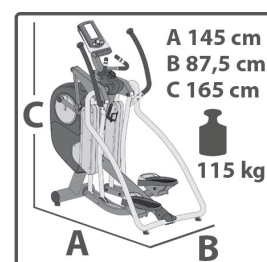




Montage- en gebruiksaanwijzing



CSTEX90.01.02

Art. Nr. CST-EX90

Elliptical trainer **EX90**

Beste klant,

Bedankt dat u gekozen heeft voor een kwaliteitsvol trainingstoestel van het merk cardiostrong®, het merk dat sportharten sneller doet slaan. cardiostrong® biedt een breed palet aan fitnessapparatuur voor thuis zoals cross- en elliptical trainers, ergometers, loopbanden en roeitrainers aan. Cardiostrong-toestellen zijn de optimale toestellen voor iedereen die thuis wil trainen, onafhankelijk van hun doelen en fitheid. Meer informatie vindt u op www.sport-tiedje.com of www.cardiostrong.de.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Lees alstublieft de complete handleiding voor de montage en het eerste gebruik aandachtig door. De handleiding helpt u bij een snelle opbouw en licht een veilig gebruik toe. Let erop dat alle personen die met dit toestel trainen (in het bijzonder kinderen en personen met een lichamelijke, sensorische, geestelijke of motorische beperking) absoluut vooraf geïnformeerd worden over deze handleiding en haar inhoud. In geval van twijfel moeten de verantwoordelijke personen toezicht houden bij gebruik van het toestel.

Het toestel wordt wat veiligheid betreft gebouwd volgens de nieuwste kennis. Mogelijke risicofactoren, die letsels kunnen veroorzaken, worden zo goed mogelijk uitgesloten. Zorg ervoor dat de montagehandleiding correct opgevolgd werd en dat alle onderdelen van het toestel vastzitten. Indien nodig moet de handleiding opnieuw doorgenomen worden om eventuele fouten te verhelpen.

Houd u alstublieft exact aan de aangegeven veiligheids- en onderhoudsaanwijzingen. Elk afwijkend gebruik kan de gezondheid schaden, ongevallen veroorzaken of het toestel beschadigen, waarvoor de producent en de distributeur niet aansprakelijk gesteld kunnen worden.

Het toestel is uitsluitend geschikt voor thuisgebruik. Het toestel is niet geschikt voor semiprofessioneel (bijv. ziekenhuizen, verenigingen, hotels, scholen enz.) en commercieel resp. professioneel gebruik (bijv. fitnessstudio).

Bewaar deze handleiding zorgvuldig voor informatie, onderhoud of bestelling van onderdelen.

INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMENE INFORMATIE	5
1.1	Technische gegevens	5
1.2	Persoonlijke veiligheid	6
1.3	Elektrische veiligheid	7
1.4	Opstelplaats	7
2	MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD	8
2.1	Algemene aanwijzingen	8
2.2	Storingen en probleemdiagnose	9
2.3	Inspectie- en onderhoudskalender	9
3	MONTAGE	10
3.1	Verpakkingsinhoud	10
3.2	Montagehandleiding	11
4	GEBRUIKSAANWIJZING	18
4.1	Consoleweergave	18
4.2	Toetsenfuncties	20
4.3	Inschakelen en instellen van het toestel	21
4.4	Programma's	22
4.4.1	MAN. - Handmatig programma	23
4.4.2	PROG - Ingestelde programma's	23
4.4.3	USER - Gebruikersspecifiek programma	25
4.4.4	H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's	26
4.4.5	WATT - Wattgestuurd programma	27
4.4.6	RECOVERY - Fitnesstest	28
4.5	Hartfrequentiemeting	29
5	GARANTIE-INFORMATIE	31
6	RECYCLAGE	33
7	ACCESSOIRES BESTELLEN	33
8	VERVANGONDERDELEN BESTELLEN	34
8.1	Service-hotline	34
8.2	Serienummer en modelnaam	34
8.3	Onderdelenlijst	35
8.4	Explosietekening	39

1.1 Technische gegevens

LED - weergave van

- + snelheid in km/u
- + trainingsduur in min
- + trainingsafstand in km
- + trapfrequentie (toerental per minuut)
- + calorieverbruik in kcal
- + hartfrequentie (bij gebruik van de handsensoren of een borstband)
- + watt
- + weerstandsniveau

Weerstandssysteem: elektronisch magneetremstelsysteem
 Weerstandsniveaus: 16
 Watt: 10 - 350 watt (verstelbaar per 5 watt)

Gebruikersgeheugen:	4
Trainingsprogramma's totaal:	19
Manuele programma's:	1
Ingestelde programma's:	12
Wattgestuurde programma's:	1
Hartfrequentie-georiënteerde programma's:	4
Gebruikersspecifieke programma's:	1

Vliegwiel: 12 kg
 Staplengte: 45 - 65 cm
 Stapbreedte: 11 cm

Elektronische staplengteverstelling:
 18" (45 cm), 20" (50 cm), 22" (55 cm), 24" (60 cm), 26" (65 cm)

Gewicht en maten:

Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 130,5 kg
 Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 115 kg
 Verpakkingsmaten (L x B x H): ca. 1400 mm x 1160 mm x 510 mm
 Opstelmaten (L x B x H): ca. 1450 mm x 875 mm x 1650 mm
 Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg

1.2 Persoonlijke veiligheid

- + Voordat u uw toestel begint te gebruiken, is het aangeraden uw huisarts te vragen of deze training om gezondheidsredenen voor u geschikt is. Hiervan zijn vooral personen getroffen die een erfelijke aanleg voor hoge bloeddruk of hartkwalen hebben, ouder dan 45 jaar zijn, roken, verhoogde cholesterolwaarden vertonen, overgewicht hebben en/of in het laatste jaar niet regelmatig gesport hebben.
- + Houd er rekening mee dat excessieve training uw gezondheid ernstig in gevaar kan brengen. Bovendien kan het systeem ter observatie van de hartfrequentie onnauwkeurig zijn.
- + Het toestel mag enkel gebruikt worden voor het doel waarvoor het bestemd is, d.w.z. voor de fietstraining van volwassenen.
- + Elk ander gebruik is onbetrouwbaar en mogelijk gevaarlijk. De producent en handelaar kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor schade die door ondoelmatig gebruik veroorzaakt wordt.
- + Het toestel mag principieel niet gelijktijdig door meerdere personen gebruikt worden.
- + Kinderen mogen niet zonder toezicht bij het toestel komen.
- + Leer voor het begin van de training alle functies en instelmogelijkheden van het toestel kennen. Laat u informeren door een vakman over het correcte gebruik van dit toestel.
- + Let erop dat niemand zich tijdens het trainen in het bewegingsbereik van het toestel bevindt.
- + Houd handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, juwelen en andere voorwerpen weg van de beweeglijke delen.
- + Draag bij het gebruik geen losse of wijde kleding, maar geschikte sportkleden. Let bij de sportschoenen op geschikte zolen, bij voorkeur bestaan deze uit rubber of andere slipvrije materialen. Ongeschikt zijn schoenen met hakken, leren schoenen, noppen of spikes. Train nooit op blote voeten.
- + Houd rekening met de aanwijzingen voor trainingsopstelling in de trainingshandleiding.
- + Zodra u tekens van zwakte, misselijkheid, duizeligheid, pijn, ademnood of andere abnormale symptomen herkent, beëindig dan uw training onmiddellijk en consulteer in geval van nood uw huisarts.
- + Zonder voorgaande afspraak met uw handelaar is het verboden om het toestel te openen.

1.3 Elektrische veiligheid

- + Het toestel heeft een stroomaansluiting nodig van 220 - 230V met 50 hertz stroomspanning.
- + Het toestel mag enkel met de meegeleverde adapter rechtstreeks direct in een geaard stopcontact aangesloten worden, het gebruik van meervoudige stekkerdozen e.d. is te vermijden. Verlengkabels moeten voldoen aan de VDE-richtlijnen. Wikkel de adapter steeds volledig af.
- + Het stopcontact moet beveiligd zijn met een zekering met een minimum veiligheidswaarde „16 ampère, traag”.
- + Om het gevaar op een elektroshok te verkleinen haalt u steeds onmiddellijk na het beëindigen van de training, voordat het toestel op- of afgebouwd wordt en voor onderhoud of reiniging de stekker van het toestel uit het stopcontact. Trek hierbij niet aan de kabel.
- + Laat het toestel niet zonder toezicht wanneer de stekker in het stopcontact aangesloten is. Wanneer u afwezig bent, moet de stekker verwijderd worden zodat een verkeerd gebruik door derden uitgesloten kan worden.
- + Houd de kabel weg van hitte, olie en scherpe voorwerpen. Laat de stroomkabel niet onder het toestel of onder een tapijt doorlopen en stel ook geen voorwerpen op de kabel.
- + Verander niets aan de kabel, noch aan de stekker.
- + Indien de stroomkabel of stroomstekker beschadigd of defect is, wend u dan aan uw handelaar. In de tussentijd mag het toestel niet meer gebruikt worden.
- + Let erop dat er zich geen kleine elektrische toestellen (bijv. gsm's) in de onmiddellijke nabijheid van de cockpit of de besturingselektronica bevinden, aangezien anders aangegeven waarden (bijv. de polsmeting) vervalst kunnen worden.

1.4 Opstelplaats

- + Het toestel kan enkel in gebouwen met voldoende gekoelde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10°C en 35°C) gebruikt worden. Het gebruik in openlucht of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan. Sla het toestel enkel op in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 5°C en 45°C.
- + De trainingsruimte moet tijdens het trainen goed geventileerd en niet onderhevig aan tocht zijn.
- + Kies de opstelplaats zo, zodat er zowel voor, achter en ook naast het toestel voldoende vrije ruimte/veiligheidszone (minstens 1,50 m) bestaat. Bovendien mag het toestel niet in hoofddoorgangen of vluchtwegen opgesteld worden.
- + Houd de stroomkabel absoluut uit de buurt van hete oppervlaktes en ondergronden en let erop dat de kabel niet ingeklemd wordt of „struikelgevaar” veroorzaakt.
- + Er mogen geen voorwerpen in welke vorm ook in de openingen van het toestel gestoken worden.
- + Het opstelvlak van het toestel moet vlak en stevig zijn, kleine oneffenheden in de grond moeten vereffend worden.
- + Een grondbeschermmat/onderlegmat helpt om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijt) te beschermen tegen drukplekken en zweet en vereffent kleine oneffenheden.

2.1 Algemene aanwijzingen

- + Controleer a.u.b. of alle onderdelen en werktuig die bij het toestel horen bij de levering inbegrepen zijn en of er transportschade is. Bij klachten moet u onmiddellijk de producent contacteren.
- + Enkele te gebruiken schroeven en moeren zijn reeds voormonteerd om de opbouw zo eenvoudig mogelijk te maken.
- + De opbouw van het toestel moet door volwassenen uitgevoerd worden. In geval van twijfel doet u beroep op de hulp van een technisch aangelegde persoon.
- + Houd kinderen tijdens de montage uit de buurt van het toestel, aangezien er kleine onderdelen inbegrepen zijn die ingeslikt kunnen worden.
- + Let erop dat u tijdens het opbouwen in elke richting voldoende vrije bewegingsruimte (minstens 1,50 m) heeft.
- + Laat geen werktuig en geen verpakkingsmateriaal zoals folie rondslingeren, aangezien er anders verstikkingsgevaar voor kinderen bestaat.
- + Voer de montage uit op een onderlegmat of op het verpakkingskarton om beschadigingen aan het toestel en de vloer (krassen) te vermijden.
- + Leg voordat u begint te monteren alle onderdelen naast elkaar op de grond.
- + Lees de montagehandleiding zorgvuldig door en monteer het toestel volgens de afbeeldingsvolgorde. Werk hierbij nauwkeurig en omzichtig.
- + Schroef eerst alle delen los en controleer hun juiste pasvorm. Aansluitend draait u de schroeven met behulp van het gereedschap vast.
- + Voer geen veranderingen of oneigenlijke reparaties uit, aangezien daardoor gevaren kunnen ontstaan voor de gebruiker. Dit kan de productgarantie nietig maken.
- + Het is enkel aan geautoriseerde service-monteurs toegestaan om alle service- en/of reparatiediensten - uitgezonderd inspectie en onderhoud - uit te voeren.
- + Beschadigde of versleten onderdelen kunnen de veiligheid en levensduur van uw toestel beïnvloeden. Vervang daarom beschadigde of versleten onderdelen onmiddellijk. Neemt u in dat geval contact op met de contractant. Tot aan de reparatie mag het toestel niet verder gebruikt worden. Gebruik indien nodig enkel originele cardiostrong®-vervangonderdelen.
- + Controleer eenmaal per maand de stevigheid van alle schroefverbindingen.
- + Om het constructief voorgegeven veiligheidsniveau van dit toestel langdurig te kunnen garanderen, raden wij aan om het toestel regelmatig door specialisten (service-monteur van de contractant) te laten onderhouden (eenmaal per jaar).
- + Voor het verwijderen van stof, vuil en lichaamssweat volstaat een vochtige handdoek. Vermijd principieel het gebruik van oplosmiddelen en let erop dat er geen vochtigheid (bijv. lichaamssweat) in de openingen van het toestel (bijv. computer) komt.

2.2 Storingen en problemdiagnose

Het toestel ondergaat tijdens de productie regelmatig kwaliteitscontroles. Er kunnen echter storingen of defecten aan het toestel optreden. Vaak zijn onderdelen verantwoordelijk voor deze storingen, vervangen is meestal voldoende. De vijf meest voorkomende problemen en hun oplossing vindt u in volgend overzicht. Mocht het apparaat toch niet naar wens functioneren, kunt u contact op nemen met de contractant.

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Aandrijfschijven zijn los of maken geluiden	Aandrijfschijf los	Moeren vastdraaien
Display functioneert niet	Connectoren of adapter niet goed aangesloten	Controleer alle connectoren en ga na of de adapter aangesloten is
Treepanken kraken	Treepanken los	Draai alle schroeven van de treepanken vast
Knarsgeluiden	Schroefverbindingen losgekomen	Schroefverbindingen controleren
Looprails piepen	Looprails resp. -rollen bevuild of looprails droog	Reinig de looprails en smeer daarna met vetvrije silicone
Geen polsweergave	<ul style="list-style-type: none"> • Stoorfactor in ruimte • Bij borstband: <ul style="list-style-type: none"> - niet compatibel - positie van de borstband verkeerd - Batterij leeg 	<ul style="list-style-type: none"> • Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker ...) • Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) • Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen • Batterijen vervangen

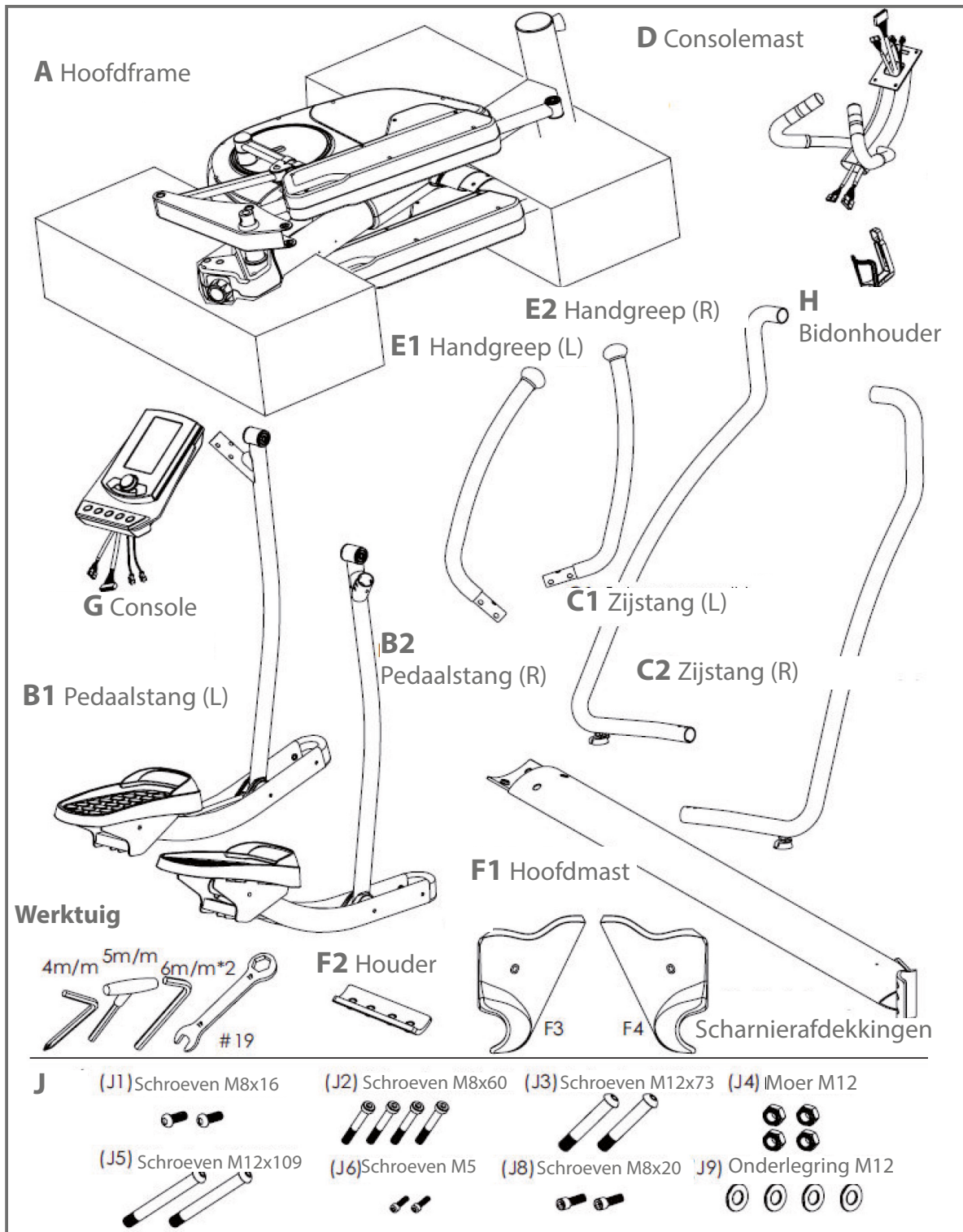
2.3 Inspectie- en onderhoudskalender

Volgend routinewerk moet in de aangegeven tijdsafstanden uitgevoerd worden:

Onderdeel	Wekelijks	Maandelijks	2x jaarlijks
Display console	R	I	
Smeren van de bewegende onderdelen			I
Kunststofbekleding	R	I	
Schroeven & kabelverbindingen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspecteren			

3.1 Verpakkingsinhoud

De verpakkingsinhoud bestaat uit de in de afbeelding weergegeven onderdelen inclusief een stroomkabel met stroomstekker. Indien een afgebeeld onderdeel ontbreekt, kunt u contact opnemen met de contractant.



3.2 Montagehandleiding

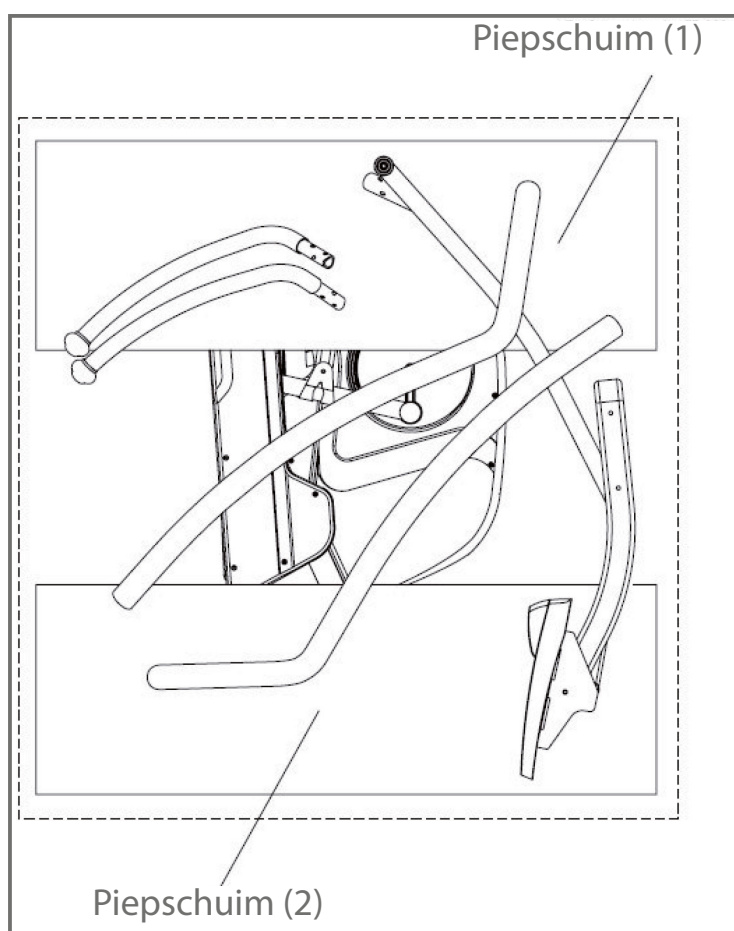
Lees voor het opbouwen de afzonderlijk weergegeven montagestappen nauwkeurig door en voer de montage uit volgens de aangegeven volgorde.

Opgepast bij het uitpakken:

Leg eerst het karton zo neer op de grond, zodat u het deksel kunt openmaken. Neem aansluitend de armstangen, zijstangen, pedaalstangen en de handleiding uit het karton.

Verwijder de bovenste schuimstofverpakkingen (1) en (2) en laat het hoofdframe (A) en de onderste schuimstofverpakkingen (3) en (4) in het karton tot u in stap 2 van de montagehandleiding hiertoe opgevorderd wordt om deze uit te pakken. Aansluitend neemt u de console, consolemast, schroeven en het werktuig.

Opmerking: Uit veiligheidsredenen mag u de pedaalstangen met de betreffende draaiknop pas dan ontgrendelen wanneer dit op het einde van de handleiding gevraagd wordt.



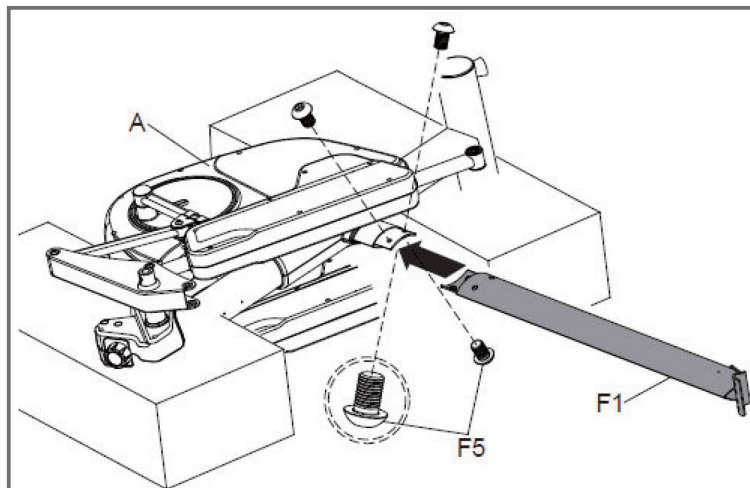
Stap 1: Montage van de hoofdmast (F1)

(1) Maak de twee schroeven (F5) van het hoofdframe (A) en twee schroeven van de hoofdmast (F1) los.

(2) Verbind de hoofdmast (F1) met het hoofdframe (A) met de eerder losgemaakte vier schroeven (F5).

Tip: Draai de schroeven (F5) nog niet volledig vast.

Werktuig: 6mm inbussleutel

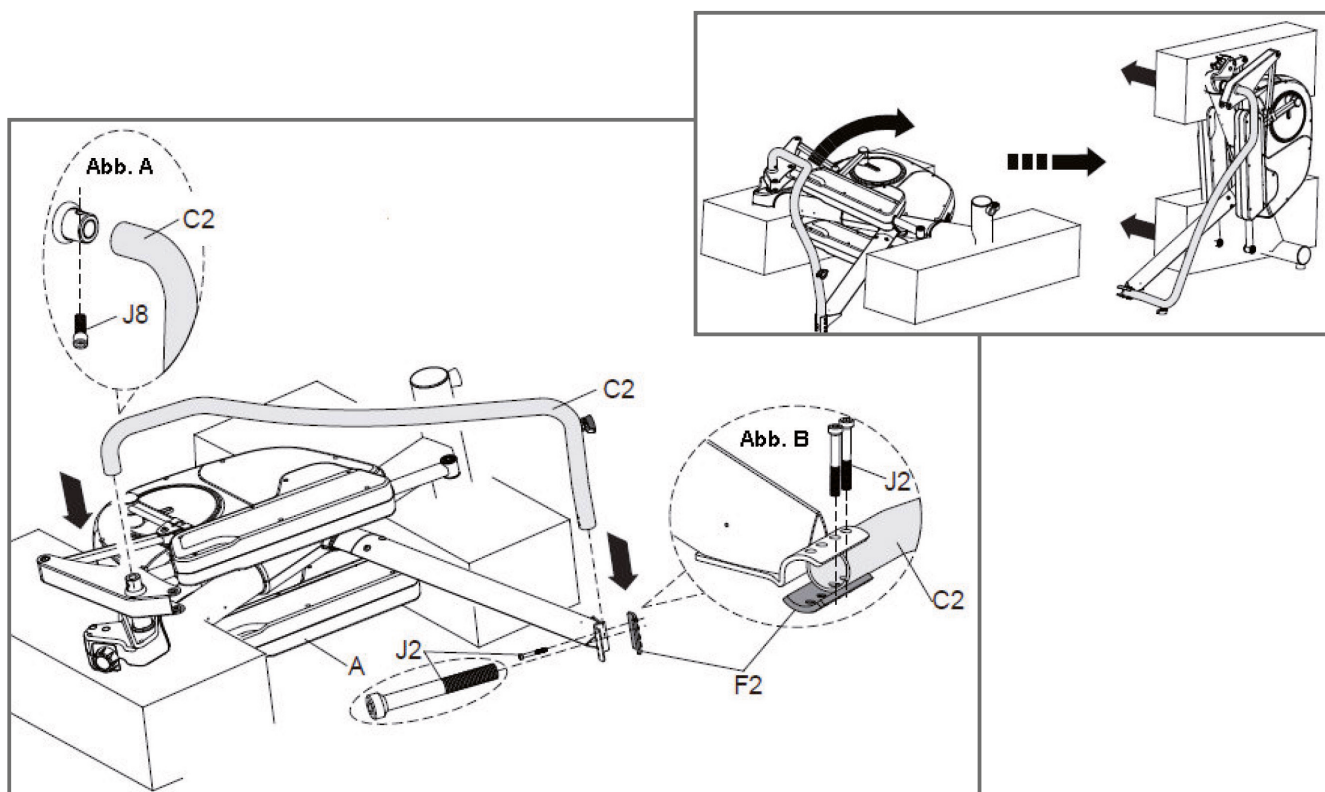


Stap 2: Montage van de rechter zijstang (C2)

(1) Bevestig de rechter zijstang (C2) aan het hoofdframe (A) met een schroef (J8) bovenaan (afb. A) en twee schroeven (J2) met de houder (F2) onderaan (afb. B).

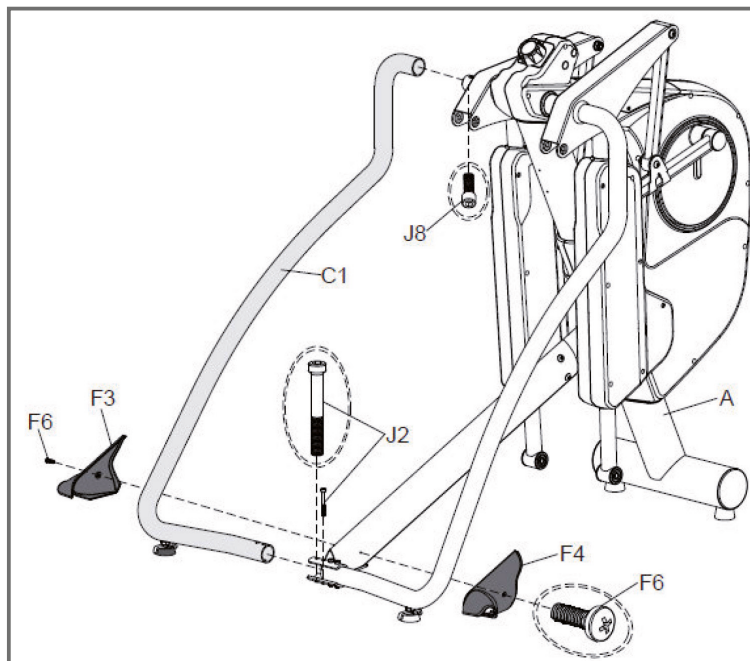
Tip: Draai de schroeven (J8 en J2) nog niet volledig vast.

(2) Richt het hoofdframe (A) met twee personen op en verwijder het piepschuim.



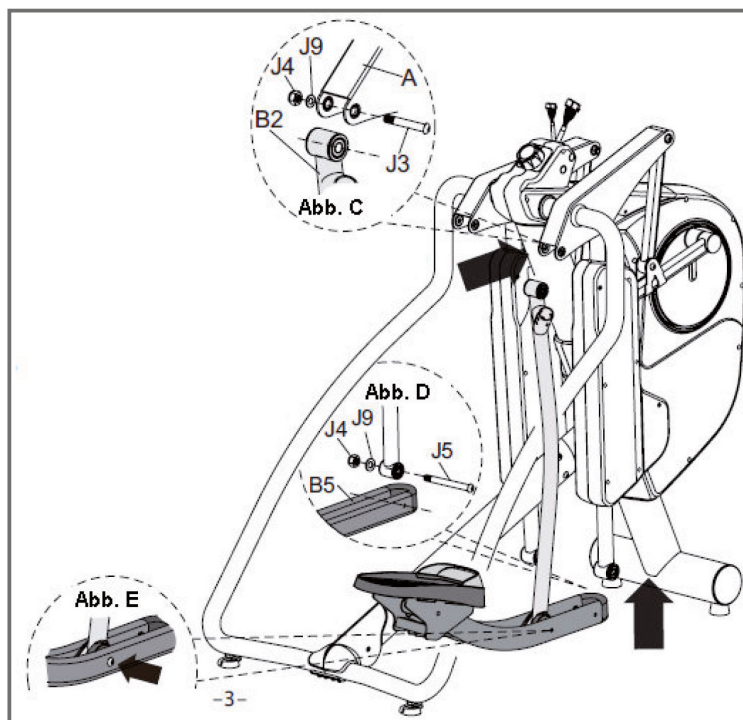
Stap 3: Montage van de linker zijstang (C1) en afdekkingen

- (1) Verbind de linker zijstang (C1) aan het hoofdframe (A) met een schroef (J8) bovenaan en twee schroeven (J2) met de houder (F2) onderaan (zie stap 2).
- (2) Nu kunt u alle schroeven uit de vorige stappen vastdraaien (F5, J8 en J2).
- (3) Maak twee schroeven (F6) van de hoofdmast (F1) los.
- (4) Bevestig de afdekkingen (F3 en F4) aan de hoofdmast (F1) met de eerder losgemaakte schroeven (F6).



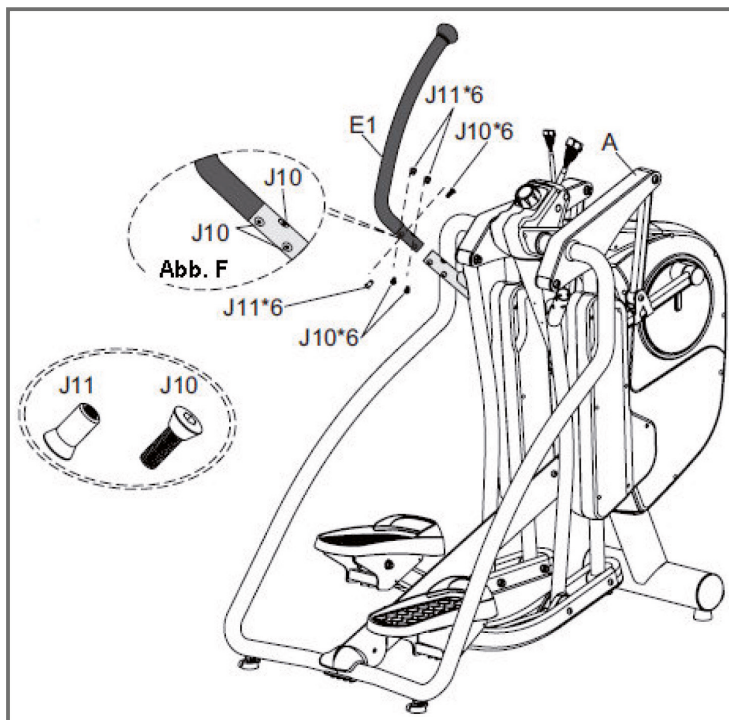
Stap 4: Montage van de pedaalstangen

- (1) Verbind de rechter pedaalstang (B2) bovenaan met het hoofdframe (A) en bevestig deze met de moeren (J4), onderleggingen (J9) en schroeven (J3); zie afb. C.
- (2) Bevestig de pedaalstang onderaan aan het hoofdframe met een bout (J5), een onderlegging (J9) en een moer (J4); zie afb. D.
- (3) Draai de bout (J5) en de moer (J4) vast; zie afb. E.
- (4) Herhaal deze stappen voor de linker pedaalstang (B1).



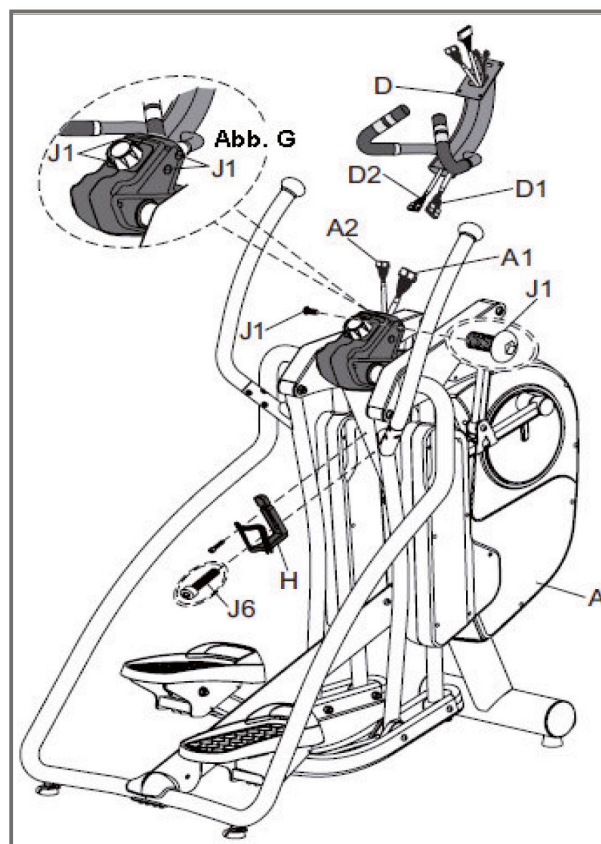
Stap 5: Montage van de armstangen

- (1) Maak de zes voorgemonteerde schroeven (J10 en J11) van de linker armstang (E1) los.
- (2) Verbind de linker armstang (E1) met het hoofdframe (A) door alle schroeven (J10 en J11) met twee 6mm inbussleutels vast te draaien; zie afb. F.
- (3) Herhaal deze handeling voor de rechter armstang (E2).



Stap 6: Montage van de consolemast en de bidonhouder

- (1) Verbind de kabels (D1 en D2) uit de consolemast (D) met de kabels (A1 en A2) uit het hoofdframe (A).
- (2) Bevestig de consolemast (D) aan het hoofdframe (A) met twee schroeven (J1) en twee voorgemonteerde schroeven; zie afb. G.
- (3) Bevestig de bidonhouder (H) aan het hoofdframe (A) met twee schroeven (J6).



Stap 7: Montage van de console en instelling van de steunvoeten

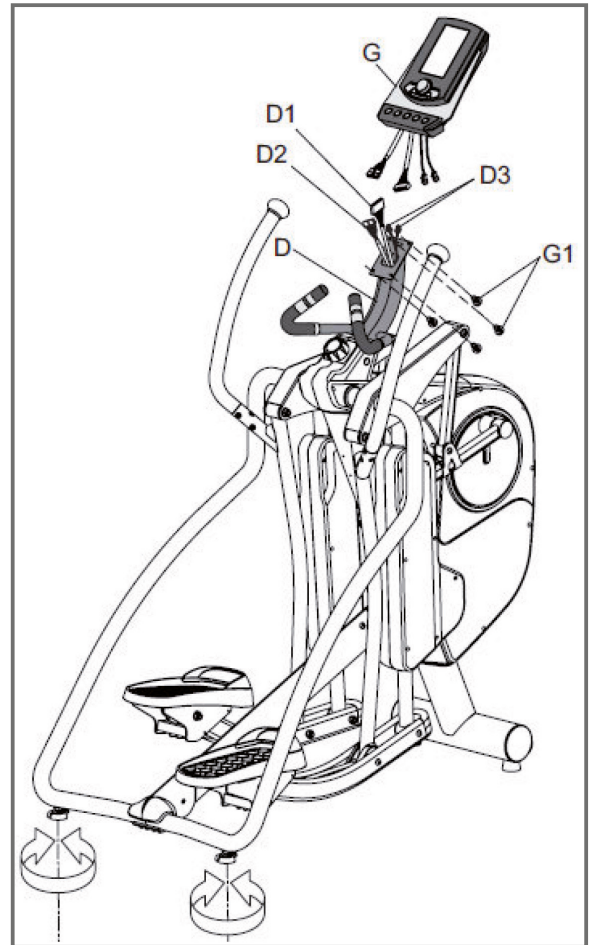
(1) Maak de vier voorgemonteerde schroeven (G1) van de console (G) los.

(2) Verbind de consolekabels (D1 en D2) en de hartfrequentiekabel (D3) uit de consolemast met de console.

Opmerking: Let erop dat de kabels correct met elkaar verbonden zijn. Schuif de overtollige kabels in het omhulsel en in de consolemast (D).

(3) Bevestig de console (G) aan de consolemast (D) met de vier schroeven (G1).

(4) Gebruik de instelschroeven onder het toestel om ongelijkheden in de vloer te vereffenen.

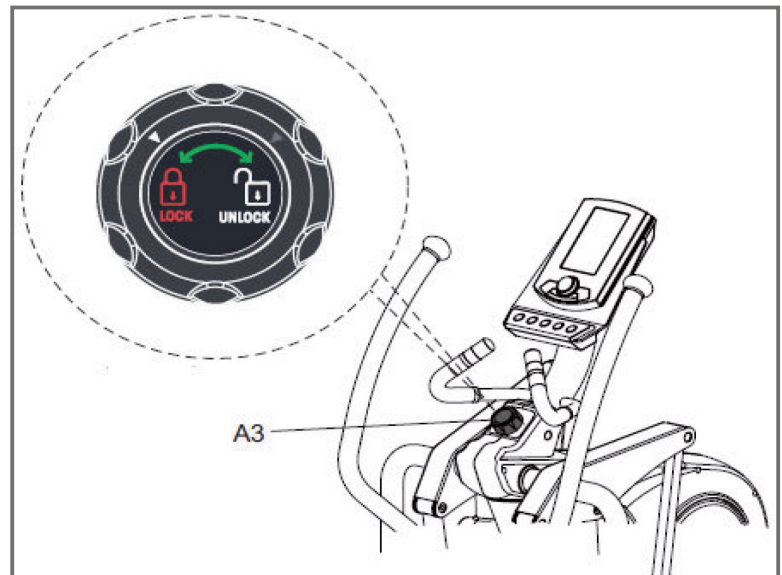


Stap 8: Blokkeren van de pedaalstangen (B1 en B2)

De pedaalstangen moeten altijd geblokkeerd zijn wanneer het toestel niet gebruikt wordt.

Draai hiervoor de knop (A3) naar de „LOCK“-positie om de pedaalstangen (B1 en B2) te blokkeren en eventuele letsels te verhinderen.

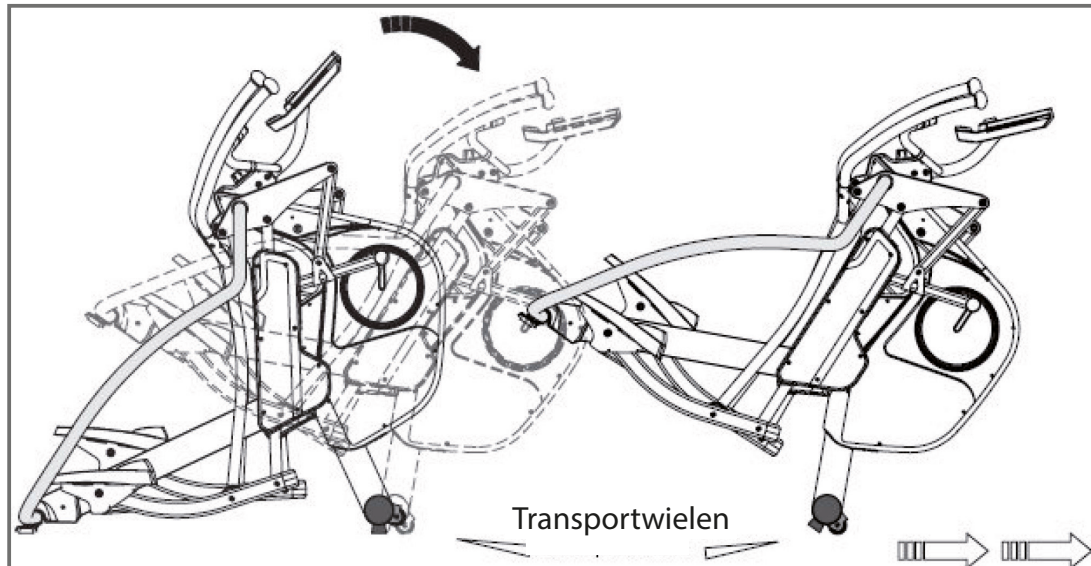
Opmerking: Blokkeer nooit de pedaalstangen wanneer het toestel nog in beweging is, maar enkel dan wanneer het toestel volledig tot stilstand gekomen is.



Stap 9: Transport van het toestel

Let bij het transport er absoluut op dat de pedaalstangen vergrendeld zijn.

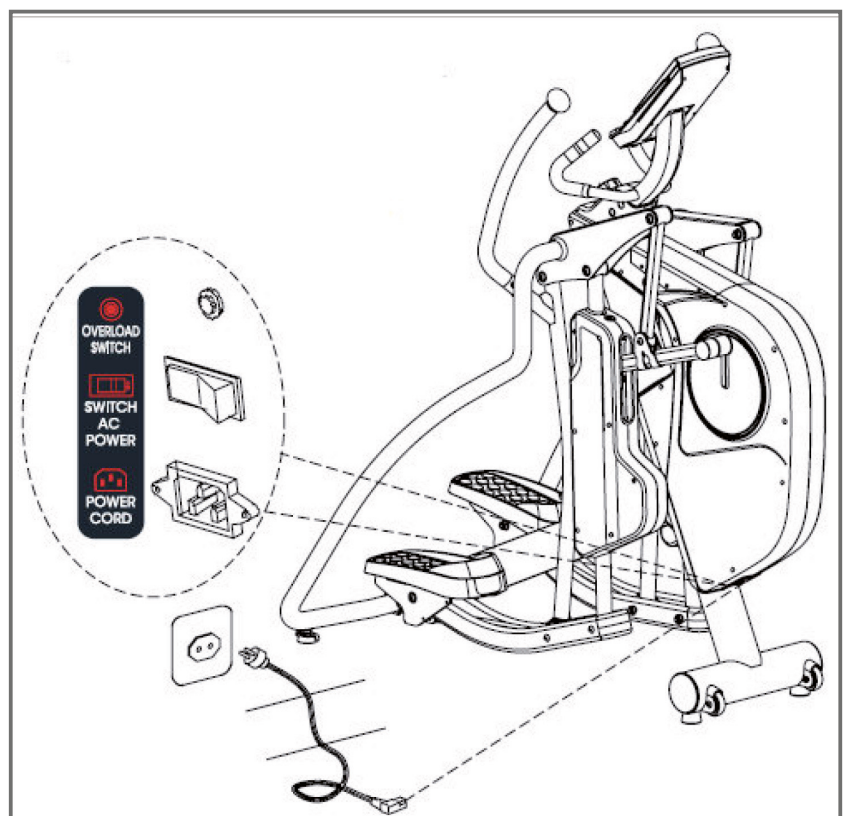
Hef het toestel aansluitend aan de zijstangen op tot de transportwielen de grond raken. Nu kunt u het toestel naar de gewenste plaats schuiven. Zet het toestel aansluitend weer voorzichtig neer.



Stap 10: Aansluiten van de stroomkabel

Plaats de kabel in de aansluiting in het hoofdframe, voordat u het andere einde in het stopcontact steekt.

** De beveiligingsschakelaar beschermt tegen kortsluiting. De knop springt bij overbelasting eruit. Schakel de stroomschakelaar uit en aansluitend opnieuw in om het toestel te herstarten.

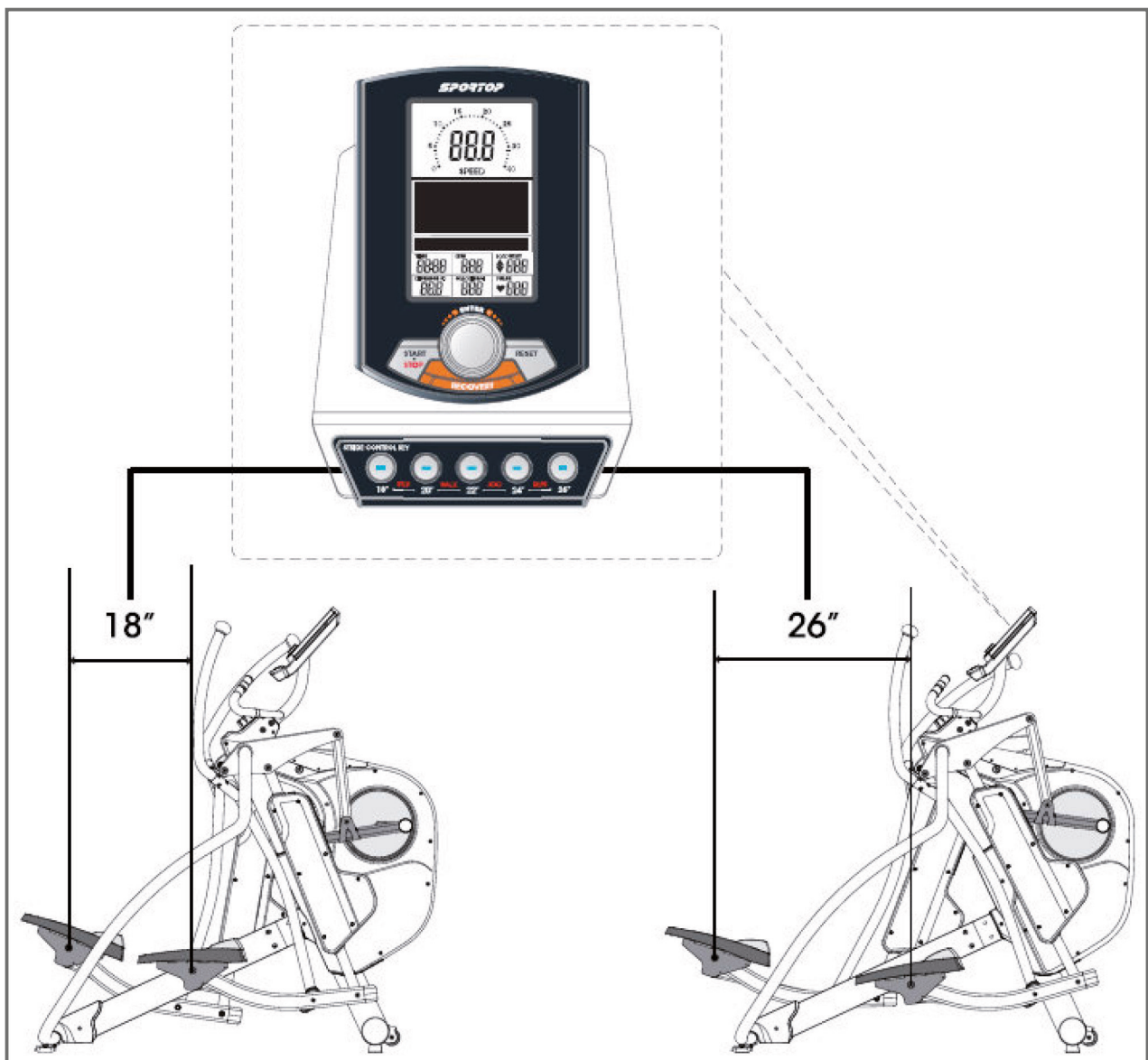


Stap 11: Instelling van de staplengte

Dit toestel biedt vijf verschillende instellingen voor de staplengte. U kunt via de snelkeuzetoetsen tussen 18" (45 cm), 20" (50 cm), 22" (55 cm), 24" (60 cm) en 26" (65 cm) kiezen. De gekozen staplengte wordt op de console weergegeven en kan te allen tijde tijdens de training aangepast worden.

Door verschillende staplengtes worden bepaalde spiergroepen verschillend aangesproken. Dit kan bovendien bereikt worden door de weerstand te verstellen of wanneer de gebruiker in hurkhouding is terwijl hij zich aan de armstangen vasthoudt.

Tip: Wanneer de motor voor de staplengte geactiveerd is, hoort u hoe de motor de staplengte verstelt en aansluitend opnieuw vastklikt.

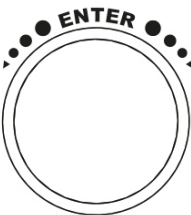

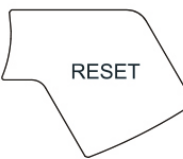



4.1 Consoleweergave



Time (tijd)	0:00 - 99:00 minuten
Speed (snelheid)	0.0 - 99.9 km/u
RPM (trapfrequentie;toerental per minuut)	0 - 999 RPM
Distance (afstand)	0.0 - 99.9 km
Calories (calorieverbruik)	0 - 990 cal
Gender (geslacht)	Male/Female (m/v)
Pulse (hartfrequentie;hartslagen per minuut)	30 - 230 BPM
Hartfrequentiesymbool	Aan/Uit - blinkend
Programma's	P1 - P12
Gebruikersaccounts	U1 - U4
Watt/Load (vermogen/weerstand)	0 - 999 watt; wattsturing: 10 - 350 watt
Level (weerstand)	1 - 16
H.R.C. (hartfrequentiecontrole)	55 / 75 / 90% van de max. hartfrequentie; manuele doelpols (TAG)
Age (leeftijd)	1 - 99 jaar
Height (lengte)	100 - 250 cm
Weight (gewicht)	20 - 150 kg

4.2 Toetsenfuncties

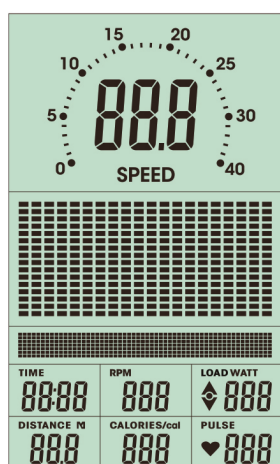
	DRAAIKNOP RECHTS	Met deze toets kunt u instellingen ingeven of de weerstand verhogen.
	DRAAIKNOP LINKS	Met deze toets kunt u instellingen ingeven of de weerstand verlagen.
	DRAAIKNOP ENTER	Met deze toets bevestigt u alle input.
	START STOP	Met deze toets kunt u de training starten en stoppen.
	RESET	Met deze toets kunt u actuele instellingen resetten en naar het begin terugkeren.
	RECOVERY	Met deze toets kunt u de fitnessstest na de training doorvoeren.

4.3 Inschakelen en instellen van het toestel

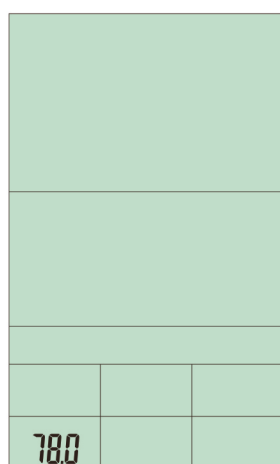
Verbind de stroomkabel met het toestel of druk op de RESET-toets gedurende 2 seconden. U hoort 2 seconden lang een signaaltoon en het getal 78.0 wordt in het linkerondervenster weergegeven (zie afb. 1 en 2).

De console beschikt over vier gebruikersaccounts (U1 - U4). Draai aan de draaiknop om een gebruiker 1 - 4 uit te kiezen en druk op ENTER ter bevestiging (zie afb. 3 en 4). Voer met de draaiknop resp. ENTER-toets de instellingen in voor SEX (geslacht; kies male/mannelijk of female/vrouwelijk), AGE (leeftijd in jaren), HEIGHT (lengte in cm) en

WEIGHT (gewicht in kg) (zie afb. 5 - 8).



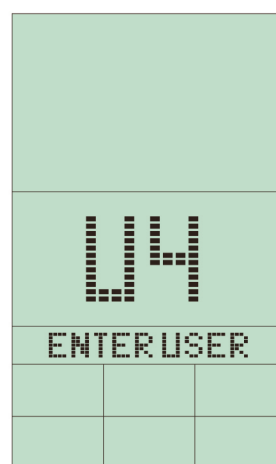
Afbeelding 1



Afbeelding 2



Afbeelding 3



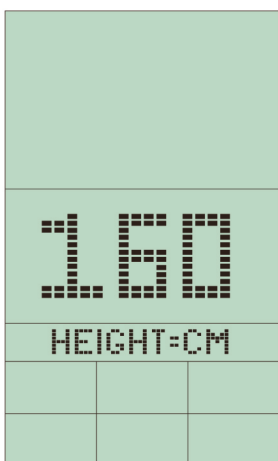
Afbeelding 4



Afbeelding 5



Afbeelding 6



Afbeelding 7



Afbeelding 8

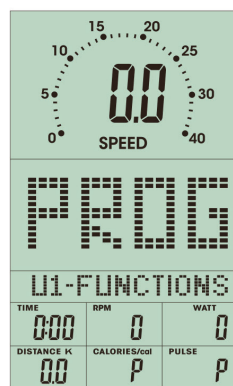
4.4 Programma's

Nadat u alle waarden ingegeven heeft, kunt u met het draaiwiel één van de vijf programmacategorieën uitkiezen (zie afb. 9 - 13). In totaal beschikt het toestel over 19 programma's en een fitnessstest.

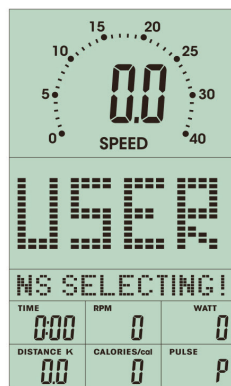
- Manual (handmatige training): 1
- Program (ingestelde trainingsprogramma's): 12
- User Setting (gebruikersspecifiek trainingsprogramma): 1
- H.R.C. (hartfrequentie-georiënteerde trainingsprogramma's): 4
- Watt (wattgestuurde trainingsprogramma): 1
- Recovery (fitnessstest)



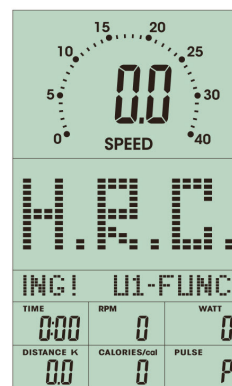
Afbeelding 9



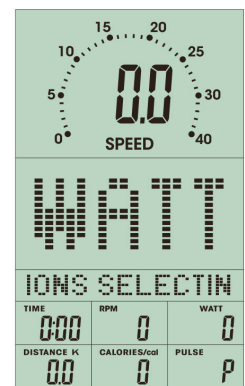
Afbeelding 10



Afbeelding 11



Afbeelding 12



Afbeelding 13

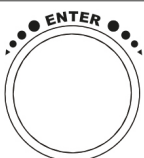

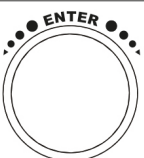




Quick-Start

Voor een snelstart drukt u op de START/STOP-toets en de training wordt gestart (U komt dan automatisch in het manuele programma). De weerstand kunt u tijdens de training aanpassen. Druk op de START/STOP-toets om de training opnieuw te beëindigen.

4.4.1 MAN. - Handmatig programma

Nadat u het handmatige programma uitgekozen en met ENTER bevestigd heeft, kunt u met het draaiwiel achtereenvolgend de waarden voor belastingsniveau (1-16), tijd, afstand, calorieën en polsslag ingeven. Indien u voor tijd, afstand en calorieën een doelwaarde ingeeft, eindigt de training automatisch wanneer één van deze doelwaarden bereikt werd. Indien u enkel naar één van deze waarden wilt trainen, hoeft u enkel de gestreefde doelwaarde ingeven, alle andere waarden hoeft u niet meer ingeven. Wanneer u een doelpolsslag ingeeft, hoort u een signaaltoon als u deze pols overschreden heeft. De signaaltoon verstomt pas dan opnieuw, wanneer uw pols niet langer hoger is dan de streefpols. Druk na elke input op de ENTER-toets ter bevestiging. Nadat u alle waarden (of de uitgekozen waarde) ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training aangepast worden. Zodra u de RESET-knop langer gedrukt houdt, keert de console terug naar het programmamenu.

Werkwijze voor de instelling van het handmatige programma:

Programma-modus instellen		Weerstand instellen		Trainingsgegevens ingeven		
						
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/Stop drukken

4.4.2 PROG - Ingestelde programma's

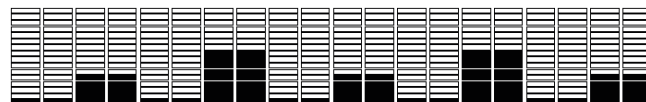
Kies met het draaiwiel één van de ingestelde trainingsprogramma's P1-P12 uit. Bevestig uw keuze met de ENTER-toets. Geef nu de trainingsduur in en druk op ENTER ter bevestiging. Aansluitend kunt u op de START/STOP-toets drukken om de training te starten. Het weerstandsniveau kan tijdens de training aangepast worden. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen.

Profielen van de ingestelde trainingsprogramma's:

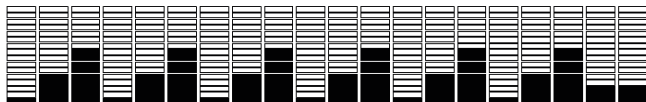
P01



P07



P02



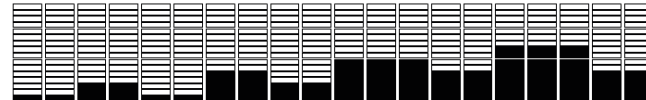
P08



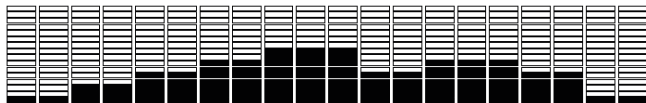
P03



P09



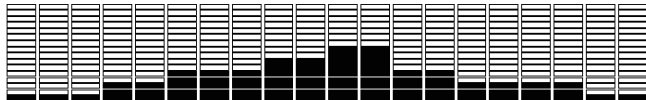
P04



P10



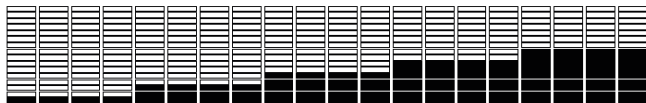
P05



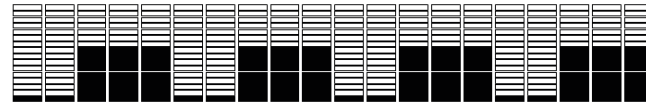
P11










P06



P12









Werkwijze voor de instelling van ingestelde trainingsprogramma's:

Programma-modus instellen		Programma P1-P12 uitkiezen		Trainingsduur ingeven		
						
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Start/Stop drukken

4.4.3 USER - Gebruikersspecifiek programma

Wanneer u het programma gekozen heeft, kunt u met het draaiwiel alle 20 blokken van het trainingsprofiel handmatig instellen. Kies voor elk blok een belastingsniveau tussen 1-16, bevestig de input met ENTER en ga verder met het volgende deel. In welk blok u zich momenteel bevindt, ziet u aan het blinken van het blok. Wanneer u alle 20 blokken ingesteld heeft, drukt u op ENTER gedurende 2 seconden om met de invoer van de tijd verder te gaan. Zodra u de waarde ingegeven heeft, drukt u op de START-STOP-toets om de training te starten. Het weerstandsniveau van elk blok kan tijdens het trainen nogmaals aangepast worden. Het gebruikersspecifieke programma wordt na het ingeven in het uitgekozen gebruikersaccount opgeslagen. Wanneer u tijdens de profielinstelling op de RESET-toets drukt, keert de console terug naar het programmamenu. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen.

Werkwijze voor de instelling van het gebruikersspecifieke programma:

Programma-modus instellen		Weerstand instellen	2 seconden ingedrukt houden	Trainingsduur ingeven	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken, herhaal deze handeling 20x tot alle segmenten ingesteld zijn	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.4 H.R.C. - Hartfrequentie-georiënteerde programma's

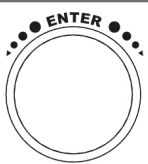


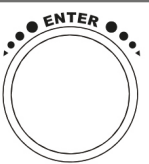


Nadat u het programma uitgekozen heeft, kunt u de gewenste doelhartfrequentie ingeven. Ofwel kiest u één van de drie doelhartfrequenties (55%, 75% of 90% van uw maximale hartfrequentie) ofwel kiest u „TAG“ uit en geeft u handmatig een doelhartfrequentie in. Uw maximale hartfrequentie wordt door de console op basis van uw leeftijd bepaald (die u in uw gebruikersaccount ingegeven heeft). Bevestig de input met de ENTER-toets. Aansluitend kunt u met het draaiwiel de trainingsduur ingeven en op de START/STOP-toets drukken om met de training te beginnen. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. U hoort een signaaltoon wanneer u de ingestelde streefhartfrequentie overschrijdt. De signaaltoon verstomt pas wanneer uw hartfrequentie de ingestelde limiet opnieuw bereikt heeft. Blijft u constant boven de ingestelde frequentie, stopt het programma automatisch. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen. De console beschikt over een geïntegreerde hartfrequentieontvanger. De hartfrequentie kan via de handpolssensoren gemeten worden; het is echter aanbevolen de hartfrequentie via een borstband te meten, aangezien deze meettechniek duidelijk nauwkeurigere waarden levert.

Tip:

Wanneer 5 seconden lang geen hartfrequentie-signaal ontvangen wordt, wordt een hart met vraagteken weergegeven. Dit verdwijnt zodra opnieuw een HF-signaal ontvangen wordt.






Werkwijze voor de instelling van ingestelde trainingsprogramma's:

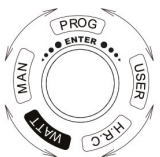





Programma-modus instellen		Trainingshartfrequentie instellen		Trainingsduur instellen	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.5 WATT - Wattgestuurd programma

Wanneer u het programma uitgekozen heeft, geeft u met het draaiwiel de gewenste wattwaarde tussen 10 en 350 watt in waarmee u wilt trainen. De voorgeprogrammeerde waarde bedraagt 120 watt. Bevestig de input met de ENTER-toets. Aansluitend kunt u de trainingsduur ingeven. Bevestig uw input met de ENTER-toets. Zodra u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/toets om met de training te starten. Na het trainingsbegin loopt de ingestelde tijd in omgekeerde richting. Zodra de countdown nul bereikt, begint het beeldscherm te blinken en hoort u een signaaltoon. Druk op een willekeurige toets om het signaal te beëindigen. Tijdens de training kunt u het wattvermogen met het draaiwiel aanpassen. Volgende drie symbolen geven aan of het wattvermogen resp. de snelheid verhoogd of verlaagd moet worden:

-  Het actuele wattvermogen ligt meer dan 25% boven het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo verlagen.
-  Het actuele wattvermogen ligt in het bereik van het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo aanhouden.
-  Het actuele wattvermogen ligt meer dan 25% onder het ingestelde wattvermogen - Gebruiker moet het tempo verhogen.

Werkwijze voor de instelling van het wattgestuurde programma:

Programma instellen		Wattvermogen instellen		Trainingsduur instellen	
					
Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Enter drukken	Links of rechts draaien	Start/Stop drukken

4.4.6 RECOVERY - Fitnessstest

Met deze toets kunt u na het trainen uw herstel-hartfrequentie meten. Druk na het einde van de training op de RECOVERY-toets en houd de handpolssensoren vast indien u geen borstband draagt. Aansluitend begint een countdown van één minuut te lopen. Gedurende deze tijd worden enkel de countdown en de hartfrequentie weergegeven. Na afloop van de minuut berekent de console gebaseerd op uw hartfrequentie een fitnesscijfer tussen F1-F6.

Resultaat	Fitnesslevel
F1	Zeer goed
F2	Goed
F3	Gemiddeld
F4	Voldoende
F5	Slecht
F6	Zeer slecht



Druk opnieuw op de RECOVERY-toets om terug te keren naar het hoofdmenu.

Algemene tip:

Wanneer u langer dan 4 minuten ophoudt met trappen, wisselt de console naar energiespaarmodus. Alle instellingen en trainingsgegevens worden tot de volgend training opgeslagen.

4.5 Hartfrequentiemeting

Polsmeting via handsensoren

De in de cockpit of aan de armstangen geïntegreerde handsensoren maken het mogelijk om de pols te registreren. Een meting van uw polsslag krijgt u door met beide handen gelijktijdig de sensoren losjes vast te houden. Door de hartslag ontstaan er bloeddrukschommelingen. De daardoor veroorzaakte veranderingen van de elektrische huidweerstand worden via de sensoren gemeten. Deze worden dan samengevat tot een gemiddelde en in de cockpit als polswaarde weergegeven.

Opmerking:

Bij delen van de bevolking is de huidweerstand voor polsmeting zo minimaal dat er uit de meetresultaten geen bruikbare waarden afgeleid kunnen worden. Ook een sterke eeltlaag of zweet op de handpalmen kunnen een correcte meting verhinderen. In zulke gevallen kan de polswaarde helemaal niet of slechts incorrect weergegeven worden. Controleer a.u.b. in dit geval of een foutieve of niet gelukte meting enkel bij één of meerdere personen optreedt. Mocht de weergave van de hartslag slechts bij één individu niet functioneren, is er geen defect aan het toestel. In dit geval raden wij aan om een borstband te gebruiken om langdurig een correcte hartslagmeting te verkrijgen.

Opgelet: uw trainingstoestel is geen medisch toestel. Verschillende factoren kunnen de nauwkeurigheid van de hartslagweergave beïnvloeden. De hartfrequentieweergave dient louter als trainingshulp.

Telemetrische hartfrequentiemeting

Uw cross-/ elliptical trainer is in serie al uitgerust met een hartfrequentieontvanger. Het gebruik van een borstband maakt een draadloze hartslagmeting mogelijk. Deze optimale en ecg-nauwkeurige manier van meten neemt de hartslag direct op van de huid met behulp van een zender-borstband. De borstband zendt dan de impulsen aan de in de cockpit ingebouwde receiver (ontvanger).

Positionering van de borstband en bevochtiging van de elektroden:

Leg de band onmiddellijk onder het begin van de borst aan, waarbij de zender op het midden van de borst moet liggen. De borstband moet aangenaam, maar niet te los zitten. Is de band te los aangebracht, dan kan het contact van de elektroden onderbroken worden of de band tijdens het trainen verschuiven. De zender schakelt bij het aanbrengen automatisch in. Om zo exact mogelijk te meten, moet u de rubberen elektroden bevochtigen. Dit lukt het best met een speciale contactgel voor borstbanden, die ook bij ultrasone onderzoeken gebruikt wordt.

Opmerking:

Wanneer u langere tijd niet meer gesport heeft, moet u absoluut eerst een afspraak maken met uw huisarts om met hem het doorvoeren van uw training te bespreken. Ook bij hartproblemen, te hoge/ lage bloeddruk en overgewicht moet u vooraf contact opnemen met uw arts.

Training met hartfrequentie-oriëntering

De hartfrequentie-oriëntering garandeert u een uiterst effectieve en gezonde training. Door middel van uw leeftijd en volgende tabel kunt u snel en eenvoudig uw optimale polswaarde voor het trainen aflezen en bepalen. U hoort een signaal wanneer uw hartfrequentie de ingestelde doelpolswaarde overstijgt. Welke doelhartfrequentie voor welk trainingsdoel belangrijk is, ervaart u verder in deze handleiding.

Vetverbranding (gewichtregulering): Het hoofddoel is vetreserves verbranden. Om dit trainingsdoel te bereiken is een lage trainingsintensiteit (ca. 55% van de max. hartfrequentie) en een langere trainingsduur aanbevolen.

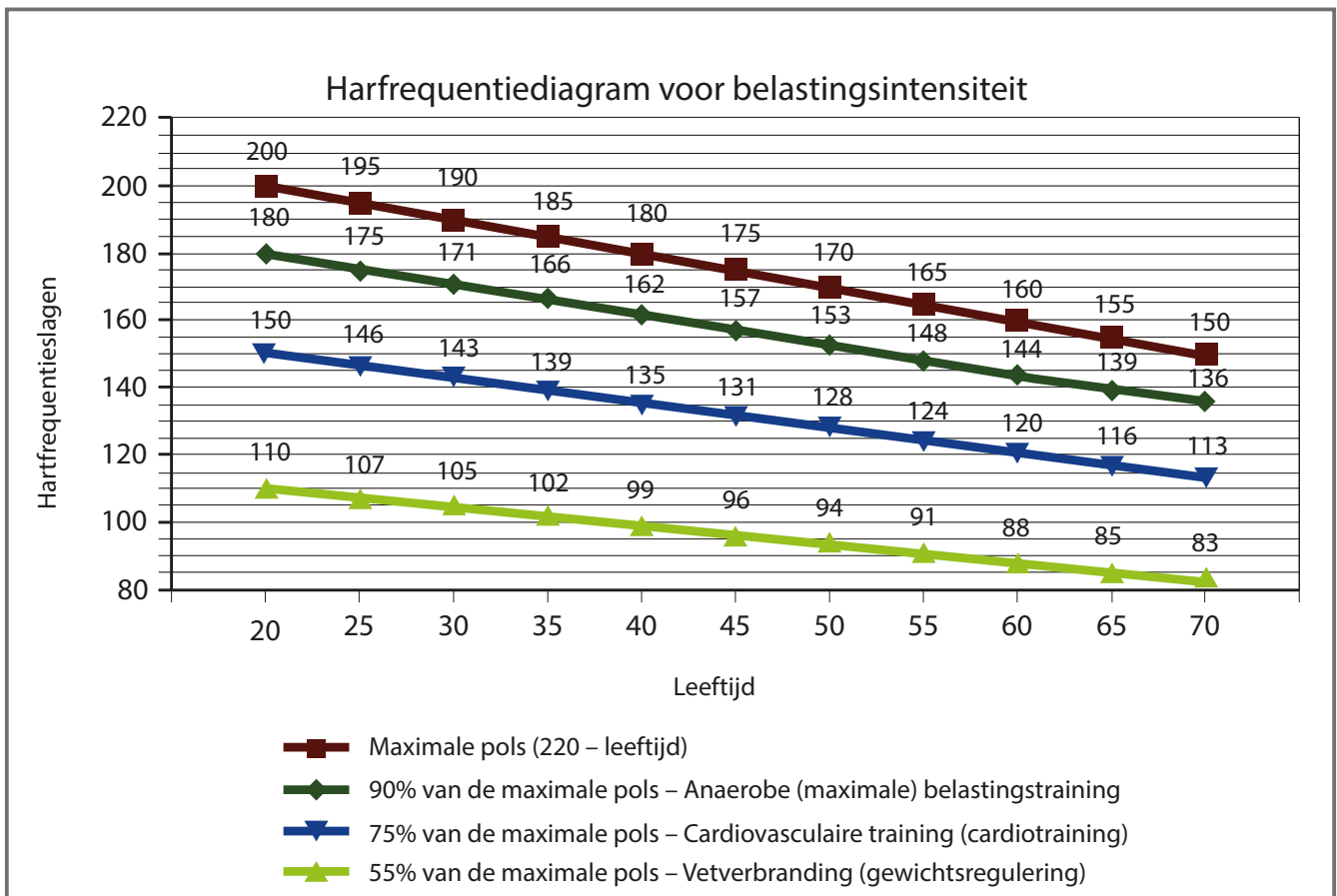
Cardiovasculaire training (cardiotraining): Het primaire doel is de uithouding en fitheid te verbeteren door middel van een verbeterde beschikbaarheid van zuurstof via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gematigde intensiteit (ca. 75% van de max. hartfrequentie) bij een middelmatige trainingsduur noodzakelijk.

Anaerobe (maximale) belastingstraining: Het hoofddoel van de maximale belastingstraining bestaat daaruit, de recuperatie na korte, intensieve belasting te verbeteren om zo snel mogelijk terug te keren naar het aerobe bereik. Om dit trainingsdoel te bereiken is een hoge intensiteit (ca. 90% van de max. hartfrequentie) bij korte intensieve belasting nodig, waarop een recuperatiefase volgt om een vermoeidheid van de spieren te vermijden.

Voorbeeld:

Voor een 45-jarige bedraagt de max. hartfrequentie 175 ($220 - 45 = 175$).

- De vetverbrandings - doelzone (55%) ligt bij ca. 96 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,55$.
- De cardio - doelzone (75%) ligt bij ca. 131 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,75$.
- De maximale hartfrequentiewaarde voor een anaerobe belastingstraining (90%) ligt bij ca. 157 slagen/min. = $(220 - \text{leeftijd}) \times 0,9$.



Trainingstoestellen van cardiostrong® ondergaan een strenge kwaliteitscontrole. Indien een bij ons gekocht fitnessstoestel toch niet feilloos zou functioneren, betreuren wij dit ten zeerste en vragen wij u om u aan onze vermelde klantendienst te wenden. Graag staan wij u ook telefonisch via de techniek-hotline te woord.

Foutbeschrijvingen

Uw trainingstoestel werd zo ontwikkeld, zodat een constant hoogwaardige training mogelijk is. Mocht er toch een probleem optreden, lees a.u.b. eerst de bedieningshandleiding. Voor verdere probleemoplossing, kunt u contact opnemen met de contractant of bellen met onze gratis service-hotline. Om het probleem zo snel mogelijk op te lossen, vragen wij u het probleem zo nauwkeurig mogelijk te beschrijven.

Aanvullend bij de wettelijke garantie geven wij u een garantie op alle bij ons aangekochte fitnessstoestellen volgens de volgende bepalingen.

Uw wettelijke rechten worden hierdoor niet ingeperkt.

Garantiehouder

De garantiehouder is de eerste koper resp. elke persoon, die een nieuw gekocht product van een eerste koper als geschenk gekregen heeft.

Garantietijden

Vanaf de overgave van het trainingstoestel gelden volgende garantietijden.

Model	Gebruik	Volle garantie	Frame
EX90	Thuisgebruik	24 maand	30 jaar

Reparatiekosten

Na onze beslissing volgt ofwel een reparatie, een vervanging van beschadigde onderdelen of een complete omruiling. Vervangonderdelen, die bij de opbouw van het toestel zelf aangebracht worden, zijn door de garantiehouder zelf te vervangen en geen deel van de reparatie. Na afloop van de garantietijd voor reparatiekosten geldt een pure onderdeelgarantie waarbij de reparatie-, montage- en verzendkosten niet inbegrepen zijn.

De gebruikstijden worden als volgt gedeclareerd:

- Thuisgebruik: uitsluitend privaat gebruik in een particulier huishouden tot 3 uur dagelijks
- Semiprofessioneel gebruik: tot 6 uur dagelijks (bijv. revalidatie, hotels, verenigingen, bedrijfsfitness)
- Professioneel gebruik: meer dan 6 uur dagelijks (bijv. fitnessstudio)

Garantie-service

Tijdens de garantietijd worden toestellen, die op grond van materiaal- of productiefouten defecten vertonen, naar onze keuze gerepareerd of vervangen. Vervangen toestellen of delen van toestellen gaan over in onze eigendom. De garantieprestaties zorgen voor noch een verlenging van de garantietijd, noch wordt een nieuwe garantie gestart.

Garantievoorwaarden

Om de garantie van het toestel in te vorderen zijn volgende stappen noodzakelijk:

Neem a.u.b. contact op met onze klantendienst via e-mail of telefoon. Indien het product in garantie voor reparatie opgestuurd moet worden, neemt de verkoper de kosten voor eigen rekening. Na afloop van de garantie draagt de koper de transport- en verzekeringskosten. Wanneer het defect zich voordoet binnen onze garantievoorwaarden, krijgt u een gerepareerd of een nieuw toestel terug.

Garantieaanspraak is uitgesloten bij schade door:

- verkeerde of oneigenlijke behandeling
- omgevingsfactoren (vochtigheid, hitte, overspanning, stof etc.)
- niet-naleven van de voor het toestel geldende veiligheidsvoorschriften
- niet-naleven van de gebruiksaanwijzing
- geweldpleging (bijv. slag, stoot, val)
- ingrepen, die niet door een door ons geautoriseerde service-dienst uitgevoerd werden
- eigenhandige reparatiepogingen

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat u de overeenkomstige rekening in geval van garantie kunt voorleggen. Zodat wij uw model eenduidig kunnen identificeren en voor onze kwaliteitscontrole hebben wij in ieder geval het serienummer van uw toestel nodig. Houd a.u.b. uw serienummer en klantnummer al klaar bij uw contactopname met onze service-hotline. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling. Indien u problemen heeft om het serienummer op uw trainingstoestel te vinden, staan onze service-medewerkers ter beschikking voor meer informatie.

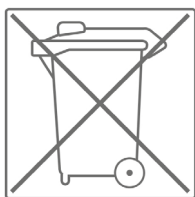
Service buiten de garantie

Ook in geval van een defect aan uw trainingstoestel na afloop van de garantie of bij gevallen die niet ingesloten zijn in de garantie, zoals normale slijtage, helpen wij u graag verder met een individueel aanbod. Wend u a.u.b. aan onze klantendienst om een snelle en prijsvoordelige oplossing te vinden. In dit geval zijn de verzendkosten voor uw rekening.

Communicatie

Veel problemen kunnen al opgelost worden met een gesprek met ons als speciaalhandelaar. Wij weten hoe belangrijk het is voor u als gebruiker van het toestel om een snelle en ongecompliceerde oplossing te krijgen, zodat u zonder grote onderbrekingen kunt trainen. Daarom hebben wij ook belang bij een snelle en onbureaucratische oplossing van uw aanvraag. Houd daarom a.u.b. uw klantnummer en het serienummer van het defecte toestel in handbereik.

6 RECYCLAGE



Dit toestel mag aan het einde van zijn levensduur niet bij het normale huisafval gezet worden, maar moet bij een verzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische toestellen afgegeven worden. Meer informatie verkrijgt u bij de bevoegde recyclageplaats van uw gemeentebestuur.

Het materiaal is volgens hun markering recycleerbaar. Met het recyclen, het stoffelijk hergebruiken of andere vormen van verwerking van oude toestellen levert u een belangrijke bijdrage aan de milieubescherming.

7 AANBEVOLEN ACCESSOIRES

Om je training nog aangenamer, effectiever en leuker te maken, raden wij enkele accessoires bij je fitnessapparaat aan. Dit kan bijvoorbeeld een **vloermat** zijn, zodat er geen zweet op de vloer staat, je apparaat stevig staat en niet op de vloer krast. Maar voor loopbanden kan dit ook **siliconenspray** zijn, om de bewegende delen goed gesmeerd te houden.

Wanneer je een fitnessapparaat met hartslagmeting hebt en je hartslaggestuurd wilt trainen, raden wij het gebruik van een compatibele borstband aan. Hierdoor heb je tijdens je training de meest nauwkeurige meting van je actuele hartslag. Bij krachtstations bieden we dan bijvoorbeeld weer **extra grepen** of **gewichten** aan.

Met ons assortiment van accessoires bieden de we hoogste kwaliteit voor een optimale training. Als je op zoek bent naar geschikte accessoires voor jouw apparaat, kijk dan bij het betreffende fitnessapparaat in onze webshop (zoek bijvoorbeeld eenvoudig op naam of artikelnummer om jouw product snel te vinden). Onderaan bij het product vind je de aanbevolen accessoires. Uiteraard kun je ook contact opnemen met onze klantenservice, de verkoopafdeling of langs gaan in één van onze winkels. E-mail of bel ons, of neem contact op via sociale media. We helpen je graag!



Vloermat



Fitness handdoek



Borstband

8.1 Service-hotline

Om u de bestmogelijke service te kunnen garanderen, houdt u a.u.b. **modelnaam, artikelnummer, serienummer, explosiebenaming en onderdelenlijst** klaar.

SERVICE-HOTLINE

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

9.2 Serienummer en modelnaam

Vind het serienummer voor het opbouwen van uw toestel op het witte etiket en schrijf het in het overeenkomstige veld.

Serienummer:

Merk / categorie:

Modelnaam:

8.3 Onderdelenlijst

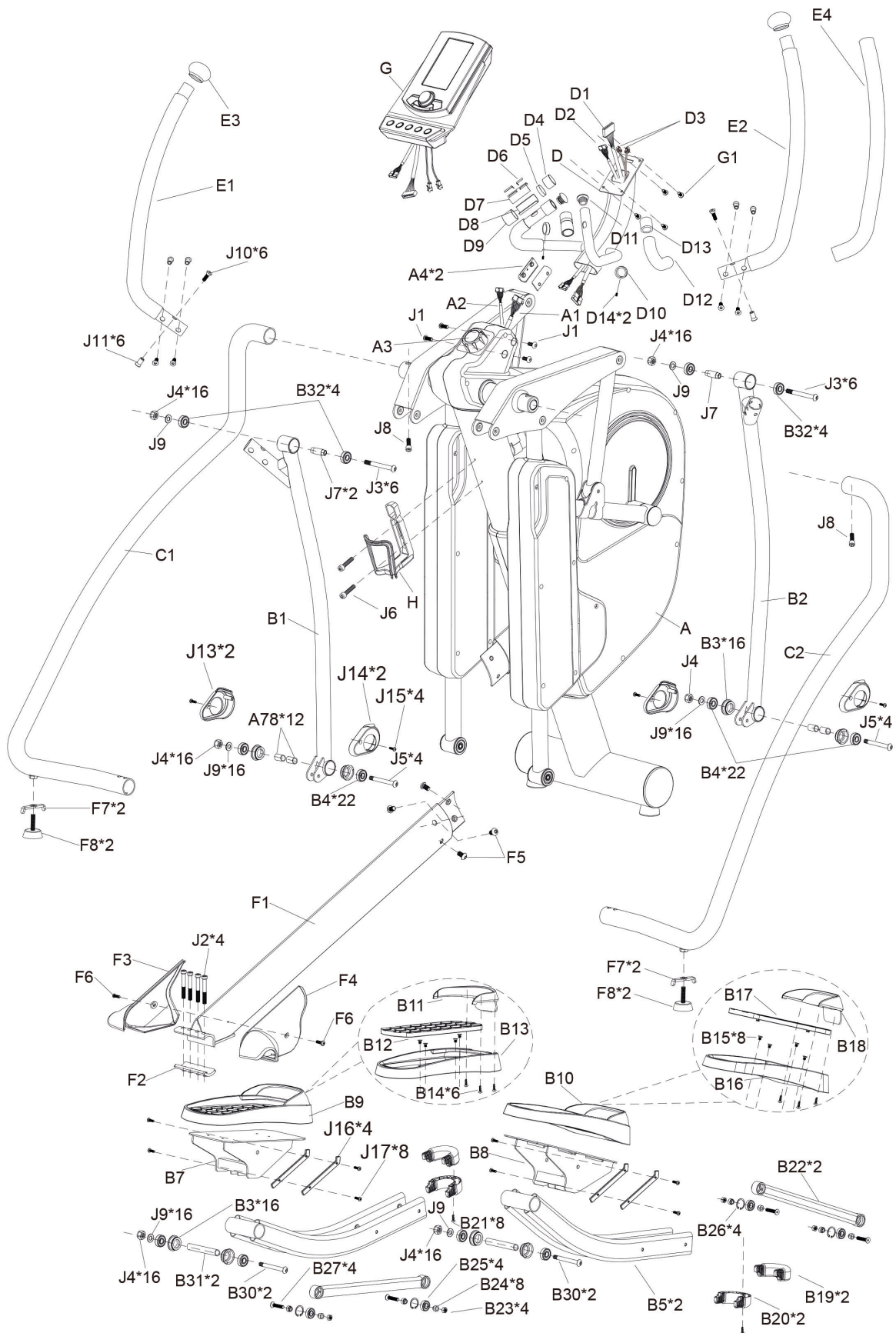
Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
A	1	Main frame	A30	2	Transportation wheel
A1	1	Sensor wire 900mm	A31	4	Screw m12*53
A2	1	Controller wire 500mm	A32	1	Pressing pipe
A3	1	Knob	A33	2	Washer 10* 23*2t
A4	4	Connection slice 40 (4t)	A34	2	Bearing 6200(mrb)
A5	2	Incline motor sensor wire	A35	1	Screw m10*30
A8	1	Incline motor controller box	A36	1	J shape screw m6
A9	2	Screw m5*10	A37	1	Connection wire between switch ac power and power cord
A10	1	Adaptor 1	A38	1	Washer m6* 16*2t
A11	1	Dc wire 600mm	A39	1	Ground wire
A12	2	Socket	A41	1	Flywheel 327
A13	1	Nut	A42	2	Nut 3/8"
A14	4	Screw m3*8	A43	1	Tension cable 400mm
A15	1	Sensor wire 100mm	A44	4	Screw m5*10
A15-1	1	Sensor wire housing	A45	2	Turing plate
A15-2	1	Sensor wire housing screw	A46	2	Crank
A16	1	Motor	A47	1	Bearing nut
A17	1	Connection cable between over-load switch and switch ac power	A47-1	1	Bush 25.2* 29.2*51.4mm
A18	2	Bearing 6005(tpx)	A47-2	1	Bush 25.2* 29.2*8mm
A19	1	Brake device (3t)	A48	4	Screw m8*20
A20	1	Screw m6*43	A49	1	Axle 25*160mm
A21	1	Screw m8*16	A50	1	Magnetic 15*7
A22	2	Washer(10*12)	A51	1	Belt wheel 360(j10)
A23	1	Overload switch	A52	1	Belt 530(1355mm)*j8
A24	1	Connection wire between over-load swtich and switch ac power	A53	4	Nut m8
A25	1	Power connection wire	A54	1	Oscillating axle base (r)
A26	1	Switch ac power	A55	1	Oscillating axle base (l)
A27	1	Power cord socket	A56	2	Handlebar supporting cover
A28	2	Screw m3*10	A57	2	Bearing 6905(tpx)

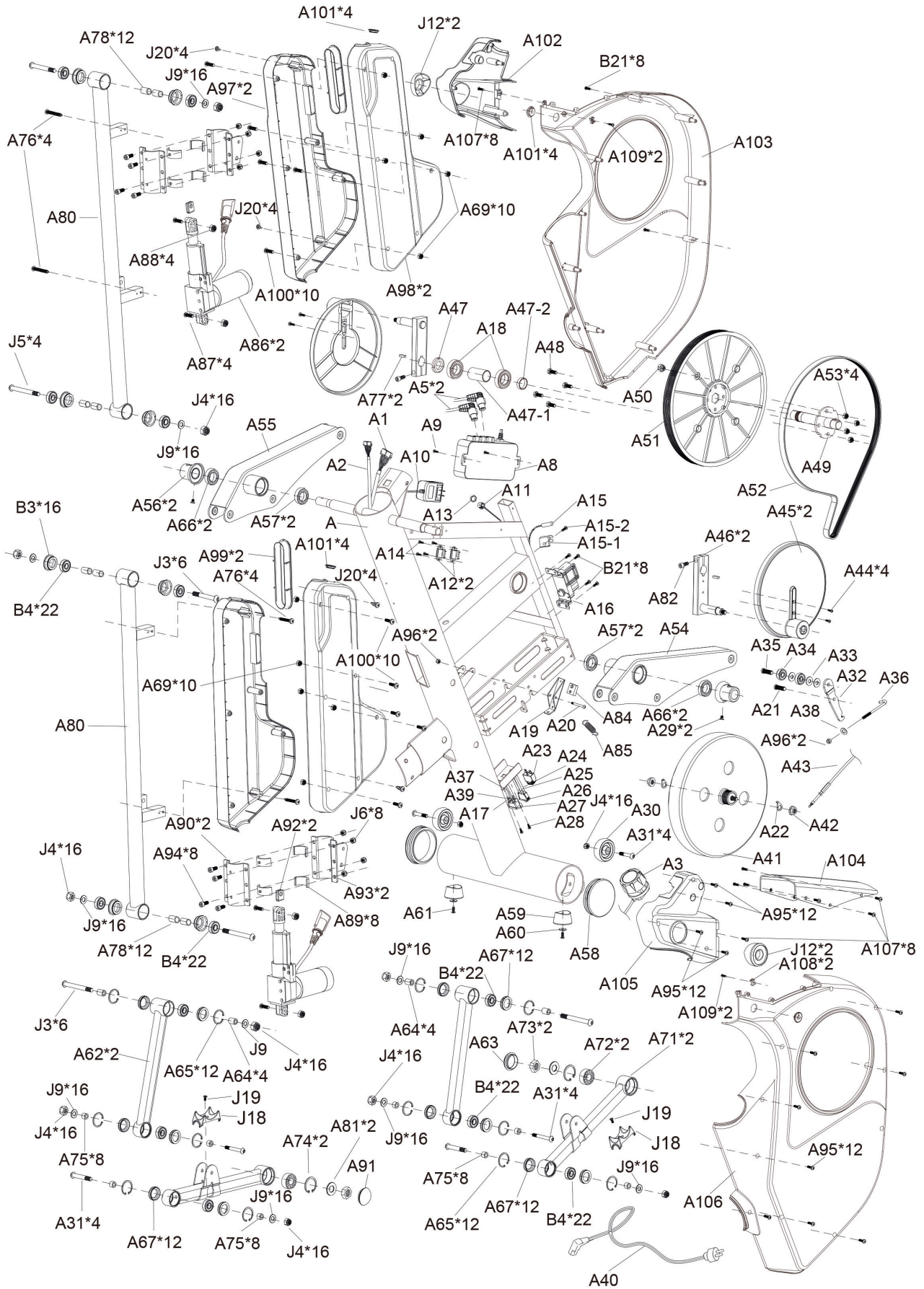
Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
A58	2	End cap 4"	A93	2	Push rod bracket (rear)
A59	2	Fix cushion 50 tpr	A94	8	Screw m8*20
A60	2	Washer m6*2t* 19	A95	12	Screw 5/32"*3/4"(m4*19mm)
A61	2	Screw 3/16"*5/8"	A96	2	Nut m6
A62	2	Front connecting shaft	A97	2	Side decoration housing set(l)
A63	1	End cap	A98	2	Side decoration housing set(r)
A64	4	Bush 12.1* 16*20mm	A99	2	Front side decoration cover
A65	12	Clip(r36)	A100	10	Screw m4*20
A66	2	Bearing 6004(tpx)	A101	4	End cap
A67	12	Bearing sleeve 42*3t	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 m4*12
A75	8	Bush 12.1* 16*10.5mm	A108	2	Motor sensor wire housing
A76	4	Screw m4*38	A109	2	Motor sensor wire housing screw
A77	2	Flat key 7*7*20mm	B1	1	Pedal supporting tube(l)
A78	12	Bush 12.1* 16*14.75mm	B2	1	Pedal supporting tube(r)
A80	2	Front pedal supporting tube	B3	16	Bearing sleeve
A81	2	Washer 10* 27*2t	B4	22	Bearing 6201(tpx)
A82	2	Screw m10*40mm	B5	2	Lower pedal supporting tube
A83	4	Nut	B7	1	Pedal bracket (l)
A84	1	Brake	B8	1	Pedal bracket (r)
A85	1	Spring	B9	1	Pedal rest (l)
A86	2	Motor push rod	B10	1	Pedal rest (r)
A87	4	Axle for motor push rod	B11	1	Front cover pedal(l)
A88	4	Nut	B12	1	Cushion pad(l)
A89	8	Nylon sleeve	B13	1	Pedal(l)
A90	2	Push rod bracket (front)	B14	6	Screw 5/32"*5/8"(m4*15mm)
A91	1	End cap	B15	8	Screw m6*10mm
A92	2	Spacer shim	B16	1	Pedal(r)

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
B17	1	Cushion pad(r)	D14	2	Screw m4*4mm
B18	1	Front cover pedal(r)	E1	1	Handle bar(l)
B19	2	Upper cap for pedal supporting 20*60	E2	1	Handle bar(r)
B20	2	Lower cap for pedal supporting 20*60	E3	2	End cap 1 1/4"
B21	8	Screw 5/32"*1/2"	E4	2	Spong hdr 30*3t*615
B22	2	Middle pedal supporting rod	E5	4	Connection slice 38(4t)
B23	4	Nut m8	F1	1	Central supporting tube
B24	8	Bush 8*(12+ 15)	F2	1	Iron barcket
B25	4	Bearing 6001(tpx)	F3	1	Joint cover(l)
B26	4	Clip(r28)	F4	1	Joint cover(r)
B27	4	Screw m8*40mm	F5	4	Screw m10*16
B30	2	Screw m12*133mm	F6	2	Joint cover screw
B31	2	Bush 15* 12.35*90mm	F7	2	Adjusted nut
B32	4	Bearing 6003zz	F8	2	Adjusted end 50
C1	1	Side connecting tube(l)	G	1	Console
C2	1	Side connecting tube(r)	G1	4	Screw m5*10
D	1	Console supporting tube	H	1	Water bottle
D1	1	Sensor wire 350mm	J1	4	Screw m8*16
D2	1	Sensor wire 350mm	J2	4	Screw m8*60
D3	2	Handle pulse wire	J3	6	Screw m12*73
D4	2	Handle pulse ring 31.8*0.9t*19.5mm	J4	16	Nut m1 2
D5	2	Spacer ring 32*30.4	J5	4	Screw m12*109
D6	4	Handle pulse	J7	2	Bush
D7	2	Uppder handle pulse housing	J8	2	Screw m8*20
D8	2	Lower handle pulse housing	J9	16	Washer m12*20
D9	2	Handle pulse ring 31.8*0.9t*30.5mm	J10	6	Screw
D10	2	Foam spacer ring 32* 25.8*10mm	J11	6	Scr ew
D11	2	End cap	J12	2	End cap
D12	2	Spong hdr 23*3t*150	J13	2	Pedal housing(r)
D13	2	Spong hdr 23*3t*34	J14	2	Pedal housing(l)

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Nr.	Aant.	Benaming (ENG)
J15	4	Screw	J18	2	Crank housing
J16	4	Pedal reinforcement strip	J19	2	Screw
J17	8	Screw	J20	4	Side decoration housing screw

8.4 Explosietekening




















CONTACT

Hoofdkantoor

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Techniek-hotline

DE	DK	FR
 +49 4621 4210-0	 80 90 16 50	 +33 (0) 172 770033
 +49 4621 4210-698	 +49 4621 4210-945	 +49 4621 4210-933
 technik@sport-tiedje.de	 info@t-fitness.dk	 service-france@sport-tiedje.fr
NL	UK	INT
 +31 172 619961	 +44 141 876 3986	 +49 4621 4210-0
 info@fitshop.nl	 support@powerhousefitness.co.uk	 service-int@sport-tiedje.de

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

VRIJWARINGSCLAUSULE



©2010 cardiostrong® is een geregistreerd merk van de firma Sport-Tiedje GmbH. Alle rechten voorbehouden. Elk gebruik van dit merk zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Sport-Tiedje is verboden.

Product en handboek kunnen veranderd worden. De technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving veranderd worden.

Op deze website vindt u een gedetailleerd overzicht incl. adres en openingstijden van alle fitnesswinkels van de Sport-Tiedje Group in binnen- en buitenland.

www.sport-tiedje.com/filialen

Notities

