Signal erhält.
- Wenn sich die Konsole im Energiesparmodus befindet, drücken Sie auf QUICK START, um mit dem Work-Out fortzufahren.
- Wenn sich die Konsole im MULTIMEDIA-Modus befindet, kann sie nicht in den Energiesparmodus übergehen. Wenn die Konsole nicht verwendet wird, beenden Sie bitte den MULTIMEDIA-Modus und kehren Sie zur Startseite zurück.
- Diese Konsole ist ein geschlossenes System. Sollte die App im COMMUNITY CENTER automatisch aus einer Update-Nachricht herauspringen, führen Sie KEIN Update durch.
- Wenn die Konsole nach Updates sucht und erkennt, müssen diese über eine WLAN-Umgebung erfolgen.
- Ist die WLAN-Umgebung instabil, kann es sein, dass der Download unterbrochen wird. Führen Sie den Vorgang erneut aus, um das Update fortzusetzen.

## 4.6 Hinweise zur Herzfrequenzmessung

### **Pulsmessung über Handsensoren**

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

### **Anmerkung:**

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

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

### **Telemetrische Herzfrequenzmessung**

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

### **Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:**

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

### **Anmerkung:**

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

### **Training mit Herzfrequenzorientierung**

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training.

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

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

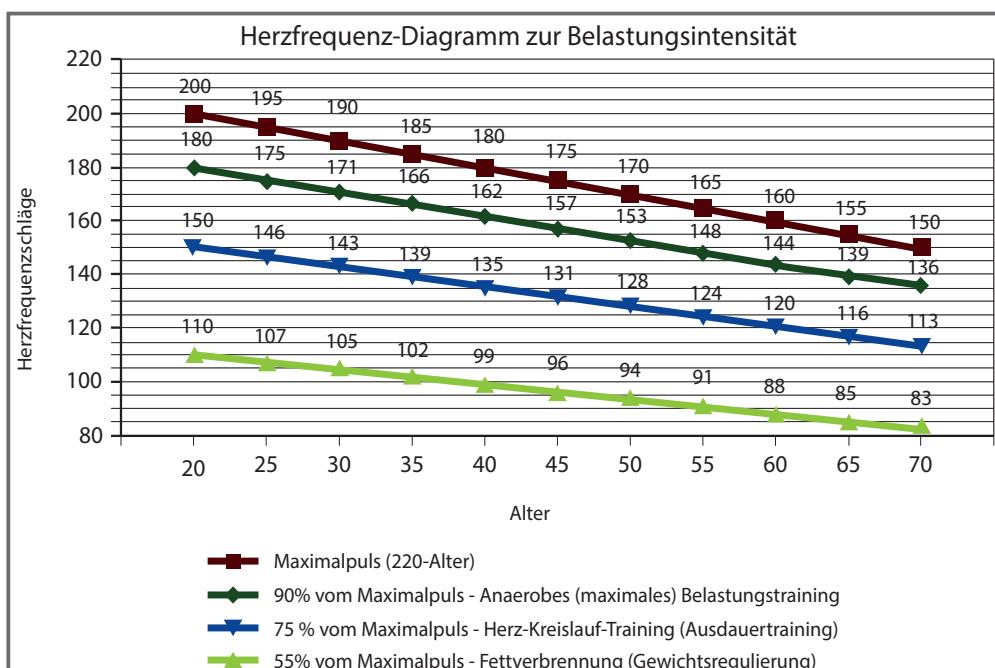
**Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining):** Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

**Beispiel:**

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

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



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

### Fehlerbeschreibungen

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

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

### Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

#### Garantieinhaber

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

#### Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
EX90 Plus Touch	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre
	Semi-professionelle	12 Monate	

#### Instandsetzungskosten

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

#### Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

## **Garantie-Service**

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

## **Garantiebedingungen**

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

## **Kaufbeleg und Seriennummer**

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

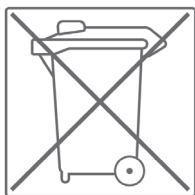
## **Service außerhalb der Garantie**

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

## **Kommunikation**

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembhebung 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.

## 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. 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 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



Handtücher

## 8.1 Service-Hotline

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

### SERVICE-HOTLINE

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

## 8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong Cross-/Ellipsentrainer

Modellbezeichnung:

EX90 Plus Touch

## 8.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)
A	1	Main Frame	A29	2	Screw M8x10
A1	1	Sensor Wire 900Mm	A30	2	Transportation Wheel
A2	1	Controller Wire 500Mm	A31	2	Screw M12x53
A3	1	Konb	A32	1	Pressing Pipe
A4	4	Connection Slice 40 (4T)	A33	2	Washer $\Phi 10 \times \phi 23 \times 2t$
A5	2	Incline Motor Sensor Wire	A34	2	Bearing 6200 (Mrb)
A8	1	Incline Motor Control Box	A35	1	Screw M10x30
A9	2	Screw M5x10	A36	1	Jshape Screw M6
A10	1	Adaptor	A37	1	Wire (Ac Power Switch To Power Cord)
A11	1	Dc Wire600mm	A38	1	Washer M6x $\Phi 16 \times \phi 29.2 \times 2t$
A12	2	Socket	A39	1	Ground Wire
A13	1	Nut	A40	1	Power Cord
A14	4	Screw M3x8	A41	1	Flywheel $\Phi 327$
A15	1	Sensor Wire 100Mm	A42	2	Nut3/8"
A15-1	1	Sensor Wire Housing	A43	1	Tension Cable 400Mm
A15-2	1	Sensor Wire Housing Screw	A44	4	Screw M5x10
A16	12	Motor	A45	2	Turing Plate
A17	1	Wire (Overload Switch To Ac Power Switch)	A46	2	Crank
A18	2	Bearing 6005Zz (Tpx)	A47	1	Bearing Nut
A19	1	Brake Device (3T)	A47-1	1	Bush $\Phi 25.2 \times \phi 29.2 \times 54.5 \text{mm}$
A20	1	Screw M6x43	A47-2	1	Bush $\Phi 25.2 \times \phi 29.2 \times 5 \text{mm}$
A21	1	Screw M8x16	A48	4	Screw M8x25
A22	2	Washer M10	A49	1	Axle $\Phi 25 \times 160 \text{mm}$
A23	1	Overload Switch	A50	1	Magnetic $\Phi 15 \times 7$
A24	1	Wire (Overload Switch To Ac Power Switch)	A51	1	Belt Wheel $\Phi 360$ (J10)
A25	1	Power Connection Wire	A52	1	Belt 530 (1355Mm)Xj8
A26	1	Switch Ac Power	A53	14	Nut M8
A27	1	Power Cord Socket	A54	1	Oscillating Axle Base ( R )
A28	2	Screw M3x10	A55	1	Oscillating Axle Base ( L )

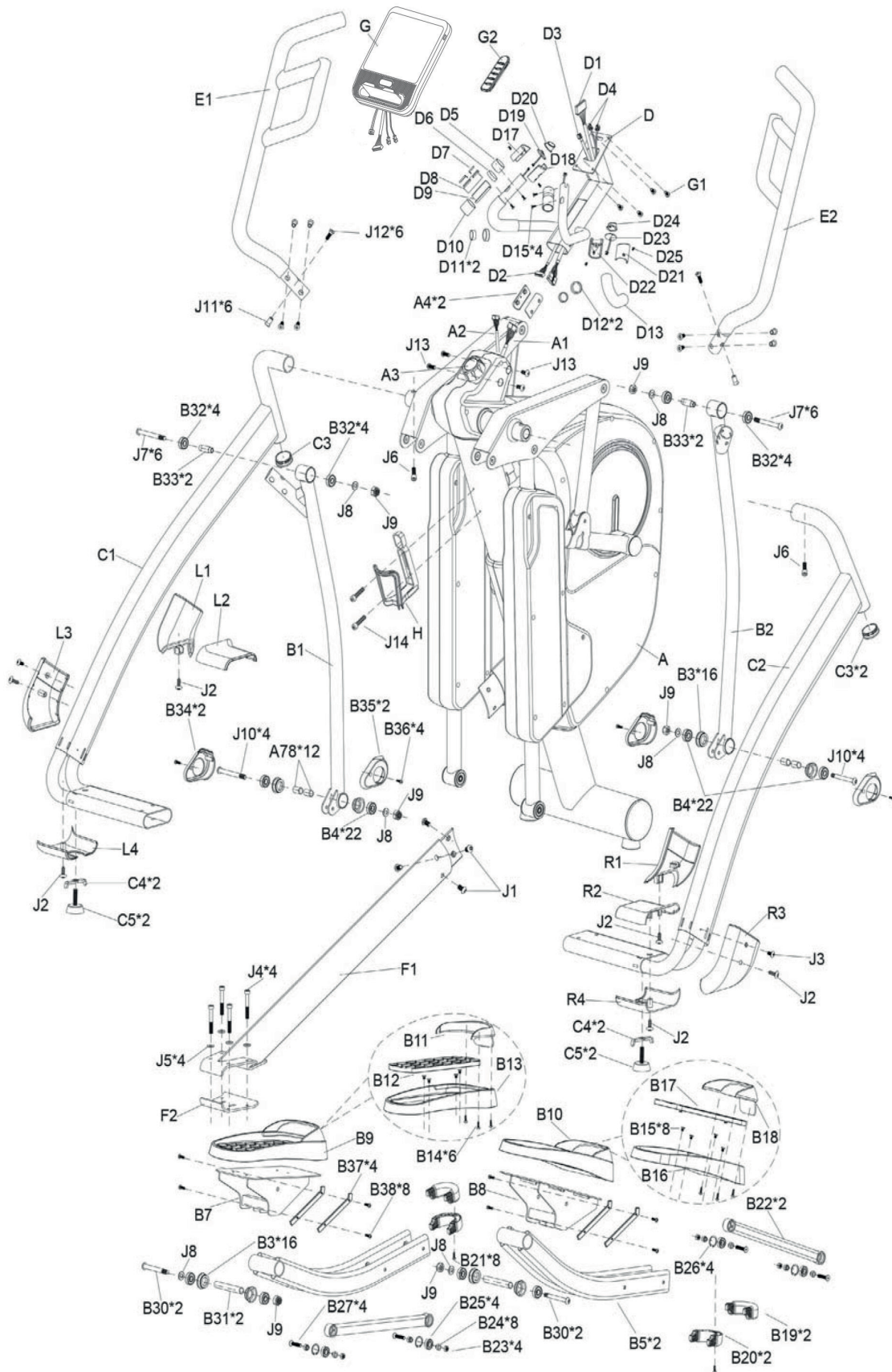


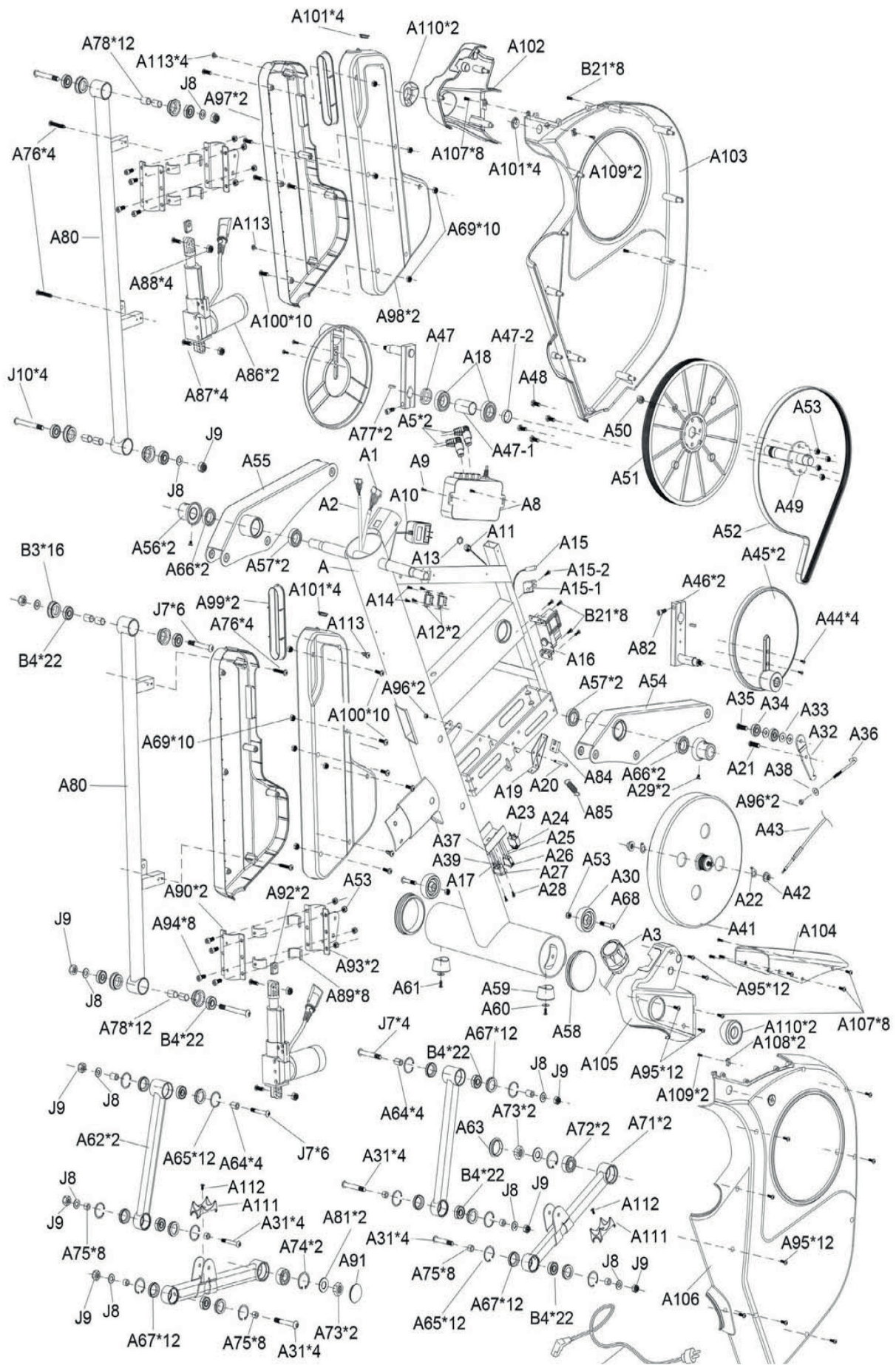
No.	Qty.	Description	No.	Qty.	Description
A56	2	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	A90	2	PUSH ROD BRACKET (FRONT)
A57	2	BEARING 6905 (TPX)	A91	1	END CAP
A58	2	END CAP Ø4"	A92	2	SPACER SHIM
A59	2	END CAP Ø4"	A93	2	PUSH ROD BRACKET (REAR)
A60	2	WASHER M6x2TxØ19	A94	8	SCREW M8x20
A61	2	SCREW 3/16"x5/8	A95	12	SCREWS 5/32"x3/4"(M4x19MM)
A62	2	FRONT CONNECTING SHAFT	A96	2	NUT M6
A63	1	END CAP	A97	2	SIDE DECORATION HOUSING SET (L)
A64	4	BUSH Ø12.1xØ16x20	A98	2	SIDE DECORATION HOUSING SET(R)
A65	12	CLIP (36)	A99	2	FRONTSIDE DECORATION COVER
A66	2	BEARING 6004 (TPX)	A100	10	SCREW M4x20
A67	12	BEARING SLEEVE Ø42x3T	A101	4	END CAP
A68	2	SCREW M8x45	A102	1	SMALL CHAIN COVER (L)
A69	10	NUT M4	A103	1	MAIN CHAIN COVER (L)
A71	2	CRANK CONNECTING SHAFT	A104	1	UPPER DECORATION HOUSING
A72	2	BEARING 2203 (MRB)	A105	1	SMALL CHAIN COVER (R)
A73	2	NUT M10	A106	1	MAIN CHAIN COVER (R)
A74	2	CLIP (R40)	A107	8	SCREW M4x12
A75	8	BUSH Ø12.1xØ16x10.5mm	A108	2	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING
A76	4	SCREW M4x38mm	A109	2	MOTOR SENSOR WIRE HOUSING SCREW
A77	2	FLAT KEY 7x7x20MM	A110	2	END CAP
A78	12	BUSH Ø12.1xØ16x14.75MM	A111	2	CRANK HOUSING
A80	2	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	A112	2	SCREW
A81	2	WASHER M10xØ27x2T	A113	4	SIDE DECORATION HOUSING SCREW
A82	2	SCREW M10x40MM	B1	1	PEDAL SUPPORTING TUBE (L)
A83	4	NUT	B2	1	PEDAL SUPPORTING TUBE (R)
A84	1	BRAKE	B3	16	BEARING SLEEVE
A85	1	SPRING	B4	22	BEARING 6201 (TPX)
A86	2	MOTOR PUSH ROD	B5	2	LOWER PEDAL SUPPORTING TUBE
A87	4	AXLE FOR MOTOR PUSH ROD	B7	1	PEDAL BRACKET (L)
A88	4	NUT	B8	1	PEDAL BRACKET (R)
A89	8	NYLON SLEEVE	B8	1	Pedal(r)

No.	Qty.	Description	No.	Qty.	Description
B9	1	PEDAL REST (L)	C3	2	END CAP
B10	1	PEDAL REST (R)	C4	2	ADJUSTED NUT
B11	1	FRONT COVER PEDAL (L)	C5	2	ADJUSTED END $\Phi$ 50
B12	1	CUSHION PAD (L)	D	1	CONSOLE SUPPORTING TUBE
B13	1	PEDAL (L)	D1	1	SENSOR WIRE 350mm
B14	6	SCREW 5/32"x5/8"(M4x15MM)	D2	1	SENSOR WIRE 200mm
B15	8	SCREW M6x10MM	D3	1	SENSOR WIRE 300mm
B16	1	PEDAL (R)	D4	2	HANDLE PULSE WIRE
B17	1	CUSHION PAD (R)	D5	2	HANDLE PULSE RING $\Phi$ 31.8x0.9Tx19.5mm
B18	1	FRONT COVER PEDAL(R)	D6	2	SPACER RING $\Phi$ 32x30.4
B19	2	UPPER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	D7	4	HANDLE PULSE
B20	2	LOWER CAP FOR PEDAL SUPPORTING 20x60	D8	2	UPPER HANDLE PULSE HOUSING
B21	8	SCREW5/32"x1/2"	D9	2	LOWER HANDLE PULSE HOUSING
B22	2	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	D10	2	HANDLE PULSE RING $\Phi$ 31.8x0.9Tx30.5mm
B23	4	NUT M8	D11	2	PLASTIC PIPE
B24	1	BUSH $\Phi$ 8x( $\Phi$ 12+ $\Phi$ 15)	D12	2	FOAM SPACER RING $\Phi$ 32x $\Phi$ 25.8x10mm
B25	4	BEARING 6001(TPX)	D13	2	SPONG HDR $\Phi$ 23x3Tx150mm
B26	4	C-CLIP R28	D15	4	SCREW M3x8
B27	4	SCREW M8x40	D17	1	TOGGLE COVER L1
B30	2	SCREW M12x133	D18	1	TOGGLE COVER L2
B31	2	BUSH $\Phi$ 15x $\Phi$ 12.35x90mm	D19	1	PC BOARD LOAD -
B32	4	BEARING 6003zz	D20	1	TOGGLE LOAD -
B33	2	BUSH	D21	1	TOGGLE COVER R1
B34	2	PEDAL HOUSING (R)	D22	1	TOGGLE COVER R2
B35	2	PEDAL HOUSING (L)	D23	1	PC BOARD LOAD +
B36	4	SCREW	D24	1	TOGGLE LOAD +
B37	4	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	D25	4	SCREW
B38	8	SCREW	J14	2	Pedal housing(l)
C1	1	SIDE CONNECTING TUBE (L)	E1	1	HANDLE BAR (L)
C2	1	SIDE CONNECTING TUBE (R)	E2	1	HANDLE BAR (R)

No.	Qty.	Description	No.	Qty.	Description
F1	1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	J9	18	NUT M12
F2	1	IRON BRACKET	J10	4	SCREW M12x109
G	1	CONSOLE	J11	6	HANDLE BAR SCREW
G1	4	CONSOLE SCREW M5x10	J12	6	HANDLE BAR SCREW
G2	1	STRIDE LED SENSOR BOARD	J13	4	SCREW M8x16
H	1	WATER BOTTLE HOLDER	J14	2	WATER BOTTLE HOLDER SCREW
J1	4	SCREW M10x16	L1	1	SIDE TUBE COVER SET (L1)
J2	6	SCREW M4x16	L2	1	SIDE TUBE COVER SET (L2)
J3	2	SCREW M4x6	L3	1	SIDE TUBE COVER SET (L3)
J4	4	SCREW M8x55	L4	1	SIDE TUBE COVER SET (L4)
J5	4	WASHER M8x18	R1	1	SIDE TUBE COVER SET (R1)
J6	2	SCREW M8x20	R2	1	SIDE TUBE COVER SET (R2)
J7	6	SCREW M12x73	R3	1	SIDE TUBE COVER SET (R3)
J8	18	WASHER M12x20	R4	1	SIDE TUBE COVER SET (R4)

# 8.4 Explosionszeichnung





## KONTAKT

### Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH  
Flensburger Str. 55  
24837 Schleswig

### Technik-Hotline

#### DE

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

#### DK

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

#### FR

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

#### NL

☎ +31 172 619961  
✉ info@fitshop.nl

#### UK

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

#### INT

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

[www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com)  
[www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de)

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS



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

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

---

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

[www.sport-tiedje.com/filialen](http://www.sport-tiedje.com/filialen)

Notizen

Notizen

