



## Montage- und Bedienungsanleitung



max. 110 kg



~ 60 Min.



75 kg

L 167,6 | B 77,7 | H 135,2

CSTTX20.01.01

Art.-Nr. CST-TX20

Laufband TX20



## 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. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele. Weitere Informationen finden Sie unter [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) oder [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de). Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

### Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

## IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH  
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

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

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©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.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>ALLGEMEINE INFORMATIONEN</b>	<b>7</b>
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Elektrische Sicherheit	9
1.4	Aufstellort	10
<b>2</b>	<b>MONTAGEANLEITUNG</b>	<b>11</b>
2.1	Allgemeine Hinweise	11
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Geräteübersicht	13
2.4	Aufbau	14
<b>3</b>	<b>BEDIENUNGSANLEITUNG</b>	<b>17</b>
3.1	Konsolenanzeige	18
3.2	Tastenfunktionen	19
3.3	Einschalten des Laufbandes	20
3.4	Programme	20
3.4.1	Manuelles Programm - Quick-Start	20
3.4.2	Zielprogramme	21
3.4.3	Voreingestellte Programme	21
3.4.4	Benutzerdefinierte Programme	24
3.4.5	Herzfrequenzgesteuerte Programme	25
<b>4</b>	<b>LAGERUNG UND TRANSPORT</b>	<b>27</b>
4.1	Allgemeine Hinweise	27
4.2	Klappmechanismus	27
4.2.1	Zusammenklappen des Laufbandes	28
4.2.2	Auseinanderklappen des Laufbandes	28
4.3	Transportrollen	29
4.4	Transportsicherung	29
<b>5</b>	<b>FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG</b>	<b>30</b>
5.1	Allgemeine Hinweise	30
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	30
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	31
5.4	Pflege und Wartung	32
5.4.1	Justierung der Laufmatte	32
5.4.2	Nachspannen der Laufmatte	33
5.4.3	Schmierung der Laufmatte	33
5.5	Wartungs- und Inspektionskalender	34

<b>6</b>	<b>ENTSORGUNG</b>	<b>34</b>
<b>7</b>	<b>ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>ERSATZTEILBESTELLUNG</b>	<b>36</b>
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	36
8.2	Teileliste	37
8.3	Explosionszeichnung	39
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>41</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>43</b>

## ZU DIESER ANLEITUNG

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



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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

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

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **GEFAHR**

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

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

## 1.1 Technische Daten

### LCD - Anzeige von:

- + Trainingszeit in Minuten
- + Geschwindigkeit in km/h
- + Trainingsstrecke in km
- + Kalorien in kcal
- + Steigung
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handpulsensoren oder eines Brustgurtes)

Programme insgesamt:	21
Manuelles Programm (Quick-Start):	1
Zielprogramme:	3
Voreingestellte Programme:	12
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	2
Benutzerdefinierte Programme:	3

Motortyp:	DC-Motor
Motor-Dauerleistung:	2,0 PS

Steigung:	0–12
Geschwindigkeit:	1–16 km/h

### Maße und Gewicht

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung) ca.:	86 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung) ca.:	75 kg
Verpackungsmaße (L x B x H) ca.:	178,5 cm x 80,5 cm x 33 cm
Aufstellmaße (L x B x H) ca.:	167,6 cm x 77,7 cm x 135,2 cm
Klappmaße (L x B x H) ca.:	108,5 cm x 77,7 cm x 145,1 cm

Maximales Benutzergewicht:	110 kg
----------------------------	--------

## 1.2 Persönliche Sicherheit

### **GEFAHR**

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

### **WARNUNG**

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

### **VORSICHT**

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

### **ACHTUNG**

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



## 1.3 Elektrische Sicherheit

### **GEFAHR**

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

### **WARNUNG**

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

### **ACHTUNG**

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

## 1.4 Aufstellort

### ⚠️ WARNUNG

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

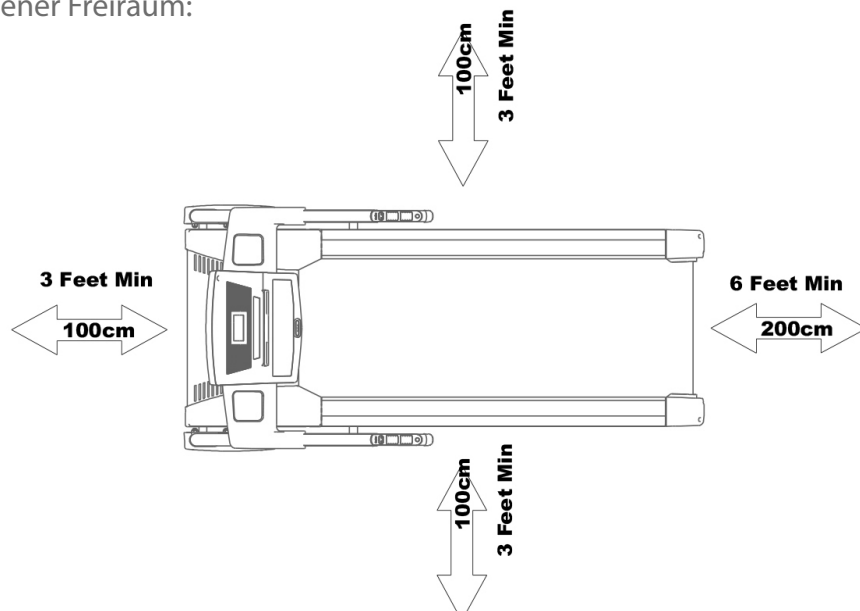
### ⚠️ VORSICHT

- + Stellen Sie sicher, dass sich hinter dem Laufband ein Sicherheitsbereich, mit einer Länge von mindestens 2 m und einer Breite mindestens der Breite des Laufbandes entsprechend, befindet.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

### ▶️ ACHTUNG

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

Empfohlener Freiraum:



## 2.1 Allgemeine Hinweise



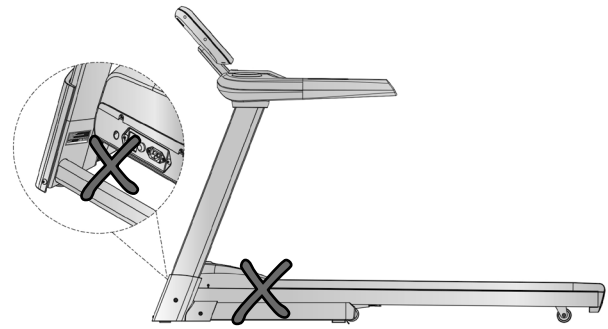
### GEFAHR

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



### WARNUNG

- + Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Um mögliche Personenschäden zu vermeiden, ziehen Sie niemals an den in der Abbildung gezeigten Stellen des Laufbandes. Versuchen Sie niemals das Laufband an den gekennzeichneten Stellen anzuheben oder zu bewegen.



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



### VORSICHT

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



### ACHTUNG

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



### HINWEIS

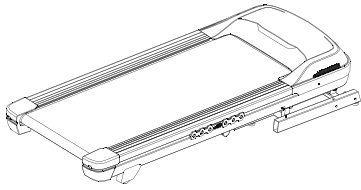
- + Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
- + Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

## 2.2 Lieferumfang

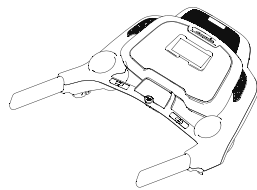
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

### ⚠ VORSICHT

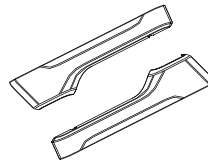
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



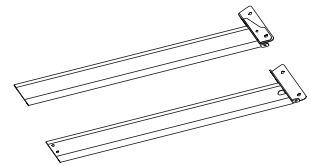
Hauptrahmen



Konsoleneinheit



Rahmenabdeckung



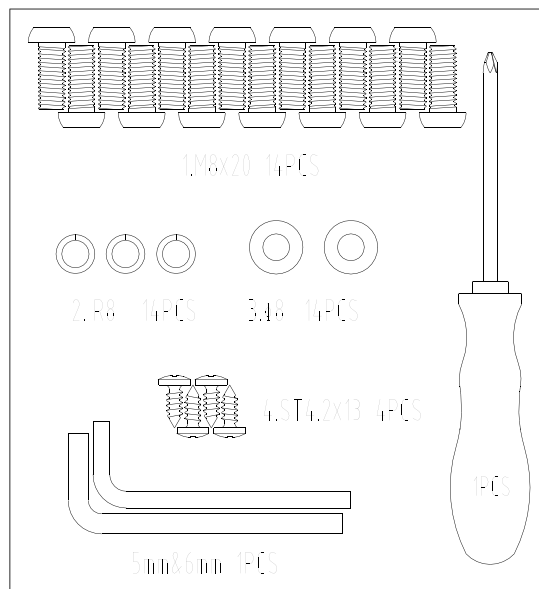
Konsolenmast



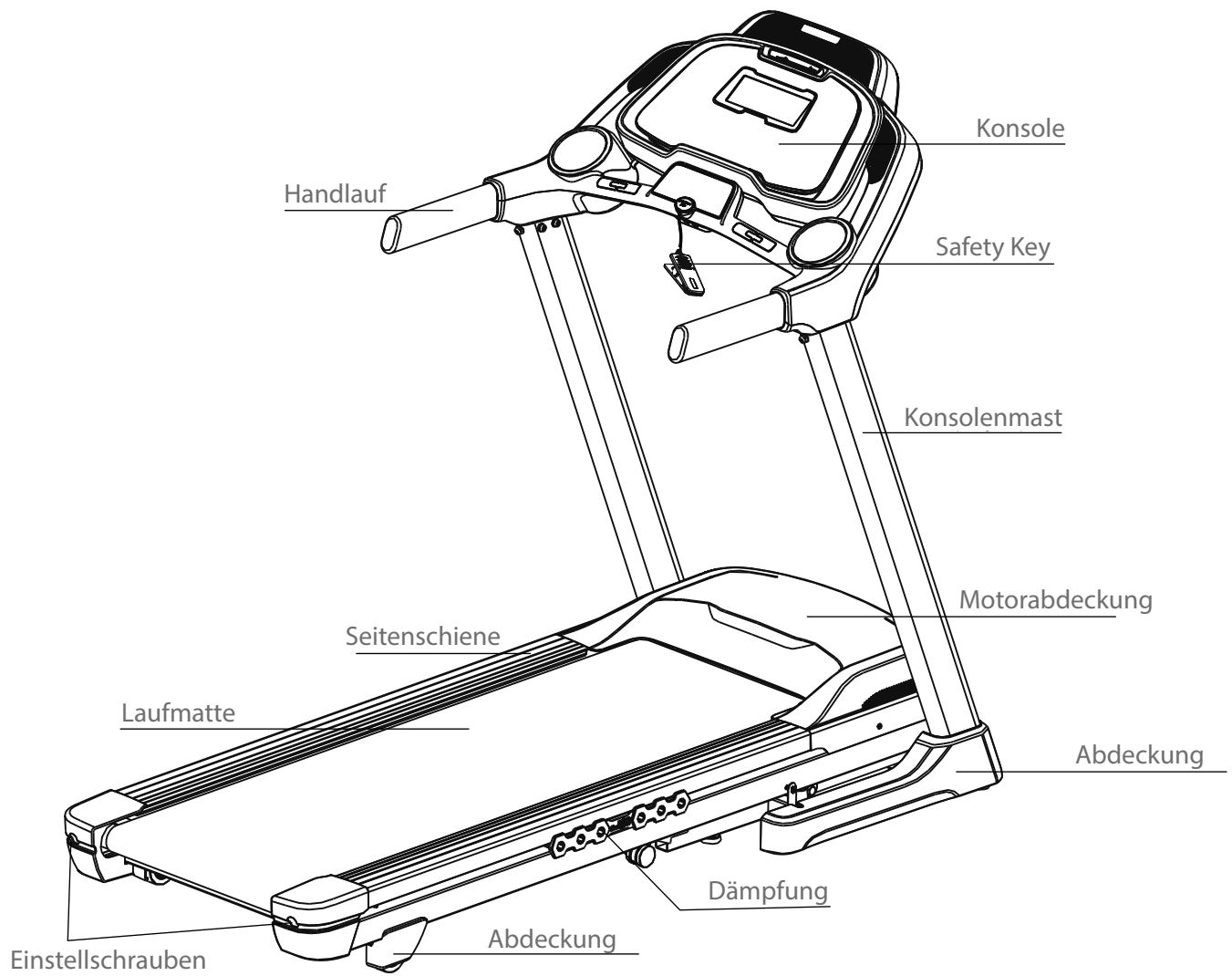
Safety Key



Silikonöl



## 2.3 Geräteübersicht



## 2.4 Aufbau

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

### ❗ HINWEIS

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

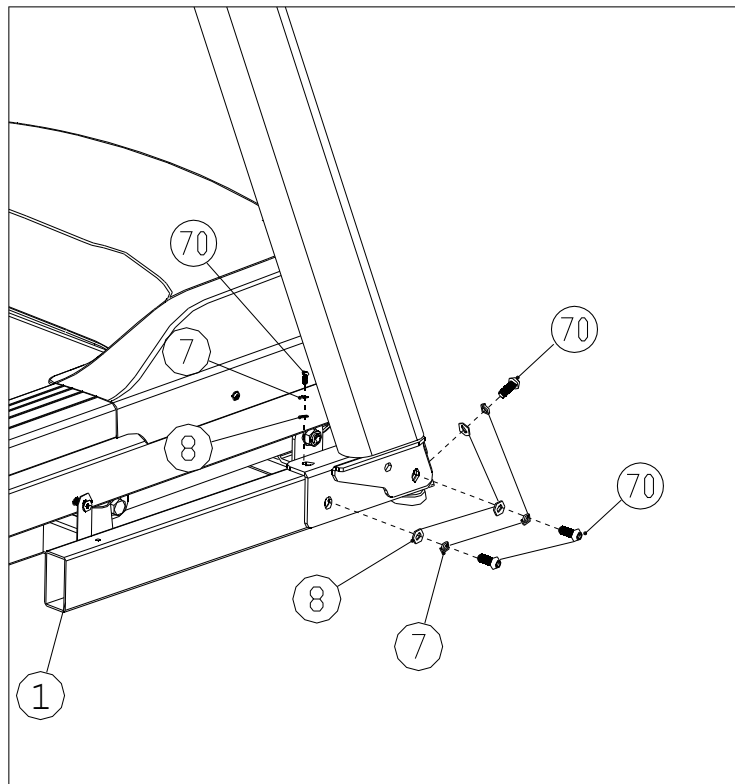
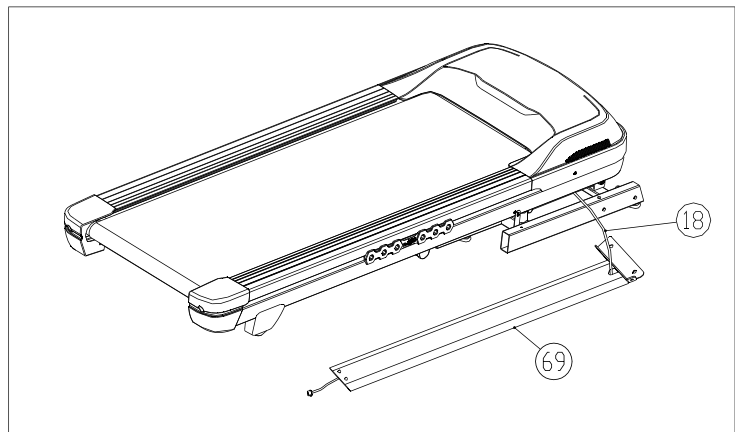
### Schritt 1: Montage der Konsolenmaste

1. Stellen Sie den rechten Konsolenmast (69) auf den Hauptrahmen (1) und richten Sie die Bohrlöcher aus.

#### ► ACHTUNG

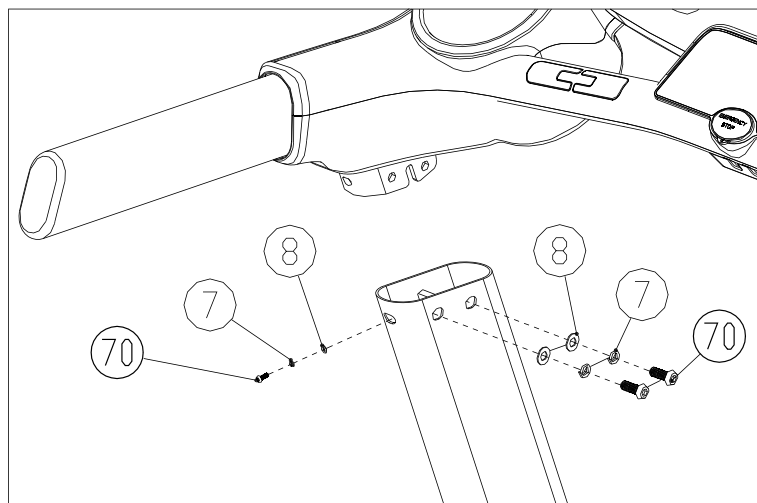
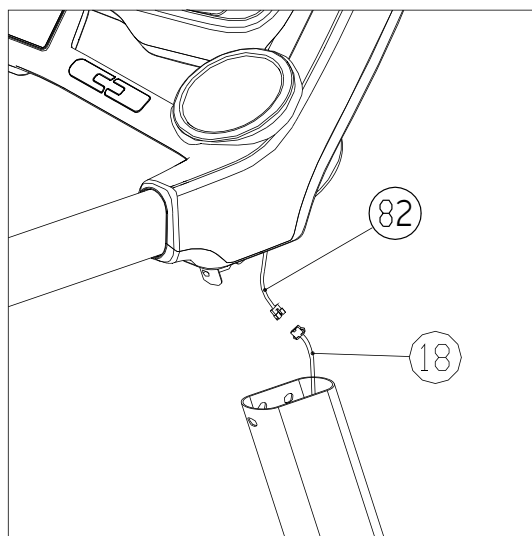
Achten Sie im nachfolgenden Schritt darauf das Kabel (18) nicht einzuklemmen.

2. Befestigen Sie den rechten Konsolenmast (69) am Hauptrahmen (1) mit vier Inbusschrauben (70), vier Federscheiben (7) und vier Unterlegscheiben (8).
3. Wiederholen Sie die Schritte für den linken Konsolenmast (68).



## Schritt 2: Montage der Konsoleneinheit

1. Verbinden Sie die das Kabel (18) mit dem Kabel (82) der Konsole.
2. Befestigen Sie die Konsole an beiden Konsolenmasten mit jeweils drei Schrauben (70), drei Federscheiben (7) und drei Unterlegscheiben (8).
3. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.



## Schritt 3: Montage der Abdeckungen

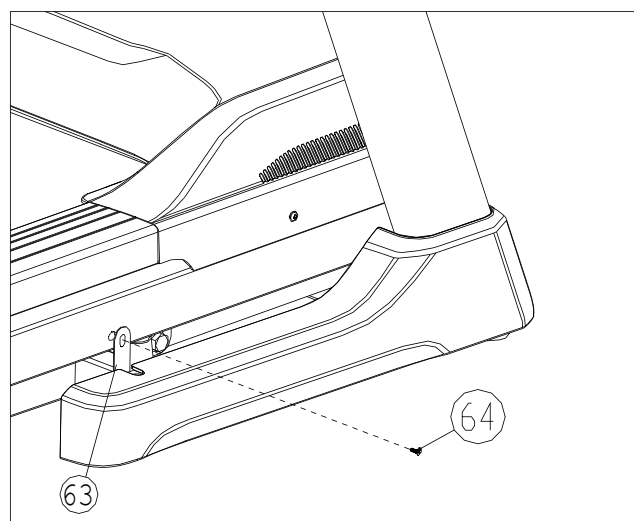
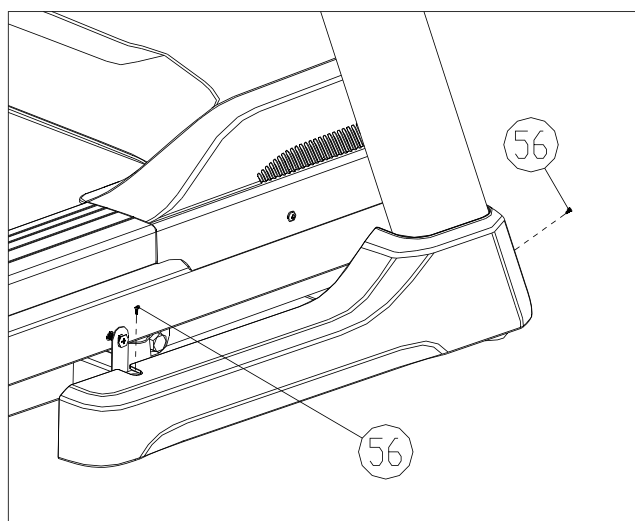
1. Befestigen Sie die Abdeckungen (54 & 55) am Hauptrahmen und den Konsolenmasten mit jeweils zwei Schrauben (56).
2. Entfernen Sie vorsichtig die Schraube (64) an der Transportsicherung (63).

### ► ACHTUNG

Die Transportsicherung dient dazu ein ungewolltes Aufklappen des Laufbandes während des Transports zu verhindern. Um den Klappmechanismus nutzen zu können, muss die Transportsicherung entfernt werden.

### ⓘ HINWEIS

Bewahren Sie die Schraube (64) der Transportsicherung für einen späteren Transport auf. Näheres zum Transport des Gerätes finden Sie unter Kapitel 4.



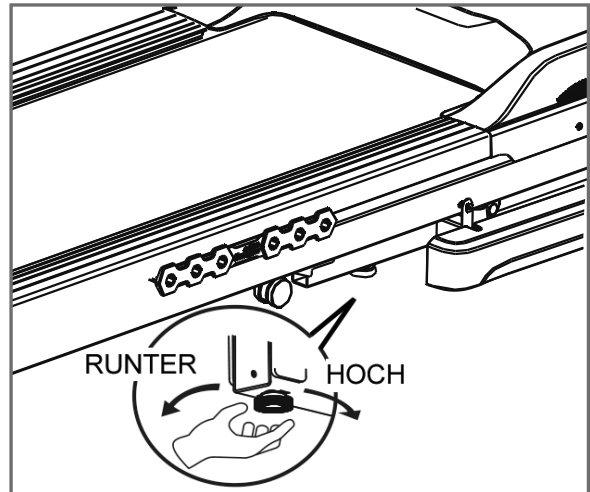
#### Schritt 4: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Laufband durch Drehen der vier Stellschrauben unter dem Haupttrahmen stabilisieren.

##### **WARNUNG**

Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt 2.1 dieser Bedienungsanleitung.

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



#### Schritt 5: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

##### ► **ACHTUNG**

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

Verbinden Sie den Netzstecker mit dem Laufband und stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.



## 3 BEDIENUNGSANLEITUNG

---

### HINWEIS

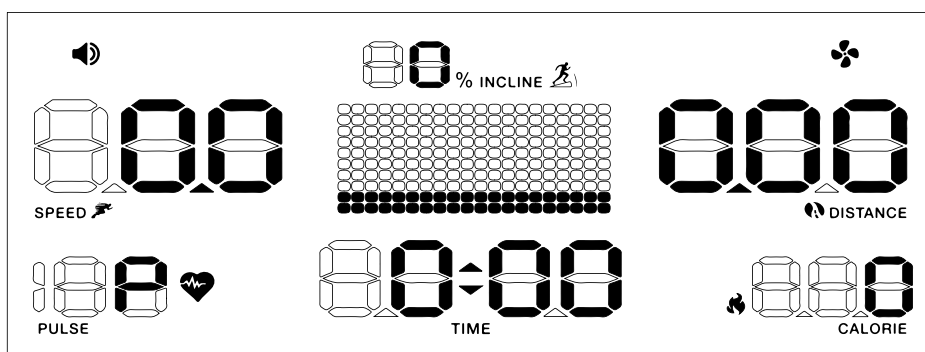
Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

### SAFETY KEY

#### WARNUNG

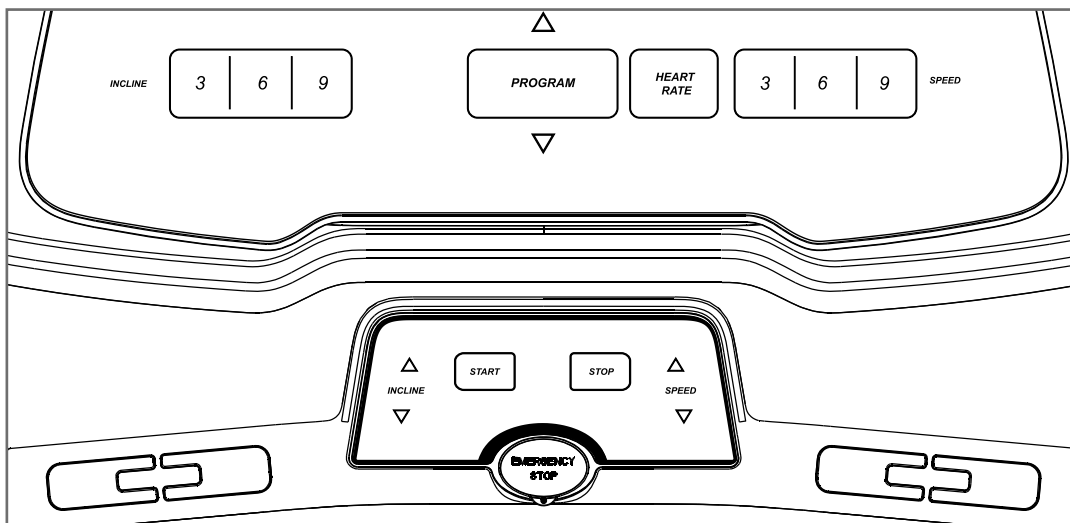
- + Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOPP-Vorrichtung. Der Betrieb des Gerätes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Gerät unverzüglich automatisch. Daher ist die Schnur des Safety Keys mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab.
- + Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
- + Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.

### 3.1 Konsolenanzeige



Anzeige	Beschreibung
<b>SPEED (Geschwindigkeit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige der derzeitigen Geschwindigkeit in km/h</li> <li>+ Anzeigebereich: 0,8–16 km/h</li> <li>+ Einstellbereich: 1,0–16 km/h (Einstellbar in 1 km/h-Schritten)</li> </ul>
<b>PULSE (Herzfrequenz)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige der derzeitigen Herzfrequenz in Schlägen pro Minute</li> </ul>
<b>INCLINE (Steigung)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige des derzeitigen Steigungslevels</li> <li>+ Anzeigebereich: 0–12</li> <li>+ Einstellbereich: 0–12 (Einstellbar in 1er-Schritten)</li> </ul>
<b>TIME (Zeit)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige der Trainingszeit in Min.</li> <li>+ Anzeigebereich: 00:00–99.59 Min.</li> <li>+ Einstellbereich: 01:00–99:00 Min.</li> </ul>
<b>DISTANCE (Strecke)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige der Trainingsstrecke in km</li> <li>+ Anzeigebereich: 0,0–99,9 km</li> <li>+ Einstellbereiche: 1,0–99,0 km</li> </ul>
<b>CALORIE (Kalorien)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Anzeige der Kalorien in kcal</li> <li>+ Anzeigebereich: 0–999 kcal</li> <li>+ Einstellbereich: 10–990 kcal</li> </ul>

## 3.2 Tastenfunktionen



Taste	Beschreibung
<b>PROGRAM</b>	+ Im Hauptmenü drücken, um zwischen den Programmen in folgender Reihenfolge auszuwählen: + Zielprogramme T, D, C + Voreingestellte Programme P1–P12 + Benutzerdefinierte Programme U1–U3
<b>▲▼</b>	+ Drücken, um die Werte zu erhöhen oder zu verringern.
<b>HEART RATE</b>	+ Drücken, um zwischen den zwei herzfrequenzgesteuerten Programmen HRC1 und HRC2 auszuwählen.
<b>INCLINE (3/6/9)</b>	+ Drücken der jeweiligen Schnellwahltaste, um die Steigung direkt auf 3, 6 oder 9 zu stellen.
<b>SPEED (3/6/9)</b>	+ Drücken der jeweiligen Schnellwahltaste, um die Geschwindigkeit direkt auf 3, 6 oder 9 km/h zu stellen.
<b>INCLINE ▲▼</b>	+ Drücken, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
<b>START</b>	+ Drücken, um ein Programm zu starten. + Im pausierten Programm drücken, um das pausierte Programm fortzusetzen.
<b>STOP</b>	+ Während des Programms drücken, um ein Programm zu pausieren.
<b>SPEED ▲▼</b>	+ Drücken, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.

### 3.3 Einschalten des Laufbandes

Schalten Sie den Netzschalter auf der Rückseite des Gerätes auf "I" und stellen Sie sicher, dass der Safety Key korrekt an der Konsole platziert ist.

*Das Display leuchtet für 2 Sekunden auf und die Konsole gibt ein Signal.*

*Die Konsole befindet sich im manuellen Programm.*

*Nach 10 Minuten ohne Verwendung, geht die Konsole automatisch in den Schlafmodus über.*

### 3.4 Programme

Ihnen stehen insgesamt 21 Programme zur Verfügung:

- + Manuelles Programm (Quick-Start): 1
- + Zielprogramme: 3
- + Voreingestellte Programme: 12
- + Herzfrequenzgesteuerte Programme: 2
- + Benutzerdefinierte Programme: 3

#### 3.4.1 Manuelles Programm - Quick-Start

Nach Einschalten des Laufbandes befinden Sie sich im manuellen Programm.

1. Um das Programm direkt zu starten, drücken Sie auf die START-Taste.

*Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.*

*Sämtliche Werte werden hochgezählt.*

#### ① HINWEIS

Sie können Eistellungen zur Steigung und Geschwindigkeit vornehmen.

2. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP-Taste.
3. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
4. Um das Programm zu beenden, drücken Sie im pausierten Programm erneut die STOP-Taste.

### 3.4.2 Zielprogramme

Für die Zielprogramme können Sie wählen zwischen T (Zeit), D (Strecke) und C (Kalorien).

1. Um zu dem gewünschten Zielprogramm zu gelangen, drücken Sie die PROGRAM-Taste.
2. Stellen Sie den gewünschten Wert mit den ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld ein.
3. Um das Programm zu starten, drücken Sie die START-Taste.

*Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.*

*Der festgelegte Wert wird runtergezählt alle übrigen Werte werden hochgezählt.*

**ⓘ HINWEIS**

Sie können Eistellungen zur Steigung und Geschwindigkeit vornehmen.

*Sobald der Zielwert erreicht wurde, stoppt das Laufband langsam.*

4. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP-Taste.
5. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie im pausierten Programm erneut die STOP-Taste.

### 3.4.3 Voreingestellte Programme

Insgesamt stehen Ihnen 12 voreingestellte Programme (P01–P12) zur Auswahl.

1. Um zu dem gewünschten Programm zu gelangen, drücken Sie die PROGRAM-Taste.

*Die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld ein.
3. Um das Programm zu starten, drücken Sie die START-Taste.

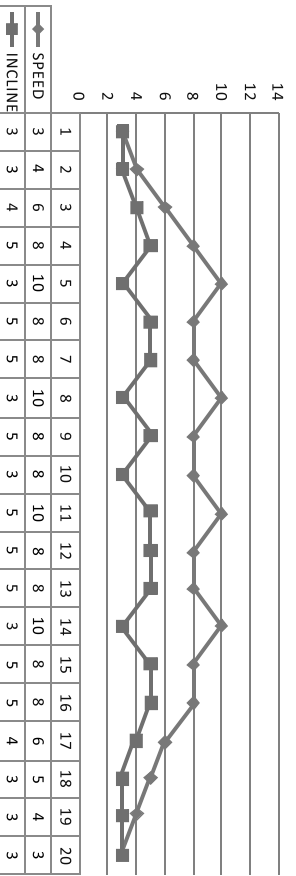
**ⓘ HINWEIS**

Sie können Eistellungen zur Steigung und Geschwindigkeit vornehmen.

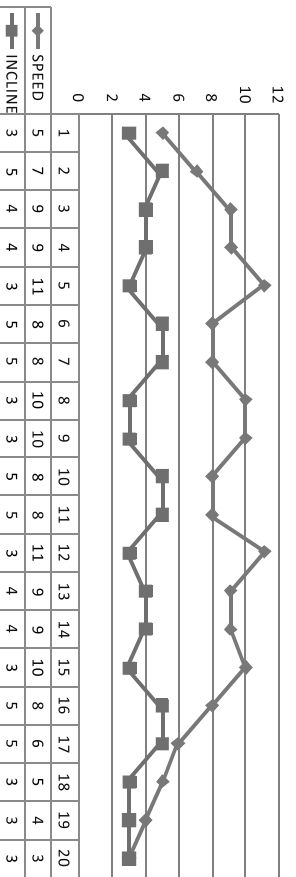
*Bei Ablauf der Trainingszeit erscheint ein Countdown auf dem Display und das Laufband stoppt langsam.*

4. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP-Taste.
5. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
6. Um das Programm zu beenden, drücken Sie im pausierten Programm erneut die STOP-Taste.

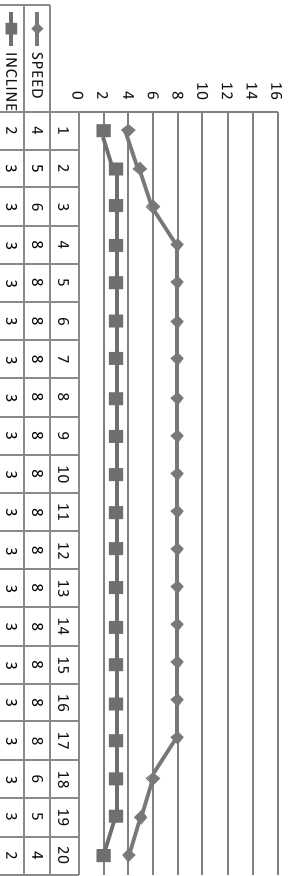
P01 Heart rate training



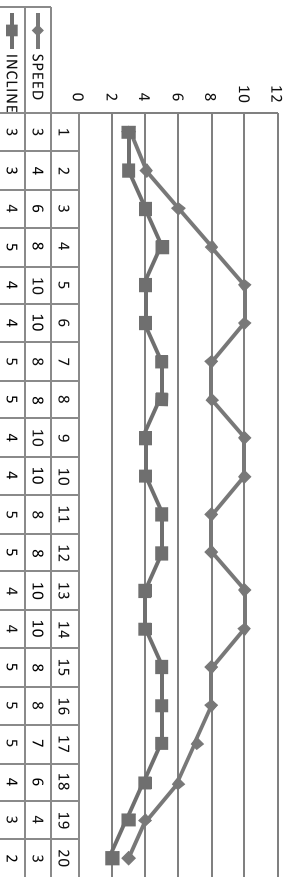
P02 Fitness



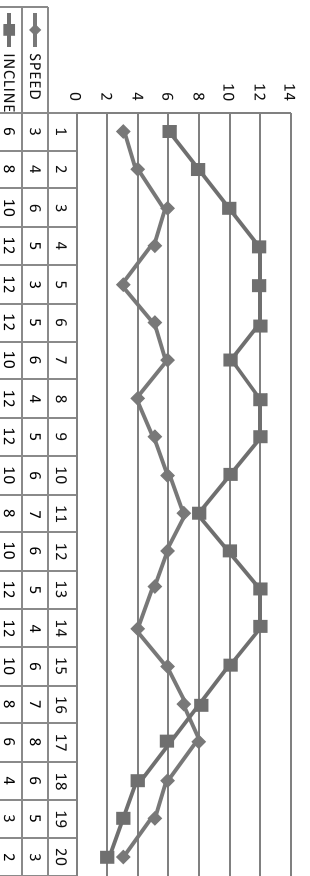
P03 Hill running



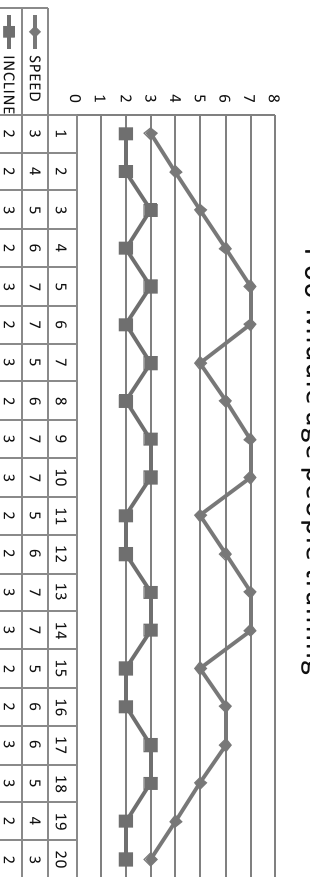
P04 Fat burning



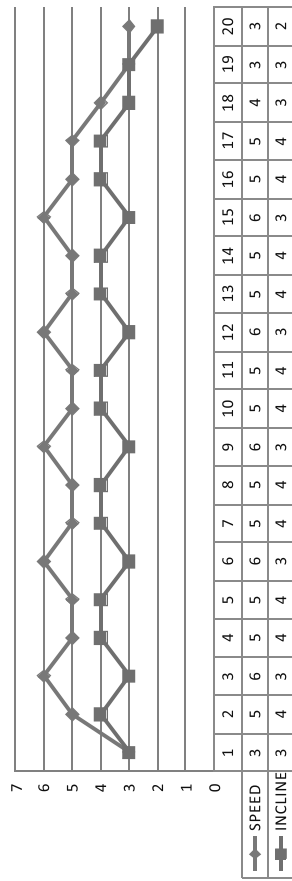
P05 Weight lossing



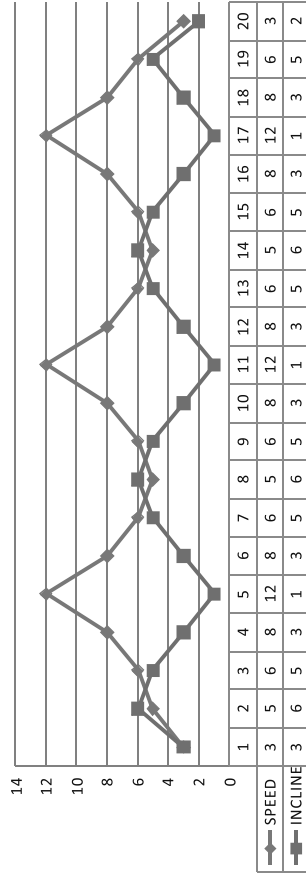
P06 Middle age people training



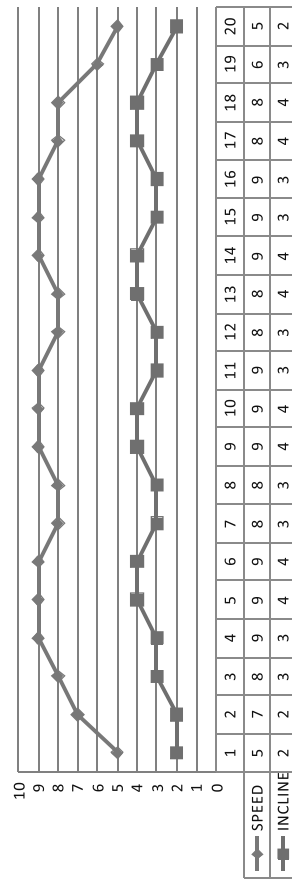
P07 High age people training



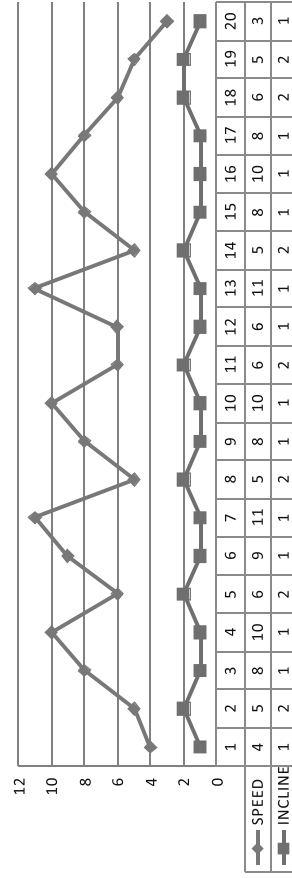
P08 Running Game



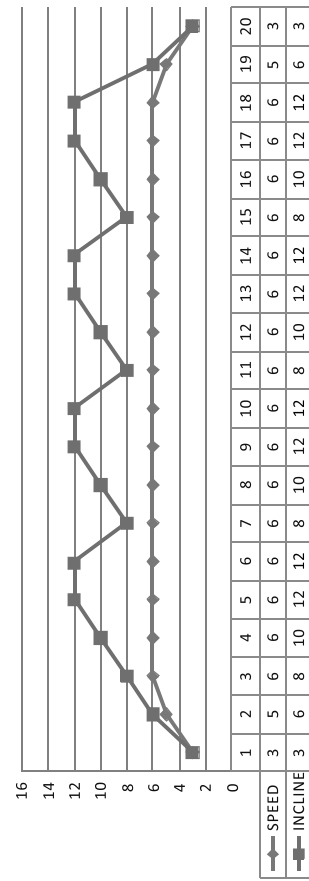
P09 Women training



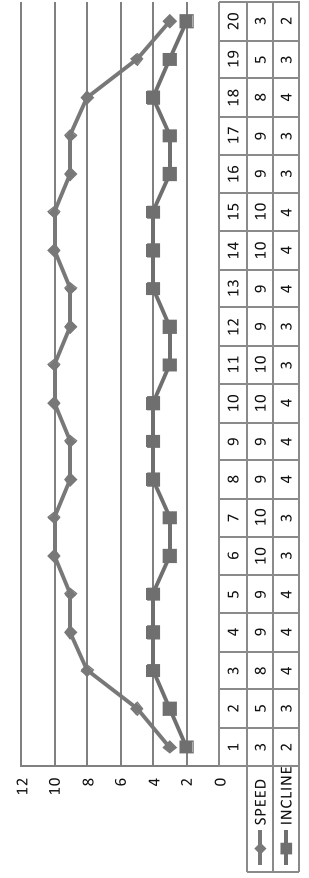
P10 Speed training



P11 Slope training



P12 Men training



### 3.4.4 Benutzerdefinierte Programme

Insgesamt stehen Ihnen drei benutzerdefinierte Programme (U01–U03) zur Verfügung. Innerhalb dieser benutzerdefinierten Programme haben Sie die Möglichkeit 20 einzelne Segmente an die persönlichen Wünsche anzupassen.

1. Um zu dem gewünschten benutzerdefinierten Programm zu gelangen, drücken Sie die PROGRAM-Taste.

*Die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld ein.
3. Um die Werte der Steigung und Geschwindigkeit für das erste Segment einzustellen, halten Sie die PROGRAM-Taste ca. 3 Sekunden gedrückt.

*Das Display zeigt S-01 an.*

4. Um die Werte für die Steigung und die Geschwindigkeit einzustellen, verwenden Sie die ▲▼-Tasten für die Steigung (Incline) und Geschwindigkeit (Speed) am unteren Tastenfeld.
5. Verfahren Sie zum Einstellen der nächsten Segmente wie in Schritt 3 und 4 beschrieben.

*Nach Festlegen der Werte des 20. Segments beginnt die Anzeige wieder bei der Abfrage der Trainingszeit.*

*Die Werte der einzelnen Segmente sind gespeichert.*

6. Um das Programm zu starten, drücken Sie die START-Taste.

**ⓘ HINWEIS**

Sie können Einstellungen zur Steigung und Geschwindigkeit vornehmen.

*Bei Ablauf der Trainingszeit erscheint ein Countdown auf dem Display und das Laufband stoppt langsam.*

7. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP-Taste.
8. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
9. Um das Programm zu beenden, drücken Sie im pausierten Programm erneut die STOP-Taste.



### 3.4.5 Herzfrequenzgesteuerte Programme

#### **WARNUNG**

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

#### **HINWEIS**

Zur Verwendung der herzfrequenzgesteuerten Programme wird ein Brustgurt benötigt.

Insgesamt stehen Ihnen zwei herzfrequenzgesteuerte Programme (HRC1 und HRC2) zur Verfügung. Die herzfrequenzgesteuerten Programme passen in Abhängigkeit Ihrer Herzfrequenz und der festgelegten Werte automatisch die Geschwindigkeit und Steigung des Gerätes an.

1. Um zu dem gewünschten herzfrequenzgesteuerten Programm zu gelangen, drücken Sie die HEART RATE-Taste.

*Die Trainingszeit wird angezeigt.*

2. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit mit den ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld ein.
3. Um Ihr Alter festzulegen, drücken Sie einmal die PROGRAM-Taste und verwenden Sie die ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld zur Erhöhen oder Verringern des Alters.

*Das Alter wird im Display unter Calories angezeigt.*

#### **HINWEIS**

Der Standardwert beträgt 30.

4. Um die Zielherzfrequenz festzulegen, drücken Sie erneut die PROGRAM-Taste und verwenden Sie die ▲▼-Tasten am oberen Tastenfeld zum Erhöhen oder Verringern der Zielherzfrequenz.

*Die Zielherzfrequenz wird im Display unter Calories angezeigt.*

#### **HINWEIS**

Der Standardwert und der Einstellbereich sind abhängig vom Alter. Eine Übersicht zu den möglichen Einstellbereichen finden Sie auf der nächsten Seite.

5. Um das Programm zu starten, drücken Sie die START-Taste.

*Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und die Aufwärmphase beginnt.*

#### **HINWEIS**

Sie können Einstellungen zur Steigung und Geschwindigkeit vornehmen.

*Nach einer Minute ist die Aufwärmphase beendet.*

#### **HINWEIS**

Die Anpassung erfolgt nach Beendigung der Aufwärmphase alle zehn Sekunden, bis das Maximum oder Minimum erreicht ist:

- + Ist der Wert (Zielherzfrequenz - aktuelle Herzfrequenz) > 0, wird die Geschwindigkeit um 0,5 km/h erhöht und die Steigung um eine Stufe angehoben.
- + Ist der Wert (Zielherzfrequenz - aktuelle Herzfrequenz) < 0, wird die Geschwindigkeit um 0,5 km/h verringert und die Steigung um eine Stufe gesenkt.

6. Um das Programm zu pausieren, drücken Sie die STOP-Taste.
7. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie die START-Taste.
8. Um das Programm zu beenden, drücken Sie im pausierten Programm erneut die STOP-Taste.

Alter	Herzfrequenz			Alter	Herzfrequenz			Alter	Herzfrequenz		
	MIN	Standard	MAX		MIN	Standard	MAX		MIN	Standard	MAX
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

### 4.1 Allgemeine Hinweise

#### **WARNUNG**

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

#### **ACHTUNG**

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

### 4.2 Klappmechanismus

#### **WARNUNG**

- + Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt 2.1 dieser Bedienungsanleitung.
- + Heben Sie das Laufband nicht an der Laufmatte oder den hinteren Transportrollen an. Diese Teile rasten nicht ein und sind schwierig zu greifen.

#### **HINWEIS**

Das Laufband ist klappbar und somit platzsparend in der Lagerung. Dies erleichtert ebenso den Transport.

## 4.2.1 Zusammenklappen des Laufbandes

### ⚠️ **WARNUNG**

- + Schließen Sie das Gerät im geklappten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es geklappt ist.
- + Die Lauffläche muss vor dem Zusammenklappen zu einem vollständigen Halt gekommen sein.

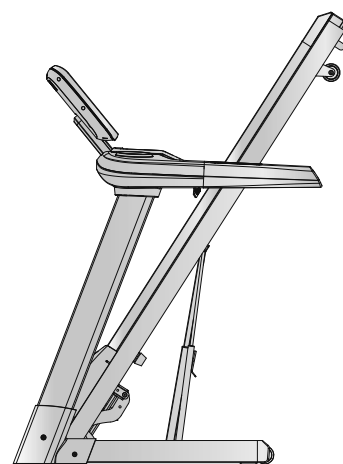
### ⚠️ **VORSICHT**

- + Lehnen Sie sich nicht an das Gerät im geklappten Zustand und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.

### ▶ **ACHTUNG**

- + Vor dem Zusammenklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Zusammenklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Greifen Sie beidhändig die Stützstange direkt unter dem hinteren Teil der Laufmatte – damit Sie einen stabilen Hebepunkt haben.
3. Stellen Sie sicher, dass die hydraulische Bremse korrekt verriegelt ist und heben Sie das Laufband nach vorn an.
4. Achten Sie darauf, dass Sie sicher stehen und prüfen Sie, ob der Verriegelungsmechanismus sicher ist, indem Sie das Gerät nach hinten ziehen und es sich dabei nicht bewegt.



## 4.2.2 Auseinanderklappen des Laufbandes

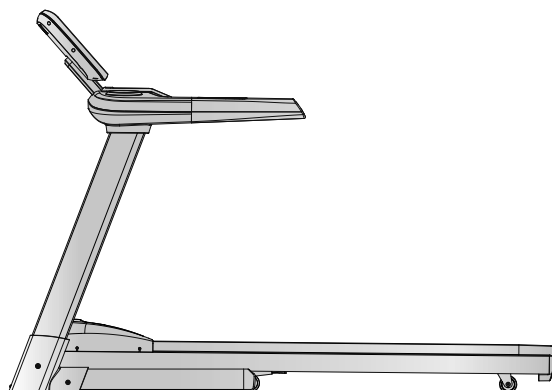
### ▶ **ACHTUNG**

- + Vor dem Auseinanderklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Auseinanderklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

1. Stellen Sie sich hinter das Laufband und drücken Sie das Gerät leicht nach vorn in Richtung Display.
2. Um die Verriegelung der Hydraulikbremse zu lösen, drücken Sie mit dem linken Fuß den oberen Teil der Hydraulikbremse leicht nach vorn bis sich die Verriegelung löst und das Laufband nach hinten gezogen werden kann.
3. Halten Sie das Laufband weiterhin fest.

*Die hydraulische Bremse senkt sich selbst sanft nach unten.*

4. Sobald sich das Laufband um  $\frac{2}{3}$  gesenkt hat, kann das Laufband losgelassen werden.

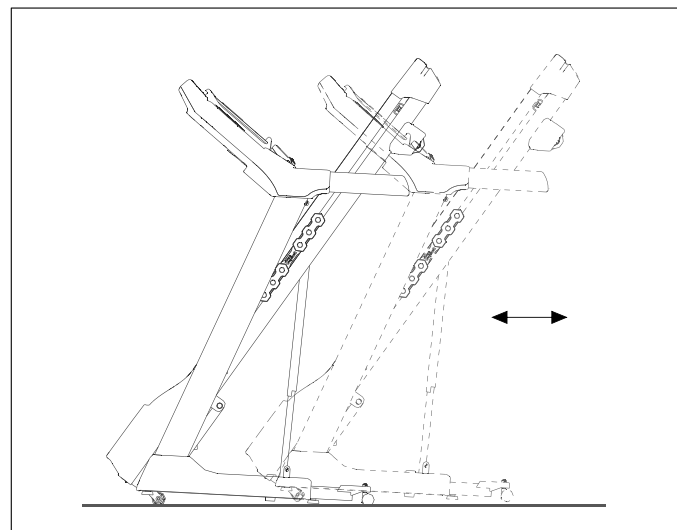
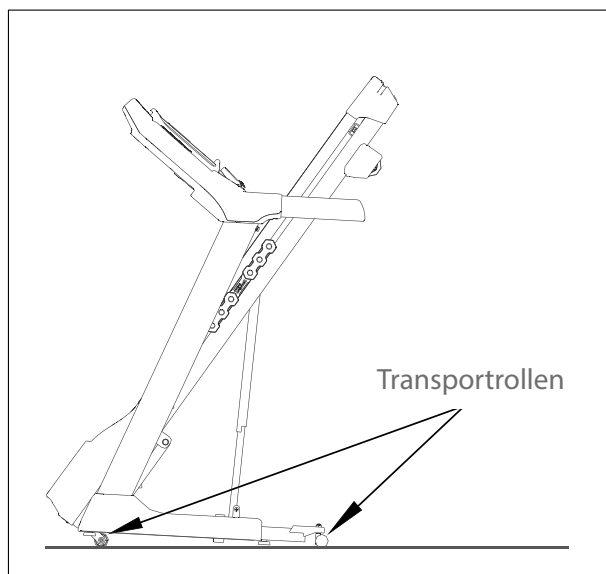


## 4.3 Transportrollen

### ► ACHTUNG

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

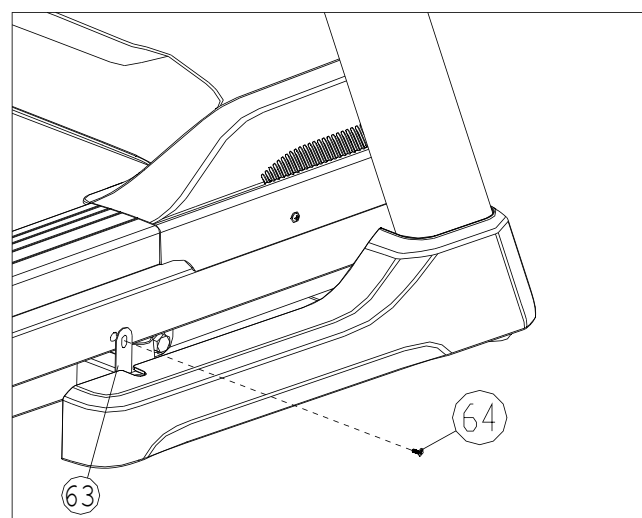
1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort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



## 4.4 Transportsicherung

Sollte das Laufband demontiert und für längere Strecken transportiert werden, ist die Transportsicherung am Laufband zu fixieren. Die Transportsicherung hindert das Laufband am plötzlichen Aufklappen durch die Hochdruckstoßdämpfer während des Transports.

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Klappen Sie das Laufband vollständig auseinander.
3. Um die Transportsicherung (63) wieder zu fixieren, schrauben Sie die Schraube (64) wieder in die Aufnahme an der Transportsicherung und Hauptrahmen.
4. Sie können nun das Laufband für weitere Transportwege demontieren.



## 5.1 Allgemeine Hinweise

### ⚠️ WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

### ⚠️ VORSICHT

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

### ▶️ ACHTUNG

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

## 5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Konsole reagiert nicht	Safety Key fehlt oder steckt nicht richtig	Prüfen ob Safety Key steckt und ggf. einsetzen
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß der Anleitung zentrieren
Schleifgeräusche		
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht in Ordnung	Bandspannung/Schmierung gemäß der Anleitung prüfen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	+ Unterbrochene Stromzufuhr + Kabelverbindung lose	+ Netzschalter auf ein/on + Prüfen ob Safety Key steckt + Kabelverbindungen überprüfen
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

## 5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

- + E01: Kommunikationsfehler - PCB empfängt kein Steuersignal  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E02: Kommunikationsfehler - Antrieb empfängt keine digitalen Signale  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E04: Störung in der Steigung  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E07: Überspannung  
Schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Sollte das Problem weiterhin bestehen, kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E08: Fehler im Stromkreislauf des Motors  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E12: Überstromschutz  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.
- + E13: Überstromschutz - kurzzeitiger abnormaler Spitzenstrom  
Kontaktieren Sie den technischen Kundendienst.

**Bitte kontaktieren Sie Sport-Tiedje für den technischen Kundendienst.**

## 5.4 Pflege und Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehört die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann. Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

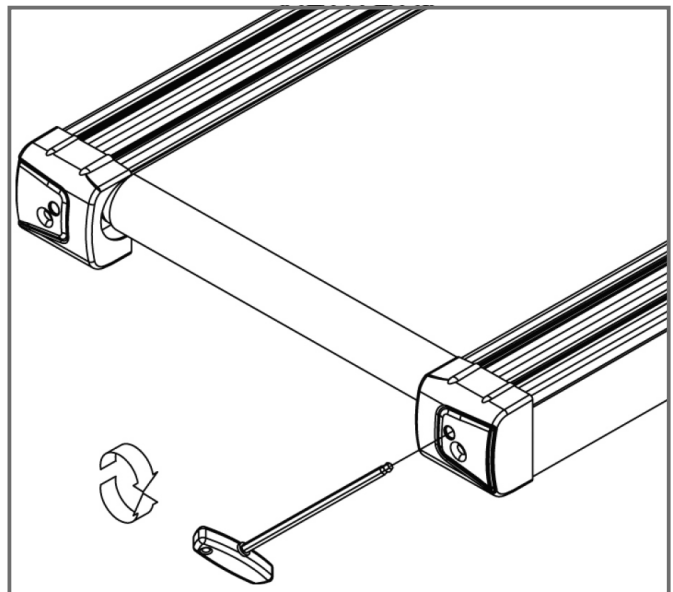
### 5.4.1 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.

#### **VORSICHT**

Bei der folgenden Wartung darf sich niemand auf dem Laufband befinden!

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h laufen.
2. Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
4. Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
5. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.





## 5.4.2 Nachspannen der Laufmatte

Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (wenn dies der Fall ist, entsteht ein spürbares Rucken während des Laufens), muss die Laufmatte nachgespannt werden.

In den meisten Fällen ist für die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.

### ① HINWEIS

Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

## 5.4.3 Schmierung der Laufmatte

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Wenn Sie eine erhöhte Reibung der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate oder alle 50 Betriebsstunden erfolgen. Je nachdem, welcher Fall zuerst eintritt.

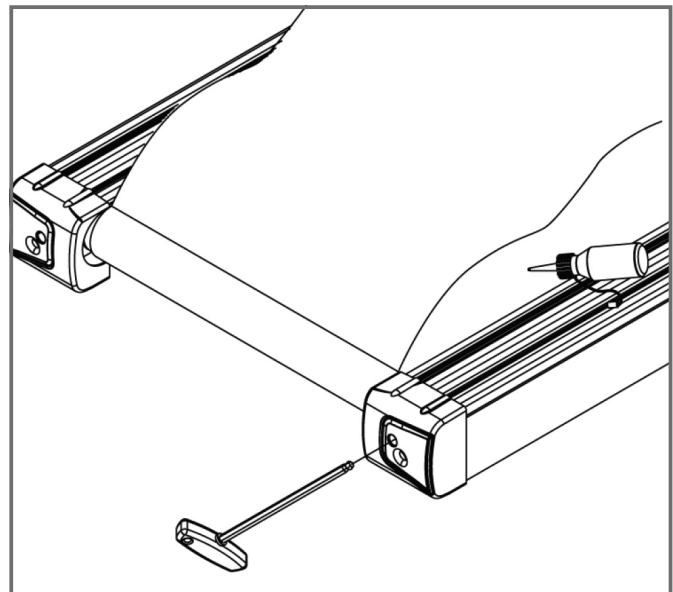
### ① HINWEIS

Sollte Ihr Laufband mit einem Klappmechanismus ausgestattet sein, können Sie die Schmierung auch im geklappten Zustand durchführen.

1. Heben Sie die Laufmatte leicht an.
2. Geben Sie etwas Schmieröl oder Silikonspray auf das gesamte Laufdeck und verteilen Sie es gleichmäßig.
3. Drehen Sie das Band per Hand weiter, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
4. Wischen Sie das überschüssige Schmieröl bzw. Silikonspray ab.

### ① HINWEIS

Nach längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.



## 5.5 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Display Konsole	R	I	
Bandspannung			I
Bandschmierung			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen			I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

## 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. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Handtücher



Silikonspray



Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt



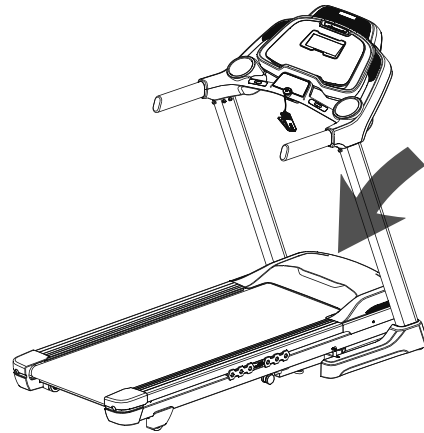
Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

## 8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

ⓘ **HINWEIS**

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



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

**Seriennummer:**

**Marke / Kategorie:**

cardiostrong / Laufband

**Modellbezeichnung:**

TX20

**Artikelnummer:**

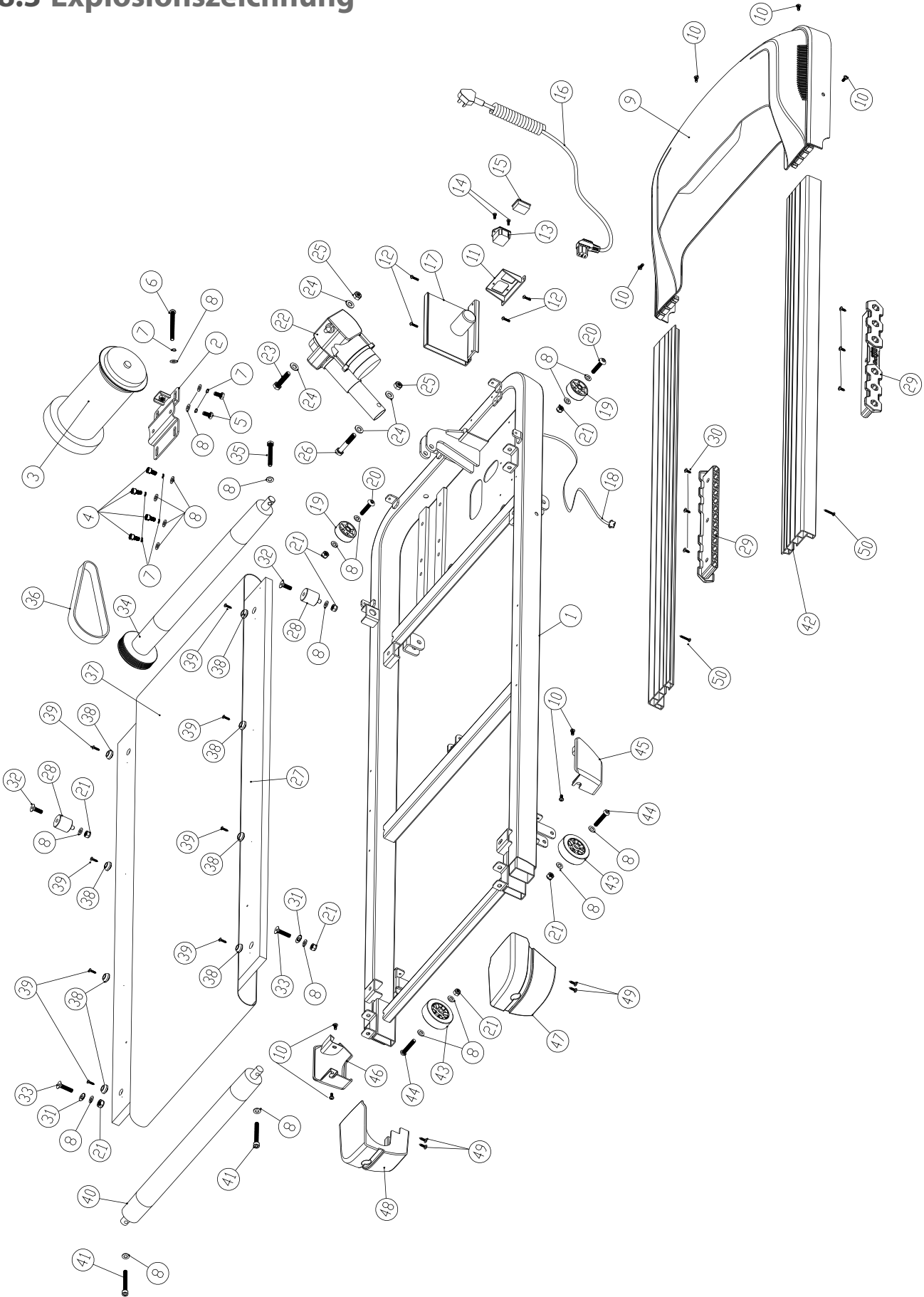
CST-TX20

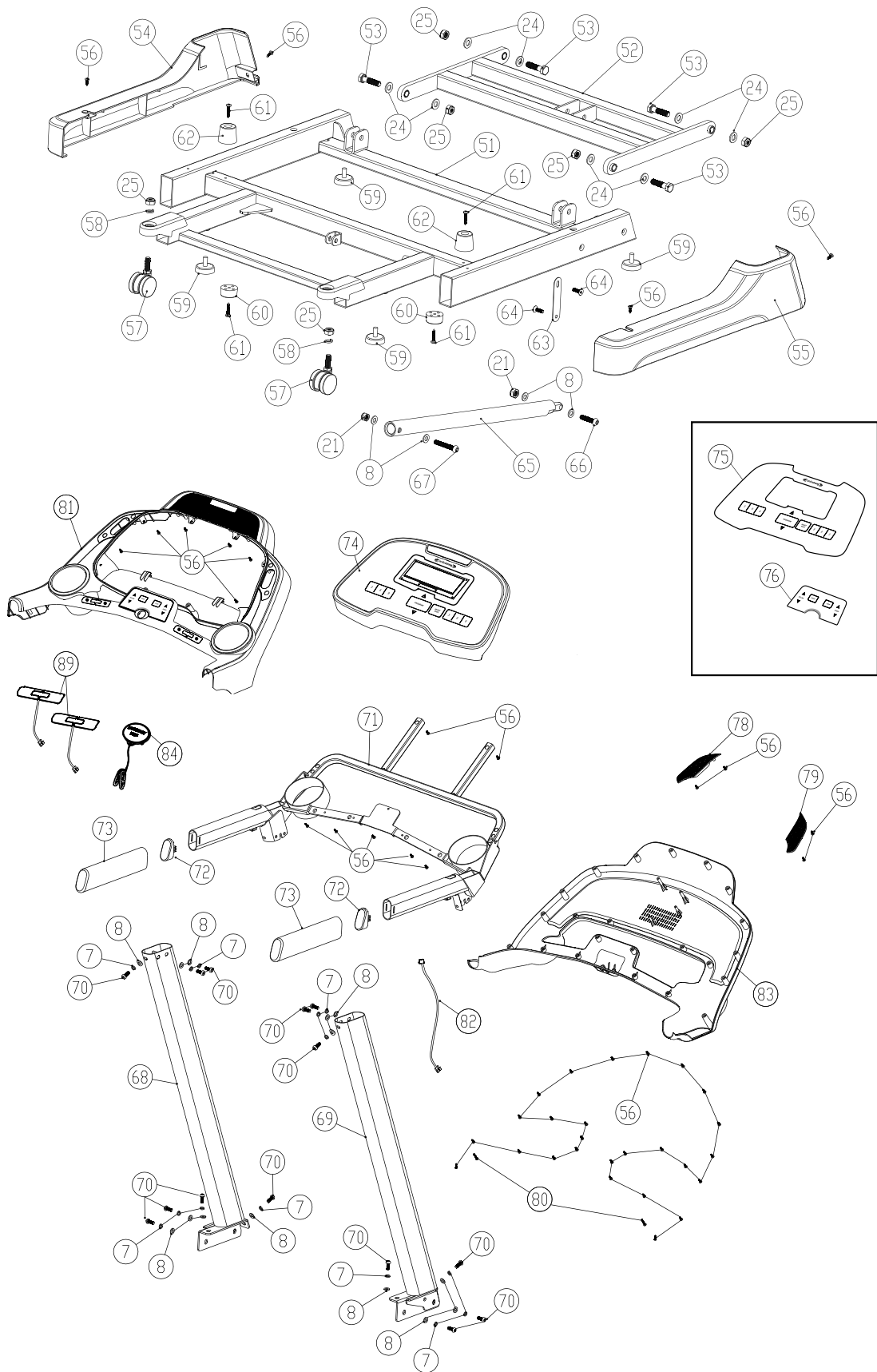
## 8.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Bezeichnung (ENG)
1	Welding treadmill frame	31	anti shock part
2	Motor seat frame	32	Philips countersunk head screw M8x25
3	DC motor	33	Philips countersunk head screw M8x35
4	Socket head bolts M8x16	34	Front roller
5	Socket head bolts M8x12	35	Socket head bolt M8x65
6	Inner socket head screws M8x85	36	Motor belt
7	Spring washer $\Phi$ 8x2.1	37	Running belt
8	Washer $\Phi$ 8x1.6	38	Side rail buckle
9	Motor cover	39	"Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x16"
10	Socket head bolts M5x 16		
11	Power switch seat	40	Rear roller
12	Cross trough pan head self-drilling screw M4x16	41	Inner socket head screws M8x65
		42	Side rail
13	Plug	43	Rear wheel
14	Cross trough pan head self-drilling screw M4x8	44	Socket head bolt M8x45
		45	Right wheel cover
15	Switch	46	Left wheel cover
16	Adaptor	47	Right end cap
17	Driver	48	Left end cap
18	4 cores wire	49	"Cross trough pan head self-drilling screw ST1.8x16"
19	Front wheel		
20	Socket head bolts M8x40	50	"Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x25"
21	Hexagon lock nut M8		
22	Incline motor	51	Frame holder
23	Socket head bolts M10x45	52	Incline holder
24	Spring washer $\Phi$ 10x2	53	Socket head bolt M10x40
25	Hexagon lock nut M10	54	Left down cover
26	Socket head bolts M10x60	55	Right down cover
27	Running board	56	"Cross trough pan head self-drilling screw ST4.2x13"
28	Running board anti shock part		
29	Anti shock part	57	Universal wheel
30	Cross trough pan head self-drilling screw ST4.8x13	58	Spring washer $\Phi$ 10x2.5
		59	Adjust the floor mat

60	Incline mat
61	Right column
62	Socket head bolt M8x20
63	Monitor holder
64	Pipe casing
65	Arm
66	Monitor display board set
67	Console overlay
68	Quick key overlay
69	Left sound cover
70	Right sound cover
71	Screw M4*22
72	Motitor cover set
73	4 cores wire
74	Monitor down cover
75	Safety key
76	Heart rate set
78	Left sound cover
79	Right sound cover
80	Screw M4*22
81	Motitor cover set
82	4 cores wire
83	Monitor down cover
84	Safety key
89	Heart rate set

# 8.3 Explosionszeichnung







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

### **Fehlerbeschreibungen**

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

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

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

**Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.**

### **Garantieinhaber**

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

#### **Garantiezeiten**

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

### **Instandsetzungskosten**

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

### **Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:**

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

### **Garantie-Service**

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

## **Garantiebedingungen**

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

### **Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:**

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

### **Kaufbeleg und Seriennummer**

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

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

### **Service außerhalb der Garantie**

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

### **Kommunikation**

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

## 10 KONTAKT

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (kostenlos) ✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 21:00 Sa 09:00 - 21:00 So 10:00 - 18:00</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>
UK	NL	INT
<p><b>TECHNIK</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Mo - Fr 9am - 5pm</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Ma - Do 09:00 - 17:00 Vr 09:00 - 21:00 Za 10:00 - 17:00</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Mo - Fr 8am - 6pm Sat 9am - 6pm</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (kostenlos) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Mo - Fr 08:00 - 18:00 Sa 09:00 - 18:00</p>

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

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

# WIR LEBEN FITNESS

## WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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



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



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

**cardiostrong**

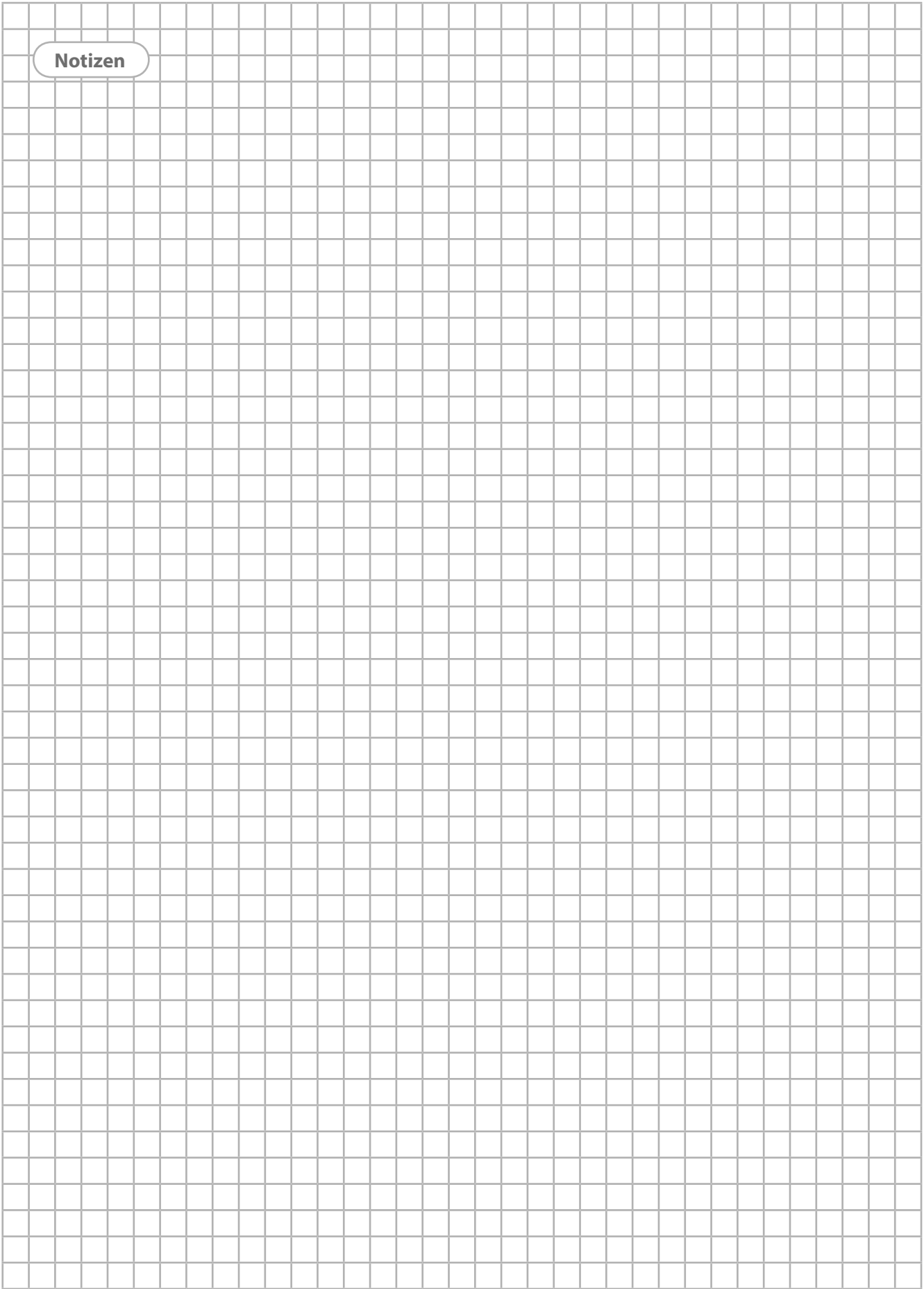
**BODYCRAFT**

**cardiojump**

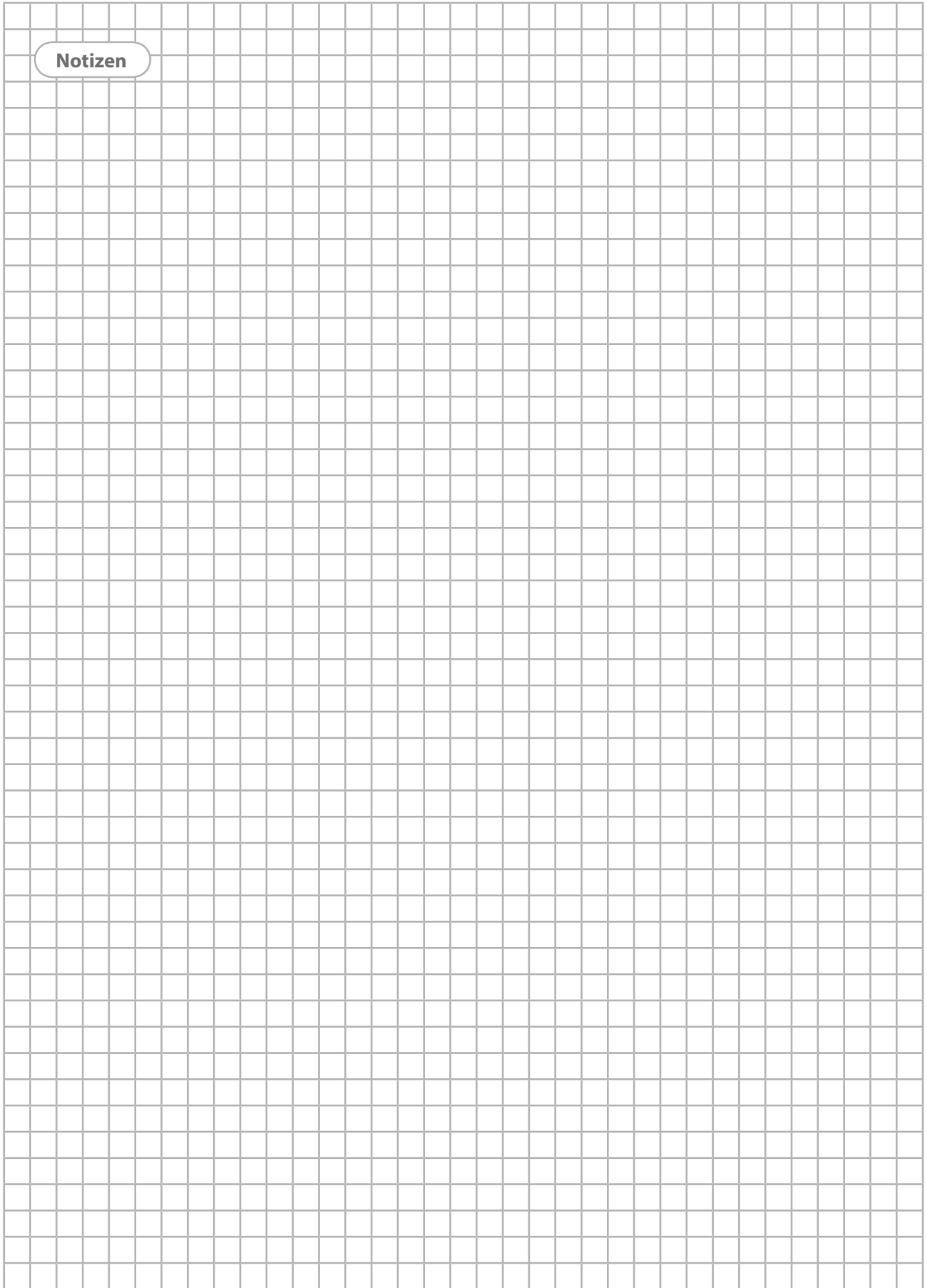
**DUKEFITNESS**

**DARWIN**

Notizen



Notizen







**Laufband TX20**