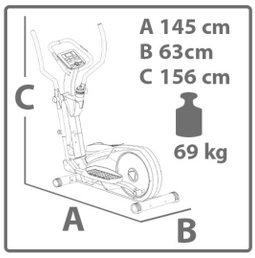
cardiostrong

Montage- en gebruiksaanwijzing



Art. Nr. CST-EX40-BG

Crosstrainer EX40

Beste klant,

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

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

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

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

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

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

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

INHOUDSOPGAVE

1	ALGEMENE INFORMATIE	6
1.1 Technische gegevens		6
1.2 Persoonlijke veiligheid		7
1.3 Elektrische veiligheid		8
1.4 Opstelplaats		8
2	MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD	9
2.1 Algemene aanwijzingen		9
2.2 Storingen en probleemdiagnose		10
2.3 Inspectie- en onderhoudskalender		11
3	MONTAGE	11
3.1 Verpakkingsinhoud		11
3.2 Montagehandleiding		13
4	GEBRUIKSAANWIJZING	23
4.1 Consoleweergave		23
4.2 Toetsenfuncties		21
4.3 Gebruikersgeheugens		22
4.4 Programma's		23
4.4.1 MAN. - Handmatig programma		23
4.4.2 Ingestelde programma's		24
4.4.3 Wattgestuurd programma		25
4.4.4 Gebruikersspecifiek programma		25
4.4.5 Hartfrequentie-georiënteerde programma's		26
5	TRAININGSHANDLEIDING	27
5.1 Hartfrequentiemeting		27
5.2 10 tips voor een effectieve cross-/elliptical training		30
5.3 Opbouw van een training		31
5.4 Rekoefeningen voor been- & borstspieren		33
5.5 Trainingsdagboek		35
6	GARANTIE-INFORMATIE	36

7 RECYCLAGE 38

8 ACCESSOIRES BESTELLEN 39

9 VERVANGONDERDELEN BESTELLEN 40

9.1 Service-hotline 40
9.2 Serienummer en modelnaam 40
9.3 Onderdelenlijst 41
9.4 Explosietekening 45

1.1 Technische gegevens

LED - weergave van

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

Weerstandssysteem: elektronisch magneetremsysteem
Weerstandslevels: 16
Watt: 10 - 350 watt (verstelbaar per 5 watt)

Gebruikersgeheugens: 5
Trainingsprogramma's totaal: 19
Manuele programma's: 1
Ingestelde programma's 12
Wattgestuurde programma's: 1
Hartfrequentie-georiënteerde programma's: 4
Gebruikersspecifieke programma's: 1

Vliegwiel: 28 kg
Overzettingsverhouding: 1: 8,75
Staplengte: 40 cm
Stapbreedte: 17 cm
Staphoogte: 31 cm
Instelbare pedaalpositie: 3
Lengte-instelling van de pedaalarmen: 4

Gewicht en maten:
Artikelgewicht (bruto, incl. verpakking): 75 kg
Artikelgewicht (netto, zonder verpakking): 69 kg
Verpakkingsmaten (L x B x H): ca. 1270 mm x 420 mm x 620 mm
Opstelmaten (L x B x H): ca. 1450 mm x 630 mm x 1560 mm

Maximaal gebruikersgewicht: 150 kg

1.2 Persoonlijke veiligheid

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

1.3 Elektrische veiligheid

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

1.4 Opstelplaats

+ Het toestel kan enkel in gebouwen met voldoende gekoelde en droge ruimtes (omgevingstemperaturen tussen 10°C en 35°C) gebruikt worden. Het gebruik in openlucht of in ruimtes met een hoge luchtvochtigheid (meer dan 70%) zoals zwembaden is niet toegestaan. Sla het toestel enkel op in omgevingen met een omgevingstemperatuur tussen 5°C en 45°C.
+ De trainingsruimte moet tijdens het trainen goed geventileerd en niet onderhevig aan tocht zijn.
+ Kies de opstelplaats zo, zodat er zowel voor, achter en ook naast het toestel voldoende vrije ruimte/veiligheidszone (minstens 1,50 m) bestaat. Bovendien mag het toestel niet in hoofddoorgangen of vluchtwegen opgesteld worden.

+ Houd de stroomkabel absoluut uit de buurt van hete oppervlaktes en ondergronden en let erop dat de kabel niet ingeklemd wordt of „struikelgevaar“ veroorzaakt.
+ Er mogen geen voorwerpen in welke vorm ook in de openingen van het toestel gestoken worden.
+ Het opstelvlak van het toestel moet vlak en stevig zijn, kleine oneffenheden in de grond moeten vereffend worden.
+ Een grondbeschermmat/onderlegmat helpt om hoogwaardige vloerbekleding (parket, laminaat, kurk, tapijt) te beschermen tegen drukplekken en zweet en vereffent kleine oneffenheden.

2 MONTAGEHANDLEIDING, INSPECTIE EN ONDERHOUD

2.1 Algemene aanwijzingen

+ Controleer a.u.b. of alle onderdelen en werktuig die bij het toestel horen bij de levering inbegrepen zijn en of er transportschade is. Bij klachten moet u onmiddellijk de producent contacteren.
+ Enkele te gebruiken schroeven en moeren zijn reeds voorgemonteerd om de opbouw zo eenvoudig mogelijk te maken.
+ De opbouw van het toestel moet door volwassenen uitgevoerd worden. In geval van twijfel doet u beroep op de hulp van een technisch aangelegde persoon.
+ Houd kinderen tijdens de montage uit de buurt van het toestel, aangezien er kleine onderdelen inbegrepen zijn die ingeslikt kunnen worden.
+ Let erop dat u tijdens het opbouwen in elke richting voldoende vrije bewegingsruimte (minstens 1,50 m) heeft.
+ Laat geen werktuig en geen verpakkingsmateriaal zoals folie rondslingeren, aangezien er anders verstikkingsgevaar voor kinderen bestaat.
+ Voer de montage uit op een onderlegmat of op het verpakkingskarton om beschadigingen aan het toestel en de vloer (krassen) te vermijden.
+ Leg voordat u begint te monteren alle onderdelen naast elkaar op de grond.
+ Lees de montagehandleiding zorgvuldig door en monteer het toestel volgens de afbeeldingsvolgorde. Werk hierbij nauwkeurig en omzichtig.
+ Schroef eerst alle delen los en controleer hun juiste pasvorm. Aansluitend draait u de schroeven met behulp van het gereedschap vast.
+ Voer geen veranderingen of oneigenlijke reparaties uit, aangezien daardoor gevaren kunnen ontstaan voor de gebruiker. Dit kan de productgarantie nietig maken.

+ Het is enkel aan geautoriseerde service-monteurs toegestaan om alle service- en/of reparatiediensten - uitgezonderd inspectie en onderhoud - uit te voeren.
+ Beschadigde of versleten onderdelen kunnen de veiligheid en levensduur van uw toestel beïnvloeden. Vervang daarom beschadigde of versleten onderdelen onmiddellijk. Neemt u in dat geval contact op met met de contractant. Tot aan de reparatie mag het toestel niet verder gebruikt worden. Gebruik indien nodig enkel originele cardiostrong-vervangonderdelen.
+ Controleer eenmaal per maand de stevigheid van alle schroefverbindingen.
+ Om het constructief voorgegeven veiligheidsniveau van dit toestel langdurig te kunnen garanderen, raden wij aan om het toestel regelmatig door specialisten (service-monteur van de contractant) te laten onderhouden (eenmaal per jaar).
+ Voor het verwijderen van stof, vuil en lichaamszweet volstaat een vochtige handdoek. Vermijd principieel het gebruik van oplosmiddelen en let erop dat er geen vochtigheid (bijv. lichaamszweet) in de openingen van het toestel (bijv. computer) komt.

2.2 Storingen en probleemdiagnose

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

Probleem	**Oorzaak**	**Oplossing**
Aandrijfschijven zijn los of maken geluiden	Aandrijfschijf los	Moeren vastdraaien
Display functioneert niet	Connectoren of adapter niet goed aangesloten	Controleer alle connectoren en ga na of de adapter aangesloten is
Treeplanken kraken	Treeplanken los	Draai alle schroeven van de treeplanken vast

Probleem	Oorzaak	Oplossing
Knarsgeluiden	Schroefverbindingen losgekomen	Schroefverbindingen controleren
Looprails piepen	Looprails resp. -rollen bevuild of looprails droog	Reinig de looprails en smeer daarna met vetvrije silicone
Geen polsweergave	• Stoorfactor in ruimte • Bij borstband: - niet compatibel - positie van de borstband verkeerd - Batterij leeg	• Stoorfactor verhelpen (bijv. gsm, luidspreker …) • Geschikte borstband gebruiken (zie aanbevolen accessoires) • Borstband opnieuw positioneren en/of elektroden bevochtigen • Batterijen vervangen

2.3 Inspectie- en onderhoudskalender

Volgend routinewerk moet in de aangegeven tijdsafstanden uitgevoerd worden:

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

3 MONTAGE

3.1 Verpakkingsinhoud

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

A – Frame	B – Consolemast
C – Achterste steunvoet	D – Voorste steunvoet
E – Console	F – Handgrepen
G – Armstangen	
H – Bekleding (H1) (H2)	H – Bekleding (H3) (H4)
H - Pedalen (H5) (H6)	

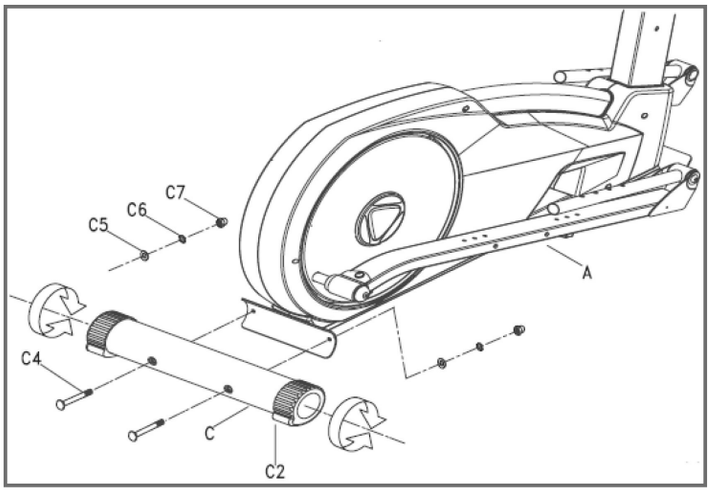
x 2pcs		
J1 – Draaiknoppen	J2 – Schroeven M5x8L	J3 – Schroeven M4x12L
J4 – Onderlegringen M6	J5 – Veerringen M6	J6 – Draaiknoppen
J10 -Houder	Werktuig	

3.2 Montagehandleiding

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

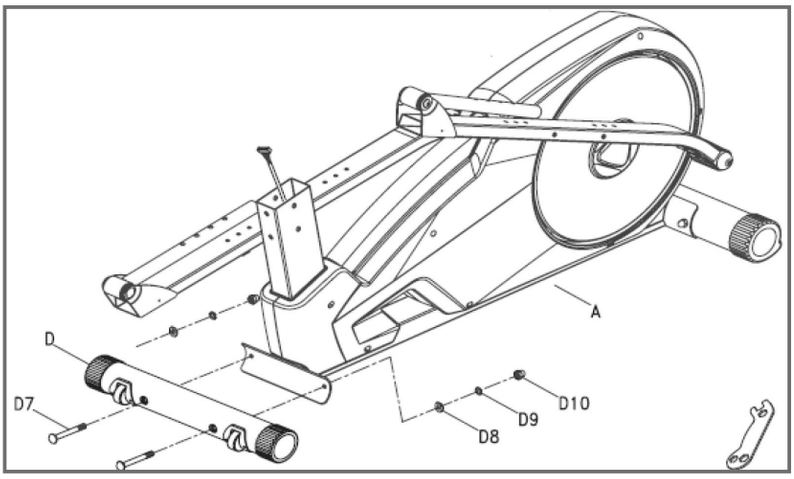
Stap 1: Montage - achterste steunvoet

Verwijder eerst de schroeven (C4), onderlegringen (C5), veerringen (C6) en moeren (C7) van de achterste steunvoet (C). Steek dan de schroeven (C4) door de achterste steunvoet (C) en de houder van het frame (A). Bevestig de steunvoet met twee onderlegringen (C5), twee veerringen (C6) en twee moeren (C7).



Stap 2: Montage - voorste steunvoet

Eerst verwijdert u de schroeven (D7), onderlegringen (D8), veerringen (D9) en moeren (D10) van de voorste steunvoet (D). Steek de schroeven (D7) door de voorste steunvoet (D) en de houder van het frame (A). Bevestig de steunvoet met twee onderlegringen (D8), twee veerringen (D9) en twee moeren (D10).

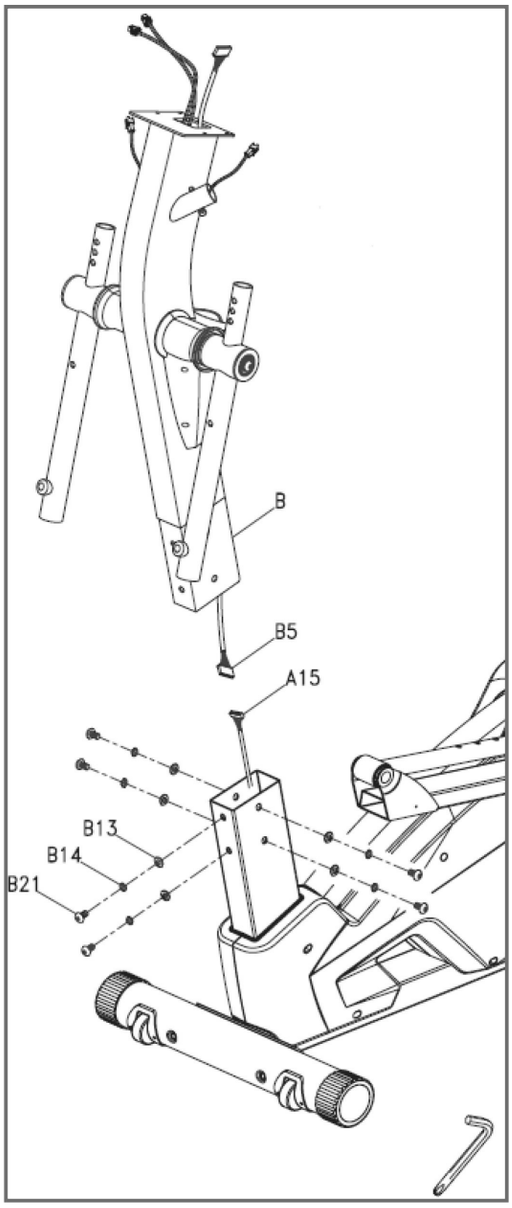


Stabilisering van het toestel:
Als het toestel na de opbouw (na stap 2) niet stabiel staat, past u de instelschroeven aan de onderzijde van de steunvoet (C2) aan.

Stap 3: Montage - Consolemast

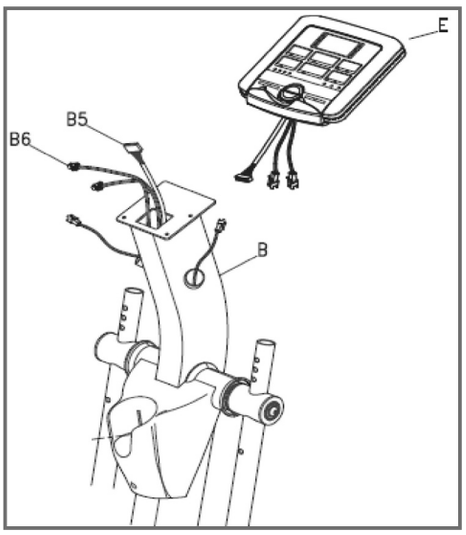
(1) Til het frame (A) met twee personen op en verwijder de piepschuimverpakking (4).
(2) Bevestig de verbindingsmast (D en E) aan het frame (A) met telkens zeven schroeven (J1), veerringen (J16) en onderlegringen (J2).
(3) Draai alle schroeven vast.

Opgelet: Let erop dat bij het samenschuiven van de onderdelen de kabels niet ingeklemd worden.



Stap 4: Montage - Console

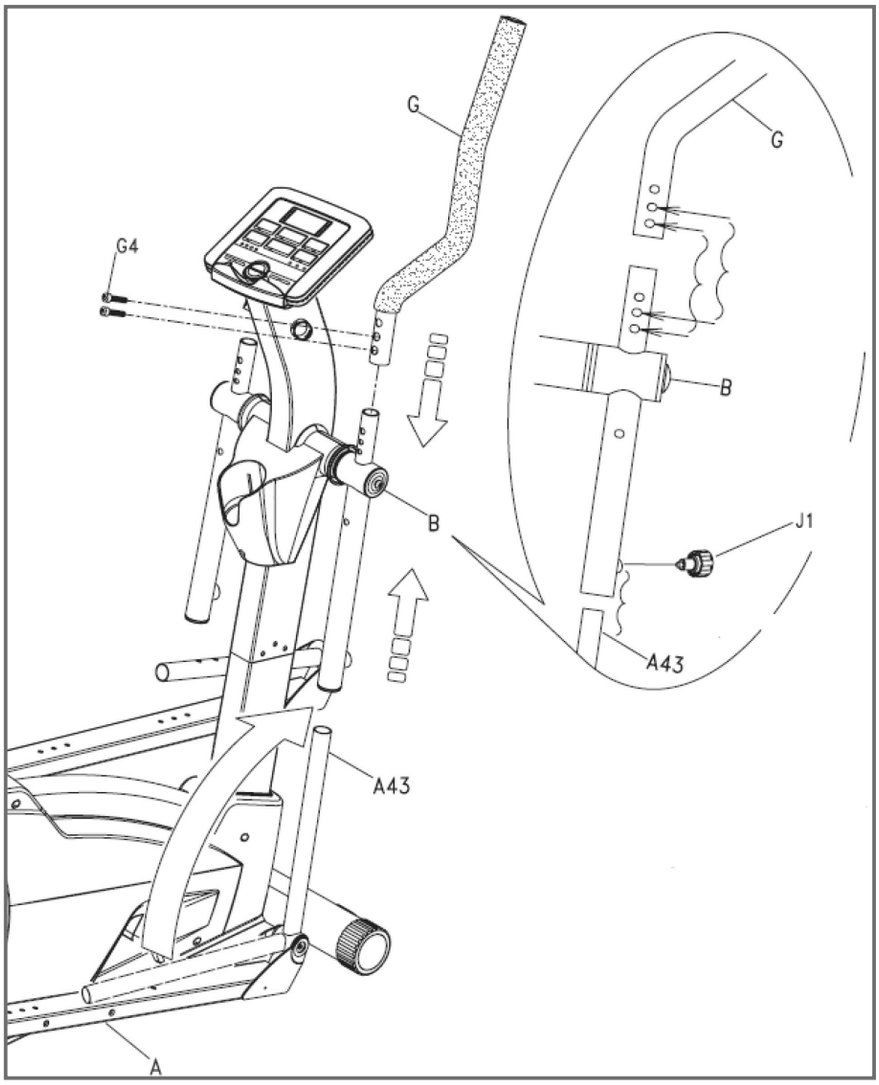
Verbind de sensorenkabels (B5 en B6) met de consolekabels en bevestig de console op de plaat van de consolemast.



Stap 5: Montage - Armstangen

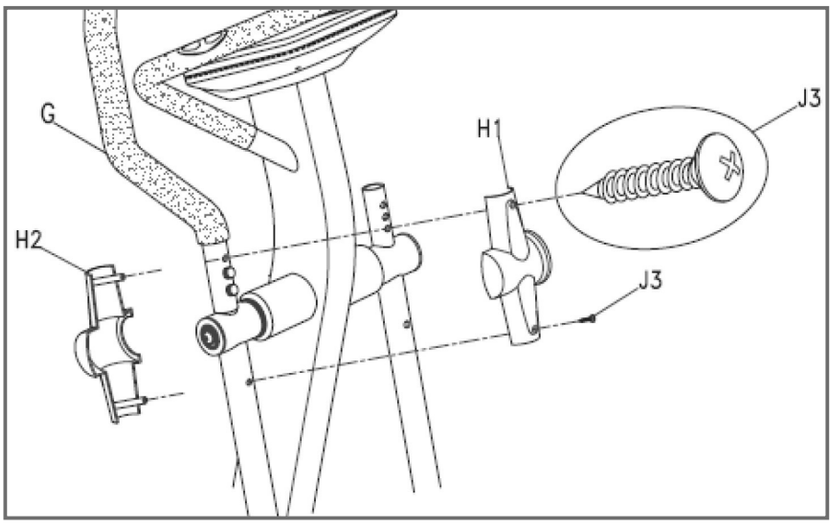
Trek de rechter pedaalstang (A43) naar boven en fixeer de gewenste positie met de stelschroef aan de verbindingsbuis (B). Maak de schroeven (G4) van de armstang (G) los. Schuif de armstang (G) op de verbindingsbuis en bevestig met de schroeven (G4). Herhaal deze handeling voor de linker zijde.

** Bij de montage van de armstangen moet u de gaten zoals op de afbeelding gebruiken.



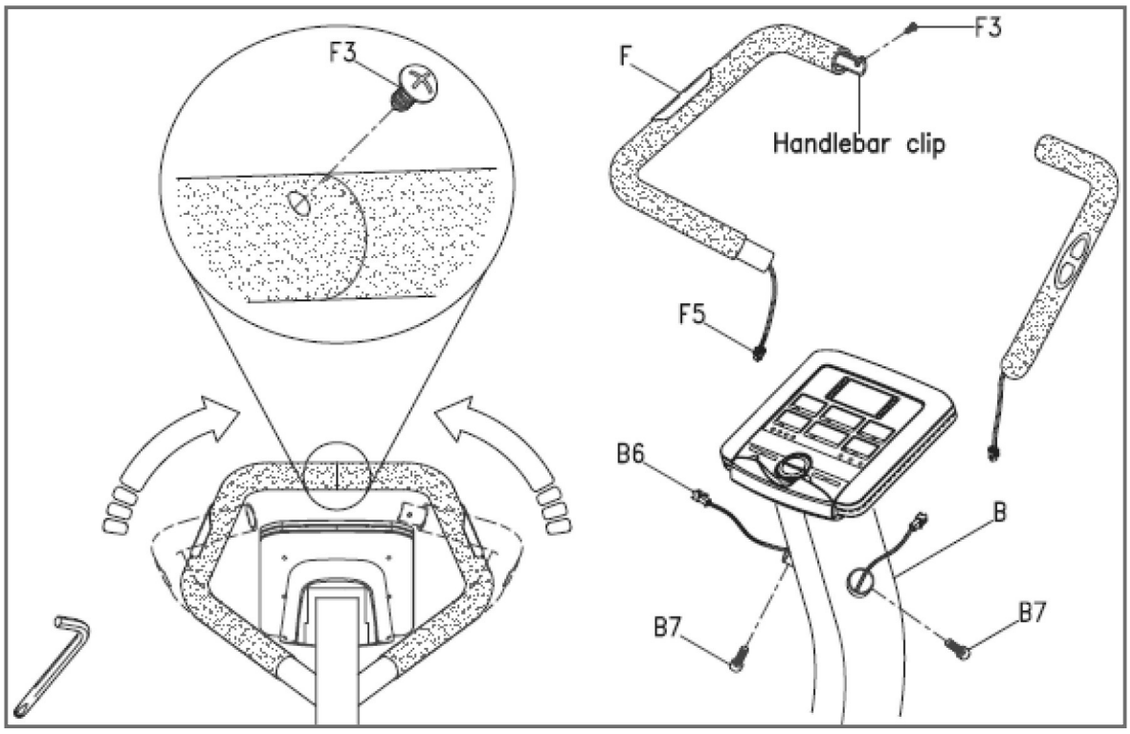
Stap 6: Montage - Bekleding voor de armstangen

Bevestig de bekleding (H1 en H2) aan de armstangen (G) met twee schroeven (J3). Herhaal deze handeling voor de andere zijde.



Stap 7: Montage - Handgrepen

Maak de schroeven (B7) van de consolemast (B) en de schroef (F3) van de handgreep (F) los. Verbind de kabels uit de handgreep (F5) met de sensorenkabels (B6). Plaats de handgrepen (F) op de consolemast (B) en draai de grepen in elkaar. Bevestig de handgrepen met twee schroeven (B7) en een schroef (F3).

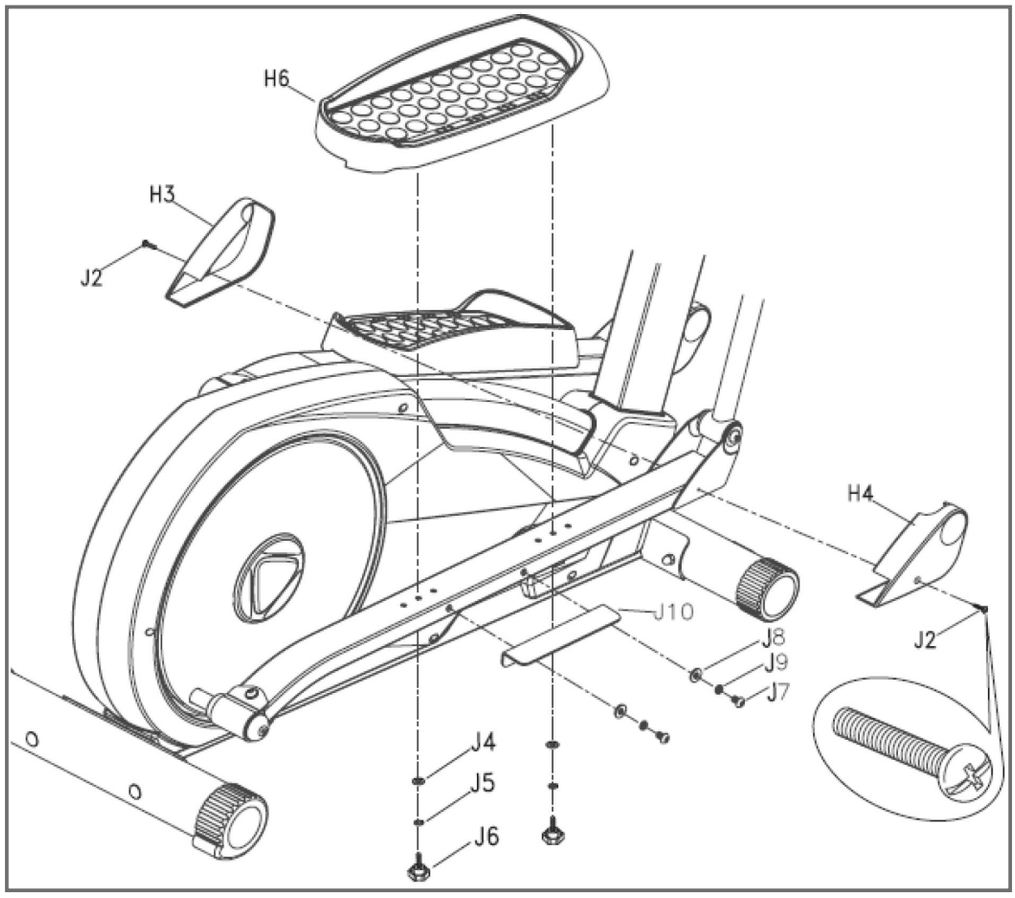


Stap 8: Montage - Bekleding pedaalarmen

Monteer de bekleding (H3 en H4) aan de pedaalarmen met schroef (J2). Herhaal deze handeling voor de andere zijde.

Stap 9: Montage - Pedalen

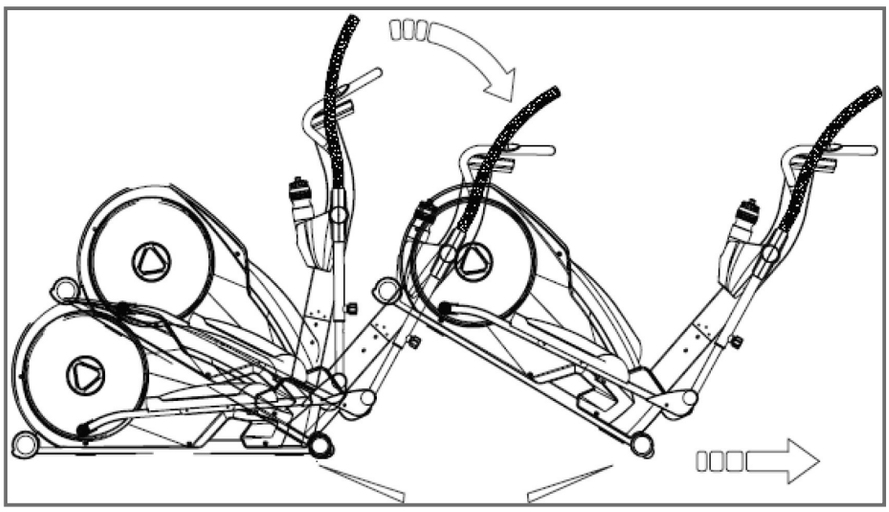
Bevestig de houder (J10) aan de pedaalstangen met schroef (J7), veerring (J9) en onderlegringen (J8). Herhaal deze handeling aan de andere zijde. Monteer het rechter pedaal (H6) met onderlegringen (J4), veerringen (J5) en draaiknoppen (J6). Er zijn drie posities om de pedalen te monteren. Herhaal deze handeling voor het linker pedaal (H5).



Controleer na de complete opbouw opnieuw of alle schroeven stevig vastgedraaid zijn!

Stap 10: Transport

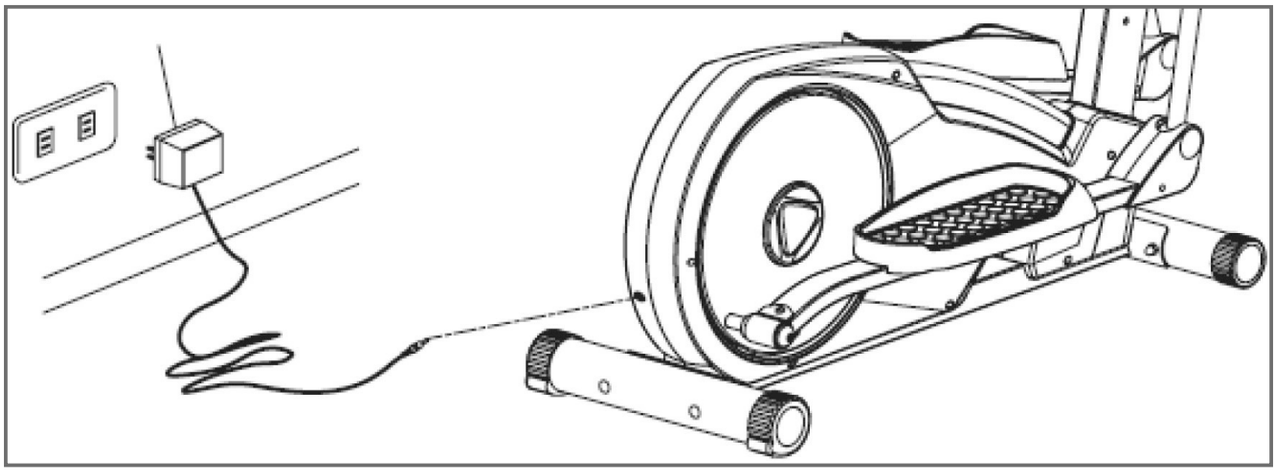
De voorste steunvoet beschikt over transportwielen. Ga achter het toestel staan en hef het voorzichtig op tot het gewicht verplaatst is naar de transportwielen. Aansluitend kunt u het toestel gemakkelijk naar een andere plaats rollen.



Stap 11: Stroomkabel

Om het toestel met stroom te verzorgen, plaatst u de stekker van de stroomkabel in het stopcontact en de adapter in het toestel.

Opgelet: Gebruik enkel met meegeleverd originele stroomstekker toegestaan. Anders bestaat er beschadigingsgevaar.



Das Gerät kann nun in Betrieb genommen werden.

4.1 Consoleweergave

Time (tijd)	0:00 - 99:59 minuten
Speed (snelheid)	0.0 - 99.9 km/u
RPM (trapfrequentie; toerental per minuut)	0 - 999 RPM
Distance (afstand)	0.0 - 99.99 km
Calories (calorieverbruik)	0 - 9999 cal
Gender (geslacht)	Male (m)/Female (v)
Pulse (hartfrequentie; hartslagen per minuut)	30 - 240 BPM
Hartfrequentiesymbool	Aan/uit - blinkend
Programma's	P1 - P12
Gebruikersgegevens	U0 - U4
Watt/Load (vermogen/weerstand)	0 - 999 watt; wattbesturing: 10 - 350 watt
Level (weerstand)	1 - 16
H.R.C. (hartfrequentiecontrole)	55 / 75 / 90% van de max. hartfrequentie; manuele doelpols (TAG)
Age (leeftijd)	1 - 99 jaar
Height (lengte)	100 - 200 cm (Standaard: 160 cm)
Weight (gewicht)	20 - 150 kg (Standaard: 50 kg)
Temperatuur (wordt in rustmodus weergegeven)	0° - 60° C

4.2 Toetsenfuncties

+ START/STOP: Druk op deze toets om de training te beginnen, te pauzeren of te beëindigen.

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

Resultaat	Fitnesslevel	Hartfrequentie per minuut
F1	Zeer goed	75 - 84
F2	Goed	85 - 94
F3	Gemiddeld	95 - 119
F4	Voldoende	120 - 129
F5	Slecht	130 - 135
F6	Zeer slecht	135

+ PIJLTOETSEN (+ & -):
A) Keuze van de gebruiker U0-U4
B) Invoer van de persoonlijke gegevens (geslacht, leeftijd, lengte, gewicht)
C) Keuze van het programma
D) Na de keuze van het programma kunt u het belastingsniveau uitkiezen (1 - 16)
E) Invoer van tijd, afstand, calorieën, level en pols
F) Bij HRC-programma's: selecteren en instellen van de doelhartfrequentie (55%, 75%, 90% of doelpols)
G) Bij gebruikersspecifieke programma's: keuze van het gebruikersspecifieke programma en instelling van het trainingsprofiel.

+ RESET: Wanneer u op deze toets drukt, keert de console terug naar de programmakeuze. Wanneer u deze toets gedurende 2 seconden ingedrukt houdt, keert de console terug naar het startbeeldscherm waarbij u de gebruiker kunt uitkiezen.

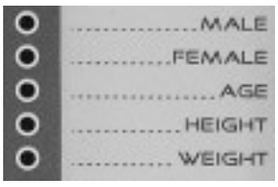
+ ENTER: Met deze toets bevestigt u alle input.

+ QUICK-KEYS: Met de QUICK KEYS komt u direct in de programma's die op de console afgebeeld zijn. Daaronder bevinden zich de H.R.C.-programma's en 11 andere ingestelde trainingsprogramma's. Druk gewoon met uw vinger op de overeenkomstige afbeelding om één van de programma's te selecteren.

4.3 Gebruikersgeheugens

Na het inschakelen van het toestel komt u standaard in gebruikersgeheugen U1. De console beschikt over vijf gebruikersaccounts (U0 - U4). Kies nu met de PIJLTOETSEN het gewenste gebruikersaccount uit. Druk na uw keuze op de ENTER-toets ter bevestiging.

Aansluitend kunt u geslacht (kies male/mannelijk of female/vrouwelijk uit), Age (leeftijd), Height (lengte) en Weight (gewicht) ingeven. Deze gegevens maken het voor het toestel mogelijk uw calorieverbruik exacter te berekenen.

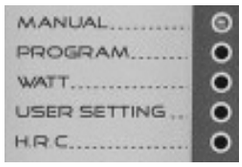


Wanneer het toestel uitgeschakeld of op de RESET-toets gedrukt wordt, worden de gegevens in U0 gewist. De gegevens in U1-U4 worden opgeslagen. De laatste input voor tijd, afstand, calorieën, pols en level voor gebruikers U1-U4 worden ook opgeslagen. Als u van gebruiker wilt veranderen, houdt u de RESET-toets gedurende 2 seconden ingedrukt en het toestel schakelt automatisch terug naar de keuze van de gebruikersaccounts.

4.4 Programma's

Nadat u alle gebruikersgegevens ingevoerd heeft, kunt u met de PIJLTOETSEN één van de volgende programmacategorieën uitkiezen:

- Manual (handmatig trainingsprogramma): 1
- Program (ingestelde trainingsprogramma's): 12
- Watt (wattgestuurd trainingsprogramma): 1
- User Setting (gebruikersspecifiek trainingsprogramma): 1
- H.R.C (hartfrequentie-georiënteerde trainingsprogramma's): 4



4.4.1 MAN. - Handmatig programma

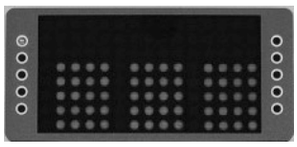
Nadat u het handmatige programma uitgekozen en met ENTER bevestigd heeft, kunt u met de PIJLTOETSEN het belastingsniveau (level) voor uw training instellen. Het belastingsniveau (level) kunt u ondanks deze input op elk moment tijdens de training aanpassen en verhogen of verlagen. Het programma wordt hierbij niet onderbroken. Verdere instelmogelijkheden zijn bovendien doelwaarden voor duur, afstand, calorieën en pols. De waarden worden ook in deze volgorde weergegeven om te bewerken. In welk veld u zich momenteel bevindt, ziet u aan het blinken op het scherm. Druk na elke input op de ENTER-toets ter bevestiging. Voor een snellere waardeverstelling houdt u de toets ingedrukt. Nadat u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om de training te starten. Heeft u bij de duur, afstand, calorieën en pols overal een waarde ingegeven, dan wordt de training automatisch beëindigd wanneer u één van deze doelwaarden bereikt heeft. Indien u enkel naar één van deze waarden (tijd, afstand, calorieën of pols) wilt trainen, geeft u enkel hiervoor een waarde in. De andere waarden hoeft u niet meer in te voeren. De training eindigt dan automatisch wanneer de tijd afgelopen is, de afstand, calorieën of doelpols bereikt werd. Op het einde van de training geeft het display alle gemeten waarden (tijd, afstand, calorieën) weer. Indien u een borstband draagt of de handsensoren vasthoudt, wordt uw pols ook weergegeven.

4.4.2 Ingestelde programma's

Kies met de PIJLTOETSEN één van de trainingsprogramma's P1-P12 uit.

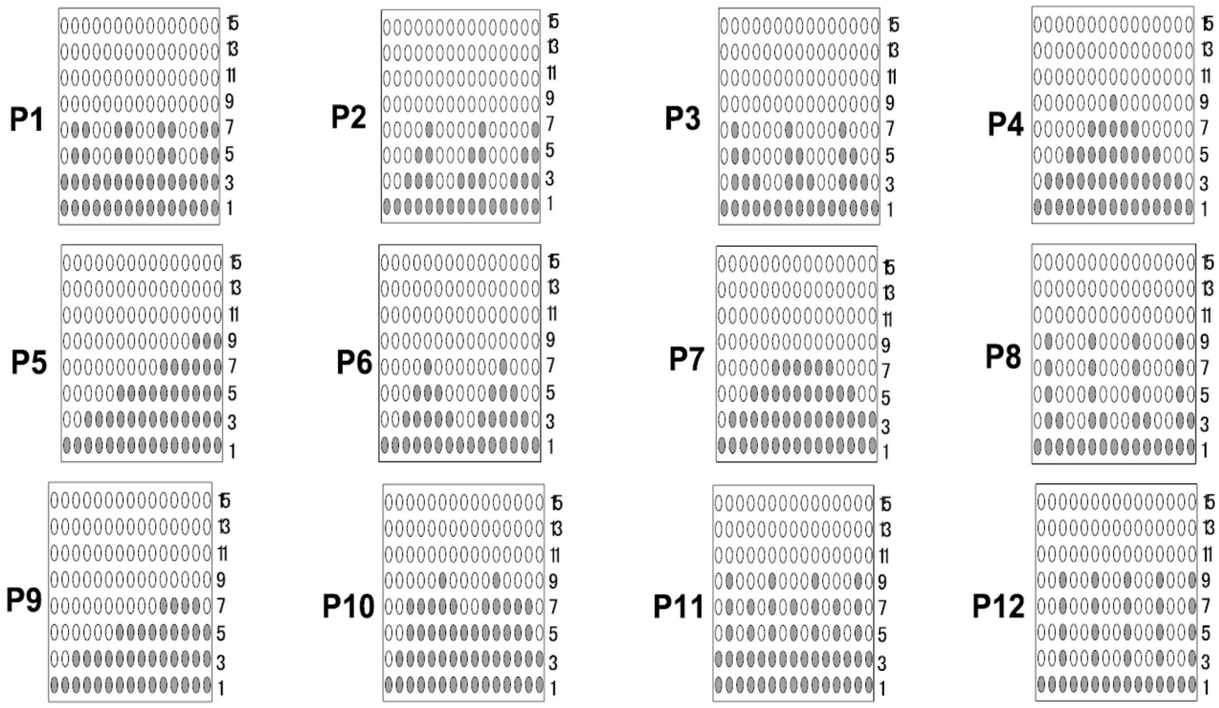
De trainingsprogramma's worden in het Watt/Level-scherm weergegeven.

Aansluitend kunt u met de PIJLTOETSEN na elkaar de waarden voor belastingsniveau, tijd, afstand, calorieën en pols ingeven. Druk na elke input op ENTER ter bevestiging om verder te gaan met de volgende waarde. Het trainingsprogramma wordt dan overeenkomstig met de input aangepast. Nadat u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om de training te starten.



Het profiel van het uitgekozen trainingprogramma wordt in het bovenste display door de groene punten getoond. Bevestig de keuze van het trainingsprogramma met de ENTER-toets.

Het belastingsniveau (level) kunt u ondanks vorige input op elk moment tijdens de training aanpassen en verhogen of verlagen. Het programma wordt hierbij niet onderbroken. Een trainingsprogramma bestaat steeds uit 15 segmenten. Hoe hoger elk apart segment is, des te hoger is het belastingsniveau. De aparte weerstandsprofielen van de twaalf trainingsprogramma's zien er als volgt uit.
Profielen van de ingestelde trainingsprogramma's:



4.4.3 Wattgestuurd programma

Wanneer u het wattgestuurde programma uitgekozen heeft, geeft u met de PIJLTOETSEN de gewenste wattwaarde in waarmee u wilt trainen.

De watt-waarde wordt in het scherm Watt/Level weergegeven. Bevestig de input met de ENTER-toets.

Aansluitend kunt u met de PIJLTOETSEN de waarden voor tijd, afstand, calorieën en pols ingeven. Bevestig elke input met de ENTER-toets. Zodra u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om met de training te starten. Tijdens de training kunt u het wattvermogen met de PIIJLTOETSEN aanpassen en verhogen of verlagen.

4.4.4 Gebruikersspecifiek programma

Wanneer u het gebruikersspecifieke programma uitgekozen heeft, kunt u met de PIJLTOETSEN elk van de 15 segmenten van het profiel instellen. Kies voor elk segment een belastingsniveau (level 1 - 16). Nadat u voor het eerste segment een belastingsniveau ingesteld heeft, bevestigt u de input met de ENTER-toets. U komt automatisch in het volgende segment. Voer dezelfde handeling uit bij de andere 14 segmenten. In welk segment u zich op dat moment bevindt, ziet u door het blinken van het deel dat bewerkt wordt. Wanneer u alle 15 segmenten bepaald heeft, houdt u ENTER gedurende twee seconden ingedrukt om met de invoer van het belastingsniveau (level), tijd, afstand, calorieën en pols verder te gaan. Zodra u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om met de training te starten. Het belastingsniveau (level) kunt u ondanks vorige input op elk moment tijdens de training aanpassen en verhogen of verlagen. Het programma wordt hierbij niet onderbroken. Het gebruikersspecifieke programma wordt na het ingeven in het uitgekozen gebruikersaccount opgeslagen.

4.4.5 Hartfrequentie-georiënteerde programma's

Nadat u het H.R.C.-programma geselecteerd heeft, kunt u de gewenste doelhartfrequentie ingeven.

Ofwel kiest u één van de drie voorgeprogrammeerde doelhartfrequenties (55%, 75% of 90% van uw maximale hartfrequentie) uit of u kiest TAG en geeft manueel een andere doelhartfrequentie in. Uw maximale hartfrequentie wordt door de console op basis van uw ingevoerde leeftijd bepaald.

Kiest u één van de voorgeprogrammeerde doelhartfrequenties uit, dan berekent het toestel uw doelhartfrequentie aan de hand van uw gegevens die u in uw gebruikersaccount ingegeven heeft. De berekende doelhartfrequentie wordt in het „Puls"-scherm weergegeven.

Bevestig de keuze van de doelhartfrequentie met de ENTER-toets. Aansluitend kunt u met de PIJLTOETSEN de waarden voor tijd, afstand en calorieën ingeven. Bevestig alle input met de ENTER-toets. De waarde voor het belastingsniveau hoeft u niet ingeven, aangezien de belasting (level) automatisch door het toestel ingesteld wordt, zodat de gekozen hartfrequentie niet overschreden wordt. Zodra u alle waarden ingegeven heeft, drukt u op de START/STOP-toets om met de training te starten.

5.1 Hartfrequentiemeting

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

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

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

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

Positionering van de borstband en bevochtiging van de elektroden:
Leg de band onmiddellijk onder het begin van de borst aan, waarbij de zender op het midden van de borst moet liggen. De borstband moet aangenaam, maar niet te los zitten. Is de band te los aangebracht, dan kan het contact van de elektroden

onderbroken worden of de band tijdens het trainen verschuiven. De zender schakelt bij het aanbrengen automatisch in. Om zo exact mogelijk te meten, moet u de rubberen elektroden bevochtigen. Dit lukt het best met een speciale contactgel voor borstbanden, die ook bij ultrasone onderzoeken gebruikt wordt.

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

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

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

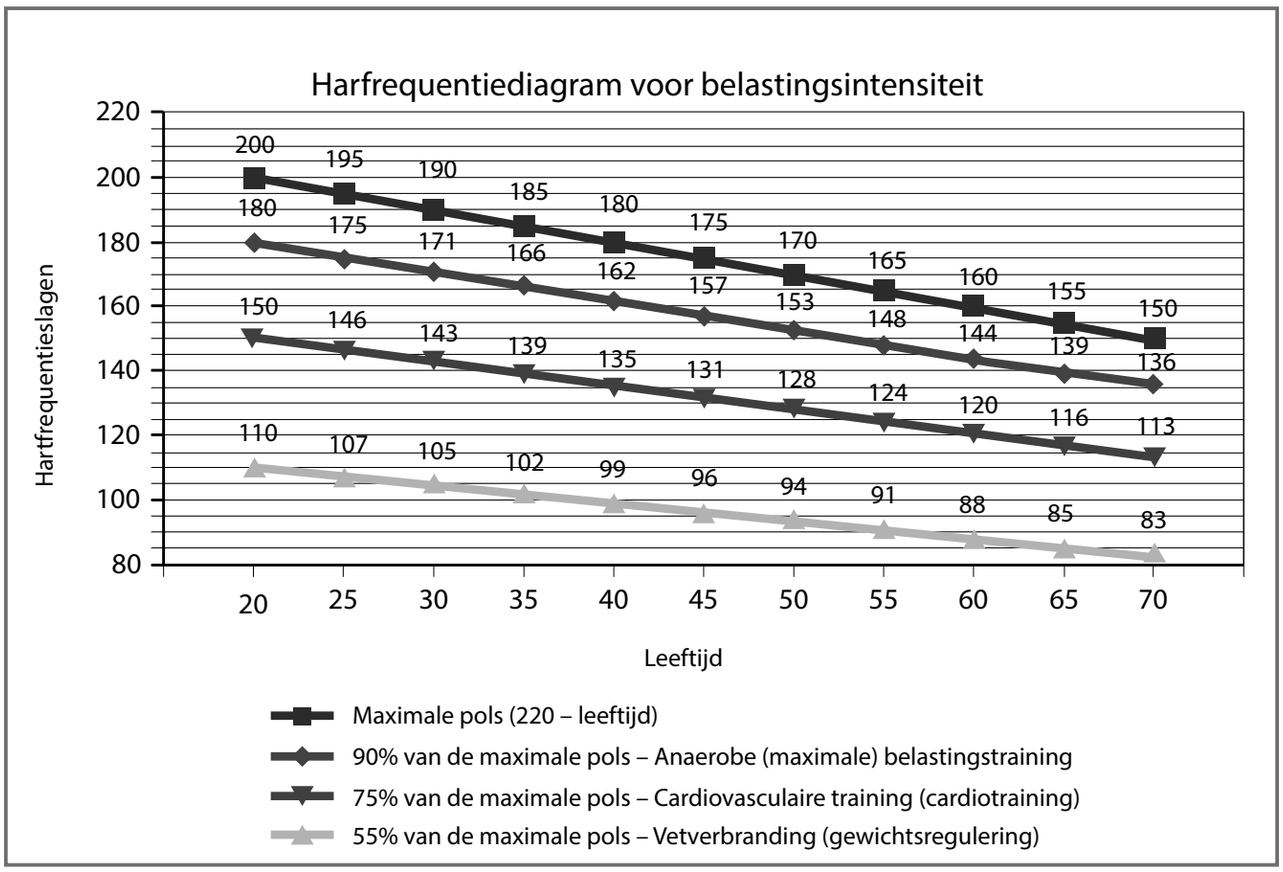
Cardiovasculaire training (cardiotraining): Het primaire doel is de uithouding en fitheid te verbeteren door middel van een verbeterde beschikbaarheid van zuurstof via het cardiovasculaire systeem. Om dit trainingsdoel te bereiken is een gematigde intensiteit (ca. 75% van de max. hartfrequentie) bij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

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

Voorbeeld:

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

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



5.2 10 tips voor een effectieve cross-/elliptical training

1. Doelen stellen
Wat wilt u met uw training bereiken? Gewichtsregulering, verbeterde conditie, ziekterisico's verhinderen, meer beweging, cardiovasculaire training etc. Om uw langlopend trainingsdoel te bereiken, stelt u zich individuele subdoelen, bijv. week- of maanddoelen.

2. Concentratie op de training
Probeer uzelf bewust enkel toe te wijden aan uw training en laat u niet afleiden.

3. Correcte bewegingsuitvoering
Wanneer u de beweging uitvoert, moet het bovenlichaam steeds licht naar voren verplaatst en de rug steeds recht gehouden worden. Vermijd uitwijkende bewegingen in de heupen of rug.

4. Juiste ademhaling / Juist belastingsniveau
Eis niet te veel fysiek en psychisch van uzelf met te hoge aanvankelijk gekozen belastingsniveaus. Begin langzaam en verbeter continu. Probeer steeds te letten op een regelmatige en rustige ademhaling.

5. Voldoende vloeistof
Drinken, drinken, drinken! Plaats een drinkfles direct in de buurt tijdens uw training.

6. Voldoende regeneratiefasen
Geef uw lichaam en uw spieren na het trainen de nodige hersteltijd. Enkel uitgeruste spieren zijn opnieuw ten volle inzetbaar.

7. Oefenvariatie
Spreek tijdens uw training verschillende spiergroepen met verschillende intensiteit aan.

8. Juiste trainingsopstelling
Bij elke training hoort een opwarmfase (warm-up), een afkoelfase (cool-down) en doelgericht rekken. U verhoogt zo het lichamelijke en geestelijke prestatievermogen en vermijdt blessures en spierpijn.

9. Trainingsdagboek
Houd een dagboek bij over uw trainingen. Geef de datum, pols in rust, pols bij belasting, pols bij herstelfase, weerstandsniveau, tijd, afstand, energieverbruik en fitnesslevel.

10. Beloon uzelf
Gun uzelf en uw lichaam na het trainen of na het bereiken van een subdoel iets goeds. Ga naar de sauna of naar een zwemparadijs. Mix een eiwitshake of geniet van een lekkere salade.

5.3 Opbouw van een training

Wij raden twee tot drie trainingen per week aan. Elke training start met een warm-up van ca. 5 min. De training eindigt met een cool-down en doelgericht stretchen.

Warm-up ca. 5 min. Dynamische beweging van grote spiergroepen bij lage intensiteit. De lichaamskerntemperatuur wordt verhoogd en het metabolisme versneld

WEEK 1 + 2				
	Beginner		Gevorderde	
Dag	**Duur**	**Intensiteit**	**Duur**	**Intensiteit**
Ma	20 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	30 min.	Gematigd tempo, weerstand laag houden
Wo	20 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	30 min.	Gematigd tempo, weerstand laag houden
Vr.	20 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	30 min.	Gematigd tempo, weerstand laag houden
In de tweede week tussendoor 2 minuten het tempo verhogen. Hartfrequentie aanhouden			In de tweede week het tempo kort verhogen.	

WEEK 3 + 4				
	Beginner		Gevorderde	
Dag	**Duur**	**Intensiteit**	**Duur**	**Intensiteit**
Ma	25 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	35 min.	Gematigd tempo, weerstand laag houden
Wo	25 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	35 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden

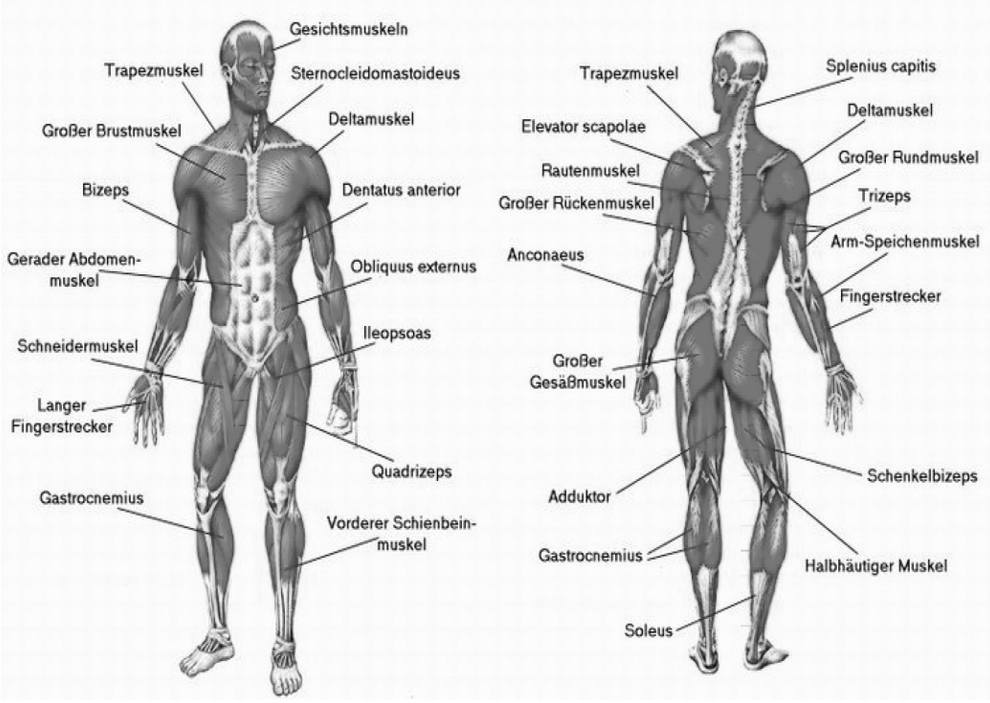
Vr.	25 min.	Langzaam tempo, zonder weerstand	35 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden
In de vierde week de weerstand iets verhogen.			In de vierde week voorwaartse en rugwaartse bewegingen combineren	

WEEK 5 + 6				
	Beginner		Gevorderde	
Dag	**Duur**	**Intensiteit**	**Duur**	**Intensiteit**
Ma	30 min.	Matig tempo, weerstand laag houden	40 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden
Wo	30 min.	Matig tempo, weerstand laag houden	40 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden
Vr.	30 min.	Matig tempo, weerstand laag houden	40 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden
In de zesde week matig tempo, weerstand iets verhogen.			In de zesde week voorwaartse en achterwaartse beweging variëren.	

WEEK 7 + 8				
	Beginner		Gevorderde	
Dag	**Duur**	**Intensiteit**	**Duur**	**Intensiteit**
Ma	35 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden	45 min.	Tempo variëren, weerstand verhogen
Mi	35 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden	45 min.	Tempo variëren, weerstand verhogen
Vr.	35 min.	Tempo variëren, weerstand laag houden	45 min.	Tempo variëren, weerstand verhogen
In de achtste week voegt u kleine sprints in.			In de achtste week voorwaartse en achterwaartse beweging variëren.	

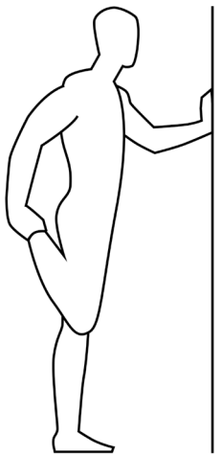
Cool-down ca. 5 min. De training bij een lage weerstand en een rustig tempo laten uitlopen. Het organisme zachtjes weer tot rust laten komen.

5.4 Rekoefeningen voor been- en borstspieren



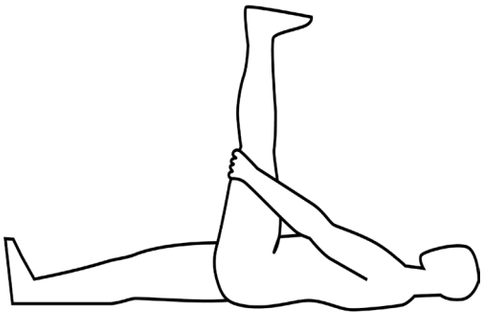
1. Oefening: Rekken van voorzijde dijbeen / beenstrekker (quadriceps)

- Stabiele houding, voetrug van dezelfde zijde vasthouden
- Hiel tot aan het zitvlak trekken, knie wijst naar beneden (niet spreiden)
- Recht bovenlichaam, bekken naar voren kantelen (holle rug) vermijden door het actief spannen van de buikspieren
- Wissel



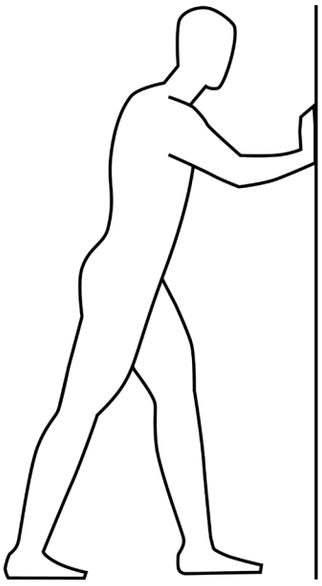
2. Oefening: Rekken van rugzijde dijbeen / beenbuiger (dijbiceps)

- Dijbeen met twee handen richting bovenlichaam trekken
- Rekken door het extra strekken in het kniegewricht
- Het onderste been houdt gestrekt grondcontact, heupbuiging behouden
- Wissel



3. Oefening: Rekken van de kuitspieren (gastrocnemius)

- Voeten parallel en naar voren stellen, de hielen raken de grond
- Steun vanuit deze positie op een stoel of tegen een muur
- Verplaats uw lichaamsgewicht op het voorste been, druk de hiel van het achterste been naar de grond en behoud het contact
- Strek langzaam de knie van het achterste been, tot u de rekking in de kuit voelt
- Wissel



4. Oefening: Rekken van de borstspieren (grote borstspier)

- Parallelle stappositie naar een muur
- Leg een onderarm verticaal tegen de muur, het gebogen ellebooggewricht iets boven schouderhoogte
- Draai het hoofd en bovenlichaam gedoseerd naar de tegenrichting, tot u een rekking in het bereik van de borstvoorzijde van de steunende schouder voelt
- Let op buikspier- en bilspanning
- Het gewicht steunt op het voorste been
- Wissel

Alle aanbevelingen in deze handleiding gelden enkel voor gezonde mensen en zijn niet geschikt voor hart-bloedsomlooppatiënten. Alle aanwijzingen zijn slechts aanknopingspunten voor trainingsopstelling. Voor uw speciale, persoonlijke vereisten geeft uw arts indien nodig meer informatie.

Wij wensen u veel genot en succes bij uw training!

5.5 Trainingsdagboek

(Kopiervorlage)

Datum | Afstand | Tijd (min.) | Weerstandsniveau | Training gewicht | Ø Hartfrequentie | Energieverbruik | Ik voel me ... | Lichaamsgewicht

6 GARANTIE-INFORMATIE

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

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

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

Uw wettelijke rechten worden hierdoor niet ingeperkt.

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

Garantietijden
Vanaf de overgave van het trainingstoestel gelden volgende garantietijden.

Model	Gebruik	Volle garantie	Frame
EX40	Thuisgebruik	24 maand	30 jaar

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

De gebruikstijden worden als volgt gedeclareerd:

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

Garantie-service

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

Garantievoorwaarden

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

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

Garantieaanspraak is uitgesloten bij schade door:

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

Aankoopbewijs en serienummer

Let erop dat u de overeenkomstige rekening in geval van garantie kunt voorleggen. Zodat wij uw model eenduidig kunnen identificeren en voor onze kwaliteitscontrole hebben wij in ieder geval het serienummer van uw toestel nodig. Houd a.u.b. uw serienummer en klantennummer al klaar bij uw contactopname met onze service-hotline. Dit vergemakkelijkt een snelle behandeling.

Indien u problemen heeft om het serienummer op uw trainingstoestel te vinden, staan onze service-medewerkers ter beschikking voor meer informatie.

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

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

7 RECYCLAGE

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

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

8 ACCESSOIRES BESTELLEN

	Sport-Tiedje beschermmat Maat XL ArtNr. ST-FM-XL
	Sport-Tiedje borstband 122 kHz ArtNr. ST1030
	Sport-Tiedje siliconespray ArtNr. ST-1003
	Contactgel voor borstband 250ml ArtNr. BK-250
	Onderhoudset voor fitnessapparatuur ArtNr. HF-500

9 VERVANGONDERDELEN BESTELLEN

9.1 Service-hotline

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

SERVICE-HOTLINE

DE

+49 4621 4210-0

+49 4621 4210-699

service@sport-tiedje.de

Ma. - Vr. 8:00 - 18:00
Za. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Ma. - Do. 9:00 - 17:00
Vr. 9:00 - 21:00
Za. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Ma. - Vr. 9:00 - 17:00 pm

9.2 Serienummer en modelnaam

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

Serienummer:

Merk / categorie:

cardiostrong cross-/elliptical trainer

Modelnaam:

EX40

9.3 Onderdelenlijst

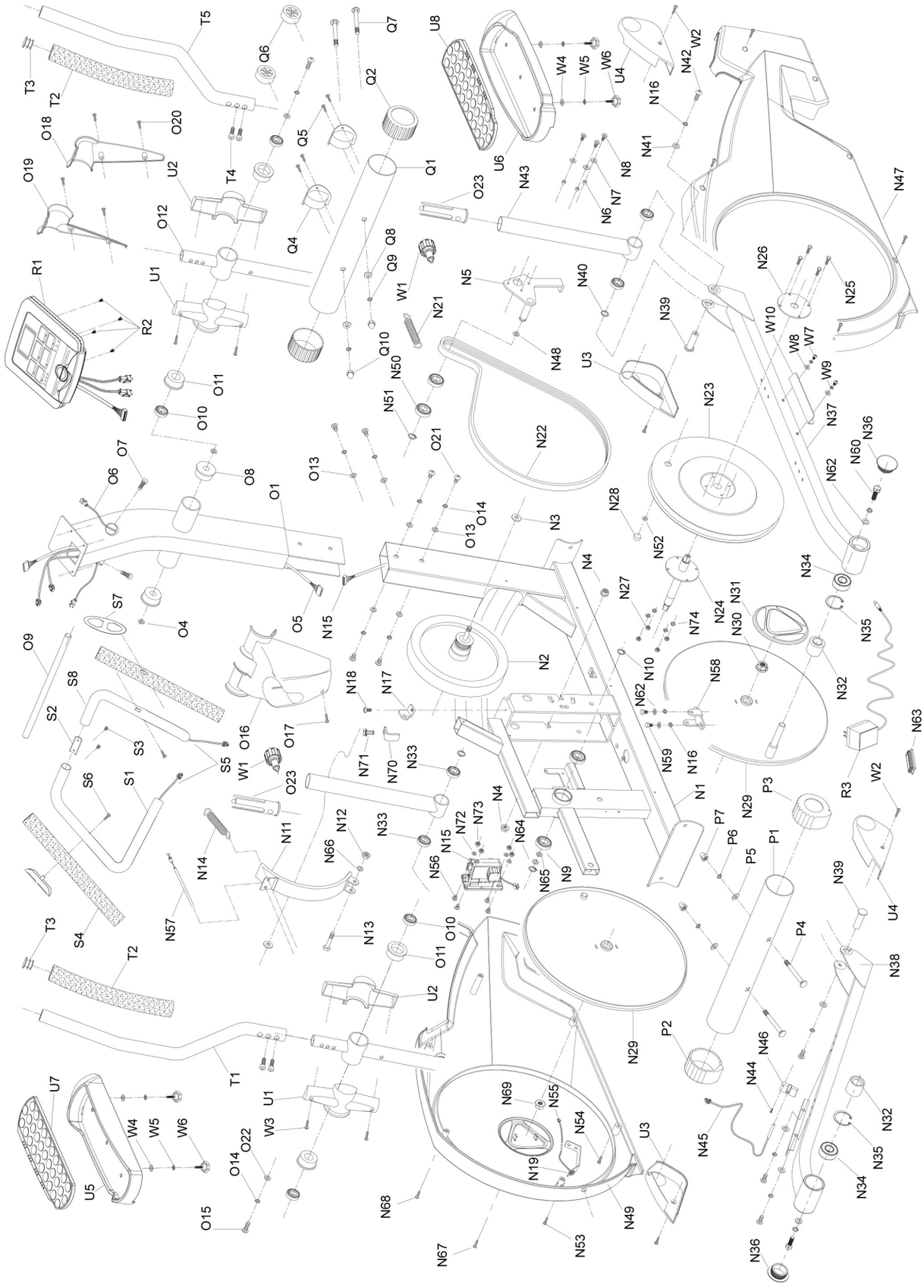
Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Benaming (DEU)
N1	1	Main Frame	Hauptrahmen
N2	1	Magnetic Flywheel	Schwungrad
N3	2	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N4	2	Nut	Mutter
N5	1	Tension Pulley	Riemenspanner
N6	3	Pipe	Buchse
N7	3	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N8	3	Screw	Schraube
N9	4	Bearing	Lager
N10	3	E Clip	E Clip
N11	1	Magnetic Housing	Magnetgehäuse
N12	1	Nut	Mutter
N13	1	Screw	Schraube
N14	1	Spring	Feder
N15	1	Motor	Motor
N16	2	Spring Washer	Federscheibe
N17	1	Spring Fixing Housing	Halter
N18	1	Screw	Schraube
N19	1	Fixing Housing	Halterung
N20	2	Screw	Schraube
N21	1	Spring	Feder
N22	1	Belt	Riemen
N23	1	Belt Pulley	Riemenscheibe
N24	1	Pulley Axle	Achswelle
N25	4	Screw	Schraube
N26	1	Plane	Befestigungsscheibe
N27	4	Nut	Mutter
N28	1	Magnet	Magnet
N29	2	Turning Plate	Antriebsscheibe
N30	2	Nut	Mutter
N31	2	Decoration Cover	Abdeckung
N32	2	Pipe	Buchse

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Benaming (DEU)
N33	2	Bearing	Lager
N34	2	Bearing	Lager
N35	2	E Clip	E Clip
N36	2	Screw Cover	Schraubenabdeckung
N37	1	Pedal Tube (Right)	Pedalarm (Rechts)
N38	2	Pedal Tube (Left)	Pedalarm (Links)
N39	2	Screw	Schraube
N40	2	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N41	2	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N42	2	Screw	Schraube
N43	2	Connect Pipe	Verbindungsrohr
N44	1	Screw	Schraube
N45	1	Sensor Wire	Sensorenkabel
N46	1	Fixing Housing	Halterung
N47	1	Right Cover	Abdeckung (Rechts)
N48	1	Wave Washer	Federscheibe
N49	1	Left Cover	Abdeckung (Links)
N50	2	Bearing	Lager
N51	1	E Clip	E Clip
N52	1	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N53	3	Screw	Schraube
N54	6	Tapping Screw	Blechschraube
N55	1	Power Cord Sensor	Sensorkabel
N56	4	Screw	Schraube
N57	1	Tension Cable	Spannungskabel
N58	1	Clip	Clip
N59	2	Screw	Schraube
N60	2	Screw	Schraube
N61	2	Spring Washer	Buchse
N62	2	Flat Washer	Unterlegscheibe
N63	1	End Cap	Schraube
N64	1	Flat Washer	Mutter
N65	1	Wave Washer	Federscheibe
N66	1	Flat Washer	Unterlegscheibe
N67	2	Screw	Schraube

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Benaming (DEU)
N68	2	Screw	Schraube
N69	1	Nut	Mutter
N70	1	Iron Bracket	Halterung
N71	1	Screw	Schraube
N72	4	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
N73	4	Nut	Mutter
N74	4	Spring Washer	Federscheibe
O1	1	Central Support Tube	Konsolenmast
O4	2	Wave Washer	Federscheibe
O5	1	Sensor Wire	Sensorenkabel
O6	2	Hand Pulse Sensor Wire	Handpuls Sensorenkabel
O7	2	Bolt	Schraube
O8	2	Bushing	Buchse
O9	1	Shaft	Schaft
O10	4	Bearing	Lager
O11	4	Bushing	Buchse
O12	2	Connect Tube	Verbindungsrohr
O13	6	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
O14	8	Spring Washer	Federscheibe
O15	2	Screw	Schraube
O16	1	Bottle Housing	Flaschenhalterung
O17	1	Screw	Schraube
O18 & O19	4	Decoration Bottle Housing	Abdeckung Flaschenhalterung
O20	2	Screw	Schraube
O21	6	Screw	Schraube
O22	2	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
O23	2	Plastic Insert	Plastikfürung
P1	1	Rear Stabilizer	Hinterer Standfuss
P2	1	End cap (L)	Verschlusskappe (L)
P3	1	End cap (R)	Verschlusskappe (R)
P4 & Q7	4	Bolt	Schrauben
P5 & Q8	4	Flat Washer	Flache Unterlegscheibe
P6 & Q9	4	Spring Washer	Federscheibe
P7 & Q10	4	Nut	Mutter
Q1	1	Front Stabilizer	Voderer Standfuss

Nr.	Aant.	Benaming (ENG)	Benaming (DEU)
Q2	2	End Cap	Verschlusskappe
Q4	2	Transmit Wheel Housing	Rollengehäuse
Q5	4	Screw	Schraube
Q6	2	Transport Wheel	Transportrolle
R1	1	Monitor	Konsole
R2	4	Screw	Schraube
R3	1	Adaptor	Adapter
S1	1	Front Handle Bar (L)	Vorderer Handgriff (L)
S2	1	Handlebar Clip	Handgriff Clip
S3	2	Screw	Schraube
S4	2	Foarm Grip	Schaumstoffgriff
S5	2	Sensor	Sensor
S6	2	Srew	Schraube
S7	2	Handle Pulse	Handlepuls
S8	1	Front Handle Bar (R)	Vordere Handgriff (R)
T1	1	Side Handle Bar (L)	Seitlicher Handgriff (L)
T2	2	Foam Grip	Schaumstroffgriff
T3	2	End Cap	Verschlusskappe
T4	4	Screw	Schraube
T5	1	Side Handle Bar (R)	Seitlicher Handgriff (R)
U1 & U2	4	Decoration Cover	Abdeckung
U3 & U4	4	Pedal Joint Cover	Pedalarmabdeckung
U5 & U6	1	Pedal (L & R)	Pedal (L & R)
U7 & U8	1	Cushion Pad (L & R)	Pedalauflage (L & R)
W1	2	Knob	Drehknopf
W2	4	Screw	Schraube
W3	4	Screw	Schraube
W4	4	Flat Washer	Flache Unterlgegscheibe
W5	4	Spring Washer	Federscheibe
W6	4	Knob	Drehknopf
W7	4	Screw	Schraube
W8	4	Washer	Unterlegscheibe
W9	4	Spring Washer	Federscheibe
W10	2	Iron Bracket	Halterung

9.4 Explosietekening



CONTACT

Hoofdkantoor
Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

ALGEMENE INFORMATIE:

DE +49 4621 4210-0
info@sport-tiedje.com

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3972
orders@powerhousefitness.co.uk

Techniek-hotline

DE +49 4621 4210-0
+49 4621 4210-699
service@sport-tiedje.de

NL +31 172 619961
info@fitshop.nl

UK +44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

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

VRIJWARINGSCLAUSULE

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

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

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

www.sport-tiedje.com/filialen

cardiostrong

Crosstrainer EX40