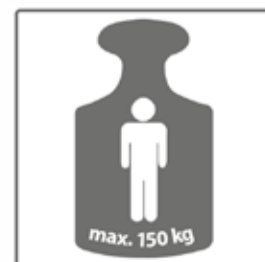




Montage- und Bedienungsanleitung



Art.-Nr. CST-EX80-2

Ellipsentrainer **EX80**

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke cardiostrong entschieden haben, der Marke die Sportlerherzen höher schlagen lässt. Cardiostrong bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Cross-/Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte an. Cardiostrong-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von Ihren Zielen und Ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de.



SICHERHEITSHINWEISE

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

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes 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.

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. Fitnessstudio) geeignet.

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	Elektrische Sicherheit	8
1.4	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	9
2.1	Allgemeine Hinweise	9
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	11
3	MONTAGE	11
3.1	Packungsinhalt	11
3.2	Montageanleitung	13
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	23
4.1	Konsolenanzeige	23
4.2	Tastenfunktion	26
4.3	Einschalten und Einstellung des Gerätes	27
4.4	Programme	28
4.4.1	MAN. - Manuelles Programm	28
4.4.2	PROG - Voreingestellte Programme	29
4.4.3	USER - Benutzerdefiniertes Programm	31
4.4.4	H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme	32
4.4.5	WATT - Wattgesteuertes Programm	33
4.4.6	RECOVERY - Fitnesstest	34
5	TRAININGSANLEITUNG	35
5.1	Herzfrequenzmessung	35
5.2	10 Tipps für effektives Cross-/Ellipsentraining	38
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	39
5.4	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	41
5.5	Trainingstagebuch	43
6	GARANTIE INFORMATIONEN	44

7	ENTSORGUNG	46
8	ZUBEHÖRBESTELLUNG	47
9	ERSATZTEILBESTELLUNG	48
9.1	Service-Hotline	48
9.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	48
9.3	Teileliste	49
9.4	Explosionszeichnung	52

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

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

Widerstandssystem: elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel: 16
Watt: 10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)

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

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

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

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 124 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 110 kg
Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1432 mm x 1153 mm x 506 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1611 mm x 847 mm x 1640 mm
Maximales Benutzergewicht: 150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

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

1.3 Elektrische Sicherheit

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

1.4 Aufstellort

- + Das Gerät sollte nur in einem Gebäude mit ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C) genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) (wie Schwimmbädern) ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter als auch neben dem

Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.

- + Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickengefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige

- Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
 - + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
 - + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Sport-Tiedje. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong-Ersatzteile.
 - + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Sitz aller Schraubenverbindungen.
 - + Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Sport-Tiedje Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).
 - + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Antriebsscheiben wackeln oder machen Geräusche	Antriebsscheibe locker	Mutter nachziehen
Display funktioniert nicht	Steckverbindungen nicht vorhanden, Netzteil nicht eingesteckt	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob das Netzteil eingesteckt ist
Trittbretter knarzen	Trittbretter lose	Ziehen Sie die Schrauben der Trittbretter nach

Fehler	Ursache	Behebung
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst	Schraubenverbindungen kontrollieren
Laufschienen quiet-schen	Laufschienen bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschienen trocken	Reinigen der Laufschienen mit anschl. Schmieren mit fettfreiem Silikon
Keine Pulsanzeige	• Störquellen im Raum • Bei Brustgurt: - ungeeigneter Brustgurt - Position des Brustgurtes falsch - Batterien leer	• Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher ...) • Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) • Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten • Batterien wechseln

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

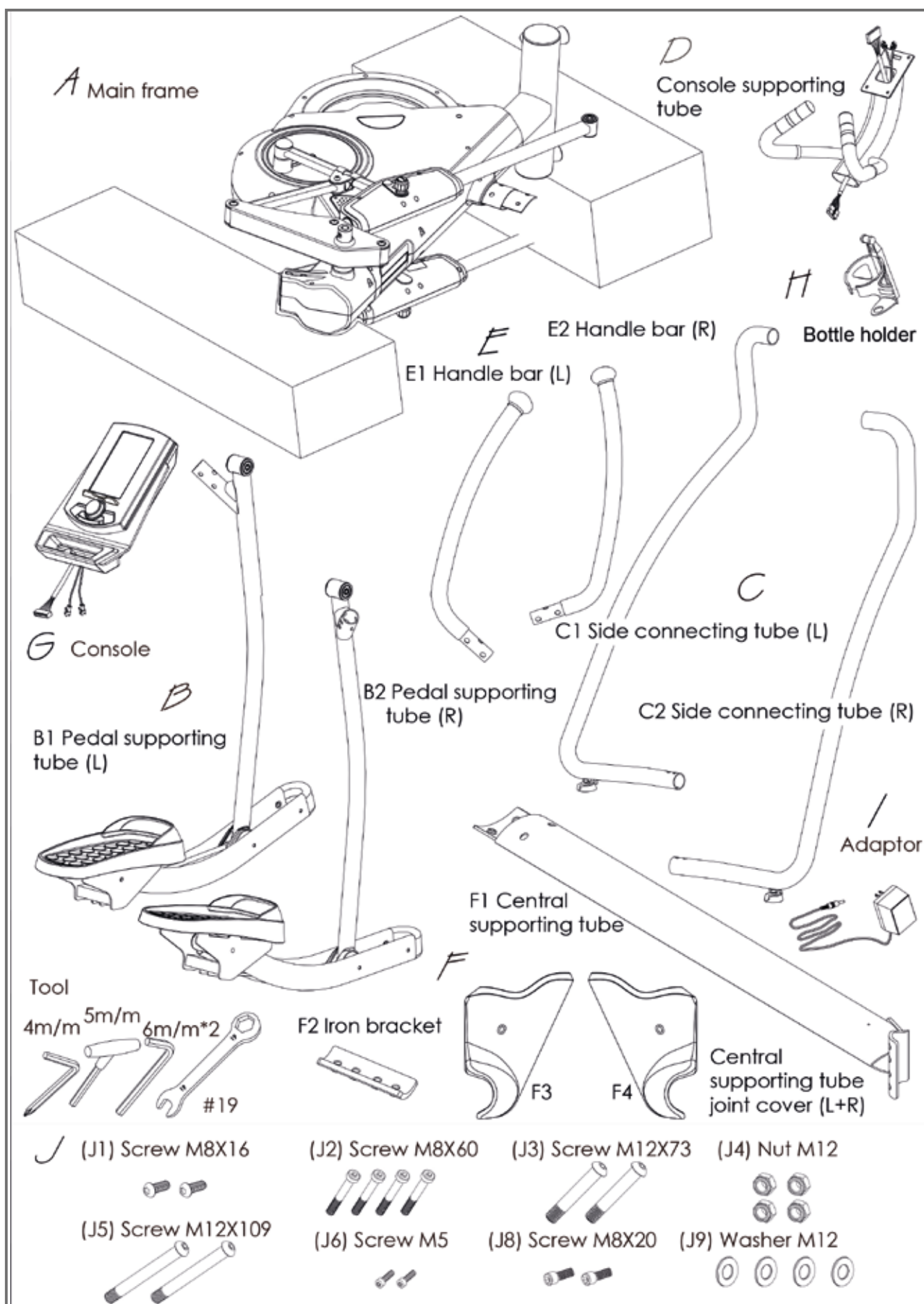
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

3 MONTAGE

3.1 Packungsinhalt

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

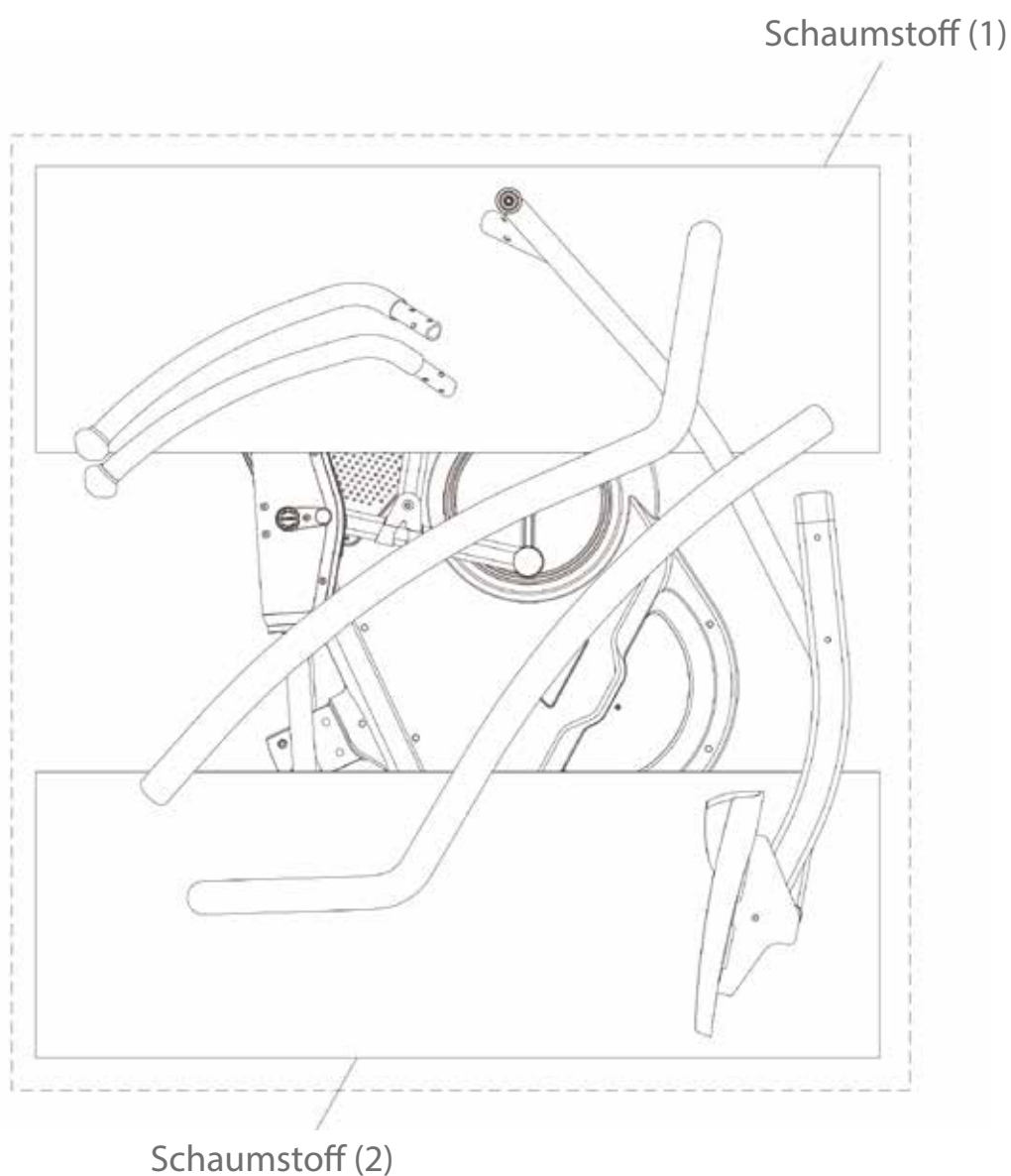


3.2 Montageanleitung

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

Vorsicht beim Auspacken:

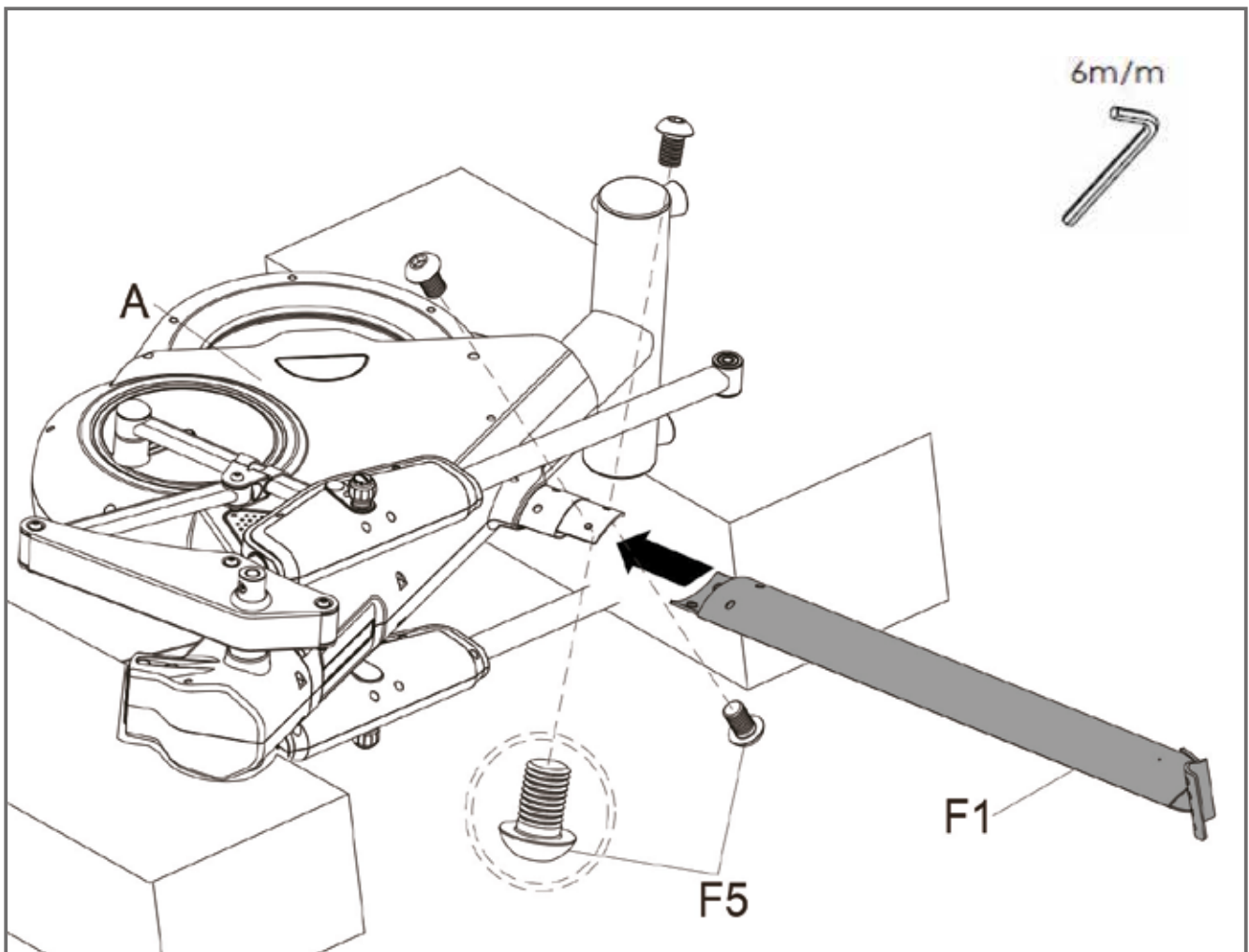
Karton flach auf den Boden legen, Deckel abnehmen. Handgriffe, seitliche Stützrohre, Pedalrohre und Bedienungsanleitung auspacken. Obere Schaumstoffteile (1) und (2) entnehmen und Konsole, Konsolenstützrohr, Konsolenmast, Pedalstützrohre und Hardware Tüte herausnehmen. Hauptrahmen (A) und untere Schaumstoffteile (3) und (4) zunächst im Karton lassen.



Schritt 1: Montage des Konsolenmastes

- (1) Zwei vormontierte Schrauben (F5) vom Hauptrahmen (A) und zwei Schrauben (F5) vom Konsolenmast (F1) entfernen.
- (2) Konsolenmast (F1) am Hauptrahmen (A) mit den zuvor entfernten Schrauben (F5) montieren.

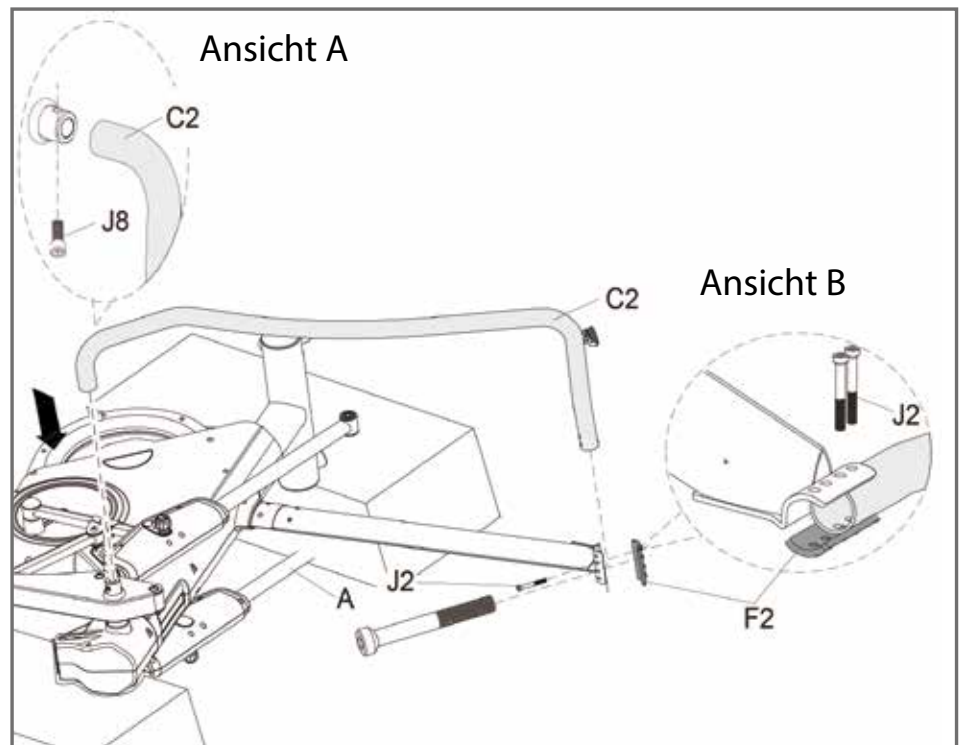
Hinweis: Alle vier Schrauben (F5) festziehen, bevor Sie mit Schritt 2 fortfahren.



Schritt 2: Montage des rechten Verbindungsrohres

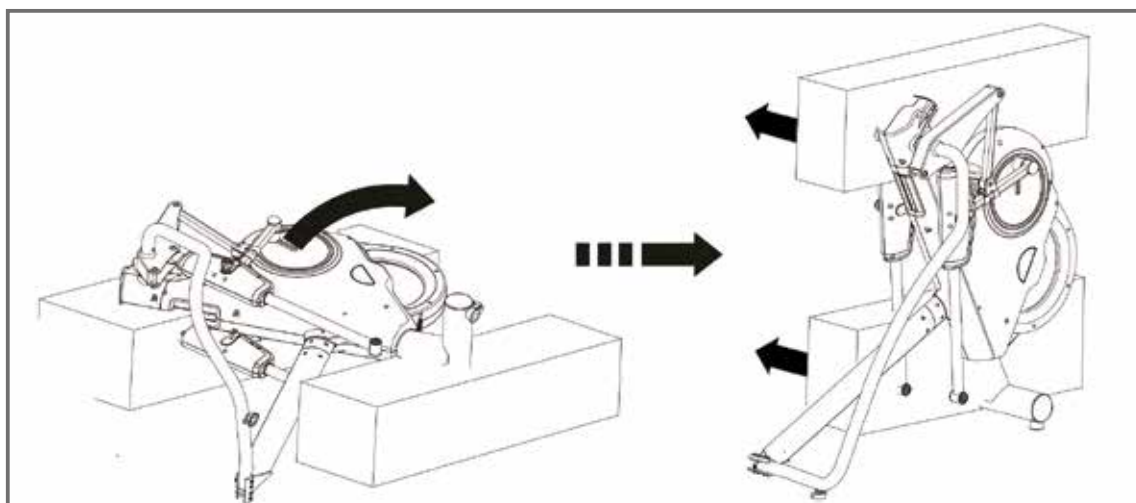
- (1) Siehe Ansicht A: Rechtes Verbindungsrohr (C2) am Hauptrahmen (A) montieren.
- (2) Rohr mit Schraube (J8) M8 x 20 am Rahmen befestigen.
- (3) Siehe Ansicht B: Rohr mit zwei Schrauben (J2) M8x60 und Bügel (F2) unten am Rahmen befestigen.

Hinweis: Schrauben (J8 und J2) erst vollständig festziehen, sobald Schritt 3 beendet wurde.



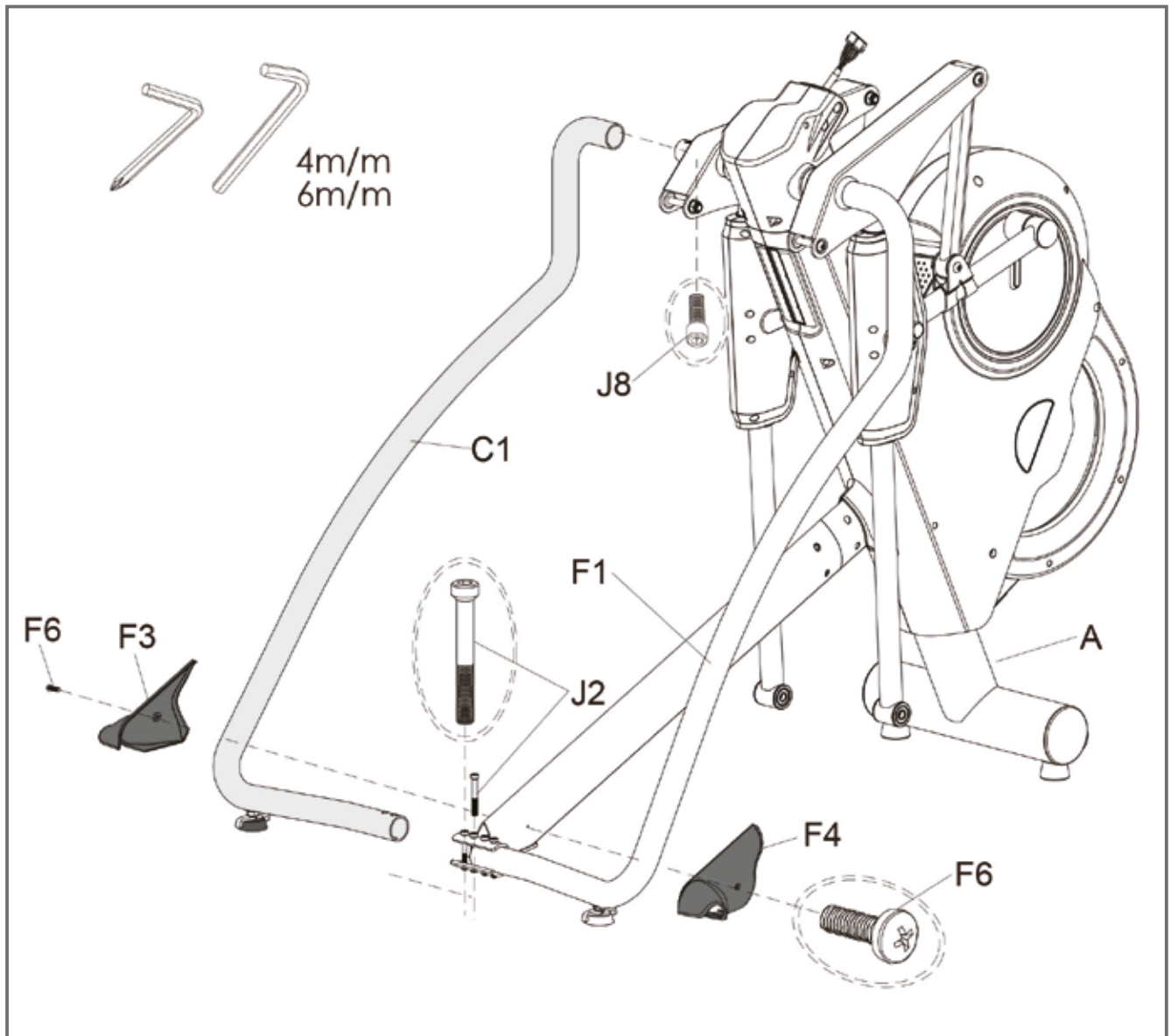
- (4) Zwei Personen heben Hauptrahmen (A) an und entfernen Styropor, siehe Abbildung unten.

Hinweis: Der Hauptrahmen sollte aus Sicherheitsgründen von mind. zwei Personen angehoben und in aufrechte Position gebracht werden.



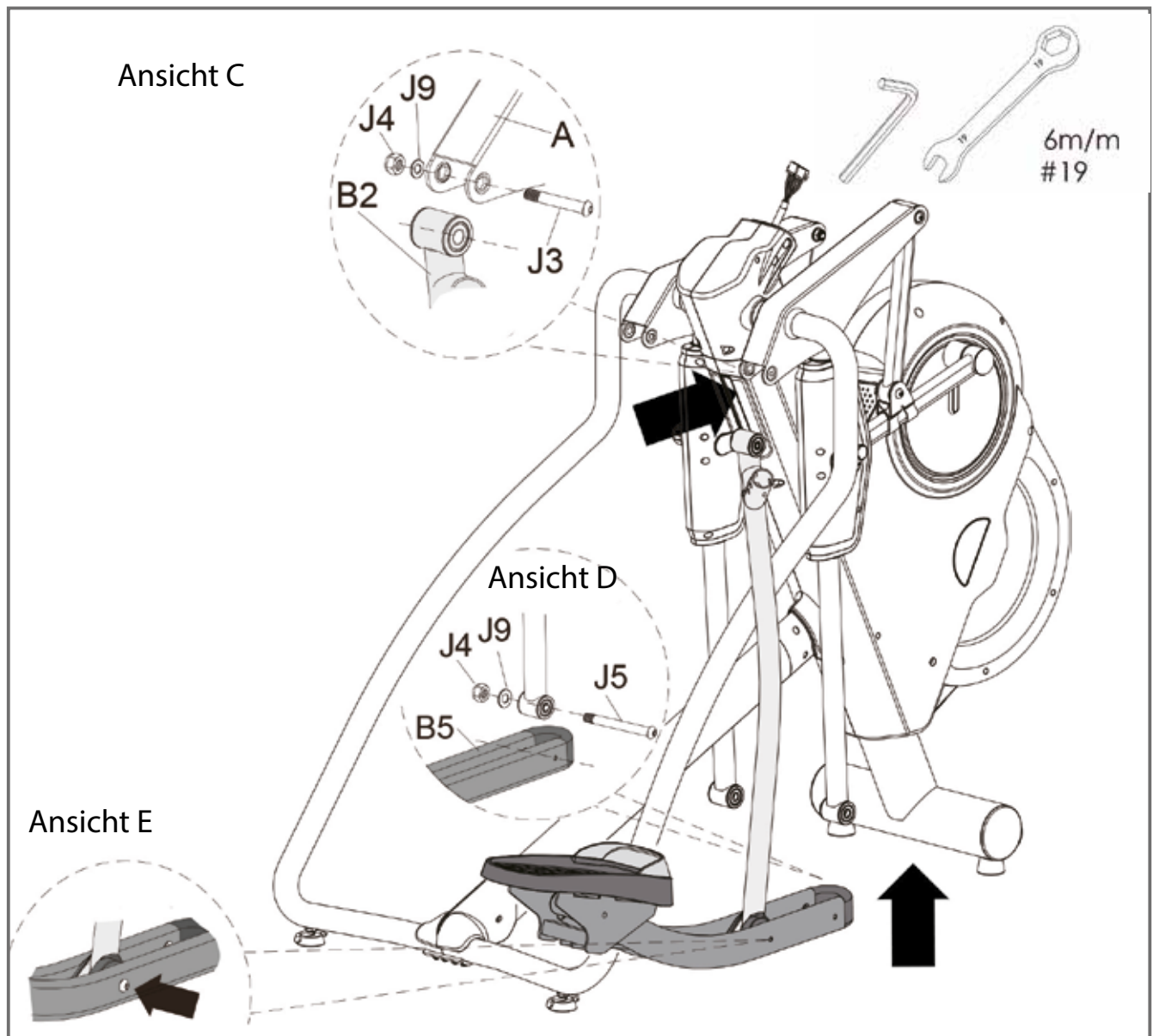
Schritt 3: Montage des linken Standfußes und der Gelenkabdeckung

- (1) Befestigen Sie das linke Verbindungsrohr (C1) mit dem Hauptrahmen (A) oben mit der Schraube (J8) und unten mit den zwei Schrauben (J2) mit dem Bügel (F2) – wie das rechte Rohr (C2) in Abbildung 2.
- (2) Nun können alle Schrauben (J8, J2) in Schritt 2 und 3 festgezogen werden.
- (3) Zwei Schrauben (F6) vom Verbindungsmast (F1) entfernen.
- (4) Gelenkabdeckungen (F3 und F4) mit Verbindungsmast (F1) verbinden und mit Schrauben (F6) befestigen.



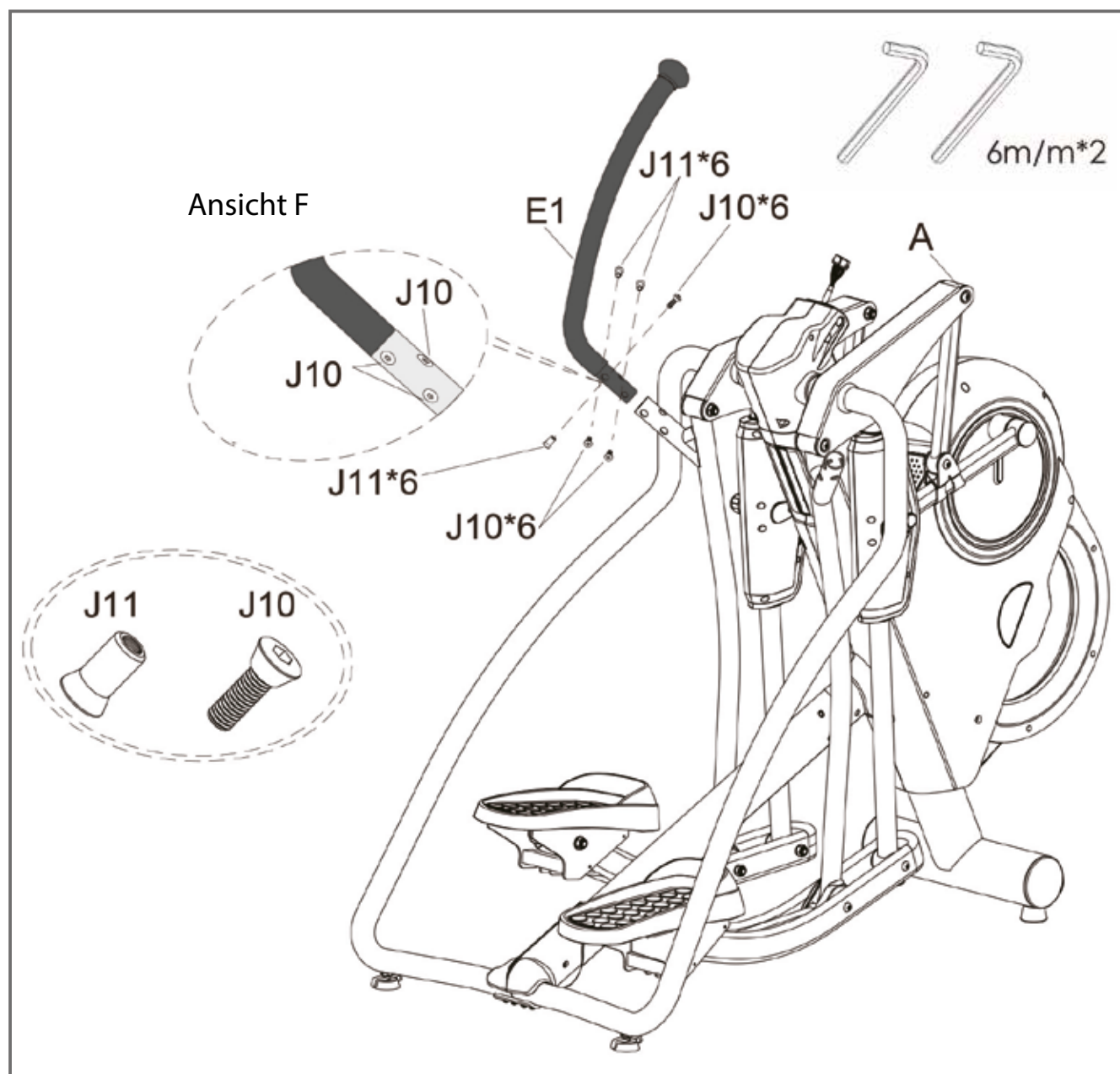
Schritt 4: Montage des Pedalstützrohres

- (1) Siehe Ansicht D: Ziehen Sie die Mutter (J4) und die Unterlegscheibe (J9) nach der Schraube (J5) an.
- (2) Siehe Ansicht C: Montieren Sie das rechte Pedalstützrohr (B2) mit Mutter (J4), Unterlegscheibe (J9) und Schraube (J3) am Hauptrahmen (A).
- (3) Siehe Ansicht E: Danach Rohr mit vormontierter Schraube (J5) und Mutter (J4) befestigen.
- (4) Gleiche Schritte für Aufbau des linken Pedalstützrohrs wiederholen.



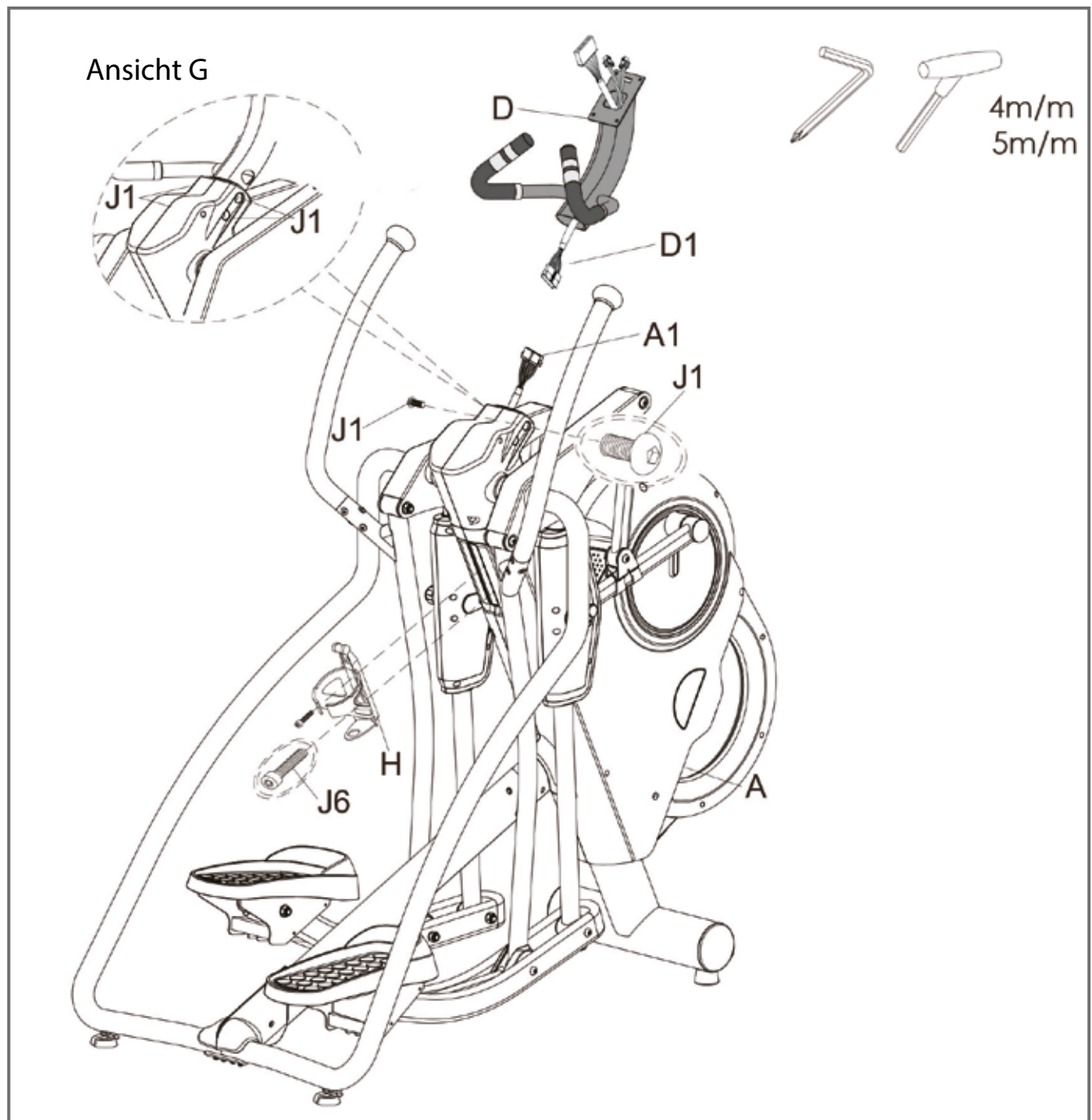
Schritt 5: Montage der Handgriffe

- (1) Sechs vormontierte Schrauben (J10 und J11) vom linken Handgriff (E1) entfernen.
- (2) Siehe Ansicht F: Linken Handgriff (E1) am Hauptrahmen (A) anbauen und mit zwei 6mm Inbusschlüsseln alle Schrauben (J10 und J11) befestigen.
- (3) Wiederholen Sie den Aufbau (E2) auf der rechten Seite (E2).



Schritt 6: Montage des Konsolenstützrohres und der Flaschenhalterung

- (1) Kabel (D1) vom Konsolenstützrohr (D) mit Kabeln (A1) am Hauptrahmen (A) verbinden.
- (2) Siehe Ansicht G: Mit zwei Schrauben (J1) und den zwei vormontierten Schrauben (J1) das Konsolenstützrohr (D) am Hauptrahmen (A) montieren. Vier Schrauben (J1) festziehen.
- (3) Mit Schrauben (J6) die Flaschenhalterung (H) am Hauptrahmen (A) befestigen.

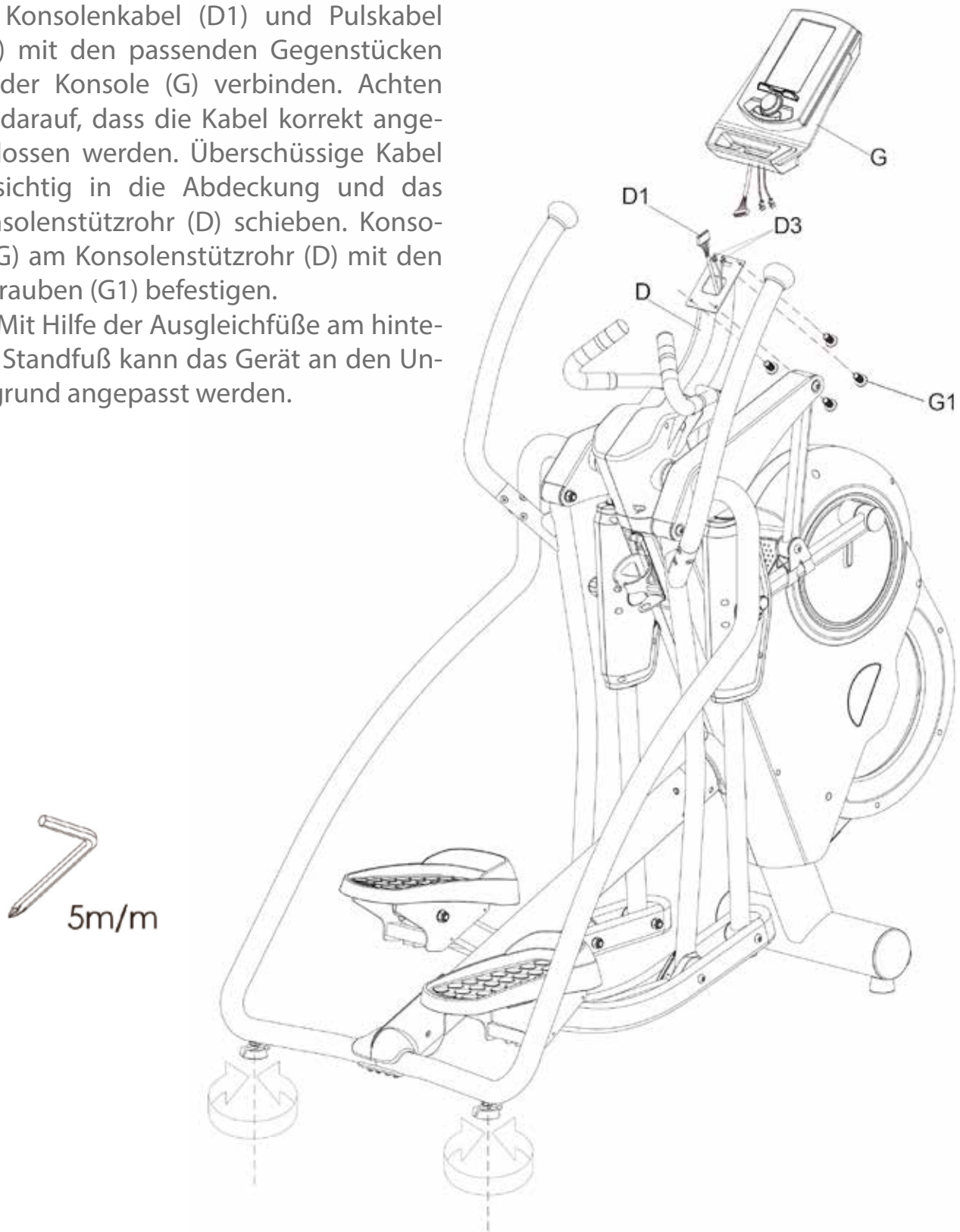


Schritt 7: Montage der Konsole

(1) Vier Schrauben (G1) hinten an der Konsole (G) entfernen.

(2) Konsolenkabel (D1) und Pulskabel (D3) mit den passenden Gegenstücken an der Konsole (G) verbinden. Achten Sie darauf, dass die Kabel korrekt angeschlossen werden. Überschüssige Kabel vorsichtig in die Abdeckung und das Konsolenstützrohr (D) schieben. Konsole (G) am Konsolenstützrohr (D) mit den Schrauben (G1) befestigen.

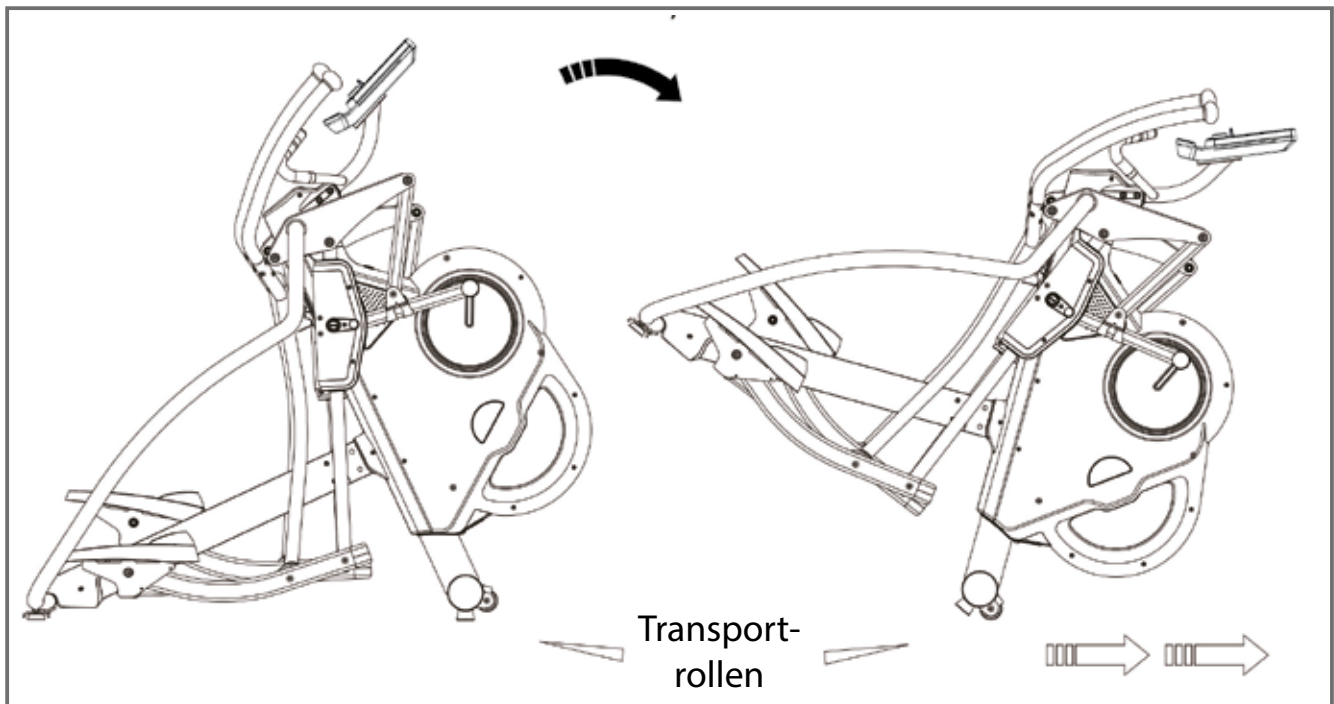
(3) Mit Hilfe der Ausgleichfüße am hinteren Standfuß kann das Gerät an den Untergrund angepasst werden.



Schritt 8: Transport

Zum Transport das Gerät an beiden seitlichen Verbindungsrohren anheben, bis die Transportrollen den Boden berühren. Dann das Gerät zum gewünschten Ort schieben. Gerät nun langsam und vorsichtig wieder zu Boden lassen. Gegebenenfalls die Ausgleichfüße unter dem hinteren Standfuß des Gerätes neu einstellen.

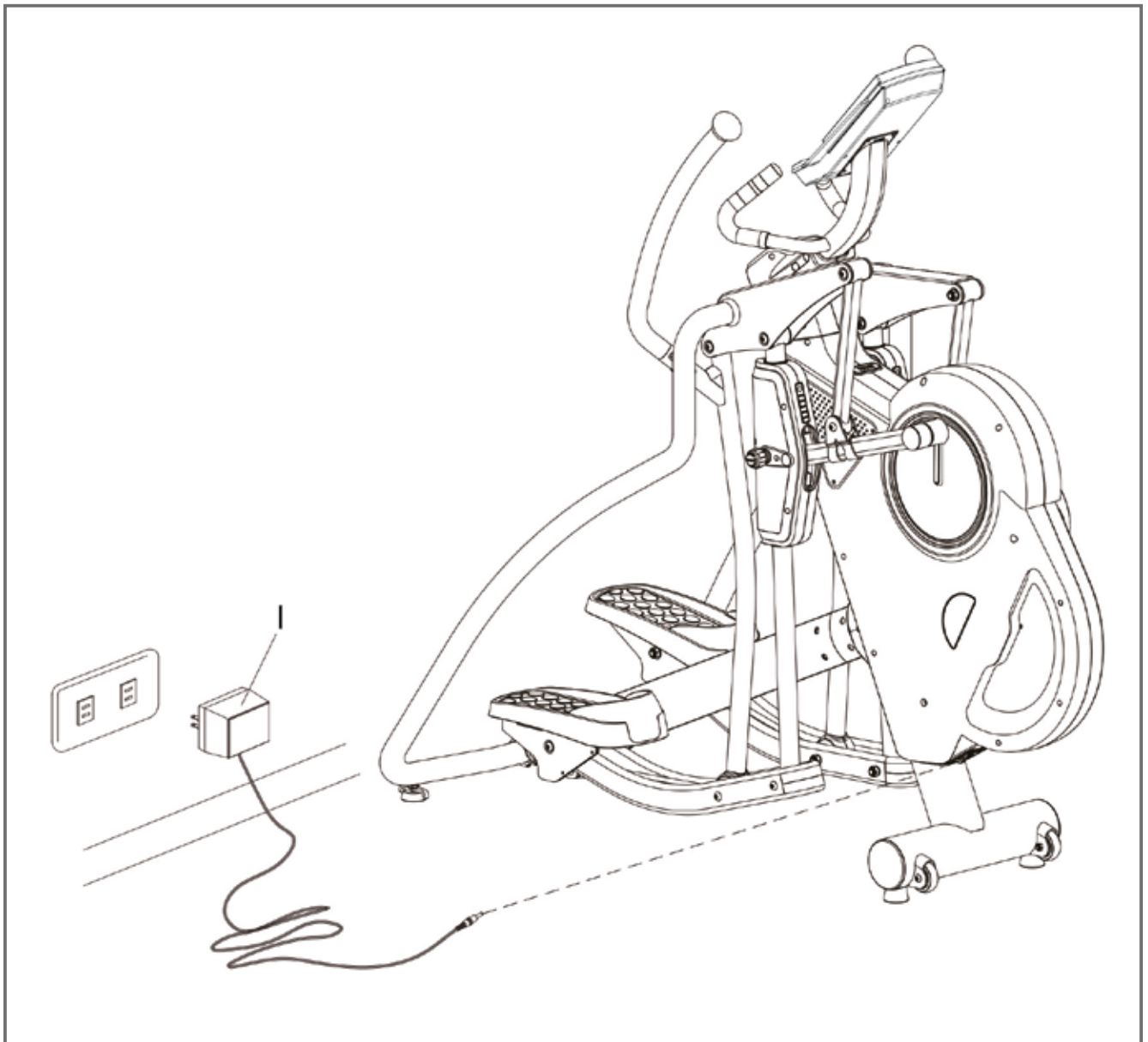
WARNUNG: Gerät nicht alleine anheben! Aus Sicherheitsgründen mit mindestens zwei Personen.



Schritt 9: Netzkabel

Stromkabel in den Anschluss am Gerät stecken, bevor das Gerät an die Steckdose angeschlossen wird.

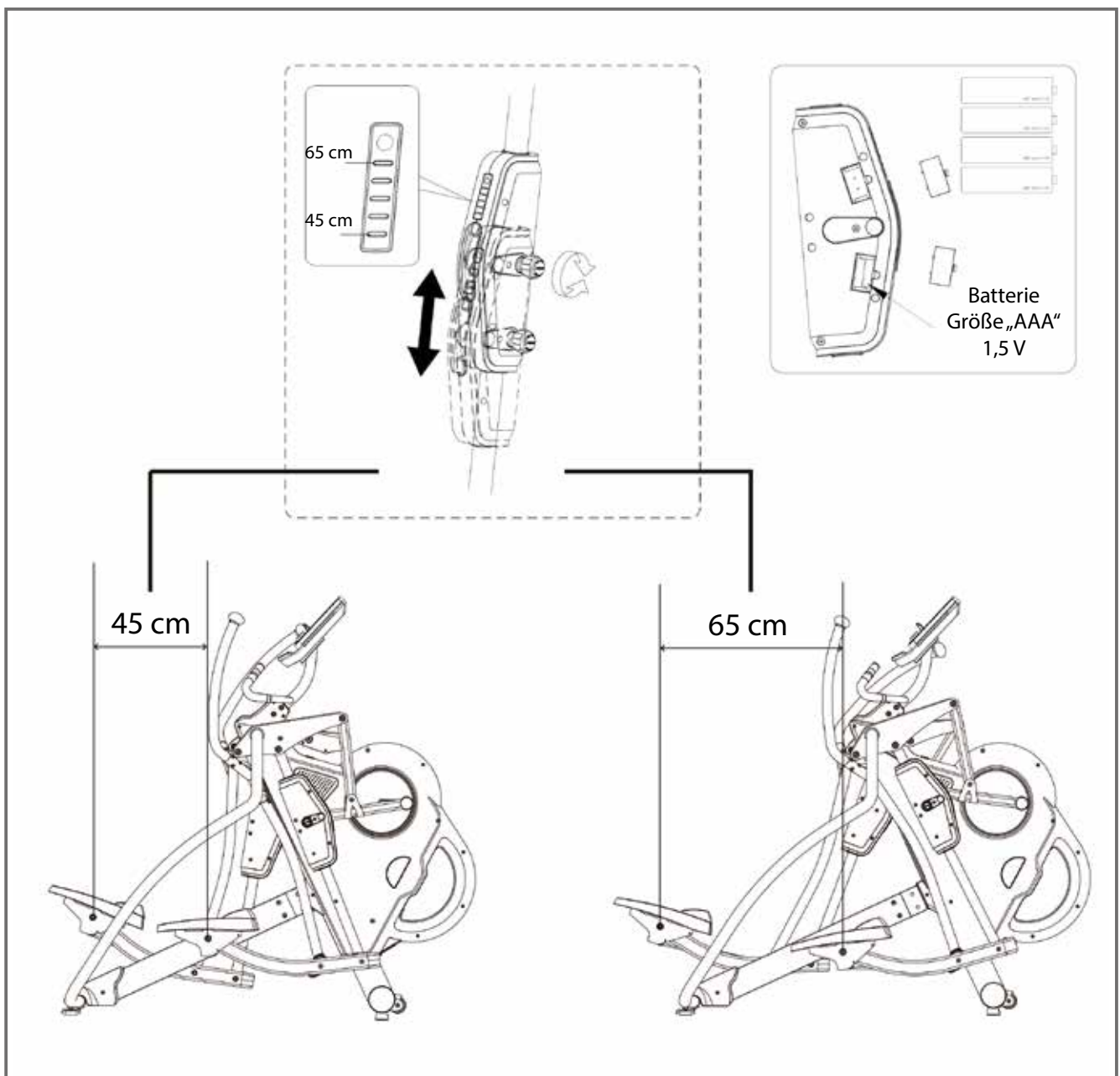
Hinweis: Der Überlastungsschalter dient als Schutzvorrichtung. Er wird ausgelöst, wenn das Gerät elektrisch überlastet ist. Netzschalter ausschalten und wieder anschalten, um das Gerät neu zu starten.



Schritt 10: Schrittlängen einstellen

- (1) Es gibt 5 verschiedene Schrittlängen (18", 20", 22", 24" und 26"), die im LED Fenster dargestellt werden.
- (2) Stift lösen und herausziehen, um gewünschte Schrittlänge einzustellen.
- (3) Nachdem die Schrittlänge ausgewählt ist, Stift wieder festschrauben.
- (4) Wiederholen Sie den Schritt auf der anderen Seite.

WARNUNG: Aus Sicherheitsgründen NIEMALS die Schrittlänge einstellen, während Sie auf dem Gerät stehen. Stets beide Schrittlängen links und rechts gleich einstellen.



4.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	0 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.9 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male/Female (m/w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	30 - 230 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 350 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	1 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 250 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

4.2 Tastenfunktion

	DREHKNOPF RECHTS	Mit dieser Taste können Sie Einstellungen vornehmen oder den Widerstand erhöhen.
	DREHKNOPF LINKS	Mit dieser Taste können Sie Einstellungen vornehmen oder den Widerstand verringern.
	DREHKNOPF ENTER	Mit dieser Taste bestätigen Sie sämtliche Eingaben.
	START STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training starten und anhalten.
	RESET	Mit dieser Taste können Sie aktuelle Einstellungen zurück setzen und zum Anfang zurückkehren.
	RECOVERY	Mit dieser Taste können Sie den Fitnesstest nach dem Training durchführen.

4.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

Verbinden Sie das Netzkabel mit der Konsole oder drücken Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden. Es ertönt für 2 Sekunden ein Signalton und es wird die Angabe 78.0 im linken unteren Fenster angezeigt (siehe Abb. 1 und 2).

Die Konsole verfügt über vier Benutzerkonten (U1 - U4). Drehen Sie den Stellknopf, um einen Benutzer 1 - 4 auszuwählen und drücken Sie ENTER zur Bestätigung (siehe Abb. 3 und 4). Nehmen Sie mit dem Stellknopf bzw. der ENTER-Taste die Einstellungen für SEX (Geschlecht; wählen sie male/männlich oder female/weiblich aus), AGE (Alter in Jahren), HEIGHT (Größe in cm) und WEIGHT (Gewicht in kg) vor (siehe Abb. 5 - 8).



Abbildung 1

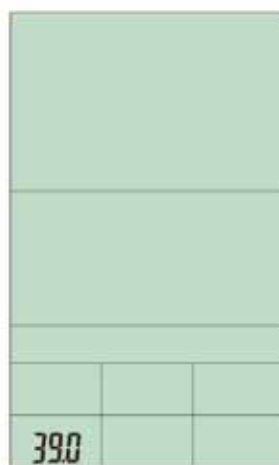


Abbildung 2



Abbildung 3



Abbildung 4



Abbildung 5



Abbildung 6



Abbildung 7



Abbildung 8

4.4 Programme

Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, können Sie mit dem Drehrad eine der fünf Programmkategorien auswählen (siehe Abb. 9 - 13). Insgesamt verfügt das Gerät über 19 Programme und einen Fitnesstest.

- Manual (manuelles Training): 1
- Program (voreingestellte Trainingsprogramme): 12
- User Setting (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm): 1
- H.R.C. (herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogramme): 4
- Watt (wattgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- Recovery (Fitnesstest)



Abbildung 9



Abbildung 10



Abbildung 11



Abbildung 12



Abbildung 13

Quick-Start

Für den Schnellstart drücken Sie die START/STOP-Taste und das Training wird gestartet (Sie gelangen dann automatisch in das manuelle Programm). Den Widerstand können Sie während des Trainings anpassen. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training wieder zu beenden.

4.4.1 MAN. - Manuelles Programm

Nachdem Sie das manuelle Programm ausgewählt und mit ENTER bestätigt haben, können Sie mit dem Drehrad nacheinander die Werte für Belastungsstufe (1-16), Zeit, Strecke, Kalorien und Puls eingeben. Geben Sie für Zeit, Strecke und Kalorien einen Zielwert ein, endet das Training automatisch, wenn einer dieser Zielwerte erreicht wurde. Möchten Sie lediglich nach einem dieser Werte trainieren, müssen Sie lediglich den gewünschten Zielwert eingeben, alle anderen Werte müssen Sie nicht mehr

eingeben. Wenn Sie einen Zielpuls eingeben, ertönt ein Signalton, wenn Sie diesen Puls überschritten haben. Der Signalton verstummt erst dann wieder, wenn Ihr Puls nicht mehr höher als der Zielpuls ist. Drücken Sie nach jeder Eingabe die ENTER-Taste zur Bestätigung. Nachdem Sie alle Werte (oder den ausgewählten Wert) eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings angepasst werden. Sobald Sie die RESET-Taste länger gedrückt halten, kehrt die Konsole zur Programmauswahl zurück.

Vorgehensweise der Einstellung des manuellen Programmes:

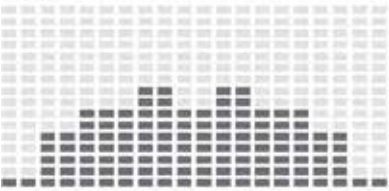
Programm-Modus einstellen		Widerstand einstellen		Vorgabe der Trainingsdaten		
						
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Start/Stop drücken

4.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

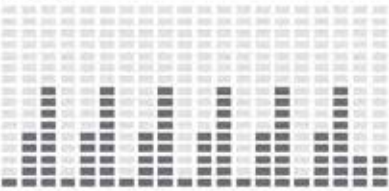
Wählen Sie mit dem Drehrad eines der voreingestellten Trainingsprogramme P1-P12 aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER-Taste. Geben Sie jetzt die Trainingszeit ein und drücken Sie ENTER zur Bestätigung. Anschließend können Sie die START/STOP-Taste drücken, um das Training zu starten. Die Widerstandsstufe kann während des Trainings angepasst werden. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten.

Profil der voreingestellten Trainingsprogramme:

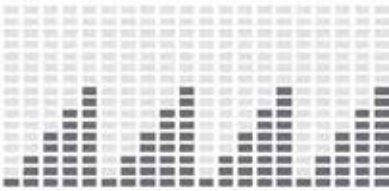
P01



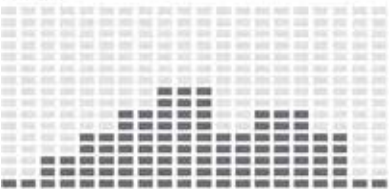
P02



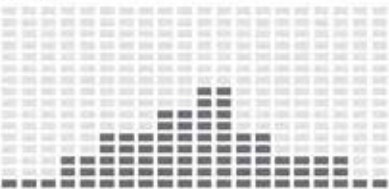
P03



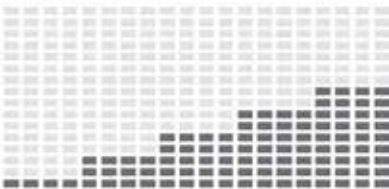
P04



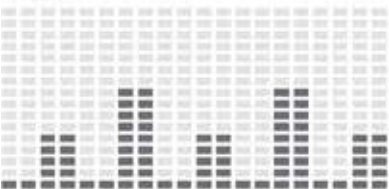
P05



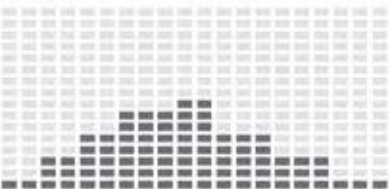
P06



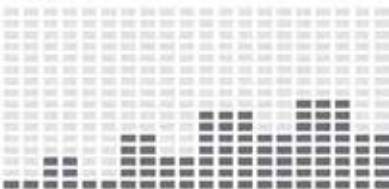
P07



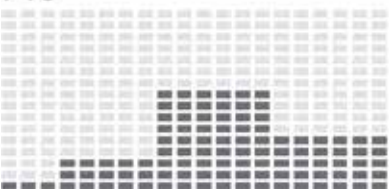
P08



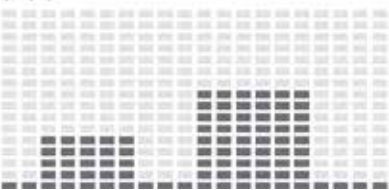
P09



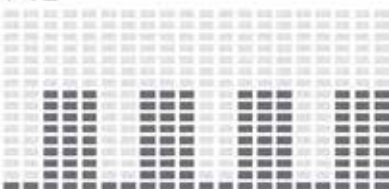
P10



P11



P12



Vorgehensweise der Einstellung der voreingestellten Trainingsprogramme:

Programm-Modus einstellen		Programm P1-P12 auswählen		Vorgabe der Trainingszeit		
						
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Start/ Stop drücken

4.4.3 USER - Benutzerdefiniertes Programm

Wenn Sie das Programm ausgewählt haben, können Sie mit dem Drehrad jeden der 20 Abschnitte des Profils manuell einstellen. Wählen Sie für jeden Abschnitt eine Belastungsstufe zwischen 1-16, bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER und fahren Sie mit dem nächsten Abschnitt fort. In welchem Abschnitt Sie sich gerade befinden, sehen Sie am Blinken des Abschnittes. Wenn Sie alle 20 Abschnitte bestimmt haben, halten Sie ENTER für zwei Sekunden gedrückt, um mit der Eingabe der Zeit fortzufahren. Sobald Sie den Wert eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Widerstandsstufe des jeweiligen Abschnitts kann während des Trainings nochmals angepasst werden. Das benutzerdefinierte Programm wird nach der Eingabe in dem ausgewählten Benutzerkonto gespeichert. Wenn Sie während der Profileinstellung die RESET-Taste drücken, kehrt die Konsole zur Programmauswahl zurück. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten.

Vorgehensweise der Einstellung des benutzerdefinierten Programmes:

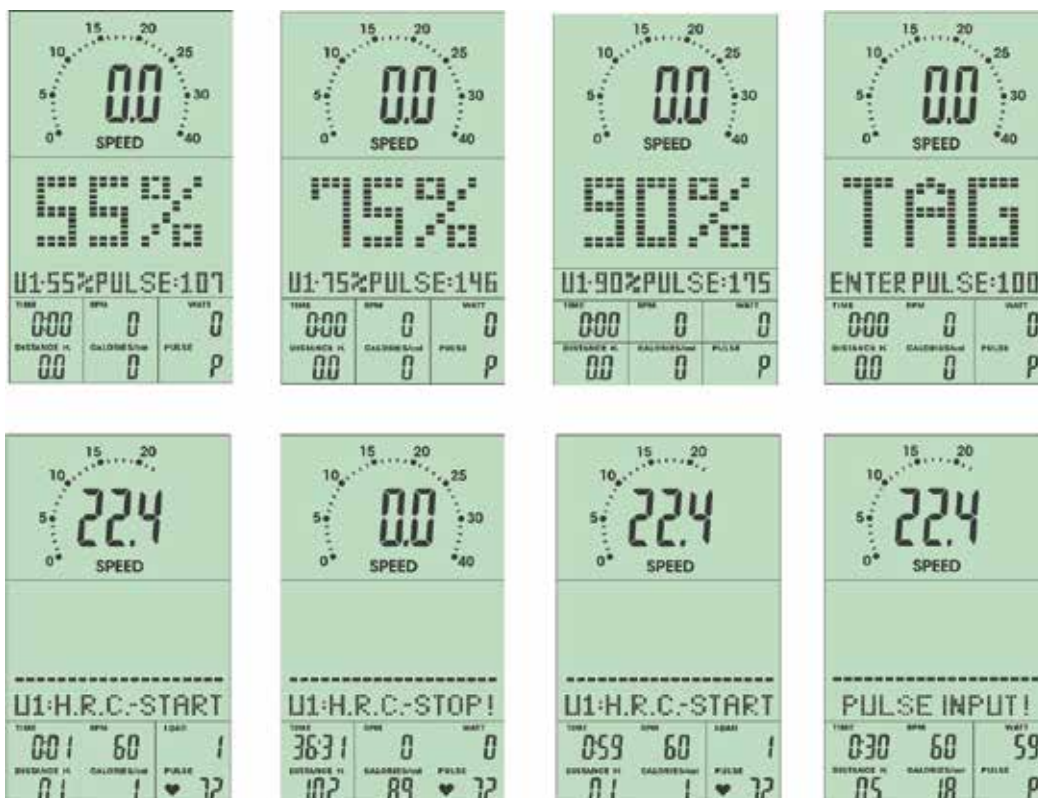
Programm-Modus einstellen		Widerstand einstellen	Für 2 Sekunden gedrückt halten	Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken, wiederholen Sie den Vorgang 20x bis alle Segmente eingestellt sind	Links oder Rechts drehen	Start/ Stop drücken

4.4.4 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme

Nachdem Sie das Programm ausgewählt haben, können Sie die gewünschte Zielherzfrequenz eingeben. Entweder wählen Sie eine der drei Zielherzfrequenzen (55%, 75% oder 90% Ihrer maximalen Herzfrequenz) aus oder sie wählen „TAG“ aus und geben manuell eine Zielherzfrequenz ein. Ihre maximale Herzfrequenz wird von der Konsole abhängig von Ihrem Alter bestimmt (welches Sie im Benutzkonto eingetragen haben). Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Anschließend können Sie mit dem Drehrad die Trainingszeit eingeben und die START/STOP-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Es ertönt ein Signalton, wenn Sie die eingestellte Zielherzfrequenz überschreiten. Der Signalton erstummt erst dann, wenn Ihre Herzfrequenz das eingestellte Limit wieder erreicht hat. Bleiben Sie dauerhaft über der eingestellten Frequenz, stoppt das Programm automatisch. Sobald der Zeit-Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Signalton auszuschalten. Die Konsole verfügt über einen integrierten Herzfrequenzempfänger. Die Herzfrequenz kann über die Handpulsensoren gemessen werden; allerdings wird die Herzfrequenzmessung mit Brustgurt empfohlen, da diese Messtechnik wesentlich genauere Werte liefert.

Hinweis:

Wenn für 5 Sekunden kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, wird ein Herzsymbol mit Fragezeichen angezeigt. Dieses erlöscht, sobald wieder ein HF-Signal empfangen wird.



Vorgehensweise der Einstellung der Herzfrequenz-orientierten Programme:

Programm-Modus einstellen		Trainingsherzfrequenz einstellen		Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Start/ Stop drücken

4.4.5 WATT - Wattgesteuertes Programm

Wenn Sie das Programm ausgewählt haben, geben Sie mit dem Drehrad den gewünschten Wattwert zwischen 10 und 350 Watt ein, mit dem Sie trainieren möchten. Der voreingestellte Wert beträgt 120 Watt. Bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER-Taste. Anschließend können Sie die Trainingszeit eingeben. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der ENTER-Taste. Sobald Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die START/STOP-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Nach dem Trainingsbeginn läuft die eingestellte Zeit rückwärts. Sobald der Countdown Null erreicht, fängt der Bildschirm an zu blinken und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Signalton auszuschalten. Während des Trainings können Sie die Wattzahl mit dem Drehrad anpassen. Es wird Ihnen mit den folgenden drei Symbolen angezeigt, ob die Wattzahl bzw. die Geschwindigkeit erhöht oder gesenkt werden soll:

-  Die aktuelle Wattzahl liegt mehr als 25% über der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo reduzieren.
-  Die aktuelle Wattzahl liegt im Bereich der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo beibehalten.
-  Die aktuelle Wattzahl liegt mehr als 25% unter der eingestellten Wattzahl - Benutzer sollte das Tempo erhöhen.

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:

Programmeinstellen		Einstellung der Wattzahl		Vorgabe der Trainingszeit	
					
Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Enter drücken	Links oder Rechts drehen	Start/Stop drücken

4.4.6 RECOVERY - Fitnessstest

Mit dieser Taste können Sie nach dem Training Ihre Erholungsherzfrequenz messen. Drücken Sie nach Ablauf des Trainings die RECOVERY-Taste und umfassen Sie die Handpulssensoren, falls Sie keinen Brustgurt tragen sollten. Anschließend beginnt ein Countdown von einer Minute. Während dieser Zeit wird nur der Countdown und die Herzfrequenz angezeigt. Nach Ablauf der Minute ermittelt die Konsole basierend auf Ihrer Herzfrequenz eine Fitnessnote zwischen F1-F6.

Ergebnis	Fitnesslevel
F1	Sehr Gut
F2	Gut
F3	Durchschnitt
F4	Ausreichend
F5	Schlecht
F6	Sehr Schlecht



Drücken Sie die RECOVERY-Taste erneut, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Allgemeiner Hinweis:

Wenn Sie länger als 4 Minuten aufhören zu treten, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus. Alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zum nächsten Trainingsbeginn gespeichert.

5.1 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

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

Anmerkung:

Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.

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

Telemetrische Herzfrequenzmessung

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

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf

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

Anmerkung:

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

Training mit Herzfrequenzorientierung

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

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

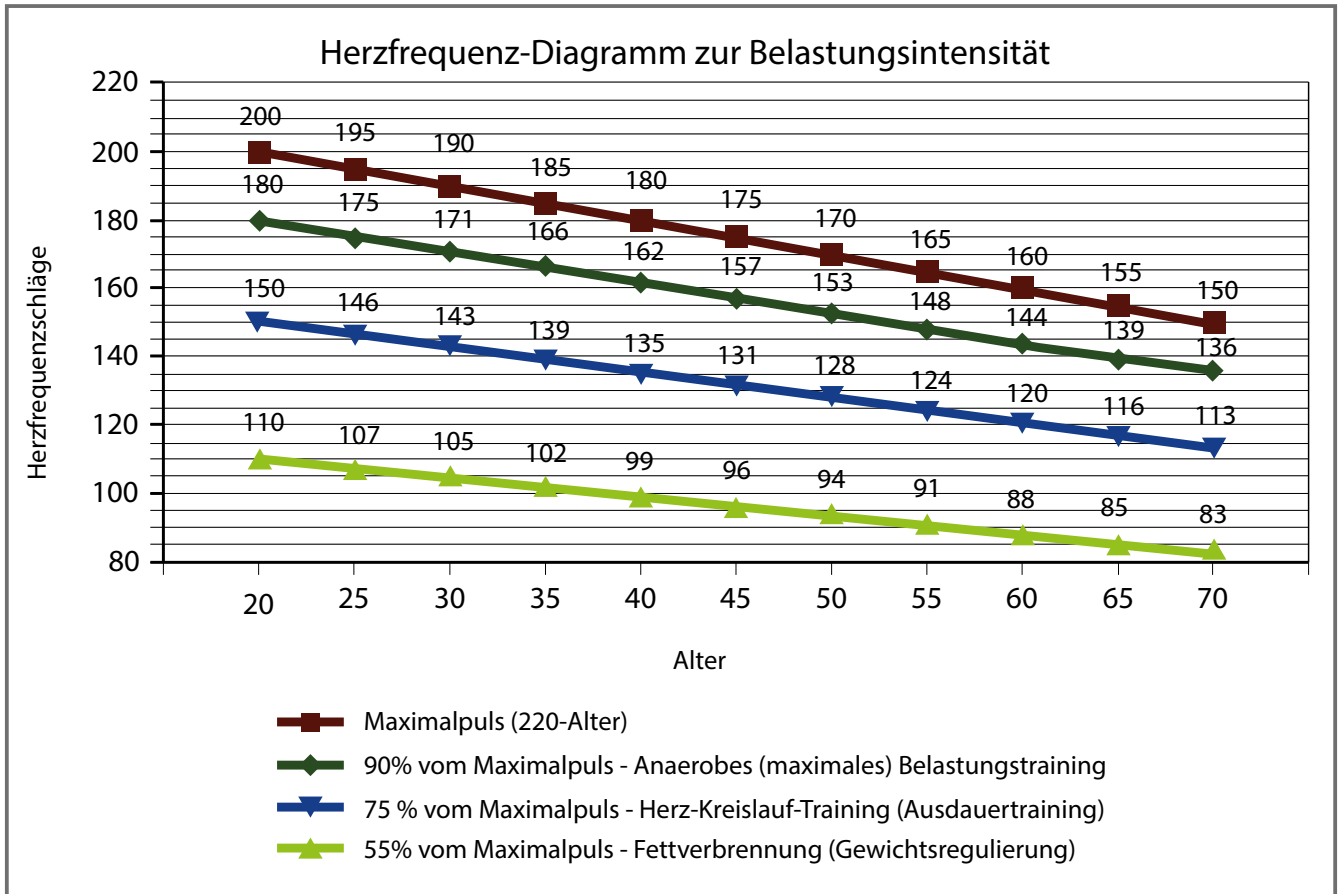
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz)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

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

Beispiel:

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

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



5.2 10 Tipps für effektives Cross-/Ellipsentraining

1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung

Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollte der Oberkörper immer leicht nach vorne verlagert und der Rücken gerade gehalten werden. Vermeiden Sie Ausweichbewegungen im Hüft- oder Rückenbereich.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Übungsvielfalt

Sprechen Sie in Ihrem Training verschiedene Muskelgruppen mit unterschiedlicher Intensität an.

8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Fitnesslevel.

10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

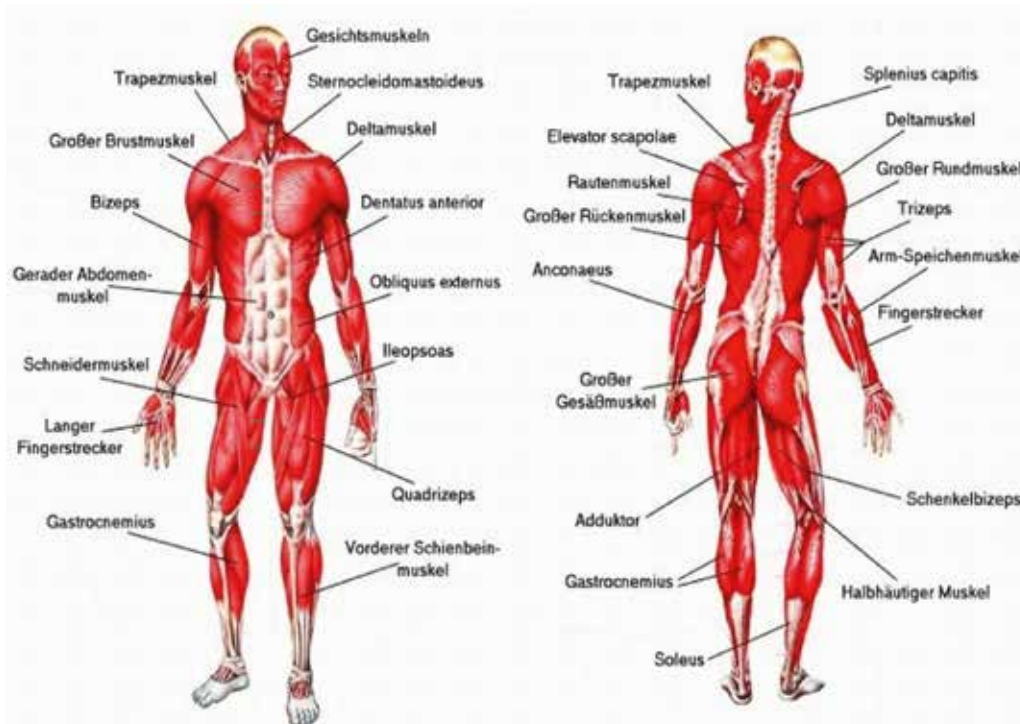
Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Mi	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
Fr	20 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten
In der zweiten Woche zwischendurch 2 Min. das Tempo erhöhen. Herzfrequenz einhalten.			In der zweiten Woche das Tempo kurz erhöhen	
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten

Mi	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	25 Min.	Langsames Tempo, ohne Widerstand	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
In der vierten Woche den Widerstand etwas erhöhen.			In der vierten Woche Vorwärts- und Rückwärtsbewegung kombinieren	
WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Mi	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
Fr	30 Min.	Moderates Tempo, Widerstand gering halten	40 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten
In der sechsten Woche moderates Tempo, Widerstand etwas erhöhen.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.	
WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Mi	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
Fr	35 Min.	Tempo variieren, Widerstand gering halten	45 Min.	Tempo variieren, Widerstand erhöhen
In der achten Woche bauen Sie kleine Sprints ein.			In der sechsten Woche variieren Sie Vorwärts- und Rückwärtsbewegung.	

Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.5 Trainingstagebuch

[illegible]

(Kopiervorlage)



Datum



Strecke



Zeit (Min.)



Widerstandsstufe



Trainingsgewicht



Ø Herzfrequenz



Kalorienverbrauch



Ich fühle mich ...



Körpergewicht

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

Fehlerbeschreibungen

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen
EX80-2	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre

Instandsetzungskosten

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

7 **ENTSORGUNG**



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammel- punkt 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.

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XL ArtNr. ST-FM-XL
	Sport-Tiedje Brustgurt 122 kHz ArtNr. ST1030
	Sport-Tiedje Silikonspray ArtNr. ST-1003
	Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500

9.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE

DE	DK	FR
☎ +49 4621 4210-0	☎ 80 90 16 50	☎ +33 (0) 172 770033
🖨 +49 4621 4210-699	☎ +49 4621 4210-945	☎ +49 4621 4210-933
✉ service@sport-tiedje.de	✉ info@t-fitness.dk	✉ service-france@sport-tiedje.fr
Mo. - Fr. 8:00 - 18:00	Ma. - Fr. 8:00 - 18:00	Lun. - Ven. 8:00 - 18:00
Sa. 9:00 - 18:00	Lø. 9:00 - 18:00	Sam. 9:00 - 18:00

NL	UK	INT
☎ +31 172 619961	☎ +44 141 876 3972	☎ +49 4621 4210-0
✉ info@fitshop.nl	✉ orders@powerhousefitness.co.uk	✉ service-int@sport-tiedje.de
Ma. - Do. 9:00 - 17:00	Mon. - Fri. 9:00 - 17:00	Mon - Fri 8:00 - 18:00
Vr. 9:00 - 21:00		Sat 9:00 - 18:00
Za. 10:00 - 17:00		

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

cardiostrong Cross-/Ellipsentrainer

EX80-2

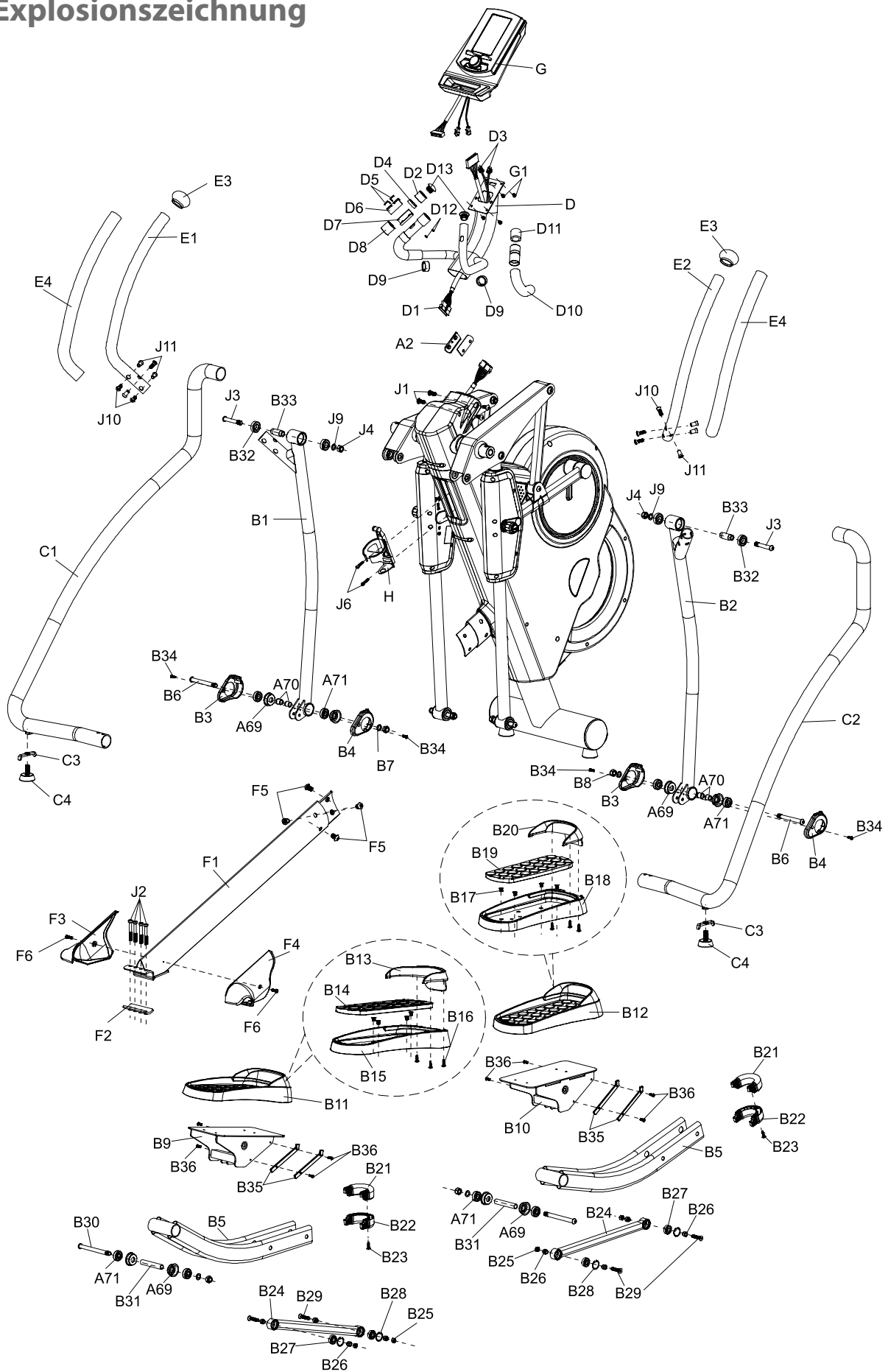
9.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A	MAIN FRAME	1	A30	CRANK	2
A1	SENSOR WIRE	1	A31	FLAT KEY	2
A2	CONNECTION SLICE	2	A32	SCREW	2
A3	MOTOR	1	A33	TURING PLATE	2
A3-1	SCREW	4	A34	PRESSING PIPE	1
A4	DC WIRE	1	A35	BEARING 6003zz	2
A5	NUT	1	A36	C LIP	1
A6	SENSOR WIRE	1	A37	NUT M12	3
A7	SENSOR WIRE HOUSING	1	A38	WASHER M12	4
A8	SCREW	1	A39	AXLE	1
A9	SCREW M8 x 45	1	A40	BEARING 6001MRB	2
A10	NUT M8	1	A41	BUSH	1
A11	SCREW M6 x 20	1	A42	FLYWHEEL	1
A12	NUT M6	1	A43	FLYWHEEL COVER	2
A13	END CAP	2	A44	SCREW M4 x 16	6
A14	FIX CUSHION	2	A45	MAGNETIC HOUSING	1
A15	WASHER M6	2	A49	SCREW M5 x 10	4
A16	SCREW M5 x 16	2	A50	FRONT PEDAL SUPPORTING TUBE	2
A17	WHEEL	2	A51	MAGNETIC	4
A18	NUT M8	2	A52	SCREW M5 x 8	4
A19	SCREW M8 x 45	2	A53	INDUCTION WAND	10
A20	BELT WHEEL	1	A54	SIDE DECORATION HOUSING SET (L)	2
A21	MAGNETIC	1	A55	SIDE DECORATION HOUSING SET (R)	2
A22	AXLE	1	A56	SCREW	16
A23	SCREW M8 x 25	4	A57	BATTERY COVER	4
A24	NUT M8	4	A58	PUSH ROD BRACKET (L)	2
A25	BUSH	1	A59	PUSH ROD BRACKET (R)	2
A26	BEARING 6005zz	2	A60	KNOB	2
A27	BUSH	1	A61	NYLON SLEEVE	8
A28	BEARING NUT	1	A62	BOLT M8 x 20	8
A29	BELT	2	A63	NUT M8	8

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
A64	WASHER M8	8	A98	SCREW	6
A65	BOLT M12 x 53	2	A99	SCREW	8
A66	CRANK CONNECTING SHAFT	2	A100	C CLIP	2
A68	LED	2	A101	END CAP	1
A69	BEARING SLEEVE	14	A102	END CAP	1
A70	BUSH	12	A103	MAGNTIC HOUSING	2
A71	BEARING 6201zz	20	A104	MAGNTIC HOUSING	2
A72	SCREW M12 x 73	4	B1	PEDAL SUPPORTING TUBE (L)	1
A73	WASHER M12	4	B2	PEDAL SUPPORTING TUBE (R)	1
A74	NUT M12	4	B3	PEDAL HOUSING (L)	2
A75	OSCILLATING AXLE BASE (L)	1	B4	PEDAL HOUSING (R)	2
A76	OSCILLATING AXKE BASE (R)	1	B5	LOWER PEDAL SUPPORING TUBE	2
A77	HANDLEBAR SUPPORTING COVER	2	B6	SCREW M12 x 109	2
A78	BEARING 6004zz	2	B7	WASHER M12	2
A79	BEARING 6905zz	2	B8	NUT M12	2
A80	FRONT CONNECTING SHAFT	2	B9	PEDAL BRACKET (L)	1
A81	BUSH	4	B10	PEDAL BRACKET (R)	1
A82	BUSH	8	B11	PEDAL REST (L)	1
A83	C LIP	12	B12	PEDAL REST (R)	1
A84	BEARING SLEEVE	12	B13	FRONT COVER PEDAL (L)	1
A85	SCREW M12 x 53	4	B14	CUSHION PAD (L)	1
A86	WASHER M12	4	B15	PEDAL (L)	1
A87	NUT M12	4	B16	SCREW M4 x 15	6
A88	BEARING 2203	2	B17	SCREW M6 x 10	8
A89	WASHER M10	2	B18	PEDAL (R)	1
A90	NUT M10	2	B19	CUSHION PAD (R)	1
A91	END CAP	2	B20	FRONT COVER PEDAL (R)	1
A92	CRANK HOUSING	2	B21	UPPERCAPFORPEDALSUPPORTING	2
A93	SCREW	2	B22	LOWERCAPFORPEDALSUPPORTING	2
A94	MAIN CHAIN COVER (L)	1	B23	SCREW	2
A95	MAIN CHAIN COVER (R)	1	B24	MIDDLE PEDAL SUPPORTING ROD	2
A96	SMALL CHAIN COVER (L)	1	B25	NUT M8	4
A97	SMALL CHAIN COVER (R)	1	B26	BUSH	8

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
B27	BEARING 6001 TP	4	D11	SPONG HDR	2
B28	C CLIP	4	D12	SCREW M3 x 8	4
B29	SCREW M8 x 40	4	D13	END CAP	2
B30	SCREW M12 x 133	2	E1	HANDLE BAR (L)	1
B31	BUSH	2	E2	HANDLE BAR (R)	1
B32	BEARING 6003zz	4	E3	END CAP	2
B33	BUSH	2	E4	SPONG HDR	2
B34	SCREW	4	F1	CENTRAL SUPPORTING TUBE	1
B35	PEDAL REINFORCEMENT STRIP	4	F2	IRON BRACKET	1
B36	SCREW	8	F3	CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER (L)	1
C1	SIDE CONNECTING TUBE (L)	1	F4	CENTRAL SUPPORTING TUBE COVER (R)	1
C2	SIDE CONNECTING TUBE (R)	1	F5	SCREW	4
C3	ADJUSTED NUT	2	F6	SCREW	2
C4	ADJUSTED END	2	G	CONSOLE	1
D	CONSOLE SUPPORTING TUBE	1	G1	SCREW	4
D1	SENSOR WIRE	1	H	WATER BOTTLE HOLDER	1
D2	HANDL PULSE RING	2	J1	SCREW M8 x 16	4
D3	HANDL PULSE WIRE	2	J2	SCREW M8 x 60	4
D4	SPACER RING	2	J3	BOLT M12 x 73	2
D5	HANDLE PULSE	4	J4	NUT M12	4
D6	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2	J5	BOLT M12 x 109	2
D7	LOEWR HANDLE PULSE HOUSING	2	J6	SCREW M5	2
D8	HANDLE PULSE RING	2	J8	SCREW M8 x 20	2
D9	FOAM SPACER RING	2	J9	WASHER M12	4
D10	SPONG HDR	2	I	ADAPTOR	1

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE

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

DK

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

FR

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

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

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

INT

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

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



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

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

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

www.sport-tiedje.com/filialen

