



CS 3.1

Inhaltsverzeichnis		Index		Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1.	Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2.	General 03	
	2.1 Verpackung	2.1	Packaging	03
	2.2 Entsorgung	2.2	Disposal	03
3.	Montage	3.	Assembly	03
	3.1 Montageschritte	3.1	Assembly Steps	05
4.	Pflege und Wartung	4.	Care and Maintenance	12
5.	Computer (D)	5.	Computer (UK)	12
	5.1 Computertasten	5.1	Computer keys	13
	5.2 Anzeigedaten	5.2	Display information	15
	5.3 Allgemeine Informationen	5.3	Generell Informations	17
	5.4 Computer Inbetriebnahme	5.4	Computer Functions	18
	5.4.1 Benutzer Profil anlegen	5.4.1	User Profile Setup	18
	5.4.2 Quick Start	5.4.2	Quick Start	19
	5.4.3 PROGRAMM-MODUS	5.4.3	PROGRAM-MODE	19
	5.4.4 FOCUS-PROGRAMMS	5.4.4	FOCUS-PROGRAMMS	19
	5.4.5 HEART RATE PROGRAMMS	5.4.5	HEART RATE PROGRAMMS	20
	5.4.6 Zielvorgaben Programme	5.4.6	Target programs	21
	5.4.7 MET Programm	5.4.6	METs Program	21
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	22
	6.1 Trainingshäufigkeit	6.1	Training frequency	22
	6.2 Trainingsintensität	6.2	Training intensity	22
	6.3 Pulsorientiertes Training	6.3	Heartrate orientated training	22
	6.4 Trainings-Kontrolle	6.4	Training control	23
	6.5 Trainingsdauer	6.5	Trainings duration	24
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	26
8.	Teileliste	8.	Parts list	28
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	30
10.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	10.	-	31

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Der Ergometer darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stehen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Bei Verwendung von Medikamenten fragen Sie bitte vor Beginn Ihres Trainings Ihren Arzt.
18. Achten Sie darauf, dass keine Teile in den Bewegungsbereich stehen. Sie könnten sich verletzen

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- Max. user weight is 150 kg.
- The Ergometer should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The Ergometer has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the home trainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. If you take medicine, please contact a doctor before you start your exercise
18. Pay attention, that there are no parts in the moving area,

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/5 Klasse SA. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG und die 2006/95/EG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuelle vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. 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 unserer Umwelt.



Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/5 Class SA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC and 2006/95/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Ergometers für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

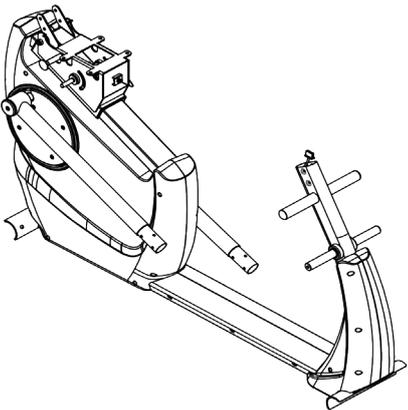
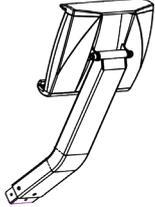
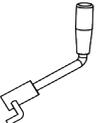
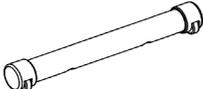
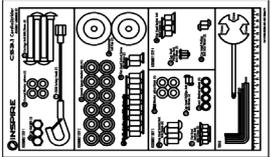
- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Styroporform und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine bodenscho-nende Unterlage, da ohne montierte Standfüße Ihr Boden beschädigt/ verkratzt werden könnte. Diese Unterlage sollte flach und nicht zu dick sein, sodass der Rahmen einen stabilen Stand hat.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

3. Assembly

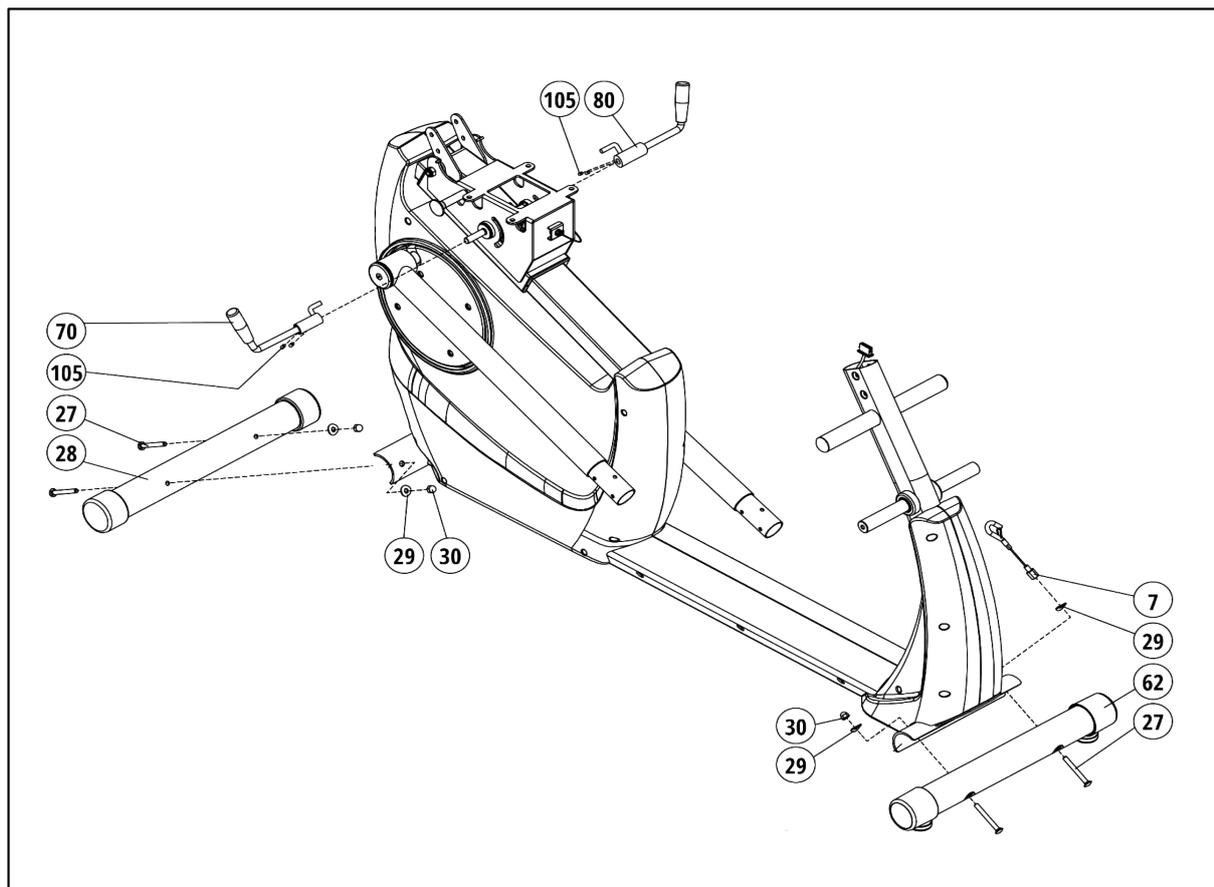
In order to make assembly of the Ergometer as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them alongside each other on the floor.
- Place the main frame on a pad protecting the floor, because without its assembled base feet it can damage / scratch your floor. The pad should be flat and not too thick, so that the frame has a stable stand.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.

		1		
LEFT	1		1	
RIGHT	1		1	
LEFT	1	 LEFT	1	
		 RIGHT	1	
RIGHT	1	 RIGHT	1	
		 LEFT	1	
			1	

3.1 Montageschritte/Assembly steps Schritt /Step 1



Befestigen Sie den hinteren Standfuß (28), mit den Rollen nach außen zeigend am Hauptrahmen. Verwenden Sie dafür zwei Schlossschrauben (27), zwei gebogene Unterlegscheiben (29) und zwei Hutmuttern (30)

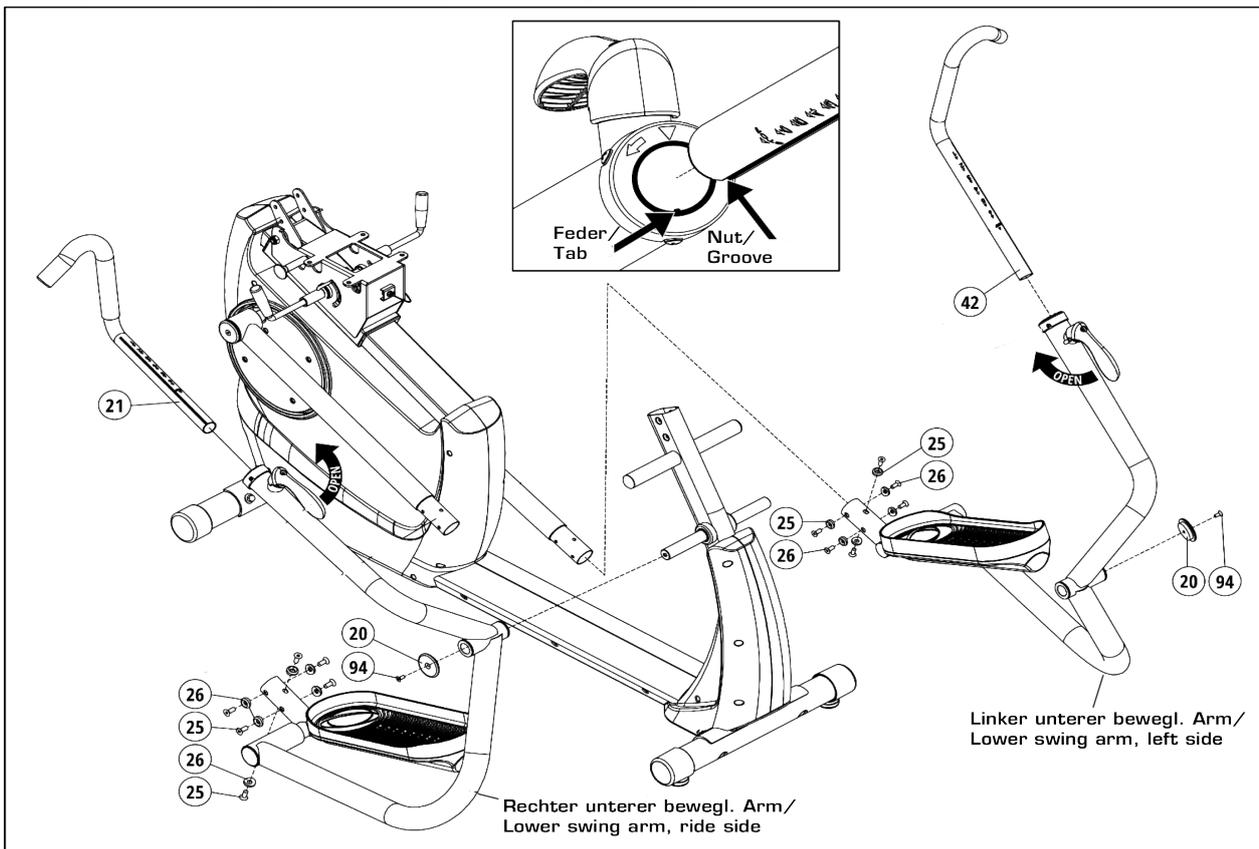
Befestigen Sie den vorderen Standfuß (62) am Hauptrahmen. Verwenden Sie für die rechte Seite eine Schlossschraube (27), eine gebogene Unterlegscheiben (29) und eine Hutmuttern (30). Für die linke Seite verwenden Sie eine Schlossschraube (27), eine gebogene Unterlegscheiben (29) und die Mutter des Sicherungshakens (7). Achten Sie aber darauf, dass die Öffnung des Hakens nach oben zeigt, bevor Sie die Schraubverbindung festziehen.

Entfernen Sie die vier Innensechskantschrauben (105) aus den Sitzverstellhebeln (70 und 80). Führen Sie den linken Sitzverstellhebel (80) auf die Achse auf und fixieren diesen mit den zwei zuvor herausgedrehten Innensechskantschrauben (105). Fahren Sie auf der rechten Seite identisch fort.

Align the Rear Stabilizer Assembly (28) with the Rear Stabilizer Mounting Bracket (with the transport wheels facing away from the unit) and install using two sets of the #27, #29 & #30 Bolts, Curved Washers and Acorn Nuts. Tighten the nuts firmly.

Align the Front Stabilizer (62) with the Front Stabilizer Mounting Bracket and feed the #27 Bolt through the front of the Front Stabilizer (62). Fix the right-side bolt with a #29 Curved Washer and #30 Acorn Nut. Install the left-side bolt (27) with a #29 Curved Washer and the #7 Safety Lock, ensuring the hook opening is facing upwards and toward the front of the machine.

Seat Adjustment Lever Installation. Loosen the two sets of Set Screws (105) already installed in the #80 and #70 Seat Adjustment Handles. Slide the left Seat Adjustment Handle (80) onto the left side of the seat adjustment shaft, ensuring the set screws align with the flat side of the shaft. Tighten the two #105 Set Screws with the included 3mm hex wrench. Repeat for the right side #70 Seat Adjustment Handle.



Führen Sie den rechten unteren beweglichen Arm auf die Achse auf und befestigen diesen mit einer Kunststoffkappe (20) und einer Innensechskantschraube (94). Legen Sie einen Karton zum Schutz des Bodens unter den Arm und lassen diesen nun zu Boden gleiten. Fahren Sie mit der linken Seite identisch fort.

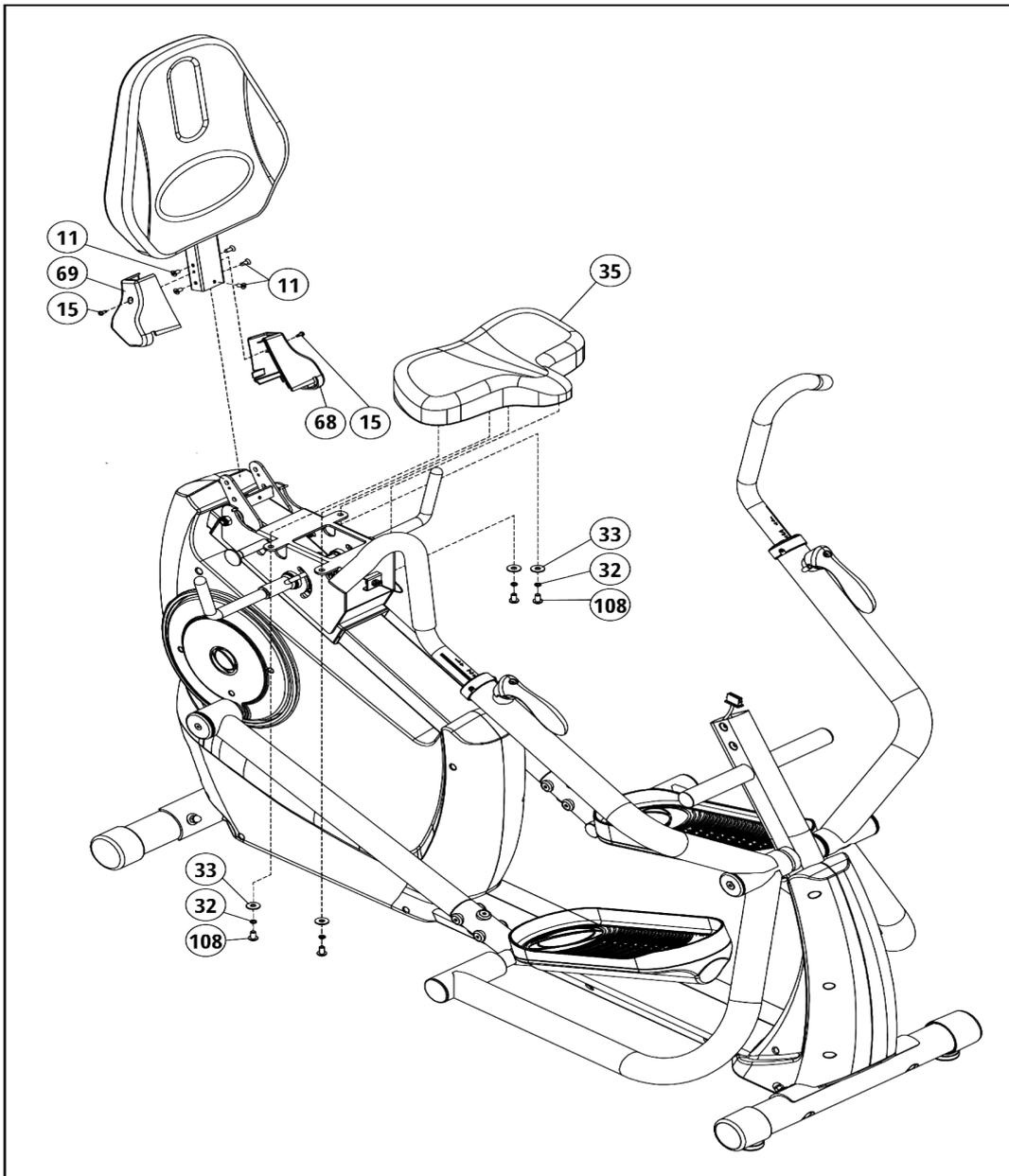
Verbinden Sie nun den rechten unteren beweglichen Arm mit dem hinteren Verbindungsarm. Schieben Sie diesen darüber schieben und fixieren die Verbindung mit sechs Innensechskantschrauben (25) und sechs gebogenen Unterlegscheiben (26). Fahren Sie mit der linken Seite identisch fort.

Um den linken oberen beweglichen Arm einzuführen, öffnen Sie den Griff (drehen nach innen) und achten beim Einschleiben darauf, dass Nut und Feder passen. Nach dem Einschleiben fixieren Sie die von ihnen ausgewählte Position mit dem Schließen des Griffes. Fahren Sie mit der linken Seite identisch fort. Achtung: Achten Sie darauf, dass Sie den linken oberen beweglichen Arm in den linken unteren einstecken, da es ansonsten zu Verletzungen kommen kann. alle Arme sind mit „L“ und „R“ gekennzeichnet.

Slide the Right Lower Swingarm/Pedal Assembly pivot over the main frame pivot shaft. Alignment of the inner sleeve between the bearings may be necessary to install the swingarm. Fix the swingarm with a #20 Endcap and #94 Flathead Socket Bolt. When tight, allow the swingarm to rotate to the floor, coming to rest on a piece of cardboard to prevent scratching.

Join Swingarm/Pedal Assemblies with Linkage Assembly Arms. Align the Right Linkage Assembly Arm with the Lower Swingarm/Pedal Assembly and slide the swingarm receiver over the linkage arm. Using six sets of 8mm the #25 Bolts and #26 Curved Washers, loosely thread each through the swingarm and into the linkage arm. End all bolt and washer are partially installed tighten all bolts firmly. Repeat these steps for the Left Swingarm/Pedal Assembly and Left Linkage Assembly Arm.

To install the Left Upper Handlebar Assembly (42), first open/loosen the Handlebar Quick Release Lever - Left by rotating the lever inward/clockwise. Select the #42 Left Upper Handlebar Assembly (it will be marked with a "L" sticker) and insert it into the Left Lower Swingarm Assembly, taking care to align the "groove" in the handlebar with the "tab" on the inside of the swingarm shaft. Adjust the handlebar to the desired position, noting the positional markers stamped into the handlebar and tighten by rotating the quick release lever counter-clockwise. Repeat these steps for the right side, taking care to set both handlebars in identical positions. **WARNING:** Ensure the Left Upper Handle Assembly is marked with an "L" sticker. Accidental swapping the positions of the Right and Left Upper Handle Assemblies can result in serious injury.



Befestigen Sie den Sitz (35) mit vier Sechskant-schrauben (108), vier Sicherungsringe (32) und vier Unterlegscheiben (33).

To install the seat base, loosely insert the four #108 Bolt, #32 Lock Washer and #33 Flat Washer sets through the Seat Slider Assembly and into the underside of the Seat Base (35). When all bolts are in place, tighten them firmly.

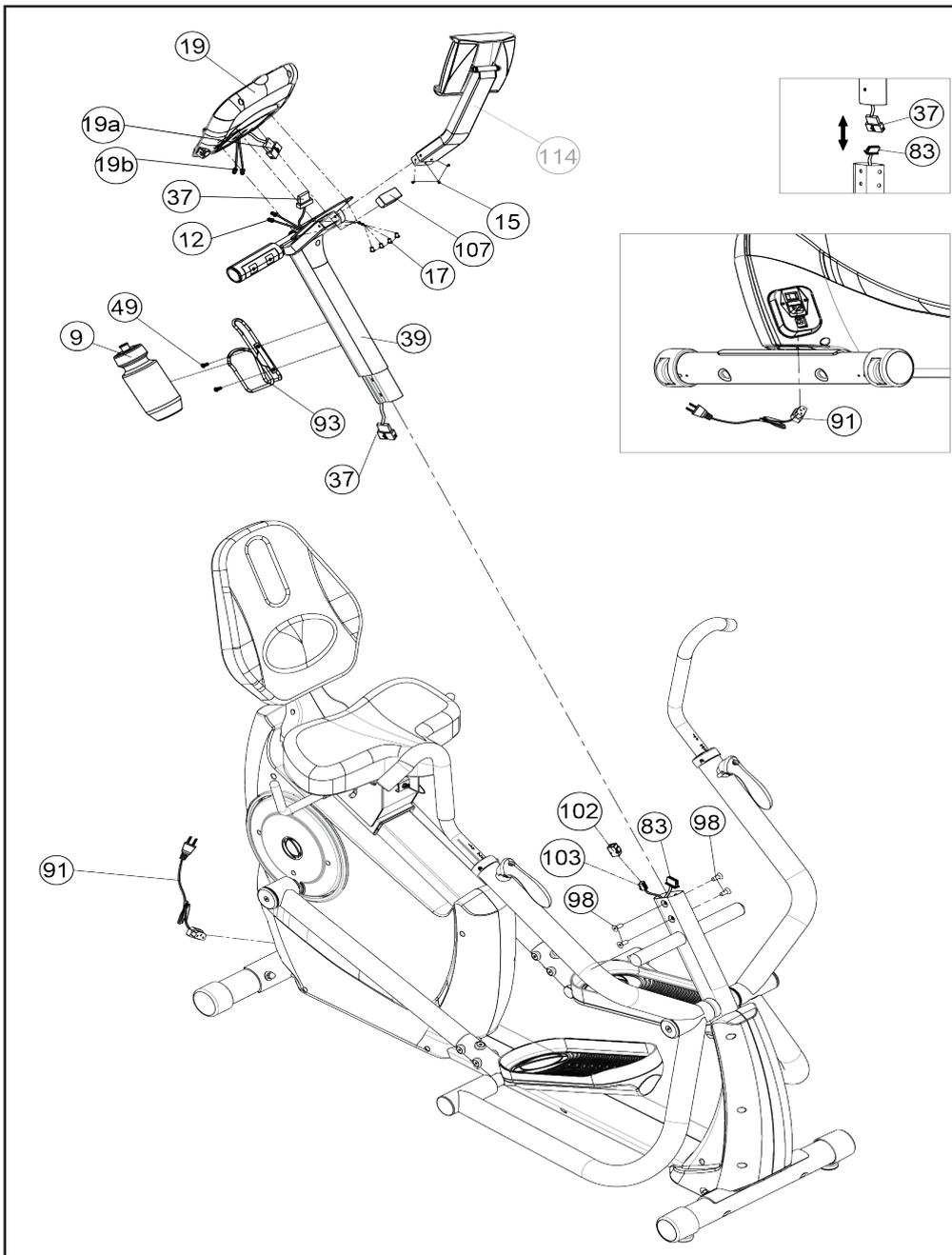
Die Rückenlehne wird mit fünf Innensechskant-schrauben (11) befestigt.

Align the Seat Back Assembly with the tabs at the rear of the Seat Slider Assembly. Loosely thread the five #11 Flathead Bolts through the mounting holes in the Seat Slider and into the Seat Back Assembly. When all bolts are installed, tighten firmly.

Kippen Sie die Rückenlehne ganz nach hinten, so haben Sie mehr Platz um die Abdeckung (68, 69) zu montieren. Positionieren Sie die beiden Abdeckungen (68, 69) an dem Rahmen der Rückenlehne und fixieren jede Seite mit einer Kreuzschlitzschraube (15).

Tilt the Seat Back Assembly backward by pulling outward on the Seat Tilt Knob to create more clearance for the installation. Align the Pivot Covers (left #68 and right #69) over the base of the seat mast, taking care that the two pieces nest together correctly. Fix each piece with a #15 Philips Screw.

Schritt/ Step 4



Bevor Sie das Lenkerstützrohr (39) befestigen, verbinden Sie zuerst das Computerkabel (37) kommend aus dem Lenkerstützrohr mit dem unteren Computerkabel (83) kommen aus dem Hauptrahmen. Die beiden Stecker müssen hörbar einrasten. Führen Sie nun das Lenkerstützrohr (39) über den Hauptrahmen und befestigen es mit vier Innensechskantschrauben (31).

To install the Console Mast (39), first join the #37 Cable -Upper Console Mast (at bottom of the Console Mast) with the #83 Cable - Main Frame. Press the connectors together firmly until an audible click is heard. Align the Console Mast (39) with the main frame receiver and insert the console mast, taking care to avoid pinching the cables. Align the mounting holes and loosely thread the four #31 Flathead Bolts through the Console Mast and into the frame. When all four bolts are in place, tighten them firmly.

Befestigen Sie den Wasserflaschenhalter (93) mit zwei Kreuzschlitzschrauben (49) am Lenkerstützrohr (39) und stecken die Trinkflasche (9) in diesen hinein.

Install the Water Bottle Holder (93) by aligning the mounting holes with the holes on the Console Mast (39) and threading the two #49 Phillips Screws through the holder and into the Console Mast. Tighten firmly. Install the Water Bottle (9).

Sollten Sie den Smartphonehalter (108) nicht montieren wollen, dann überspringen Sie diesen Punkt. Ansonsten entfernen Sie die Kunststoffkappe (107) aus dem Lenkerstützrohr (39). Schieben Sie nun die Smartphonehalterung (108) auf den Rahmen der Smartphonehalterung (100) auf und führen diesen in das Lenkerstützrohr ein (39) ein. Fixieren Sie den Rahmen der Smartphonehalterung (100) mit drei Kreuzschlitzschrauben (15).

Um den Computer (19) zu montieren, entfernen Sie zuerst die vier Kreuzschlitzschrauben (17) von der Rückseite. Verbinden Sie das Computerkabel (37) und die beiden Puls kabel (12) aus dem Lenkerstützrohr (39) kommend mit den Gegenstücken (19a, 19b) aus dem Computer (19) kommend. Befestigen Sie nun den Computer (19) mit den vier zuvor herausgedrehten Kreuzschlitzschrauben (17).

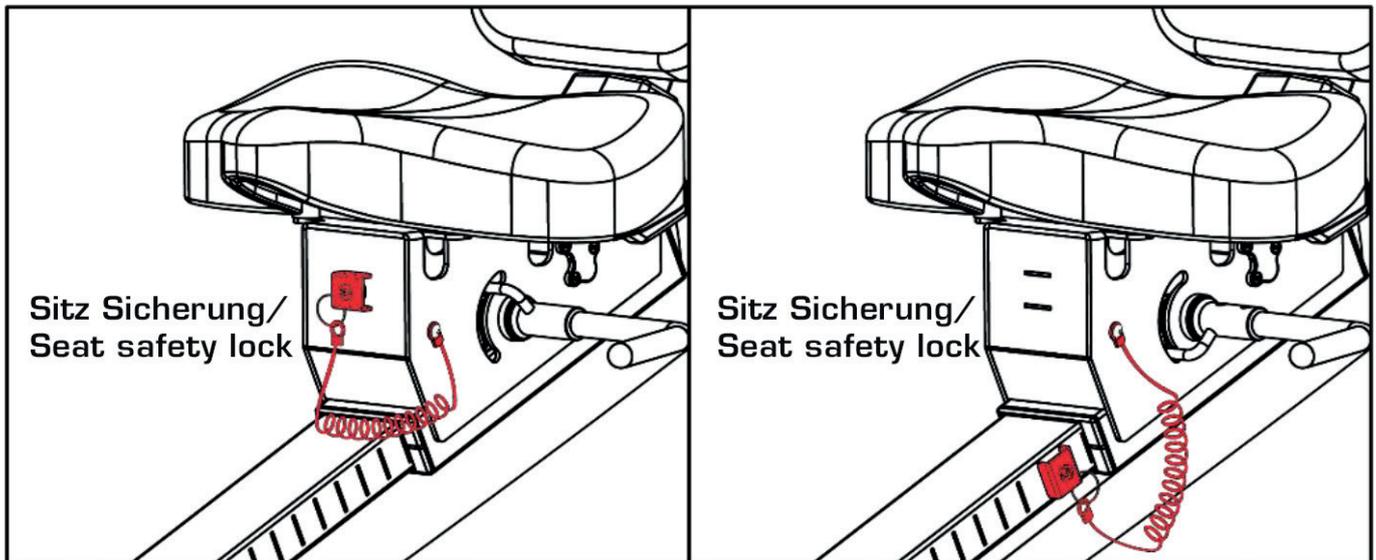
Um den CS 3 endgültig aufzustellen, rollen Sie diesen zu seinem Aufstellort. Heben sie ihn dabei vorne an. Da das Gerät sehr schwer ist, empfiehlt es sich, dies zu zwei durchzuführen. Sollte das Gerät am Aufstellort wackeln, dann kann durch Drehen der Niveaueinstellfüße Bodenunebenheiten ausgeglichen werden. Ein Drehen im Uhrzeigersinn verlängert den Niveaueinstellfuß, ein Drehen gegen den Uhrzeigersinn, verkürzt diesen. Steht das Gerät stabil, dann fixieren Sie die Position des Niveaueinstellfüße mit dem Festdrehen der Kontermutter. Verbinden Sie nun das Netzkabel (91) mit dem Gerät und dem Stromnetz. Ihr Cardio Strider kann nun benutzt werden.

If you choose not to install the Phone/Tablet Holder (108) & Mast skip the steps below. To install the Phone Holder/Phone Holder Mast, first remove the #107 Rectangular Endcap from the top of the Console Mast (39). Align the slots in the backside of the Phone Holder Clamp Assembly (108) with the tabs on the Phone Holder Mast Assembly and slide the holder downward, onto the mast. Align the Phone Holder Clamp/Mast Assembly with the receiver on the Console Mast (39) and insert the Holder Clamp/Mast Assembly. Loosely thread the three #15 Philips Bolts through the Console Mast and into the Holder Clamp/Mast Assembly.

Console Installation. Remove four #17 Phillips Bolts from the backside of the #19 Console and set aside. While supporting the Console, connect the #37 Cable - Upper Console Mast with the #19a console connector. Press together firmly until an audible click is heard. Connect the two #12 Touch Heart Rate Sensor Wires with the two #19b console connectors, making sure the connection is solid. Align Console with the mounting holes on the Console Mast (39) and loosely reinstall the four #17 Phillips Bolts through the Console Mast and into the backside of the Console. Tighten the bolts firmly.

Final Installation. Carefully move the CS3.1 Unit to an area with adequate space for the safe operation and easy ingress/egress. The unit is heavy. It is recommended that at least two persons are used to move the unit. Lift the front end of the CS3.1 to engage the integrated transport wheels located on rear stabilizer and roll the unit into place. Ensure the unit does not rock. Find to the two leveling feet on the front stabilizer and the third under the midpoint of the main frame. Adjust the feet rotating them counter-clockwise to retract the feet and clockwise to extend the feet. It may be best to retract the feet fully before attempting to stabilize the unit. Once the unit is stable, fix the leveling feet in place by tightening the jam nut upwards/counter-clockwise against the stabilizer/frame. Insert the Power Supply Cord (91) into the power receptacle at the rear of the main housing. Connect the other end of the cable to a power source and turn on the unit.

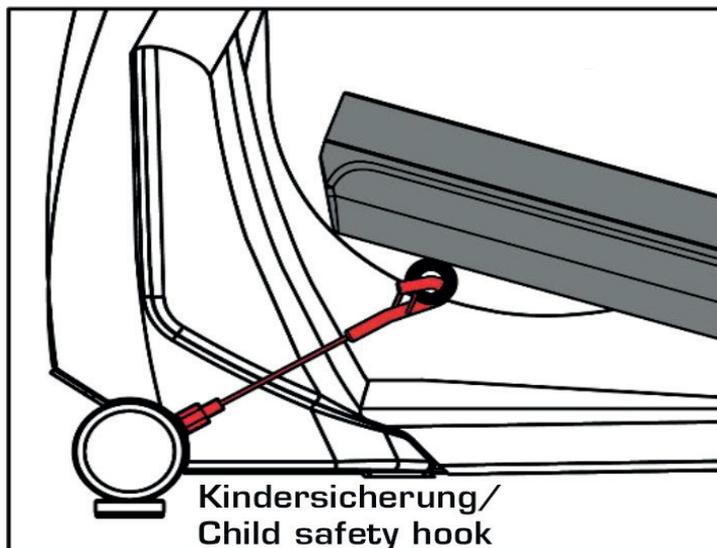
Congratulations. Your CS3.1 CardioStrider is ready for use.



Ihr CS 3 ist mit einem Sicherungsclip ausgestattet, welcher das nach unten Rutschen des Sitzes verhindert. Sobald Sie die gewünschte Sitzposition eingestellt haben, platzieren Sie den Sicherungsclip an der Seite des Sitzverstellrahmens. Achten Sie darauf, dass die beiden Führungen in die Schlitze hineinragen.

The CS3 is equipped with an integrated safety feature to prevent the seat position from inadvertently changing. Below the front of the seat base is a steel clip held in place with a magnet and permanently tethered to the unit with a short lanyard. Once the seat is in the desired position, move the Safety Stop from the storage position on the seat slider and install it on the seat rail, ensuring the two tabs are indexed with the exposed slots, closest to the Seat Slider.

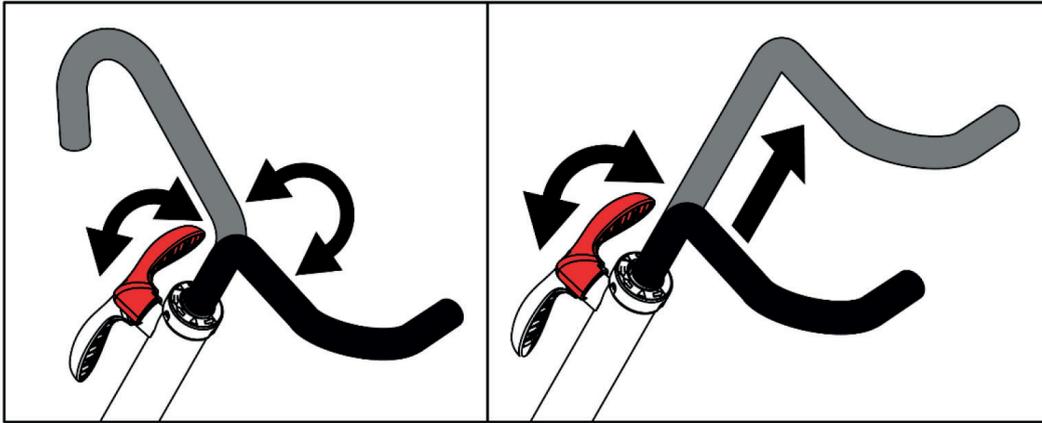
Kindersicherung/ Child safety lockout



Sicherheit spielt bei uns eine große Rolle. Aus diesem Grund besitzt der CS3 eine Kindersicherung. Nach jedem Training sollten Sie den Sicherungshaken auf der Unterseite der linken Trittplatte einhängen. Nur so ist es gewährleistet, dass das Gerät nicht ungewollt in Bewegung gesetzt werden kann. Während dem Training kann der Sicherungshaken einfach auf dem Boden liegend aufbewahrt werden.

Safety is a primary concern and that is why we suggest engaging the Child Safety Lockout feature whenever your workout is completed. Permanently tethered to the left side of the front stabilizer is a hook that will latch to the steel loop located under the left footbed. To release, depress the safety catch and remove the hook. The Child Safety Lockout hook can hang freely during your workout and will not interfere with operation of the CardioStrider.

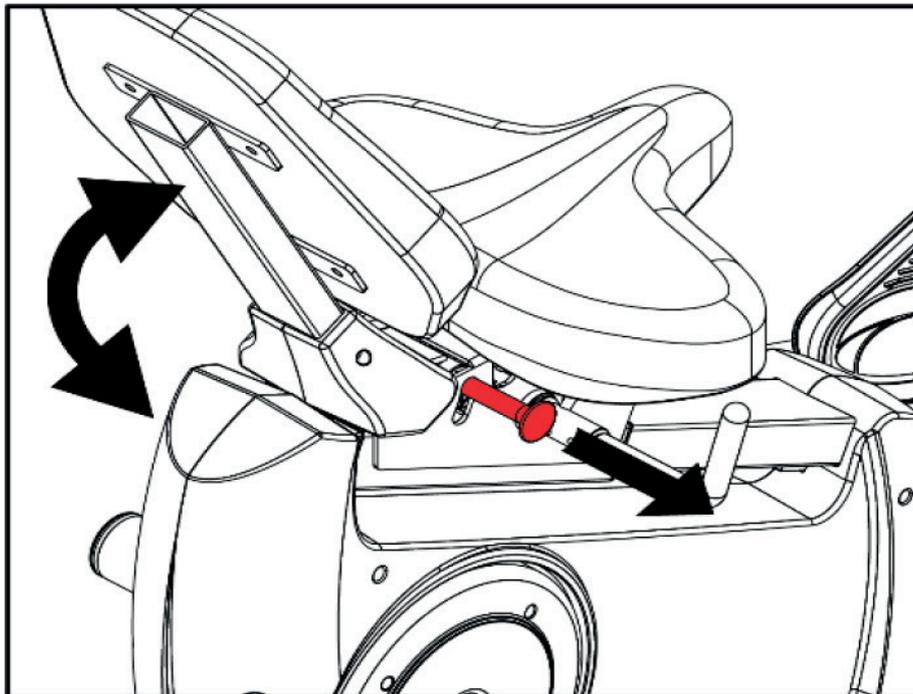
Drehbare Griffe/ Adjustable handlebars



Ihr Cardio Strider hat drehbare und herausziehbare Griffe um Ihnen den Bestmöglichen Trainingsnutzen zu geben. Um die Griffe drehen oder herausziehen zu können, öffnen Sie durch Drehen der Griffe die Fixierung, bringen den Griff in die gewünschte Position und schließen den Griff wieder.

The CS3 offers adjustable handlebars for increased comfort and to vary the workout experience. The handlebars not only rotate but will extend and retract also. In general, handlebars rotated in the upright position focus on the chest and back muscles, while the inverted position provides a workout for the bicep and triceps muscles. To adjust the handlebars, loosen the quick-release lever by rotating the bottom of the lever inboard, move the handlebar to the desired position, then lock the handlebar in place by replacing the lever to the locked position.

Verstellbare Rückenlehne/ Adjustable seat back



Durch Herausziehen des Pins, kann die Rückenlehnen in einer für Sie optimalen Neigung eingestellt werden. Zum Fixieren der gewünschten Neigung, den Pin wieder los lassen, er muss hörbar einrasten. Überprüfen Sie die fixierte Position der Rückenlehne.

For a customized fit, the CS3 is equipped with an adjustable seat back offering three available angles. The red adjust knob is located just below the seat base on the right side of the seat slider assembly. To adjust the seat back angle, pull the seat tilt knob outward/away from the unit with one hand, move the seat back to the desired angle, and release the knob. Verify the knob is fully retracted to ensure the seat back is safely locked into position.

4. Pflege und Wartung

Wartung

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile (Lenker, Sattel), welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

4. Care and Maintenance

Maintenance

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

Care

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture penetrates into the computer.
- Components (handlebar, saddle) that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

5. Computer

5. Computer





Quick START:
Startet den Computer für Ihr Training mit den zuvor gespeicherten Daten. Wird die Taste zusammen mit ENTER gedrückt, dann kommen Sie ins SET-UP Menü.

Quick START:
The START key will launch a program and restart a paused program. Pressed in conjunction with the ENTER key, the Setup Mode will launch. Workout results will also display in the appropriate fields when the workout ends.



ENTER:
Bestätigen von Funktionswerten oder Programmen.

ENTER:
The ENTER key confirms a value to be entered when adjusting a program.



Focus Workout program:
Mit dieser Taste kann der Trainingsschwerpunkt festgelegt werden. Entweder Ganzkörper-, Arm- oder Beintraining.

Focus Workout program:
Pressing the FOCUS key will launch the Focus program selection mode. From here the user can choose to launch the Full Body, Arms Only or Legs Only workout programs.



Sound ON/OFF:
Aktiviert oder Deaktiviert Tonsignale während des Trainings.

Sound ON/OFF:
Pressing the SPEAKER ON / OFF key turns off or on the console's audible notifications.



Change view key:
Es kann zwischen Watt und METs gewechselt werden,

Change view key:
The CHANGE UNITS key allows on-the-fly unit of measure changes. Choose between METs and Watts. When pressed, the console will flash the updated units banner to confirm the change.



STOP/RESET:

Durch Drücken kann das Training gestoppt werden. Alle Daten bleiben für 10 Minuten gespeichert. Drücken Sie die STOP-Taste für mehr als drei Sekunden, wird die RESET -Funktion aktiviert und es werden alle Werte gelöscht.

STOP/RESET

Use the STOP key to end a program or temporarily pause for 10min a running program. To reset the console and erase all user-entered data, press the STOP key for three seconds.



+/-:

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

+/-:

The +/- keys allow the user to increase and decrease the resistance level and make adjust values during program setup.



Programme:

Mit dieser Taste können verschiedene Programme ausgewählt werden. Dazu gehören das Herzfrequenz-, Klassik-, Focus-, Met's- oder Zielvorgabenprogramme.

Programs key:

Pressing the PROGRAMS key will launch the program selection mode. From here the user can choose to launch the Heart Rate Control, Classic, Focus, METs or Target workout programs.



Change units:

Durch Drücken der Taster kann zwischen dem englischen Standard und metrischen Einheiten gewechselt werden.

Change units:

The CHANGE UNITS key allows on-the-fly unit of measure changes. Choose between English/Standard or Metric units. When pressed, the console will flash the updated units banner to indicate the change.



Bluetooth connect:

Möchten sie ein Bluetooth Gerät oder einen Bluetooth Brustgurt mit dem Gerät verbinden, dann drücken sie die Bluetooth connect -Taste

Bluetooth connect:

Connections to a mobile device or wireless chest strap via the on-board Bluetooth radio is initiated by pressing the BLUETOOTH CONNECT key.



Resistance Level:
Zeigt Ihnen die Widerstandsstufe zwische L-L40 an.

RESISTANCE LEVEL:
The current resistance level will post continuously in the upper left portion of the display during the workout. The range of resistance levels is L1 through L40.



ENTER:
Zeigt die zurückgelegte Entfernung an . Mit der change View Taste können sie zwischen Milen und Kilometern wechseln.

Distance:
The distance traveled in any workout will post continuously in the Distance Display Panel. The value will either count up or down, depending upon the selected program. The user can toggle between displaying kilometers or miles by pressing the CHANGE VIEW key.



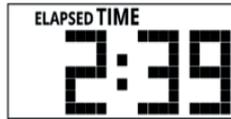
METS / WATT:
Durch Drücken der Taste CHANGE UNITS kann zwischen dem angezeigten Wert MET oder Watt umgeschaltet werden. Metabolic Equivalent of Task (oder MET) ist ein Maß für die Geschwindigkeit, mit der eine Person im Verhältnis zu ihrer Masse Energie verbraucht. Ein momentaner MET-Wert wird unter Berücksichtigung der relativen Intensität der Übung und des Gewichts des Benutzers berechnet. Der erweiterte MET-Bereich liegt zwischen 1,0 (leise Fernsehen) und 10.0 Sprinten, während der typische MET-Bereich für moderate Aktivität sich zwischen 3,0 und 5.9 MET's. Watt ist eine beliebte Metrik für die Verfolgung von Einzelpersonen Ergebnisse. Im Gegensatz zu METs oder Kalorien, die den Aufwand messen, ist Watt das augenblickliche Maß für die zu einem bestimmten Zeitpunkt erzeugte Leistung.

METS / WATT:
The user can toggle the displayed value between METs and Watts by pressing the CHANGE UNITS key. Metabolic Equivalent of Task (or MET) is a measure of the rate at which a person expends energy relative to their mass. An instantaneous MET value will be calculated by incorporating the relative intensity of the exercise and the user's weight. The expanded MET range is between 1.0 (quietly watching TV) and sprinting (>10.0), while the typical MET range for moderate activity is between 3.0 and 5.9 METs. Watts is a popular metric for tracking an individual's results. Unlike METs, or Calories which track the amount of effort exerted, Watts is the instantaneous measure of output created at a point in time.



DOT-Matrix:
Die Matrix dient als graphische Anschauung für Widerstand, Zeit oder Entfernung während eines Programmes. es werden aber auch Texte wiedergegeben.

DOT-Matrix:
The top line of the dot matrix will display the Resistance, Time and Distance metrics while a program is running. Periodically however, messages will post here to aid in the programing and setup of the console. After a few seconds, the display will return to the workout metrics.



TIME:

Zeigt Ihnen die Trainingszeit an. Wurde für ein Programm eine Trainingszeit vorgewählt, dann wird noch die zu verbleibende Zeit angezeigt.

Time:

The Time Display Panel will provide display details for the time metric. Depending upon the selected program, the Remaining or Elapsed banners will light while the time counts up or down.



Calories:

Zeigt die bereits verbrannten Kalorien oder bei Vorgabe die noch zu verbrennenden an.

Calories:

The user's total caloric (kCal) burn will post continuously in the Calories Display Panel. The value will count up or count down, depending upon the selected programming.



Heart Rate:

Das Herzsymbol blinkt bei eingehendem Pulswert über einen Brustgurt oder über die Handpulssensoren. Der gemessene Pulswert wird angezeigt.

HEART RATE:

Users can monitor their current heart rate via the Heart Rate Display Panel. If a pulse signal is received from a wireless monitor such as a chest strap, the console will automatically post the received signal and the heart icon will flash in time with the signal.

If a wireless heart rate transmitter is not connected, the user may also check their heart rate by grasping the touch heart rate sensors on the handlebar located below the console.



RPM:

Steht für Umdrehungen/Min eines kompletten Zyklus.

RPM:

One revolution is a complete cycle of one of the handlebars. The number of revolutions per minute will post continuously any time flywheel movement is detected.



Sound On / Sound Off Symbol:

Zeigt an, ob die Lautsprecher an oder aus sind.

Sound On / Sound Off Icons:

The Sound On and Sound Off Icons will provide visible indicators that the speaker is on or muted.



Heart / Pulse Symbol:

Blinkt sobald eine Pulsfrequenz empfangen wird.

Heart / Pulse Icon:

When a heart rate signal is received by the console, the Heart / Pulse Icon will light and flash in time with the signal.

5.3 Allgemeine Informationen

Pause Mode:

Drücken Sie während des Trainings Pause, dann springt der Computer in den Pausemodus und alle Daten bleiben für 10 Minuten erhalten. Alle 30 Sekunden ertönt ein Erinnerungssignalton. Wollen Sie das Training fortsetzen, dann drücken Sie Quick Start. Um die Pause zu beenden drücken Sie Stop. Nach 10 Minuten wird die Pause automatisch beendet und der Computer springt in the Startbildschirm zurück.

Anzeige der Trainingsergebnisse

Der Computer zeigt nach dem Training eine Zusammenfassung Ihrer absolvierten Trainingsdaten an

Einstellungen und Diagnosemodi

Der Einstellungsmodus ermöglicht Benutzern den Zugriff auf verschiedene Funktionen, einschließlich der Möglichkeit, angesammelte Trainingsdaten anzuzeigen, Systemprüfungen durchzuführen und die aktuelle Softwareversion anzuzeigen / zu aktualisieren.

Start des Einstellungsmodus:

Um den Einstellungs- und Diagnosemodus zu starten, halten Sie die Tasten USER und FOCUS WORKOUTS gleichzeitig für 3 Sekunden gedrückt. Wählen Sie mit den Tasten +/- eine der vier verfügbaren Kategorien (Konsoleneinstellungen, Konsolendaten anzeigen, Konsolendiagnose und DFU-Modus (Geräte-Firmware-Aktualisierung)) aus und bestätigen Sie die Auswahl mit ENTER.

Computereinstellungsmodus:

Schalten Sie mit den +/- Tasten zwischen Konsolensoftware und Sitz kalibrieren (geht nicht bei diesem Modell) um und drücken Sie zur Bestätigung die ENTER-TASTE.

Computerdatenmodus anzeigen:

Im Konsolendatenmodus kann der Benutzer den Gesamtstundenzähler, den Gesamtkilometerzähler, die aktuelle Softwareversion anzeigen und das Fehlerprotokoll anzeigen / löschen, indem er die +/- Tasten drückt. Der Kilometerzähler und die Betriebsstundenzählerdaten werden dauerhaft gespeichert und dienen als Aufzeichnung der Gesamtdistanz und -zeit, die das Gerät gesammelt hat. Diese Daten können niemals gelöscht werden. Das Fehlerprotokoll zeichnet die zehn letzten Fehlercodes auf. Diese Information ist nützlich bei der Fehlersuche und Diagnose von Problemen mit dem Cardio Strider. Wir empfehlen, die Fehlerlogodaten nur zu löschen, wenn Sie von einem Inspire-Techniker dazu aufgefordert werden.

Computerdiagnosemodus:

Die Computerdiagnose ist normalerweise für Inspire-Techniker reserviert. Diese Funktion testet die Computerfunktion vom Sound, Display, Tastenfeldern und Übertragung / Empfang von Herzfrequenzsignalen. DFU-Update-Modus Wenn Software-Updates und -Updates verfügbar werden, muss möglicherweise die neueste Firmware und Software installiert werden. Das DFU / Geräte-Firmware-Update initiiert den Prozess, Software- und Firmware-Updates sind normalerweise Inspire-Technikern vorbehalten.

5.3 Generell Informations

Pause Mode:

While any program is running, pressing the STOP key will launch the Pause Mode for ten (10) minutes. The onboard speaker (if turned on) will beep every thirty (30) seconds to serve as a reminder that the unit has been paused. The display will flash "Paused" and each metrics display field will post "P". To return to the previous program, press the QUICK START key. If no further input is made, the Pause Mode will timeout, and the console will enter the Ready Mode. To exit the Pause Mode and continue the currently running program, press the QUICKSTART key. To quit the paused program at any time, press the STOP key two (2) times to launch the Ready Mode.

Workout Results Mode

For additional user feedback, the Inspire console provides a brief workout summary immediately following the completion of the workout session.

Settings & Diagnostics Modes

Overview The Settings Mode allows users access to several functions, including the ability to view accumulated workout data, perform system checks and view/update the current software version.

Settings Mode Launch:

To launch the Settings & Diagnostics Mode, press and hold the USER and FOCUS WORKOUTS keys simultaneously for 3 seconds. Choose one of the four available categories (Console Settings, View Console Data, Console Diagnostics and DFU (Device Firmware Update) Mode via the +/- keys, pressing ENTER to confirm the selection.

Console Settings Mode:

Toggle between Console Software and Calibrate Seat via the +/- keys, pressing ENTER to confirm. If Calibrate Seat was selected, toggle between "YES" and "NO," and confirm the selection. The seat calibration process is automatic, and the seat will move without user input or control. Be prepared and stand clear of the machine until the process is complete.

View Console Data Mode:

From the View Console Data Mode, the user can view the Total Hour Meter, Total Odometer, current Software Version and View/Clear the Error Log by pressing the +/- keys. The Odometer and Hour Meter data is stored permanently and serves as a record of the total distance and time the unit has accumulated. This data can never be erased or deleted. The error log will record the ten most recent error codes. This information is useful when troubleshooting and diagnosing problems with the CardioStrider. We recommend only clearing the error logo data if asked to do so by an Inspire technician.

Console Diagnostics Mode:

The console diagnostics are typically reserved for Inspire technician use. This function will test the console operation of the sound, display, keypads and heart rate signal transmission/reception. DFU Update Mode As software upgrades and updates become available, it may be necessary to install the latest firmware and software. The DFU/Device Firmware Update process will initiate, monitor and confirm the entire process. Software and firmware updates are typically reserved for Inspire technicians.

5.4 Computer Inbetriebnahme

5.4.1 Benutzer Profil anlegen

Mit der CS-LCD-Konsole können bis zu neun Benutzer ihre Profile erstellen und speichern. Jedes Profil kann einen Namen, ein Alter, ein Geschlecht, ein Gewicht sowie ein Lieblingsprogramm und die zugehörigen Details wie Widerstandsstufe, Laufzeit und Standardanzeigen speichern.

Drücken Sie die USERS-Taste, um den Benutzermodus zu starten und / oder zu programmieren. Schalten Sie mit den +/- Tasten zwischen „Gast“, „Benutzer 1“, „Benutzer 2“ usw. um und bestätigen Sie die Auswahl mit der ENTER-Taste. Wenn eines der neun Profile ausgewählt ist, kann der Benutzer ein gespeichertes Profilprogramm ausführen, ein neues Profil einrichten oder ein vorhandenes Profil aktualisieren.

Um das mit einem gespeicherten Profil verknüpfte Programm schnell zu starten, drücken Sie die QUICKSTART-Taste, wenn das gewünschte Benutzerprofil angezeigt wird.

Um ein neues Profil einzurichten, wählen Sie mit den +/- Tasten eine der verfügbaren Optionen aus („Keine Daten“ wird neben nicht verwendeten Profilen angezeigt). Drücken Sie die ENTER-Taste, wenn das Zielprofil angezeigt wird, und der Cursor beginnt zu blinken. Bei der Profilbenennung kann eine beliebige Kombination aus Großbuchstaben, Kleinbuchstaben oder Leerzeichen verwendet werden. Wählen Sie das angezeigte Zeichen mit den +/- Tasten aus und drücken Sie ENTER, um zum nächsten Buchstaben zu gelangen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle zehn Zeichen. Vergewissern Sie sich, dass das Häkchen sichtbar ist, und drücken Sie ENTER um die Auswahl des eingegebenen Namens zu bestätigen. Passen Sie Alter, Geschlecht und Gewicht des Benutzers an und bestätigen Sie diese mit ENTER. „Select User Program“ wird angezeigt und eine der verfügbaren Programmkategorien (Classic, Focus, Heart Rate / HR, Target oder METs) blinkt. Navigieren Sie zur gewünschten Kategorie und drücken Sie ENTER. Schalten Sie mit den +/- Tasten zwischen den verfügbaren Trainingsprofilen um und bestätigen Sie mit ENTER. Stellen Sie die Programmlaufzeit, die Standardwiderstandsstufe und die Standardanzeigemetriken (Watt oder MET) ein und starten Sie das Programm durch Drücken der QUICKSTART-Taste.

Eine Profiländerung ist identisch mit dem Erstellen eines neuen Profils, jedoch mit dem zusätzlichen ersten Schritt der Bestätigung der Eingabeaufforderung: „Update NO / YES“. Schalten Sie mit den +/- Tasten zwischen „JA“ und „NEIN“ um und wählen Sie „JA“. Navigieren Sie zu dem zu aktualisierenden Profildetail, indem Sie die EINGABETASTE drücken. Drücken Sie die QUICKSTART-Taste, um die Profilaktualisierung zu bestätigen und das zugehörige Training zu starten.

Das Einrichten / Aktualisieren des Gastprofils entspricht dem Einrichten des Benutzerprofils, außer dass kein Name eingegeben wird.

5.4 Computer Functions

5.4.1 User Profile Setup

The CS-LCD console allows users to create and save up to nine customized user profiles. Each profile can store a name, age, gender, weight as well as a favorite program and the related details such as resistance level, run time, and default viewing metrics.

To launch and/or program the User Mode, press the USERS key. Toggle between “Guest”, “User 1”, “User 2”, etc. via the +/- keys and confirm the selection by pressing the ENTER key. When one of the nine profiles are selected, the user can elect run a saved profile program, set up a new profile or update an existing profile.

To quickly launch the program associated with a saved profile, press the QUICKSTART key when the desired user profile posts on the display.

To set up a new profile, select from the available options via the +/- keys (“no data” will post next to unused profiles). Press the ENTER key when the target profile is displayed, and the cursor will begin to flash. Any combination of upper-case letters, lower case letters or blank spaces may be used in the profile naming. Adjust the displayed character via the +/- keys, pressing ENTER to move to the next letter. Repeat this step for all ten characters. To confirm the entered name selection, make sure the checkmark character is visible, and press the ENTER key. Adjust and confirm the age, gender and weight of the user. “Select User Program” will post and one of the available program categories (Classic, Focus, Heart Rate/HR, Target or METs) will flash. Navigate to the desired category and press ENTER. Toggle between the available workout profiles via the +/- keys, and press ENTER to confirm. Set the program run time, default resistance level and default display metrics (Watts or METs) and launch the program by pressing the QUICKSTART key.

The profile update process is identical to that of setting up a new profile but with the additional first step of confirming the prompt: “Update NO/YES”. Toggle between “YES” and “NO” via the +/- keys and select “YES”. Navigate to the profile detail to be updated by pressing the ENTER key. To confirm the profile update and launch the associated workout, press the QUICKSTART.

The Guest Profile setup/update process is like the User Profile setup except no name will be entered.

5.4.2 Quick Start

Drücken Sie Quick Start oder beginnen Sie mit dem Training. Der Computer wird aktiviert und ein Signalton ertönt. Alle Daten beginnen aufwärts zu zählen. Der Widerstand kann mit den +/- Tasten geändert werden. Das Training muss manuell mit zweimaligem Drücken von STOP beendet werden.

5.4.3 PROGRAMM-MODUS

Der Cardio Strider hält 18 verschiedene Programme zur Auswahl bereit.

Um ein Programm anzuwählen, drücken Sie die PROGRAMS -Taste. Anschließend können Sie mit den +/- -Tasten die verschiedenen Programme auswählen und mit ENTER bestätigen.

Nun können Sie mit den +/- -Tasten die Trainingszeit vorgeben und mit dem Drücken von Quick Start das Training beginnen. Das Intervall, Hill oder Zufallprogramm wird graphisch im Display dargestellt. Der Widerstand kann jederzeit mit den +/- -Tasten geändert werden. Jeder Balken hat eine Dauer von 1/25 der vorgegebenen Trainingszeit. Wurde das Programm 5k (5 Kilometer) oder 10k (10 Kilometer) ausgewählt, dann symbolisiert das Runden den Fortschritt ihrer Entfernung.

5.4.4 FOCUS -(gezielte)PROGRAMMS:

Diese Programme sind einzigartig und können nur auf ihrem Cardio Strider durchgeführt werden. Das Display informiert Sie immer welche Änderungen/Verstellungen Sie durchführen müssen.

Um ein FOCUS Programm anzuwählen, drücken Sie zwei Mal die PROGRAMS -Taste. Anschließend können Sie mit den +/- -Tasten zwischen Total Body (Ganzkörpertraining), Arms (Arme) oder Legs (Beine) auswählen. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit ENTER.

Nun können Sie mit den +/- -Tasten die Trainingszeit vorgeben und mit dem Drücken von Quick Start das Training beginnen. Der Computer informiert Sie immer über die Verstellungen der Arme, somit ist es wichtig sich mit dem Verstellmechanismus vertraut zu machen.

5.4.2 Quick Start

Press the QUICK START key or begin your workout and the console will enter the Ready Mode (if not already launched). Within a few seconds, the speaker will beep to indicate the launch of the QuickStart Program. The Time and Calories values will count up continuously. Resistance adjustments can be made at any time via the +/- keys. End Program The QuickStart/Manual program will run continuously until the user presses the STOP key two times, launching the Workout Results mode. The manual program will timeout after 5 minutes of inactivity.

5.4.3 PROGRAM-MODE

The Cardio Strider has 18 standard workout programs that will automatically adjust the resistance.

Press the PROGRAMS button one time and press the ENTER key to launch the Classic programs menu. View the available workout profiles via the +/- keys and confirm the entry by pressing the ENTER key. Adjust the program run time with the +/- keys, and press QUICKSTART key to launch the program. If an Interval, Hill or Random profile was selected, the brickyard will post a graphical representation of the workout. The higher the stack of segments, the greater the resistance. Use the +/- keys to adjust the resistance level at any time. Each column in the workout equals 1/25th of the workout time selected. If the Lap 5K or lap 10K profile was selected, the brickyard will post progress around an oval lap graphic. One lap equals the selected distance and the program will run until the distance target has been achieved. If Lap Custom was chosen, the program will continue the lap run until the selected time target has elapsed.

5.4.4 FOCUS PROGRAMS:

Focus programs are unique in that they provide the user with a varied workout that can only be performed on the CardioStrider. Instructional messaging is communicated via the console and will direct machine and user positional adjustments.

Open the Focus category by pressing the PROGRAMS key twice, followed by the ENTER key. Choose between the Total Body, Arms Only or Legs Only program options via the +/- keys and confirm the entry by pressing the ENTER key.

Adjust the resistance level and program runtime, then launch the selected Focus program by pressing the QuickStart key. Follow the instructional messages offered by the console. At times, the user will be directed to alter the position of the handlebars, so it is important to familiarize yourself with the handlebar adjustments prior to launching the Focus program

INVERTED HANDLES: Drehen Sie die Griffe so, dass diese nach unten zeigen. Diese Position dient zum Training der Bizeps Muskeln.

UPRIGHT HANDLES: Die Griffe zeigen nach oben. Es wird speziell die Brust- und Rückenmuskulatur trainiert

FEET ON PEDALS: Stellen Sie die Füße auf die Trittplatten und treten mit.

FEET ON PEGS: Stellen Sie die Füße auf die runden Bolzen am Lenkerstützrohr.

PALMS UP: Griffe zeigen nach unten und die Handflächen nach oben. Es wird speziell der Bizeps trainiert.

PALMS DOWN: Griffe zeigen nach unten und die Handflächen auch. Es wird speziell der Trizeps trainiert.

Abbildung der Griffpositionen

INVERTED HANDLES: Place handles in inverted position. This will focus on your biceps and triceps muscles.

UPRIGHT HANDLES: Place handles in upright position. This will focus on your chest and back muscles.

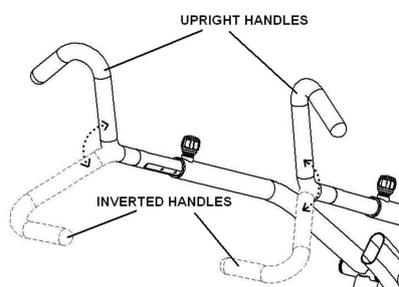
FEET ON PEDALS: Place feet on the moving pedals.

FEET ON PEGS: Place feet on the pegs. Round tube located at the front of the unit.

PALMS UP: In INVERTED MODE, keep palms facing upward to focus workout on the biceps muscle.

PALMS DOWN: In INVERTED MODE, keep palms facing downward to focus workout on the triceps muscle.

Handle positions



5.4.5 HEART RATE PROGRAMS (Herzfrequenz- programme):

Bei diesen Programmen regelt der Computer den Widerstand automatisch, sodass sich Ihr Puls nicht über dem maximalen Pulswert befindet. Es gibt zwei Herzfrequenzprogramme:

FAT BURN (Fett Verbrennungsmodus): Ihre Trainingspulsfrequenz liegt bei etwa 65% der maximalen Trainingsfrequenz.

Cardio (Herz-Kreislauf Training): Ihre Trainingspulsfrequenz liegt bei etwa 80% der maximalen Trainingsfrequenz.

Es wird empfohlen einen Brustgurt zu verwenden.

Drücken Sie PROGRAMS drei Mal und bestätigen mit ENTER. Wählen Sie mit den +/- -Tasten wischen den Optionen Fat burn, Cardio oder Target aus und bestätigen mit ENTER.

Mit +/- wird nun Ihr Alter eingegeben und mit ENTER bestätigt. **WORKOUT TIME (Trainingszeit):** Wählen Sie mit den +/- -Tasten Ihr gewünschte Trainingszeit aus und bestätigen die Eingabe mit QUICK START und ihr Training beginnt.

Vor jeder Trainingseinheit/Trainingszeit kommen noch eine drei minütige Aufwärmzeit hinzu, welche durch Drücken der QUICK START-Taste abgebrochen werden kann. Sollte 15 Sekunden kein Pulswert empfangen werden, dann stoppt der Computer das Programm automatisch.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!

5.4.5 HEART RATE PROGRAMS:

Heart Rate control programs allow the user to keep their heart rate in a range during a workout. The computer will automatically adjust the RESISTANCE to keep the user heart within the selected range. There are two available Heart Rate control programs.

FAT BURN: Keeps your heart rate at 65% of maximum recommended for your AGE.

CARDIO: Keeps your heart rate at 80% of maximum recommended for your AGE.

NOTE: Heart Rate Control Programs should only be performed using a Heart Rate Chest Belt for accuracy.

Press the PROGRAMS key three times, followed by the ENTER key. Toggle between the options (Fat Burn, Cardio or Target), and confirm by pressing the ENTER key. Program Setup Set the user age via the +/- keys and press the ENTER key to confirm. Adjust the workout time followed by the QUICKSTART key to launch the program.

The workout will begin with a 3-minute long warm-up. The resistance level will remain at level 1, and the timer will count down from 3:00. To bypass the warmup, press the QUICKSTART key. If no signal is detected, the NO HR SIGNAL banner will flash. If 15 seconds elapse without a heart rate signal, the program will automatically end, and the Ready Mode will launch.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

5.4.6 Zielvorgaben Programme

Sie haben bei den Zielvorgaben Programme die Möglichkeit Trainingsziele für Zeit, die zu verbrennenden Kalorien oder die zurückgelegte Strecke vorzugeben.

Drücken Sie dafür vier Mal die Programms Taste und wählen mit den +/-Tasten Ihre Zielvorgabe aus. Die Bestätigung erfolgt mit ENTER

Geben Sie nun mit den +/- -Tasten die Zielwerte ein und starten Ihr Training indem Sie QUICK START drücken.

Sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, stoppt das Programm und die Trainingswerte werden angezeigt.

5.4.7 MET Programm

Das MET-Programm ermöglicht es dem Benutzer, einen Ziel-MET-Wert auszuwählen. Der Computer regelt zum Einhalten des Zielwertes den Widerstand.

Drücken Sie fünfmal die Taste PROGRAMME und bestätigen Sie mit ENTER. Stellen Sie mit den +/- Tasten ein gewünschtes MET-Ziel zwischen 0.1 und 8.2 ein und bestätigen Sie mit ENTER.

Geben Sie nun mit den +/- -Tasten die Trainingszeit ein und starten Ihr Training indem Sie QUICK START drücken.

Wenn das Programm gestartet wird, beginnt der Zeitwert herunter zu zählen, und der aktuelle MET-Wert wird angezeigt. Wenn der aktuelle MET-Wert 0,3 über oder unter dem ausgewählten Ziel liegt, wird der Widerstand automatisch angepasst, bis das MET-Ziel erreicht ist.

Nach Ablauf der Trainingszeit endet das Programm automatisch und die Trainingsergebnisse werden angezeigt.

5.4.6 Target programs

Target programs offer individuals the ability to select a workout goal. Target goals include Calories, Time or Distance.

Press the PROGRAMS key four times to launch the selection mode. Toggle between the available target options (Calories, Time and Distance) via the +/- keys and press ENTER to confirm.

Set your target by using +/- and start your exercise with pressing QUICK START.

When the target metric has been reached, the program will end, and the Workout Results will post.

5.4.6 METs Program

The METs program allows the user to select a target MET value and the console will help maintain the target by automatically adjusting the resistance.

Press the PROGRAMS key five times, and press ENTER to confirm. Set a desired METs target between 0.1 and 8.2 via the +/- keys, and press ENTER to confirm.

Set your exercise time by using +/- and start your exercise with pressing QUICK START.

When the program launches, the time value will begin to count down from the selected target and the current METs value will begin to post. If the current METs value is 0.3 above or below the selected target, the resistance will adjust automatically until the METs target is achieved.

When the workout time has elapsed, the program will end, and the Workout Results will post.

6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Ergometer ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!
- Machen Sie am Ende des Trainings noch einige Stretching-Übungen.

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

Umdrehungszahl (RPM)

Im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings empfiehlt es sich prinzipiell, eher einen geringen Tretwiderstand zu wählen und mit einer höheren Umdrehungszahl (RPM - Revolutions per Minute) zu trainieren. Achten Sie darauf, dass die Umdrehungszahl bei ca. 80 RPM liegt und 100 Umdrehung nicht übersteigt.

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the Ergometer is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orient training to pulse rate.
- Do muscle warm-ups before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.
- Do some stretching exercises when finished training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

RPM

In terms of objective endurance training it is recommended in principle to select a lower step resistance and to train at a higher rpm (revolutions per minute). Ensure that the rpm is higher than 80 RPM but does not exceed 100.

6.3 Heartrate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orient yourself on the pulse programs. You should complete 80 % of your training time in this aerobic range (up to 75 % of your maximum pulse).

In the remaining 20 % of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can then later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75% des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is oriented on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio-circulatory training according to sports-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70 % - 85 % of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program. so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger. Das Ergebnis einer verbesserten Kondition erkennen Sie an einer verbesserten Fitnessnote (F1 - F6).

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten auch langsames Einradeln.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Ausradeln.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance. You will recognize the result of improved condition in a higher fitness score (F1 - F6).

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes slow cycling.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

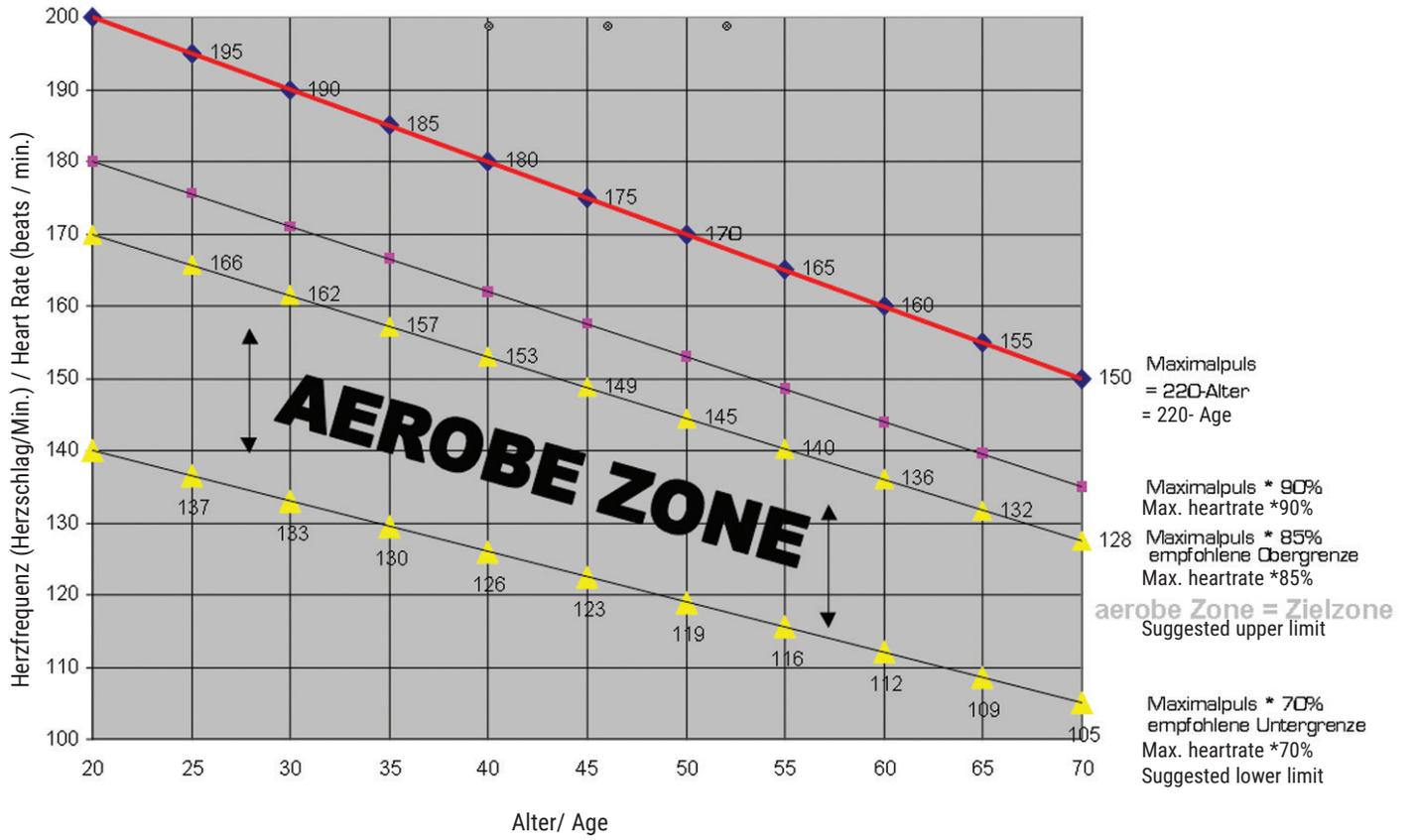
5 to 10 minutes of slow cycling.

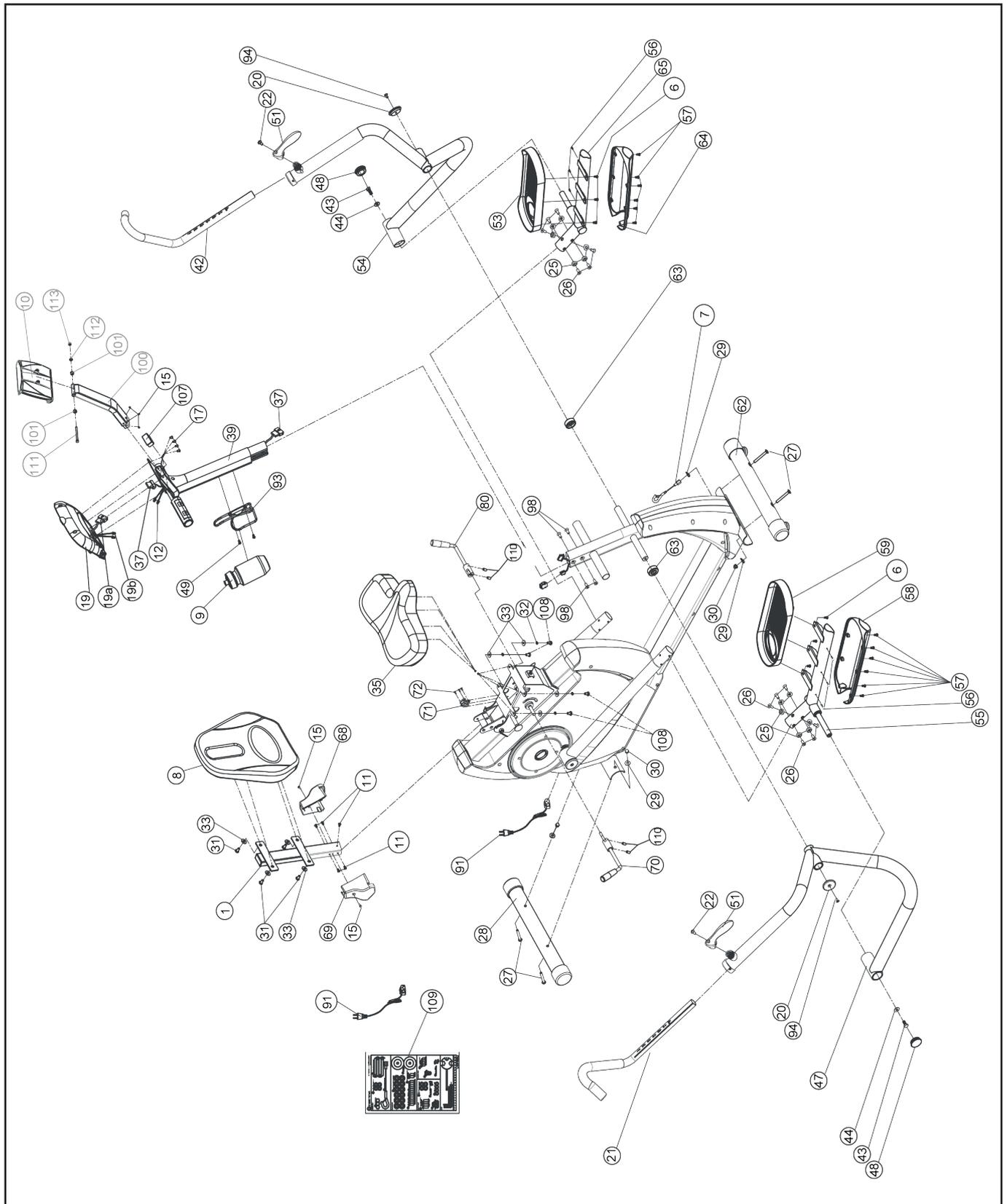
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

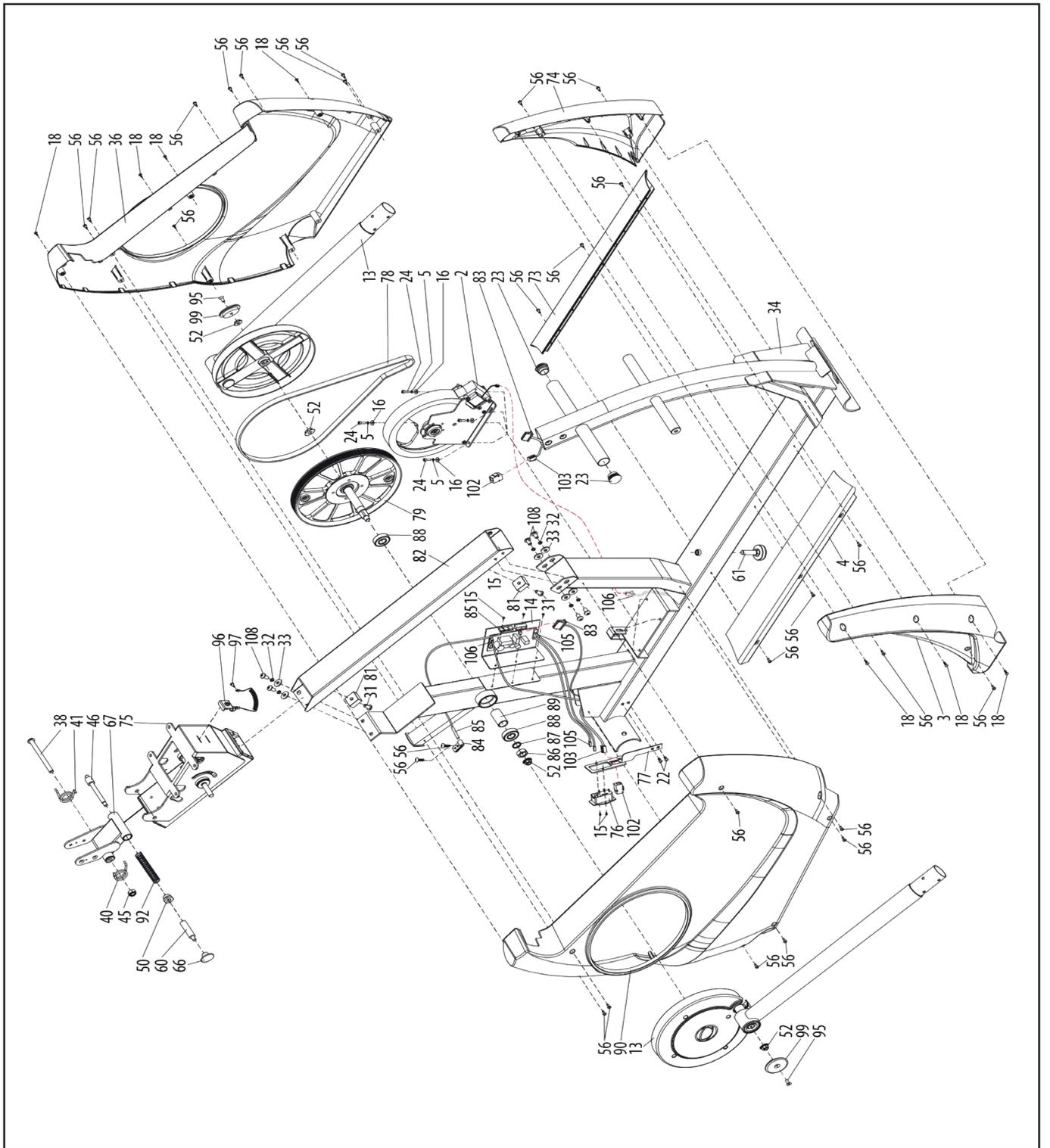
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen:
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram (Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







8. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3602V2-1	Rahmen für Rückenlehne	Backrest support		1
-2	Schwungrad	Flywheel		1
-3	Gehäuseabdeckung, vorne rechts	Front right cover		1
-4	Gehäuse unten, rechts	Right lower housing		1
-5	Federring	Spring washer	Ø6	4
-6	Kreuzschlitzschraube mit Unterlegscheibe	Crosshead screw with washer		6
-7	Kindersicherung	Child hook		1
-8*	Rückenpolster	Backrest cushion		1
-9	Trinkflasche	Waterbottle		1
-10	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-11	Innensechskantschraube	Allenscrew	M6x12	5
-12	Handpuls kabel	Handpulse cable		2
-13	Rotationsscheibe mit hinterem Arm	Rotation disc with rear arm		2
-14	Platine	PCB		1
-15	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x10	18
-16	Unterlegscheibe	Washer	Ø6	4
-17	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	4
-18	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw		3
-19	Computer	Computer		1
-19a	Datenkabel	Computer cable		1
-19b	Handpulse cable	Handpulse cable		2
-20	Alluminium Endkappe	Alloy endcap		2
-21	Beweglicher Griff oben, rechts	Upper handlebar assembly, right side		1
-22	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M6x10	4
-23	Endkappe Typ 2	Endcap Type 2		2
-24	Innensechskantschraube	Allen bolt	M6x16	4
-25	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer		12
-26	Linienkopfschraube	Flat head socket screw	M8x20	12
-27	Schlossschraube	Carriage bolt	M8x70	4
-28	Standfuß, hinten	Rear stabilizer		1
-29	Unterlegscheibe, gebogen	Curved washer	Ø8	6
-30	Hutmutter	Acorn nut	M8	3
-31	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x16	6
-32	Federring	Spring washer	Ø8	10
-33	Unterlegscheibe	Washer	Ø8	14
-34	Hauptrahmen	Main frame		1
-35*	Sitzpolster	Seat cushion		1
-36	Gehäuse, hinten links	Left shroud		1
-37	Datenkabel, oben	Upper computer cable		1
-38	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x130	1
-39	Lenkerstützrohr	Handlebar post		1
-40	Feder, rechts	Torque spring, right side		1
-41	Feder, links	Torque spring, left side		1
-42	Beweglicher Griff oben, links	Upper handlebar assembly, left side		1
-43	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	2
-44	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ28	2
-45	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	1
-46	Achse für Rückenverstellung	Shaft for back pad adjustment		1
-47	Beweglicher Arm, rechts	Right swing arm		1
-48	Endkappe für Standfuß	Endcap for foot tube		2
-49	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	2
-50	Mutter für Rückenverstellung	Back pad connection nut		1
-51	Sitzverstellgriff	Adjustment handlebar		2
-52	Mutter, gerändelt	Flange nut	M12	4
-53	Pedal, links	Left pedal		1
-54	Beweglicher Arm, links	Left swing arm		1
-55	Rohr für Trittplatte, rechts	Pedal tube, right side		1
-56	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x19	33
-57	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x8	12
-58	Trittplattenabdeckung, rechts	Right pedal cover		1
-59	Trittplatte, rechts	Right pedal		1
-60	Schaft für Rückenlehnenverstellung	Seat tilt pop pin shaft		1
-61	Niveaueausgleich	Adjusting foot pad		3
-62	Standfuß, vorne	Front stabilizer		1
-63	Gehäuse, oben	Upper shaft cover		2
-64	Trittplattenabdeckung, links	Left pedal cover		1
-65	Rohr für Trittplatte, links	Pedal tube, left side		1
-66	Griff	Pop pin pull bar		1
-67	Rückenlehnenverstellung	Back pad support tube assembly		1
-68	Abdeckung für Sitzverstellung, links	Seat back cover left side		1
-69	Abdeckung für Sitzverstellung, rechts	Seat back cover right side		1

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-70	Rückenverstellhebel, rechts	Seat adjustment handle, right side		1
-71	Stopper	Stopper block		1
-72	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x12	3
-73	Gehäuse unten, links	Left lower housing		1
-74	Gehäuseabdeckung, vorne links	Front left cover		1
-75	Sitzschlitten	Seat slider		1
-76	Netzschalter	Power switch		1
-77	Netzschalterbuchse	Power switch strength assembly		1
-78*	Riemen	Belt	460, J8	1
-79	Antriebsrad	Drive wheel		1
-80	Griff für Sitzverstellung, links	Left seat adjustment handle		1
-81	Sitzschlittenstopper	Seatslider stopper		2
-82	Rahmen für Sitzschlitten	Seat slide tube		1
-83	Datenkabel, unten	Lower computer cable		1
-84	Sensorhalterung	Sensro bracket		1
-85	Sensorkabel	Sensor wire		1
-86	Mutter	Nut	M16	1
-87	Hülse Version 3	Sleeve version 3		1
-88*	Kugellager	Ballbearing		2
-89	Hülse Version 1	Sleeve version 1		1
-90	Gehäuse, rechts	Shroud, right side		1
-91	Stromkabel	Power cable		1
-92	Feder	Spring		1
-93	Flaschenhalter	Bottle holder		1
-94	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	2
-95	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x16	2
-96	Sitzschlittensicherung	Seat stop		1
-97	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST4.2x10	1
-98	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	4
-99	kunststoffkappe	Plastic cap		2
-100	Rahmen für Smartphonehalterung	Phone holder mounting mast		1
-101a	L-Bügel für Smartphonehalterung	Phone holder mast assembly		1
-101b	Halterung für Smartphone	Clamp for smartphone		1
-102	Internet Modul	RJ 45 Ethernet receptade		2
-103	Ethernetkabel	Ehernet cable	2300mm	1
-104	Ethernetkabel, oben	Upper ehernet cable	420mm	1
-105	Kabel	Cable to AC Power block	105mm	1
-106	Kabel zum EMS	Cable to resistance motor		1
-107	Kunststoffkappe	Endcap	50x25	1
-108	Innensechskantschraube	Allen bolt	M8x20	10
-109	Schraubensatz	Hardware kit		1
-110	Schrauben für Sitzverstellhebel	Seat slide handle set screw		4
-111	Schraube	Screw	M6	1
-112	Unterlegscheibe	Washer		1
-113	Sicherungsmutter	Nylon nut	M6	1
-114	Tablethalterung	Tableholder		1

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	36 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung	-	-

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur
Hammer Sport AG
Von Liebig Str. 21
89231 Neu-Ulm

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488 -64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
.....

Art.-Nr.:3602 Cardio Strider CS 3.1V2
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)