cardiostrong

Montage- und Bedienungsanleitung

Art.-Nr. CST-TX50

Laufband TX50

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 Aufbauanweisung korrekt befolgt wurde und das 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 9

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE 10

2.1 Allgemeine Hinweise 10
2.2 Störungen und Fehlerdiagnose 11
2.3 Fehlercodes und Fehlersuche 12
2.4 Pflege und Wartung 13
2.5 Wartungs- und Inspektionskalender 16

3 MONTAGE 16

3.1 Packungsinhalt 16
3.2 Montageanleitung 18

4 BEDIENUNGSANLEITUNG 23

4.1 Konsolenanzeige 23
4.2 Tastenfunktion 24
4.3 Einschalten des Gerätes 25
4.4 Programme 25
4.4.1 Manuelles Programm 25
4.4.2 Voreingestellte Programme 26
4.4.3 Herzfrequenz-gesteuerte Programme 30
4.4.4 Benutzerdefinierte Programme 31
4.4.5 Body Mass-Modus 31

5 TRAININGSANLEITUNG 33

5.1 Herzfrequenzmessung 33
5.2 10 Tipps für effektives Lauftraining 36
5.3 Aufbau einer Trainingseinheit 37
5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur 39
5.5 Trainingstagebuch 41

6 GARANTIE INFORMATIONEN 42

7 ENTSORGUNG 44

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG 45

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 46

9.1 Service-Hotline 46
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung 46
9.3 Teileliste 47
9.4 Explosionszeichnung 52

1.1 Technische Daten

LED - Anzeige von

+ Geschwindigkeit in km/h
+ Trainingszeit in min
+ Trainingsstrecke in km
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
+ Steigung in %

Motorleistung: 3 PS Dauerleistung (DC-Motor)

Geschwindigkeitsbereich: 0,8 - 20 km/h
Geschwindigkeits-Direktwahltasten: 4
Steigungsbereich: 0 - 15 %
Steigungs-Direktwahltasten: 4

Trainingsprogramme insgesamt:	17
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	2
Benutzerdefinierte Programme:	2

Körperfett-Test

Laufflächengröße (L x B): 152 x 51 cm
Rollendurchmesser: 50 mm
Laufmatten-Stärke: 3 mm
Laufdeck-Stärke: 25,6 mm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	115 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	105 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 2000 mm x 840 mm x 370 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 2000 mm x 840 mm x 1300 mm
Klappmaße (L x B x H): ca. 950 mm x 840 mm x 1680 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 Cholersterinwerte 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 Lauftraining 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 Materialen 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.
+ Das Gerät verfügt über stabile, seitliche Fußtrittleisten, auf die Sie sich im Notfall bedenkenlos stellen und über die Sie das Gerät verlassen können.

+ Der Sicherheitsschlüssel (Safety Key) sollte bei jedem Training angelegt werden.
+ Während Ihrer Abwesenheit sollte der Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte.

Safety Key

+ Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOP-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 Sicherheitsschlüssels mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab, wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt.
+ Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
+ Eine unkontrollierte Benutzung des Gerätes durch Dritte kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden.
+ Verhindern Sie den Zugang zum Sicherheitsschlüssel durch Kinder.

1.3 Elektrische Sicherheit

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels unmittelbar 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 stets sofort nach Beendigung des Trainings, bevor es 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, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, 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 kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. 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 und Untergründen 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 beschaffen 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 Erstickungsgefahr besteht.
+ Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
+ Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
+ Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
+ Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
+ Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
+ Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Sport-Tiedje. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Vewenden Sie im Bedarfsfall nur original cardiostrong-Ersatzteile.
+ Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz 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 aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.

Fehler	Ursache	Behebung
Konsole zeigt nur Striche	Safety fehlt	Prüfen, ob Safety Key steckt und ggf. draufsetzen
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht ok	Bandspannung/Schmierung gemäß Anleitung prüfen
Schleifgeräusche	Laufmatte schleift, weil nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Display zeigt nichts an	Steckverbindungen locker	Steckverbindungen (Kabel) prüfen
Keine Pulsanzeige	Störquellen im Raum	Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher …)
	Bei Brustgurt ungeeigneter Brustgurt	Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)
	Position des Brustgurtes falsch	Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten
	Batterien leer	Batterien wechseln

2.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

Bitte kontaktieren Sie Sport-Tiedje für den technischen Kundendienst.

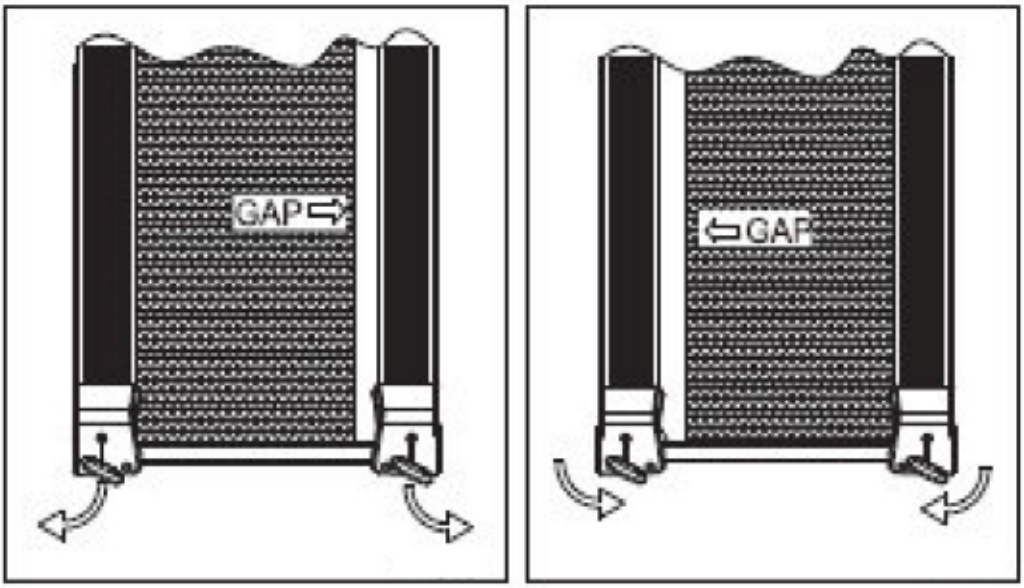
Fehler-code	Fehlerbehebung
E1	Wenn E1 aufleuchtet, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und legen Sie ihn wieder an, um das Laufband erneut zu starten. Sollte E1 noch angezeigt werden, überprüfen Sie Folgendes: 1. Überprüfen Sie, ob alle Kabel und -verbindungen ordnungsgemäß angeschlossen sind. 2. Das Laufband setzt sich nicht in Bewegung, nachdem START gedrückt wurde und zeigt E1 an. Überprüfen Sie, ob eines der Teile festgeklebt ist. 3. Das Laufband setzt sich für einige Sekunden in Bewegung, nachdem START gedrückt wurde, aber stoppt kurz danach. Überprüfen Sie, ob der Sensor bzw. die Kabel zur Geschwindigkeitsmessung lose oder defekt sind. 4. Überprüfen Sie, ob die am Motor angeschlossenen Kabel fest und sicher sind. 5. Kontaktieren Sie den Sport-Tiedje Kundendienst bezüglich eines technischen Services, sollte der Fehler E1 nicht behoben werden können.
E4	Die Herzfrequenz wird im Body-Mass-Programm länger als 8 Sekunden nicht angezeigt. 1. Führen Sie RESET durch oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel. Starten Sie das Body-Mass-Programm erneut. 2. Kontaktieren Sie den Sport-Tiedje Kundendienst bezüglich eines technischen Service, sollte der Fehler E4 nicht behoben werden können.
E6 / E7	Wenn E6 / E7 angezeigt wird, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und legen Sie ihn wieder an, um das Laufband erneut zu starten. Sollte E6/E7 noch angezeigt werden, überprüfen Sie Folgendes oder kontaktieren Sie den Service: 1. Setzen Sie den Steigungswert zurück. (1) Sollte die Steigung geringer als die mittlere Stufe sein, drücken Sie die MODE und INCLINE-Pfeiltaste nach oben. Halten Sie beide Tasten gedrückt und die Steigung wird erhöht. Drücken Sie beide Tasten, bis die Steigung die mittlere Stufe erreicht hat. (2) Sollte die Steigung höher sein als die mittlere Stufe, drücken Sie die MODE und INCLINE Pfeiltaste nach unten. Halten Sie beide Tasten gedrückt und die Steigung wird verringert. Drücken Sie beide Tasten bis die Steigung die mittlere Stufe erreicht hat. Wiederholen Sie diesen Schritt mehrmals. Sollte sich die Steigung nicht ändern lassen, kontaktieren Sie Sport-Tiedje. Sobald sich die Steigung auf der mittleren Stufe befindet, schalten Sie das Gerät aus und starten es erneut. Achten Sie darauf, ob E6/E7 erlischt. Sollte dies nicht der Fall sein, kontaktieren Sie Ihren Händler bezüglich eines technischen Services. 2. Überprüfen Sie, ob die rot-weißen Kabel korrekt am MCB angeschlossen sind. 3. Sollte ein RESET der Steigung nicht möglich sein, kontaktieren Sie Ihren Händler bezüglich eines technischen Services.

2.4 Pflege und Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehören 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.

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.
+ Bei der Bandjustierung lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5km/h laufen. Währenddessen darf sich keine Person auf dem Gerät befinden.
+ Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (Fig. C).
+ Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (Fig. D).
+ Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
+ Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Sport-Tiedje.



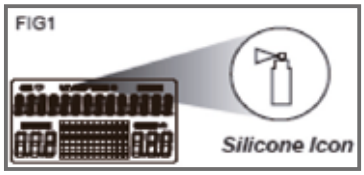
Nachspannen der Laufmatte

+ 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 die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.
+ Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.
+ Beim Nachspannen lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
+ Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
+ Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

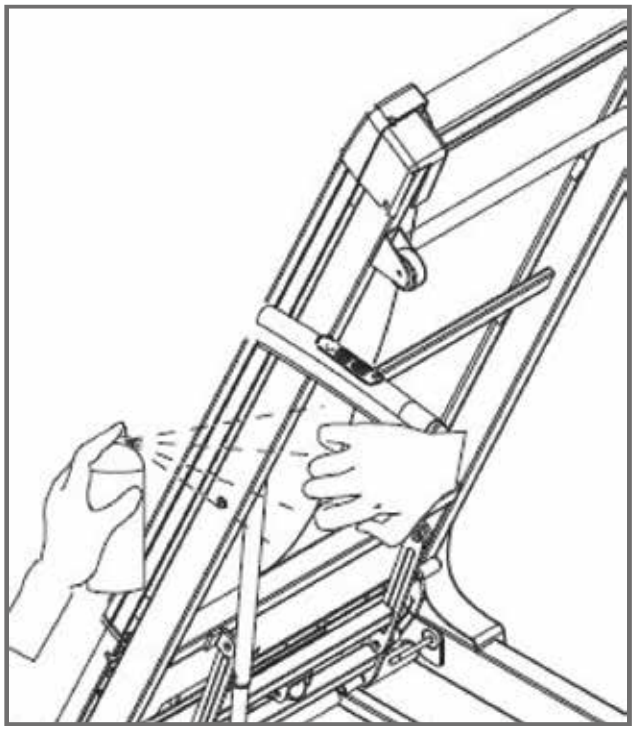
Schmierung der Laufmatte

+ Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschließ von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine.
+ Wenn Sie eine erhöhte Reibungszunahme der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate erfolgen.

+ Das Laufband verfügt über eine Erinnerung zur Schmierung des Laufbandes: Alle 100 Betriebsstunden wird auf der Konsole ein Symbol angezeigt. Das Symbol erscheint auf dem Display für 5 Minuten und schaltet sich dann aus. Um das Symbol vorzeitig auszuschalten, drücken Sie gleichzeitig die INCLINE hoch und INCLINE runter - Taste.



+ Um das Laufband optimal schmieren zu können, muss die Laufmatte leicht angehoben werden. Anschließend verteilen Sie etwas Silikonspray auf dem gesamten Laufdeck. Eine Schmierung lässt sich am einfachsten im hochgeklappten Zustand des Laufbandes durchführen. Geben Sie drei kurze (ca 1. Sekunde) Sprühstöße Silikongleitmittel zwischen Band und Laufplatte.



+ Das Sprührröhrchen sollte dabei seitlich gelegt werden, um eine Benetzung der gesamten Bandunterseite zu gewärleisten. Das Band per Hand weiterdrehen, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist. Wischen Sie überschüssiges Gleitmittel ab.
+ Vor längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.

2.5 Wartungs- und Inspektionskalender

Das Cockpit, das Gehäuse, die Handläufe und der gesamte Rahmen müssen nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Nach 150 Betriebsstunden erinnert das Wartungssymbol zur ausführlichen Reinigung des Laufbandes. Nachdem Sie das Laufband gereinigt und alle Bauteile überprüft haben, schalten Sie das Symobol durch gleichzeitiges Drücken der INCLINE hoch und INCLINE runter-Tasten aus.

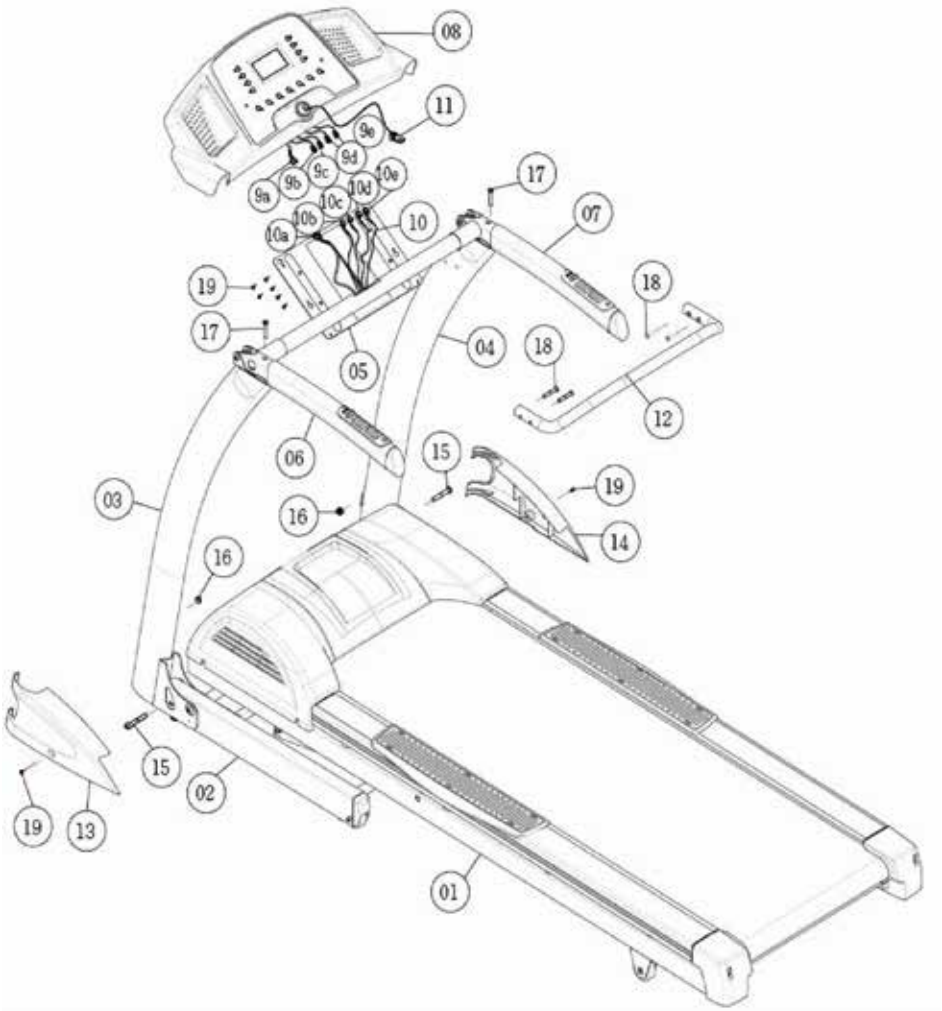
Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I		
Bandspannung			I	
Bandschmierung			I	
Kunststoffabdeckungen	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

3 MONTAGE

3.1 Packungsinhalt

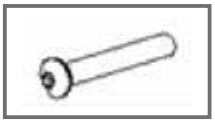
Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte eines der abgebildeten Teile fehlen, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.



1	Rahmen (Laufdeck)	10b	Geschwindigkeitskabel
2	Standrahmen	10c	Steigungskabel
3	Cockpitmast (links)	10d	Handpulskabel
4	Cockpitmast (rechts)	10e	Handpulskabel A
5	Konsolenhalterung	11	Sicherheitsschlüssel
6	Haltegriff, links	12	Haltestange
7	Haltegriff, rechts	13	Rahmenabdeckung (links)
8	Computerkonsole	14	Rahmenabdeckung (rechts)
9a	Pulskabel (PCB)	15	M10 x 60L Schraube
9b	Geschwindigkeitskabel	16	M10 x 10 Nylon Mutter
9c	Steigungskabel	17	M8 x 70L Schraube
9d	Handpulskabel	18	M8 x 45L Schraube
9e	Handpulskabel A Anschluss	19	M4 x 10L Schraube
10a	Pulskabel (PCB)		

Werkzeuge und Schrauben-Sets

Bereits vormontierte Schrauben:


M10*60L (2PCS)

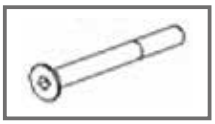
M10 (2PCS)

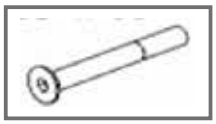
M4*10L (6PCS)

M8*15L (4PCS)

M8 (4PCS)

Schrauben im Plastikbeutel:


M8*70L (2PCS)

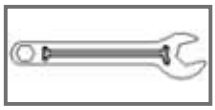

M8*45L (4PCS)

M4*10L (2PCS)

Werkzeuge:

M5 (1PCS)

M6 (1PCS))

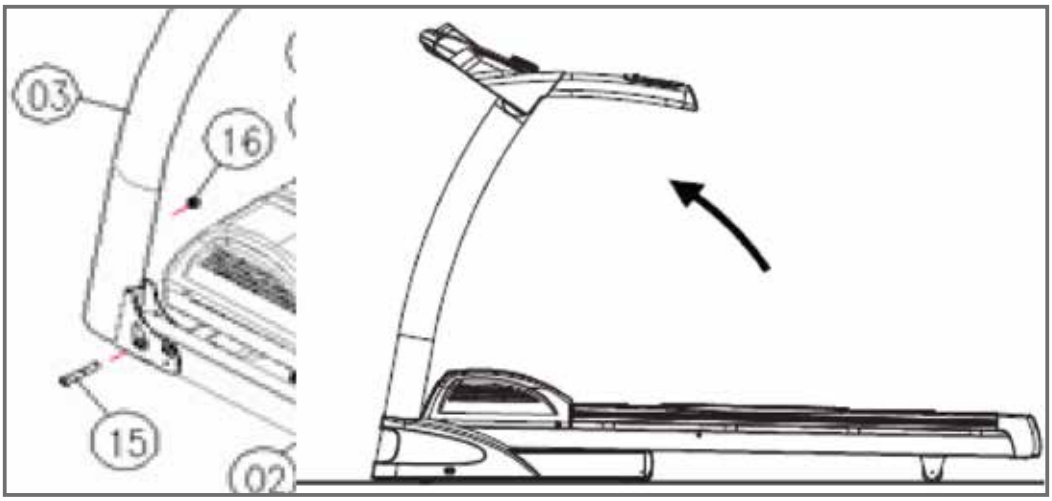

13*17 (1PCS)

Tipp: Entfernen Sie das Oberteil des Kartons. Schneiden Sie die Ecken des unteren Kartons auf und falten Sie diese Enden zur Seite. Hierdurch muss das schwere Laufband nicht aus dem Karton herausgehoben werden.

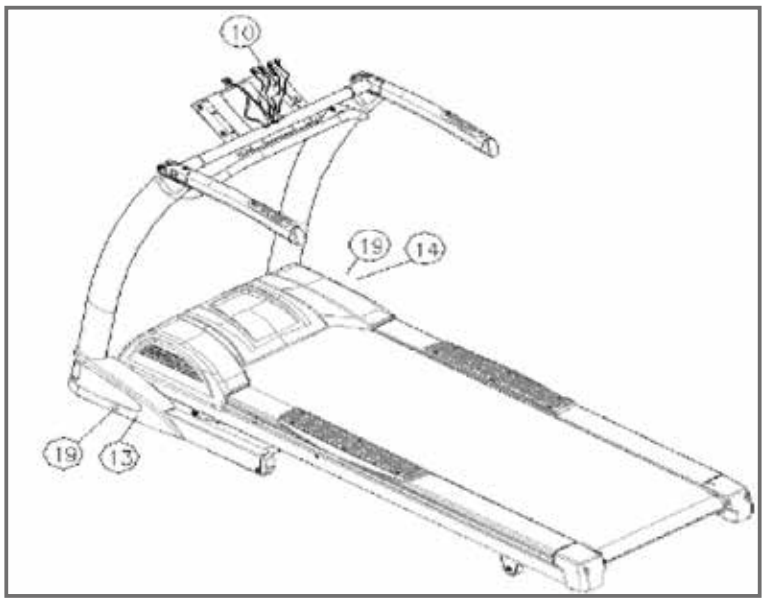
3.2 Montageanleitung

Schritt 1: Aufbau der Haltegriffhalterung (Mast)

Entfernen Sie die Schraube (15) und die Mutter (16) von der rechten und linken Seite des Standrahmens (02) (linkes Bild). Stellen Sie die Cockpitmasten und Haltegriffe nach oben (rechtes Bild). **Ziehen** Sie die Schrauben (15) und die Mutter (16) auf beiden Seiten des Standrahmens wieder an.

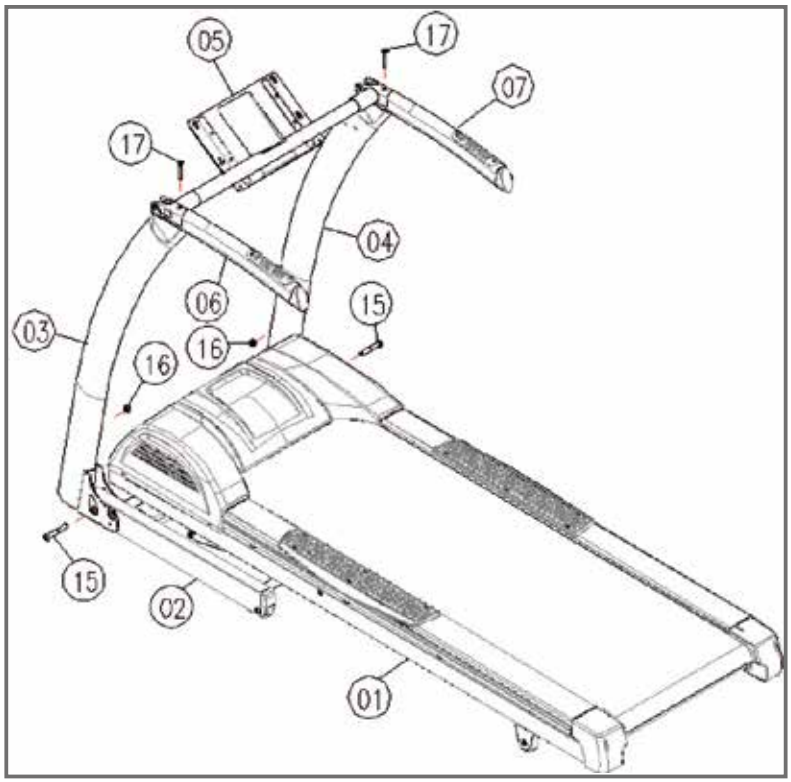


Schritt 2: Anbau der Rahmenabdeckungen



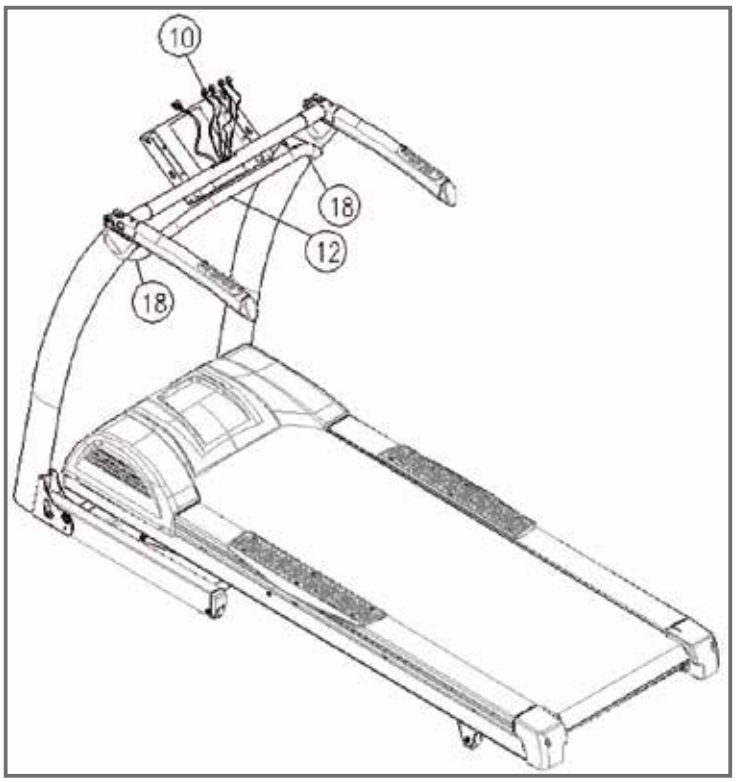
Bringen Sie die linke Rahmenabdeckung (13) am Rahmen an und befestigen Sie diese mit den Schrauben (19). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der rechten Seite.

Schritt 3: Aufbau der Haltegriffe



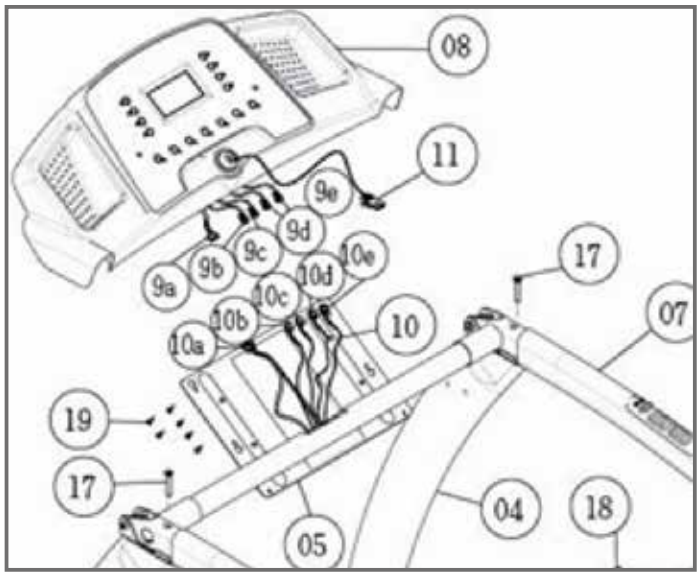
Bringen Sie die Haltegriffe an den Halterungsmasten in Position. Sichern Sie den linken bzw. rechten Haltegriff an den Halterungsmasten mittels der Schrauben (17). Drehen Sie das Konsolenrohr, bis sich die Konsolenhalterung (5) in der korrekten Position befindet.

Schritt 4: Aufbau der Haltestange



Bauen Sie die Sicherheitsstange (12) am Halterungsmast mittels der Schrauben (18) an.

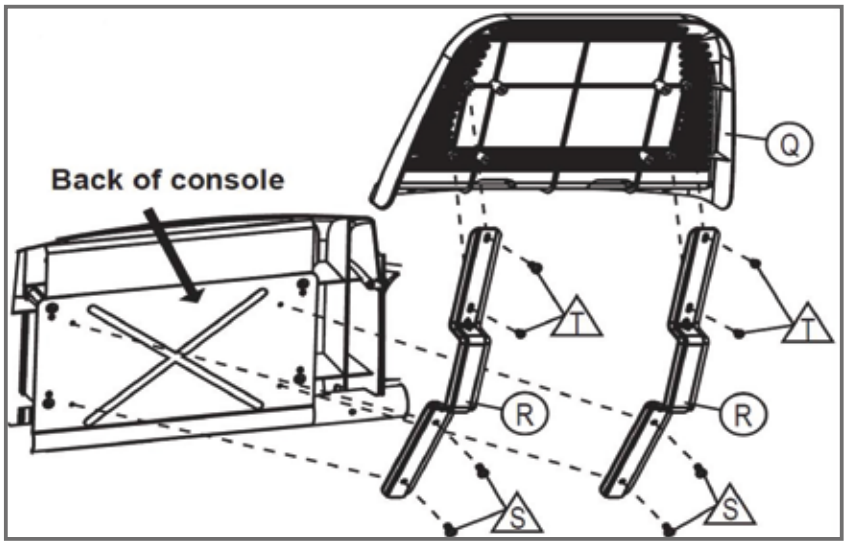
Schritt 5: Anbau der Konsole



Entfernen Sie die Schrauben (19), die am Bügel angebracht sind. Bringen Sie die Konsole (D) auf die Konsolenhalterung. Verbinden Sie die PCB Kabel (09a) und (10a). Verbinden Sie die Handpulskabel (9d) und (10d). Verbinden Sie die Handpulskabel A (9e) und (10e). Verbinden Sie die Kabel zur Geschwindigkeitsmessung (09b) und (10b). Verbinden Sie die Kabel des Steigungsreglers (09c) und (10c). Befestigen Sie die Konsole am Bügel mittels der 4 Schrauben (19).

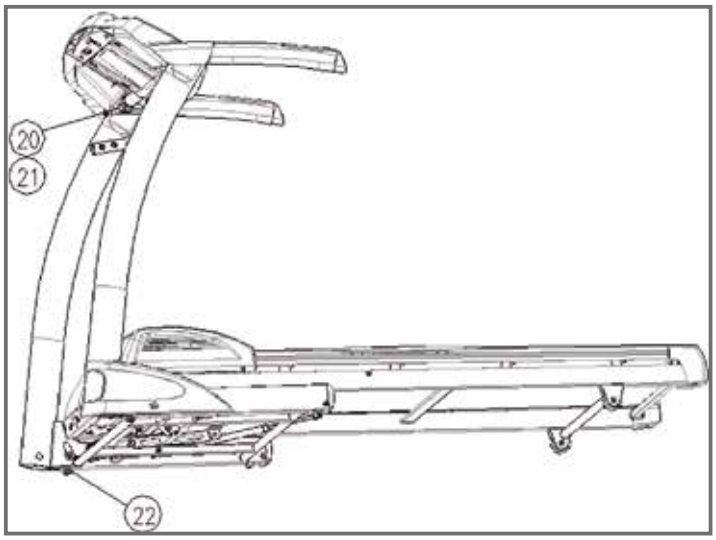
Achtung: Überprüfen Sie, dass beim Konsolenaufbau keine Kabel eingeklemmt werden.

Schritt 6: Anbau der Lesehalterung



Montieren Sie die Befestigungsarme (R) an der Rückseite der Konsole mit vier Schrauben (S). Montieren Sie anschließend die Lesehalterung (Q) an den Befestigungsarmen (R) mit vier Schrauben (T).

Schritt 7: Aufbau beenden & Einstellung der Standfestigkeit

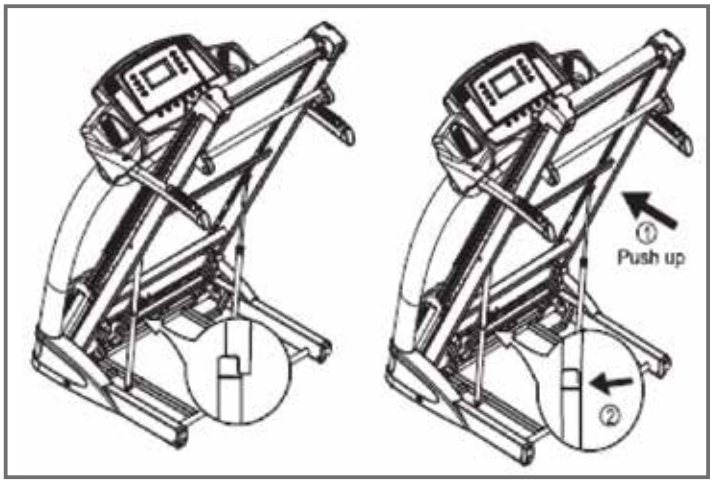


Kontrollieren Sie die bereits in der Konsole vormontierten Schrauben (20) und Unterlegscheiben (21) auf ihre Festigkeit. Um die Standfestigkeit des Laufbandes auf dem Fußboden zu verbessern, verfügt das Laufband über einen Höhenausgleich. Heben Sie dafür das Laufband seitlich an, sodass Sie die Schraube (22) unter dem Standrahmen entsprechend der gewünschten Höhe anpassen können. Ein Drehen im Uhrzeigersinn hebt das Laufband; ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn senkt es ab. Wiederholen Sie diesen Vorgang ggf. auch für die andere Seite des Laufbandes.

Achtung: Aufgrund des hohen Eigengewichts sollte dieser Vorgang von zwei Personen durchgeführt werden.

Überprüfen Sie nach dem kompletten Aufbau nochmals, ob alle Schrauben fest angezogen sind !

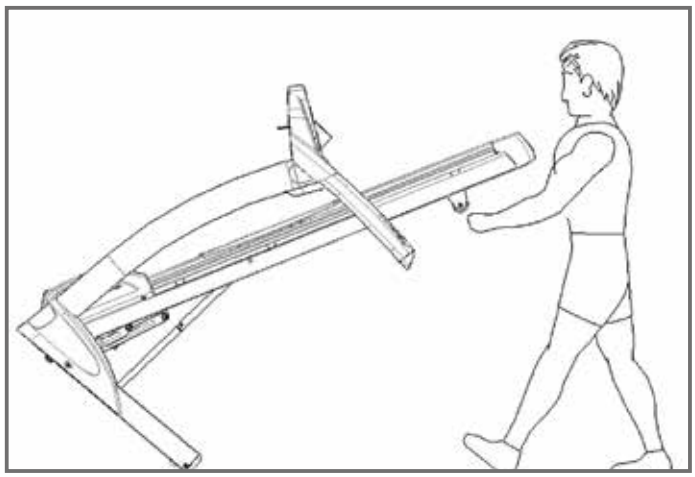
Klappmechanismus



Sie können das Laufband nach dem Training in eine aufrechte Position zusammenklappen. Ziehen Sie dafür das hintere Ende des Laufbandes nach oben bis es hörbar („Klick"-Geräusch) einrastet (linkes Bild). Sie entriegeln das Laufband aus der aufrechten Position, indem Sie die Lauffläche mit der Hand Richtung Cockpit drücken und den oberen Bereich des unteren, linken Federbeinrohrs leicht mit dem Fuß berühren (rechtes Bild). Anschließend bewegt sich das Laufband langsam von allein nach unten.

Transportrollen

Das Laufband verfügt über Transportrollen, die den Transport vereinfachen. Überprüfen Sie, dass der Hauptstromschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist, bevor Sie das Laufband bewegen. Ziehen Sie den Rahmen des Laufbands hoch und rollen Sie dann das Laufband zum gewünschten Platz.



4.1 Konsolenanzeige

Energiesparanzeige

energieeffizient

1. Wenn im Standby Modus 10 Minuten lang keine Taste gedrückt wird, schaltet die Konsole in den Energiesparmodus. Die LED Lampe auf der START-Taste schaltet sich ein.
2. Um den Ernergiesparmodus zu verlassen, drücken Sie eine Sekunde lang die START-Taste bis sich alle LED Lampen eingeschaltet haben. Lassen Sie die Taste los und die LED Lampe auf der Start-Taste schaltet sich aus. Die Konsole befindet sich wieder im Standby Modus.

CALORIES	Energieverbrauch in kcal **Anmerkung zur Kalorienverbrauchsmessung** Die Berechnung des Energieverbrauchs erfolgt mittels einer allgemeinen Formel. Es ist nicht möglich, einen individuellen Energieverbrauch exakt zu ermitteln, da hierzu eine Vielzahl persönlicher Daten benötigt werden.
TIME	Trainingszeit
INCLINE	Steigung in %
PULSE	Herzfrequenz
SPEED	Geschwindigkeit in km/h
DISTANCE	Trainingsstrecke in km

4.2 Tastenfunktion

MODE	Taste zur Bestätigung von Eingaben; Wechselt die Anzeige des Displays.
STAR / STOP	Taste zum Starten eines Programms; Stoppt das Laufband bzw. setzt alle Werte zurück (nach 3 Sek. drücken)
RESET	Setzt alle Werte zurück und führt zum Ausgangsmenü.
Program Profiles	Anzeige des gewählten Trainingsprofils
Incline Up	Taste zum Wählen eines Programms; erhöht die Steigung um eine Einheit.
Incline Down	Taste zum Wählen eines Programms; verringert die Steigung um eine Einheit.
Speed Up	Erhöht die Geschwindigkeit um eine Einheit.
Speed Down	Verringert die Geschwindigkeit um eine Einheit.
Speed Button Incline	Direktwahltasten zur Schnelleingabe der Steigung
Speed Button Speed	Direktwahltasten zur Schnelleingabe der Geschwindigkeit

4.3 Einschalten des Gerätes

Nachdem Sie das Gerät am ON/OFF-Schalter an der Motorabdeckung eingeschaltet haben, gelangen Sie in den Standby-Modus.

Um mit einem vordefinierten Trainingsprogramm zu beginnen, wählen Sie sich mit den **INCLINE-**Pfeiltasten ein entsprechendes Trainingsprofil aus. Für einen sofortigen Trainingsbeginn ohne Trainingsprogramm drücken Sie einfach die **START-**Taste.

4.4 Programme

Sie können mit den PFEILTASTEN eine der folgenden Programmkategorien auswählen:

+ Manuelles Programm: 1
+ Voreingestellte Trainingsprogramme Programme: 12
    + Geschwindigkeitsprogramme: P1 - P6
    + Steigungsprogramme: P7 - P10
    + Distanzprogramm: P11
    + Schrittzählprogramm: P12
+ Benutzerdefinierte Trainingsprogramme: 2 (U01, U02)
+ Herzfrequenz-gesteuerte Trainingsprogramme: 2 (H01, H02)

4.4.1 Manuelles Programm

Nach dem Drücken von **START** startet der Motor automatisch nach einem Countdown von drei Sekunden. Das Laufband beginnt mit der Minimum-Geschwindigkeit dieses Laufbandes. Sofern Sie vorab keine Zeiteinstellung vorgenommen haben, beginnt die Zeitangabe bei 00:00 und verläuft ansteigend.

Sollten Sie im Standby - Modus die **MODE-**Taste gedrückt haben, dann können Sie für Ihre Trainingseinheit eine Zeitvorgabe als Countdown einstellen. Die Zeitangabe verläuft dann absteigend.

Die Geschwindigkeit ist verstellbar in 0.1km/h - Schritten. Drücken Sie für eine Geschwindigkeitseingabe die **SPEED-**Pfeiltasten an der Konsole oder wählen Sie die Direktwahltasten.

Die Steigung ist verstellbar in 1% - Schritten. Drücken Sie für eine Steigungseinstellung die **INCLINE**-Pfeiltasten an der Konsole oder wählen Sie die **Direktwahltasten**.

Sofern ein Pulssignal während der Übung empfangen werden kann, wird der Pulswert auf dem Display angezeigt (Nähere Informationen zur Herzfrequenzmessung erfahren Sie auf den nächsten Seiten).

Wenn Sie während der Laufbewegung die **STOP-**Taste drücken, halten Motor und Steigungsmotor an. Wenn Sie wieder die **START-**Taste drücken, startet der Motor nach einem Countdown von drei Sekunden mit gleicher Geschwindigkeit und Steigung wie vor der Unterbrechung.

Halten Sie während der Unterbrechung die **STOP-**Taste für drei Sekunden gedrückt, kehren Sie in das Ausgangsmenü zurück.

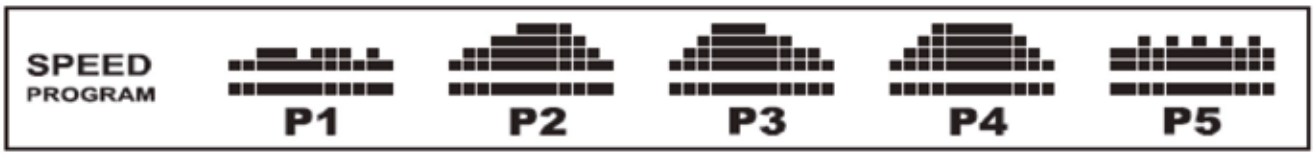
Nach Beendigung der Trainingseinheit werden die Trainingswerte für etwa 30 Sekunden auf dem Display angezeigt. Anschließend werden Sie zum Ausgangsmenü zurückgeführt.

4.4.2 Voreingestellte Programme

Wählen Sie sich mit den **INCLINE/SPEED-**Pfeiltasten ein voreingestelltes Trainingsprogramm aus und bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der **MODE-**Taste. Anschließend gelangen Sie zu der Einstellung der Belastungsstufen L1-L5, wobei L1 die leichteste und L5 die anspruchsvollste Stufe darstellt. Drücken Sie zur Einstellung der gewünschten Belastungsstufen die entsprechenden Pfeiltasten. Mit der **MODE-**Taste bestätigen Sie die Eingabe und gelangen zur Zeiteingabe. Geben Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Trainingsdauer ein. Die kürzeste Vorgabe beträgt 12 Minuten, die längste Vorgabe 99 Minuten. Die Trainingsdauer ist in 1-Minuten-Schritten verstellbar (wenn Sie die Pfeiltasten gedrückt halten, gelangen Sie schneller zur Wunschangabe). Anschließend drücken Sie die **START-**Taste, um das Training zu beginnen.

Hinweis: Selbstverständlich können Sie während des Trainings die Geschwindigkeit (SPEED) und Steigung (INCLINE) über die jeweiligen (Handlauf-) Tasten beliebig verstellen.

Bei den Geschwindigkeitsprogrammen ändert sich die Geschwindigkeit während des Trainingsprofils automatisch. Selbstverständlich kann die Geschwindigkeitseinstellung auch vom Benutzer während des Programms abgeändert werden. Diese Änderung dauert aber lediglich bis zur nächsten Übungseinheit an. Die Steigung wird vom Benutzer über das Cockpit individuell bestimmt. Die genauen Geschwindigkeitsprofile können Sie aus der Tabelle am Ende dieser Anleitung entnehmen.

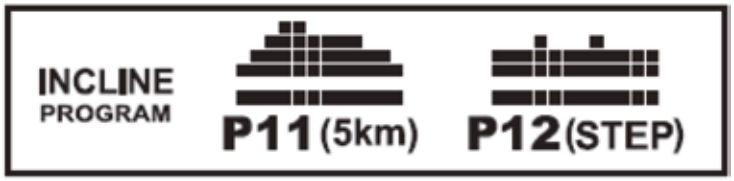


Bei den Steigungsprogrammen ändert sich die Steigung während des Trainingsprofils automatisch. Selbstverständlich kann die Steigungseinstellung auch vom Benutzer während des Programms abgeändert werden. Diese Änderung dauert aber lediglich bis zur nächsten Übungseinheit an. Die Geschwindigkeit wird vom Benutzer über das Cockpit individuell bestimmt. Die genauen Steigungsprofile können Sie aus der Tabelle am Ende dieser Anleitung entnehmen.

Das Intervallprogramm (P10) ermöglicht die Eingabe von zwei Steigungsstufen - ein Minimal - und ein Maximalwert. Zwischen diesen Werten übernimmt das Programm die Eingaben hinsichtlich Steigungen.

Das Distanzprogramm (P11) ermöglicht eine individuelle Vorgabe der Entfernung. Das Programm zählt rückwärts vom Vorgabewert.

Das Schrittzählprogramm (P12) ermöglicht die Vorauswahl der Schritte (von 1.000-99.000 in 1.000er-Schritten), die Sie beim Training zurücklegen möchten. Dies ist vor allem empfehlenswert, wenn Sie täglich ein 10.000 - Schritte-Programm ausüben oder wenn Sie einen Schrittzähler während Ihrer täglichen Aktivitäten benutzen. Das Programm zählt jeden Schritt auf der Laufmatte. Dieses Programm beruht auf der innovativen INTELLI STEP-Funktion.



INTELLI STEP-Funktion

Eine Innovation dieses Modells ist der eingebaute Schrittzähler (INTELLI STEP), der jeden einzelnen Schritt misst und auf dem Display anzeigt. Hintergrund dieser einmaligen Neuerung sind wissenschaftliche Studien, die belegen, dass bereits 10.000 Schritte am Tag die Gesundheit fördern.

Hinweis: Diverse Faktoren wie Laufbewegung, Benutzergewicht und Nutzungseigenschaften können die Zählfunktion beeinflussen. Beispielsweise wird die Genauigkeit bei niedrigem Benutzergewicht, hoher Steigung und niedrigen Geschwindigkeiten eingeschränkt.

INTELLI GUARD-Funktion

Dieses Gerät ist mit der INTELLI GUARD-Sicherheitsfunktion ausgestattet. Diese Funktion stoppt das Gerät nach 20 Sekunden, wenn Sie nicht mehr auf dem Gerät gehen bzw. Laufen. Allerdings wird die INTELLI GUARD-Funktion bei Geschwindigkeiten unter 2,4 km/h bzw. bei Steigungen über 5% automatisch abgeschaltet. Sollten diese Parameter zutreffen, blinkt auf dem Display ein Symbol, welches an die automatische Abschaltung erinnert.

Hinweis: Nach 20 Sekunden „automatisches Anhalten“ ertönt für 5 Sekunden ein Signalton.Auch wird darauf hingewiesen, dass die INTELLI GUARD-Funktion nicht die Benutzung des Sicherheitsschlüssels oder das ordnungsgemäße Abschalten des Laufbandes bei Nichtbenutzung ersetzt.

km/h	Interval / Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Speed P1	L1	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	2.0
	L2	3.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0
	L3	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0
	L4	5.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0
	L5	6.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	6.0
Speed P2	L1	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	L2	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	L3	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0
	L4	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	11.0	9.0	7.0	5.0
	L5	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	10.0	8.0	6.0
Speed P3	L1	2.0	4.0	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
	L2	3.0	5.0	7.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0
	L3	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0
	L4	5.0	7.0	9.0	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0
	L5	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	11.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0
Speed P4	L1	1.0	3.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	3.0	1.0
	L2	2.0	4.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	4.0	2.0
	L3	3.0	5.0	8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	9.0	9.0	8.0	5.0	3.0
	L4	4.0	6.0	9.0	10.0	10.0	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	6.0	4.0
	L5	5.0	7.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	11.0	11.0	10.0	7.0	5.0
Speed P5	Preset	LOW	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW
Incline P6	L1	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	2.0
	L2	3.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0
	L3	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0
	L4	5.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0
	L5	6.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	6.0
Incline P7	L1	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	L2	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	7.0	5.0	3.0
	L3	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0
	L4	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	11.0	9.0	7.0	5.0
	L5	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	10.0	8.0	6.0
Incline P8	L1	2.0	4.0	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
	L2	3.0	5.0	7.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0
	L3	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0
	L4	5.0	7.0	9.0	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0
	L5	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	11.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0
Incline P9	L1	1.0	3.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	3.0	1.0
	L2	2.0	4.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	4.0	2.0
	L3	3.0	5.0	8.0	9.0	9.0	10.0	10.0	9.0	9.0	8.0	5.0	3.0
	L4	4.0	6.0	9.0	10.0	10.0	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	6.0	4.0
	L5	5.0	7.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	11.0	11.0	10.0	7.0	5.0
Incline P10	Preset	LOW	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW	HIGH	LOW
Incline P11 5km	L1	2.0	4.0	6.0	8.0	8.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
	L2	3.0	5.0	7.0	9.0	9.0	8.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0
	L3	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0
	L4	5.0	7.0	9.0	11.0	11.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0
	L5	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	11.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0
Incline P12 Step	L1	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	2.0
	L2	3.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0
	L3	4.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	5.0	4.0
	L4	5.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	7.0	6.0	5.0	6.0	5.0
	L5	6.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	8.0	7.0	6.0	7.0	6.0

4.4.3 Herzfrequenz-gesteuerte Programme

Sobald Sie das **H01-Programm** ausgewählt haben, bestimmen Sie mit den Pfeiltasten und der **MODE-**Taste Ihr Alter (AGE). Der Vorgabewert hierbei beträgt 30 Jahre und kann zwischen 12- 80 Jahre mit den Pfeiltasten variiert werden. Dann bestimmen Sie mittels der Pfeiltasten Ihre Zielherzfrequenz. Der Vorgabewert hierbei beträgt 113 bpm (Herzschläge pro Minute) und kann zwischen 60-180 bpm variiert werden.

Geben Sie anschließend mit den Pfeiltasten die maximale Geschwindigkeit zwischen 0,8-20 km/h und die maximale Steigung zwischen 0-15 % ein. Nun geben Sie mit den Pfeiltasten Ihre gewünschte Trainingsdauer zwischen 10-99 Minuten ein.

Nach Drücken der **START-**Taste beginnt eine 3-minütige Aufwärmphase bei 3 km/h mit einer Steigung von 5 %.

Überprüfen Sie, dass Sie entweder beidhändig die Handpulssensoren an den Haltegriffen festhalten oder optional einen Brustgurt tragen. Das Laufband stoppt nach 30 Sekunden, sollte keine Herzfrequenz gemessen werden können.

Das Laufband stellt die Steigung so lange ein, bis die Herzfrequenz erreicht ist. Sollte diese nicht erreicht werden, erhöht sich die Geschwindigkeit in 1-Schritten.

Anmerkung: Nach der Aufwärmphase vergleicht das Programm die momentane Herzfrequenz und die Zielherzfrequenz alle 12-15 Sekunden. Sollte die momentane Herzfrequenz geringer sein als die Zielherzfrequenz,erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,2 km/h bis zu 5 Mal; die Steigung erhöht sich um 1 %. Sollte die momentane Herzfrequenz höher sein als die Zielherzfrequenz, verringert sich die Geschwindigkeit um 0,2 km/h bis zu 5 Mal. Die Steigung verringert sich um 1 %.

Sollte die Geschwindigkeit auf die maximale Zielgeschwindigkeit erhöht sein, so kann die Geschwindigkeit nicht mehr erhöht werden - selbst wenn die momentane Herzfrequenz geringer als die Zielherzfrequenz ist. Sollte das Herzfrequenzsignal nicht innerhalb von 30 Sekunden nach der Aufwärmphase erkannt werden, stoppt das Laufband im Run-End-Modus.

Das **H02 (Intervall) Programm** ist in der Einstellung dem **HR01 Programm** nahezu identisch; nur geben Sie statt der Zielherzfrequenz die obere und untere Herzfrequenz an. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit und Steigung mit den Pfeiltasten angepasst werden.

4.4.4 Benutzerdefinierte Programme (User 1 - 2)

Bei einem benutzerdefinierten Programm können Sie sich Ihr eigenes Workout erstellen. Zur Gestaltung stehen Ihnen bis zu 12 einzelne Profilabschnitte (Se01 bis Se12) zur Verfügung, die Sie mit Zeit- und Belastungsstufen individuell festlegen können. Mittels den **Pfeiltasten** können Sie Ihre gewünschten Angaben für die jeweiligen Profilabschnitte eingeben. Mit der **MODE-**Taste bestätigen Sie Ihre Eingaben und wechseln zum nächsten Profilabschnitt. Nachdem Sie Ihr individuelles Trainingsprogramm erstellt haben, beginnen Sie mit der **START-**Taste das Training.

Natürlich müssen Sie nicht alle 12 Abschnitte programmieren, sondern nur die von Ihnen gewünschte Anzahl. Sie starten das eigens erstellte Programm mit der **START-**Taste.

Die von Ihnen individuell vorgenommenen Veränderungen der USER-Trainingsprogramme werden von der Konsole gespeichert und bleiben somit auch nach Ende des Trainings erhalten.

4.4.5 Body Mass - Modus

Der Body Mass Index (B.M.I.) ist ein Richtwert, welcher das Verhältnis zwischen Größe und Gewicht angibt. Es ist ein allgemeiner -recht vager- Richtwert für das Gesundheitsrisiko. So kann z.B. ein Leistungssportler mit hohem Muskelanteil und geringem Körperfettanteil als übergewichtig eingestuft werden, da bestimmte Werte wie Muskelanteil, Knochendichte, etc. nicht berücksichtigt werden. Folgende Tabelle beinhaltet die allgemeinen Bereiche der B.M.I. Maßeinheiten:

Unter 20	Mager - Sollten Sie kein Sportler sein, wird eine Gewichtszunahme entweder mittels einer Diät oder Sport empfohlen.
Zwischen 21 und 24	Ideal - Ein gesundes Verhältnis von Körperfett und das geringste Risiko vor schweren Krankheiten ist gegeben.
Zwischen 25 und 29	Leichtes Übergewicht - Erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheiten. Es wird eine Gewichtsabnahme mittels einer Diät oder Sport empfohlen.
Über 30	Übergewicht – Weist auf eine ungesunde Kondition mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Gallenblasenerkrankungen und verschiedene Krebsarten hin. Eine Gewichtsabnahme mittels einer Diät bzw. viel Sport wird dringend empfohlen.

Starten des Body Mass-Programms

Drücken Sie die Pfeiltasten bis Sie zum Programm **Body Mass** gelangen. Drücken Sie dann **MODE**. Wählen Sie anschließend das Geschlecht (0 = weiblich; 1 = männlich) aus und drücken Sie wiederum die **MODE-**Taste, um zur Größeneingabe zu gelangen. Der Vorgabewert der Größeneinstellung beträgt 170 cm und kann zwischen 130-240 cm mit den Pfeiltasten eingestellt werden. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **MODE**. Im Anschluss gelangen Sie zur Alterseingabe (AGE). Wählen Sie mit den Pfeiltasten Ihr Alter zwischen 13 – 80 Jahre und bestätigen Sie wiederum mit der **MODE**-Taste. Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie erneut die **MODE-**Taste und legen Sie beide Hände auf die Pulssensoren an den Haltegriffen. Das Gerät benötigt nun einige Sekunden, um alle Werte zu kalkulieren. Sollte das Display nach 10 Sekunden keine Werte anzeigen, ist der Kontakt zu den Handpulssensoren nicht ausreichend. Dieses Problem kann meist dadurch behoben werden, dass der Benutzer ca. 3 - 4 Minuten auf dem Laufband läuft, um die Herzfrequenz zu erhöhen und die Signalübertragung zu verbessern.

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 Laufband 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 Herzfrequenorientierung 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.

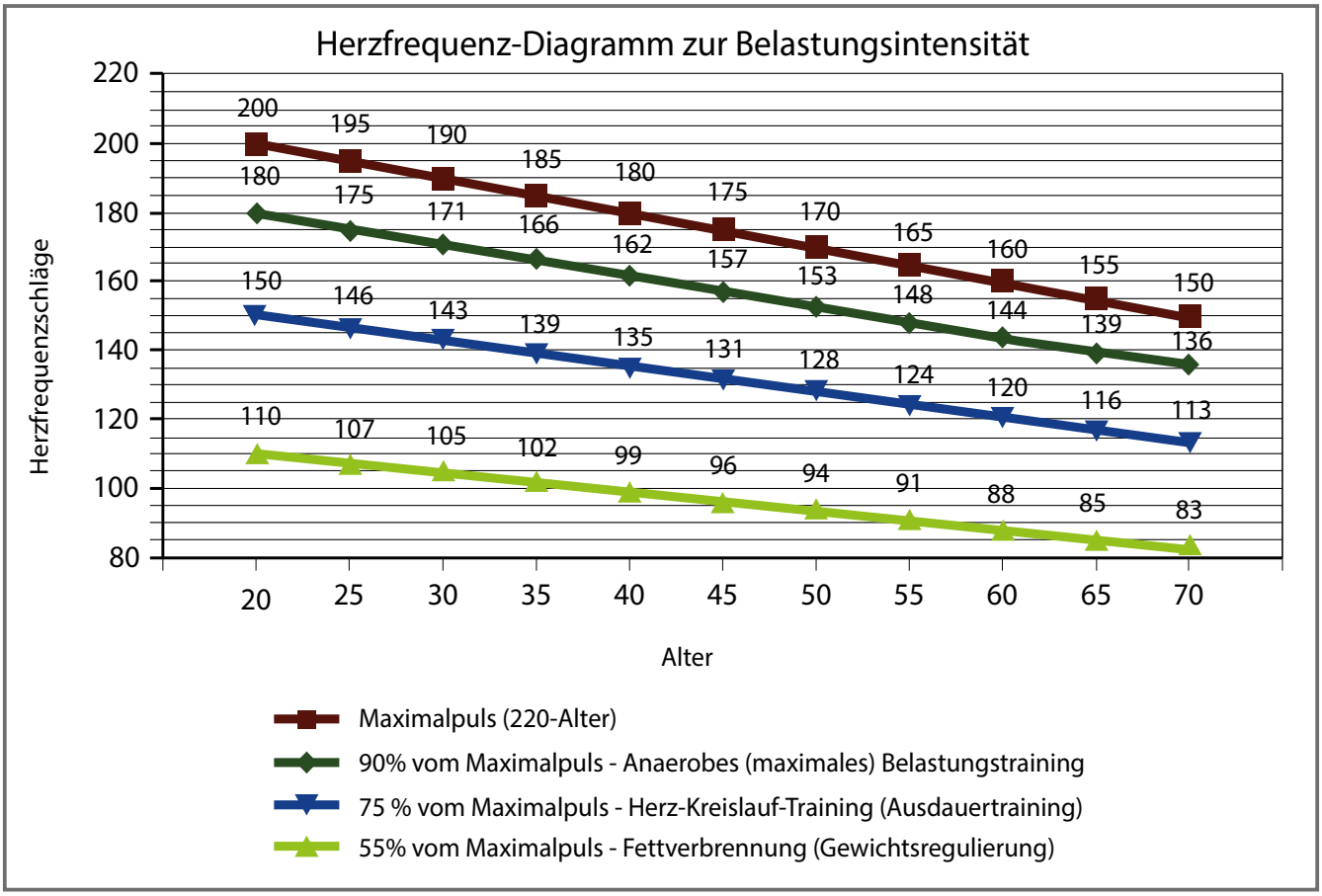
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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 - Alter) x 0,55.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,9.



5.2 10 Tipps für effektives Lauftraining

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, sollten Sie mit einem gemäßigtem Tempo beginnen und sich dabei auch ggfs. festhalten. Die Geschwindigkeit kann dann nach und nach gesteigert werden. Die Anpassung des natürlichen Laufstils geschieht dann relativ schnell. Anfänger und übergewichtige Personen sollten mit einem Walking-Progamm beginnen, um anfänglich die Gelenke nicht zu überlasten.

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. Wählen Sie ein abwechslungsreiches Training
Verschiedene Programmfunktionen Ihrer Trainingskonsole unterstützen Sie dabei. So können Sie beispielsweise ein Intervall-, Steigungs- oder Schrittzähl-Training absolvieren.

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 Steigung.

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.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
Mi	20 Min.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
Fr	20 Min.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
In der zweiten Woche zwischendurch 2-3 Min. erhöhtes Schritttempo. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			In der zweiten Woche das Tempo zwischendurch steigern. Die Herzfrequenz dabei einhalten.	
WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo
Mi	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo

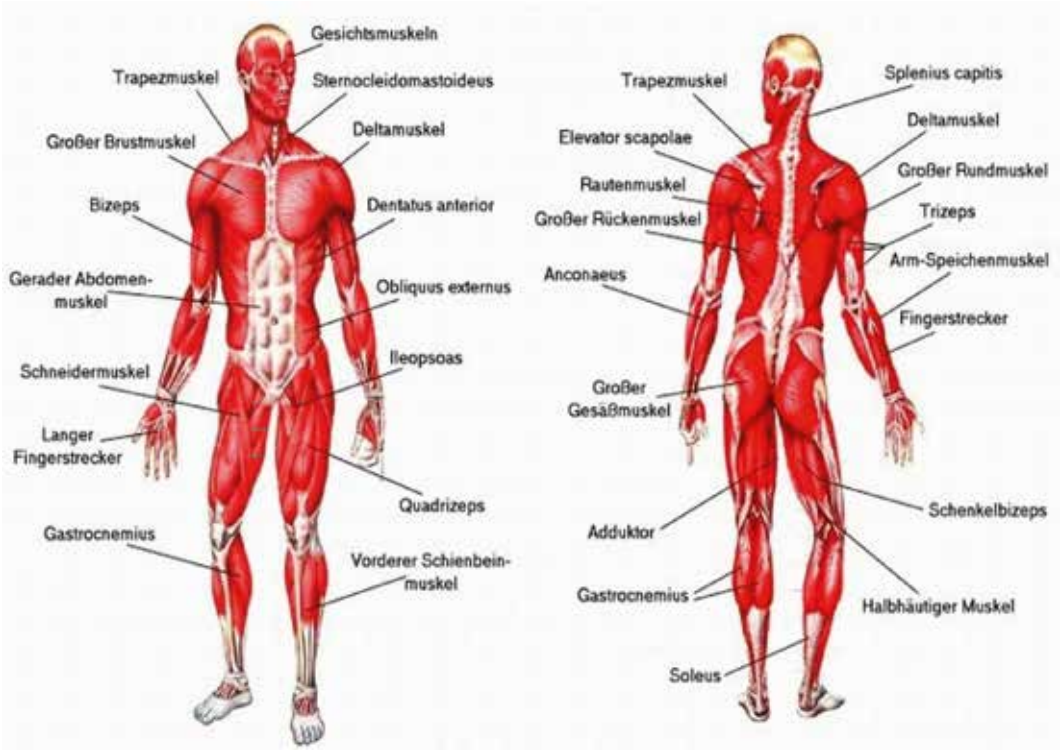
Fr	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo
In der vierten Woche nach 10 Min. gehen jeweils 2 Min. laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten			In der vierten Woche das Tempo je 1 Min. anziehen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.	

WOCHE 5 + 6				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Mi	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Fr	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
In der fünften Woche nach 8 Min. je 3 Min. laufen. In der sechsten Woche nach 6 Min. je 3 Min. laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			Achten Sie auf Ihre Herzfrequenz.	

WOCHE 7 + 8				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	**Dauer**	**Intensität**	**Dauer**	**Intensität**
Mo	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Mi	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Fr	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
In der achten Woche steigern: 5 Min. Gehen, 7 Min. Laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			Wenn Sie sich fit fühlen, dann bauen Sie ein paar Treppen oder Hügel in Ihr Training mit ein.	

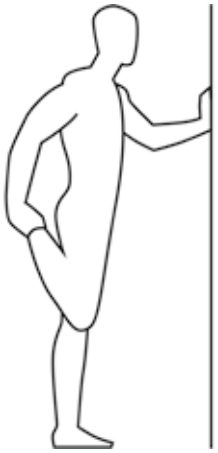
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

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, Beckenkippung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel

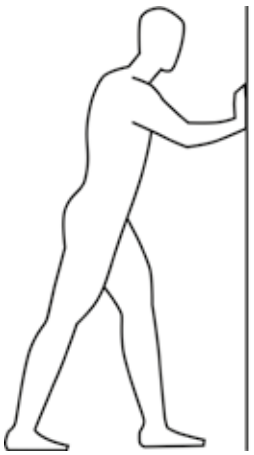


2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- 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

(Kopiervorlage)

Datum

Strecke

Zeit (Min.)

Widerstandsstufe

Trainingsgewicht

Ø Herzfrequenz

Kalorienverbrauch

Ich fühle mich ...

Körpergewicht

6 GARANTIE INFORMATIONEN

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	Motor
TX50	Heimgebrauch	24 Monate	30 Jahre	10 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 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.

8 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XXL ArtNr. ST-FM-XXL	
	Polar Sender-Brustgurt T34 uncodiert ArtNr. T34	
	Togu Senso Walking Trainer ArtNr. TOGU-470501	
	Brustgurt-Kontaktgel 250ml ArtNr. BK-250	Sport-Tiedje Silikonspray ArtNr. ST-1003
	Fitnessgeräte-Pflegeset ArtNr. HF-500	

9.1 Service-Hotline

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

SERVICE-HOTLINE
Tel.: +49 (0) 4621 4210 900
Fax: +49 (0) 4621 4210 699

Montag bis Freitag von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Samstag von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

E-Mail: technik@sport-tiedje.de

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 Laufband	TX50

9.3 Teileliste

Nr.	Anz.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(01)	1	81TA32500010A26	Main frame set
(02)	4	342008003002001	Rubber Cushion
(03)	4	342008003002501	middle isolator
(04)	1	341305202202001	Space Pad
(05)	2	331808205602301	Wheel
(06)	1	312TA2150011004	Incline Lower Cover
(07)	2	592400000000001	Power Cord Buckle
(08)	3	362710002501000	Separate cover
(09)	1	81TA32000040A26	Frame Base Set
(10)	2	341306402601001	desk base foot
(11)	2	351706403001101	desk base foot, adjustable
(12)	2	325214008001004	End Cap
(13)	2	331808205603601	Wheel
(14)	1	81TA32000030A26	Base incline bracket
(15)	6	205112081806001	Powder Bushing
(16)	1	81TA32000020A26	Incline bracket set
(17)	2	331410002003301	Pulley
(18)	1	81TA32000050A26	Support post-L
(19)	1	81TA32000060A26	Support post-R
(20)	1	81TA21250051A26	Handlebar-L
(21)	1	81TA21250061A26	Handlebar-R
(22)	1	311TA1150050003	Quick Button Bracket-Incline
(23)	2	311TA1150060003	Quick Button
(24)	4	204TA1150070000	heart sensor
(25)	4	551040460120110	Tension Spring
(26)	1	405114170310005	cable
(27)	4	591405180028012	Twin adhesive tape
(28)	1	311TA1150070003	Quick Button Bracket-Speed
(29)	1	405114170310004	cable
(30)	2	753049030405003	Foam
(31)	2	326213006002003	

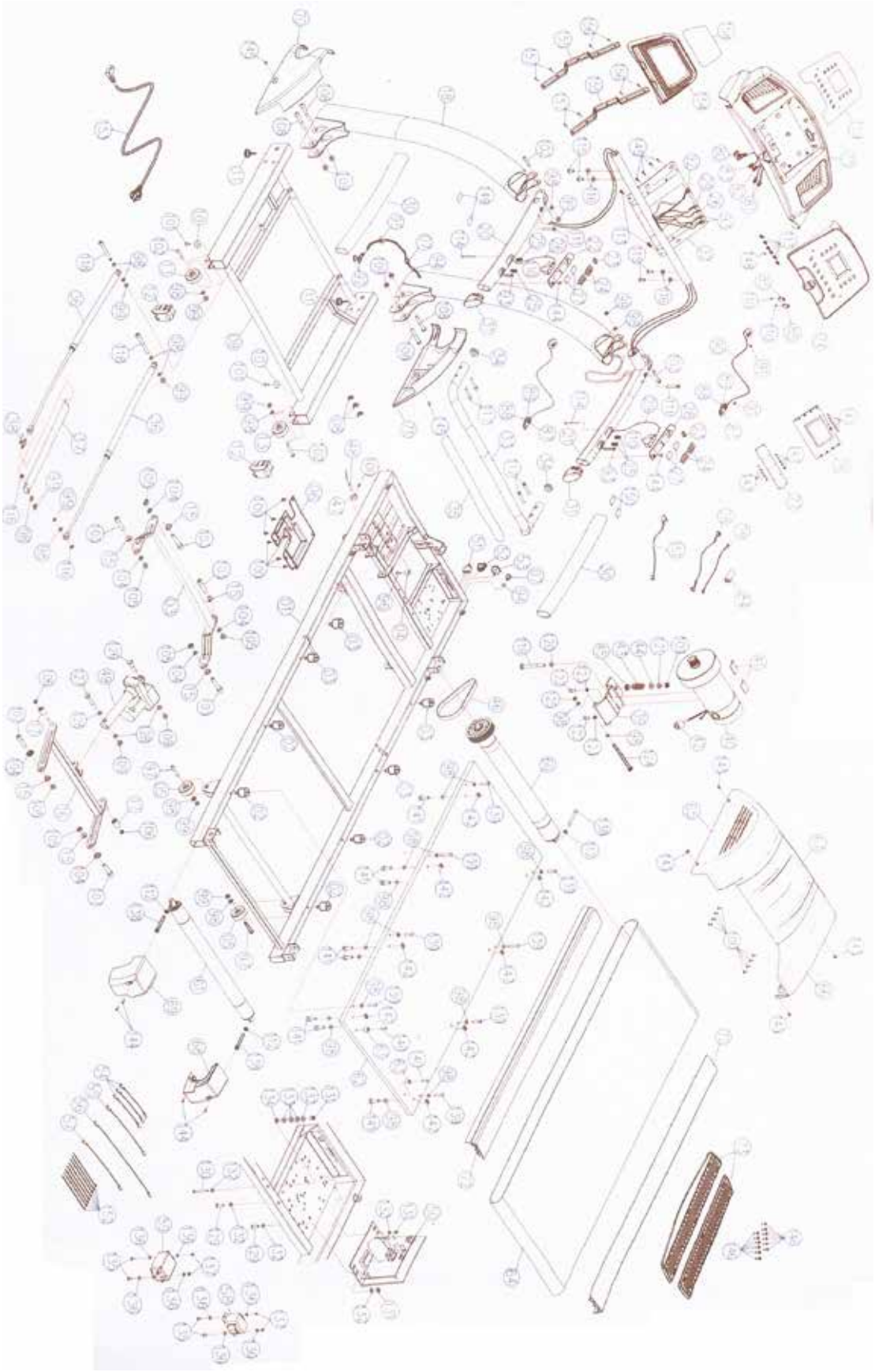
Nr.	Anz.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(32)	1	81TA21250071A26	User interface frame
(33)	1	201TA3200010A26	Front handle bar
(34)	2	321310032003004	Plug front transverse handle bar
(35)	1	75303203076000	Foam grips
(36)	2	210130007132502	Folding Shock
(37)	1	201TA4175020A07	Locking Tube
(38)	1	550140240390115	Twin Spring
(39)	1	204TB4200011A07	Motor Bracket
(40)	1	401122504703501	Motor-220V
(41)	2	591130350035011	One-Sided Adhesive
(42)	1	205213828628501	Core
(43)	1	551350220450111	Tension spring
(44)	1	341001102500701	Washer
(45)	1	341001102501101	Washer
(46)	1	209107010483001	Drive Belt
(47)	1	592400000000009	Speed sensor bracket
(48)	1	405503470210001	Speed sensor
(49)	1	401240101204401	Incline Motor-220v
(50)	1	403123000200002	MCB-220v
(51)	1	407101250120001	Overload Switch
(52)	1	407302250160001	Power Switch
(53)	1	407202250150001	Power Socket
(54)	3	405301010201001	Black Cable
(55)	1	405301010201502	White Cable
(56)	1	405301010202502	White Cable
(57)	1	405301010201503	Cable-Yellow-Green
(58)	1	406222010701501	Choke
(59)	1	406125008450001	Filter
(60)	1	207117063306001	Front Roller Set
(61)	1	207217050006001	Rear Roller Set
(62)	1	206225065313151	Running deck
(63)	2	314TA2150010004	Bumper
(64)	1	206130500310131	Running Belt

Nr.	Anz.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(64)	1	206130500310131	Running Belt
(65)	1	311TA3200020F16	Motor hood-left
(66)	1	311TA3200030F16	Motor hood-right
(67)	1	311TA3200040F16	Motor hood-Mid
(68)	1	311TA3200060003	Rear Cover-Right
(69)	1	311TA3200050003	Rear Cover-Left
(70)	1	311TA3200070003	Side Cover-Left
(71)	1	311TA3200080003	Side Cover-Right
(72)	2	213006021309102	Side Rail-Alluminum
(73)	2	312TA3200010004	Anti-slip Pad
(74)	1	311TA2150012004	Console Upper Cover
(75)	1	311TA2125020004	Console lower cover
(76)	1	81TA32000081000	PCB Board set
(77)	1	404200020010200	Button PCB
(78)	1	405158582302001	Cable-6P
(79)	1	405103550202001	Cable-200mm
(80)	1	405108241503501	"Connection Cable upper "
(81)	1	405105020408001	CABLE
(82)	1	405104130303004	CABLE
(83)	1	405104130303005	CABLE
(84)	1	205210018028001	Core
(85)	2	204TA2150080000	Conducting Foil
(86)	1	311TA2150060007	Emergency cape
(87)	1	311TA2110100006	Upper safety piece
(88)	1	311TA2110110006	Lower safety piece
(89)	1	204TA2110070005	Shrapnel
(90)	1	592100000000001	Nylon string
(91)	2	204TB2100200B06	Cord bracket
(92)	1	405121091524501	"Connection Cable Lower"
(93)	2	405112010210001	Cable-1000mm
(94)	2	592200000000002	Wire clipper
(95)	1	205234620812701	Core
(96)	1	521205501900114	Screw

Nr.	Anz.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(97)	2	511408004000114	Screw
(98)	30	541108016150114	Washer
(99)	10	531208000800114	Nut
(100)	16	521204101000114	Socket
(101)	2	521205501200114	Screw
(102)	4	511408005000114	Screw
(103)	4	511212006200134	Screw(M12*32)
(104)	6	541113026200114	Washer
(105)	6	531212001200114	Nylon Nut
(106)	2	530010001000112	Nut
(107)	2	511212003200134	Socket screw
(108)	4	511410006000114	Socket Screw
(109)	7	531210001000114	Nylon Nut
(110)	10	521102000600112	Screw M2*6L
(111)	2	511908007000124	Socket Screw
(112)	3	541108014150114	Washer
(113)	8	521204115900114	Screw
(114)	2	521204105000114	Screw
(115)	4	511408001500114	Screw
(116)	6	542108016150114	Wave washer
(117)	4	511908004500114	Screw (M8x45)
(118)	2	511208009500114	Socket Screw
(119)	1	511810009500111	Carriage screw
(120)	1	541210020200114	Rubber Washer
(121)	1	541110026200114	Washer
(122)	2	511208001500115	Screw
(123)	2	544182016200115	Spring Washer
(124)	1	512607913000111	Screw
(125)	1	532207900800111	Nylon Nut
(126)	1	511610004500114	Screw
(127)	1	511610006200114	Hexagonal Cap Screw
(128)	3	541110020150114	Washer
(129)	2	511505001500113	Screw

Nr.	Anz.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(130)	1	511505005000113	Screw
(131)	3	531205000500111	Nylon Nut
(132)	6	541105010100211	Flat Washer
(133)	3	531105000400111	Nut
(134)	1	543105010060111	Washer
(135)	4	511504001000113	Screw
(136)	8	541105010100111	Washer
(137)	4	531204000500111	Nylon Nut
(138)	3	512207906400115	Socket Screw
(139)	8	511408003500114	Socket Screw
(140)	2	521205102500114	Screw
(141)	8	511608003500114	Screw
(142)	8	531408000800111	T-nut
(143)	4	512506401300114	Screw
(144)	6	522504115900114	Screw
(145)	6	511504001000114	Screw
(146)	12	522404115900114	Screw
(147)	17	523103000600113	Screw
(148)	1	523103000800113	Screw
(149)	2	6341TW001001	Label
(150)	2	6341TW001002	Label
(151)	1	406300525053002	Built-in Receiver
(152)	8	592100000000002	Lock Ties
(153)	1	80TA32002301000	AC Power Cord
(154)	1	311TA3110020004	Book holder
(155)	2	204TA2125010A26	Book Holder Bracket
(156)	4	511504000800114	Screw
(157)	4	511505001000114	Screw
(158)	1	6391TW001002	Book holder sticker
(159)	1	61TA21500120101	Overlay

9.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline
Telefon: +49 (0) 4621 4210 900
Telefax: +49 (0) 4621 4210 699
Email: technik@sport-tiedje.de

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Telefon: +49 (0) 4621 4210 0
Email: info@sport-tiedje.com

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

©2009 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

cardiostrong