



Montage- und Bedienungsanleitung



max. 120 kg



~ 30 Min.



32 kg

L 210 | B 56 | H 53



CSTNAT.01.01

Art.-Nr. CST-NAT

NATURAL ROWER

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	7
1.1	Technische Daten	7
1.2	Persönliche Sicherheit	8
1.3	Aufstellort	9
2	MONTAGEANLEITUNG	10
2.1	Allgemeine Hinweise	10
2.2	Lieferumfang	11
2.3	Aufbau	12
2.3.1	Befüllen und Entleeren des Tanks	14
2.4	Wechseln der Batterien	15
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	16
3.1	Konsolenanzeige	16
3.2	Tastenfunktionen	17
3.3	Erste Inbetriebnahme	18
3.4	Programme	19
3.4.1	Zielprogramm: Distanz-Workouts	19
3.4.2	Zielprogramm: Zeit-Workouts	19
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	20
4.1	Allgemeine Hinweise	20
4.2	Transportrollen	20
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	21
5.1	Allgemeine Hinweise	21
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	21
6	ENTSORGUNG	22
5.3	Fehlercodes und Fehlersuche	22
5.4	Wartungs- und Inspektionskalender	22
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	23
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	24
9	GARANTIE	25
10	KONTAKT WATERROWER	27

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Fitnessgerät von cardiostrong® entschieden haben. cardiostrong bietet hochwertige Heimfitnessgeräte, die optimal an die Bedingungen zu Hause angepasst sind. Trainieren Sie zu Hause unabhängig von Wetter oder Tageszeit. cardiostrong Fitnessgeräte bieten Trainingsprogramme und ein Leistungsspektrum für alle Trainingsniveaus und alle Trainingsziele. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.cardiostrong.de. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

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

IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS



©2011 cardiostrong ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

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

ZU DIESER ANLEITUNG

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



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

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

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

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

⚠ **VORSICHT**

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

⚠ **WARNUNG**

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

⚠ **GEFAHR**

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

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

LCD-Anzeige von:

- + Ruderschläge
- + Trainingszeit
- + Strecke
- + Intensität

Widerstandssystem: Wasser-Widerstand

Trainingsprogramme insgesamt: 2

Zielprogramme: 2

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):
Box 1/2 ca. 26 kg
Box 2/2 ca. 9,5 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 32 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):
Box1/2 ca. 220 cm x 16 cm x 7,5 cm
Box2/2 ca. 93 cm x 58 cm x 49,5 cm

Aufstellmaße (L x B x H):
Klappmaße (L x B x H):
ca. 210 cm x 56 cm 53 cm
ca. 53 cm x 56 cm x 210 cm

Maximales Benutzergewicht: 120 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

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

WARNUNG

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

VORSICHT

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

ACHTUNG

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

1.3 Aufstellort



WARNUNG

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

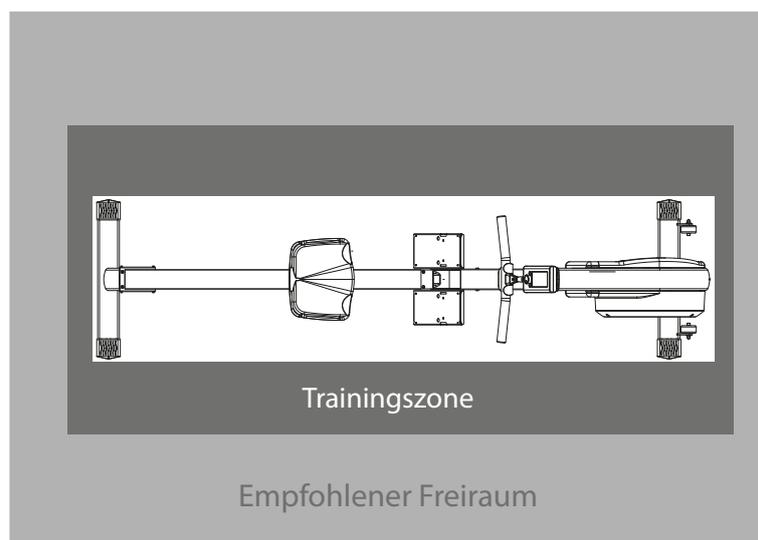


VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Achten Sie darauf, als Trainingszone auf jeder Seite mindestens 30 cm sowie vor und hinter dem Gerät mindestens 15 cm Platz zu lassen. Dies ist die mindestens notwendige Fläche für eine sichere Benutzung des Gerätes. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 60 cm betragen sowie vor und hinter dem Gerät jeweils 45 cm.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

▶ ACHTUNG

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



2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

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



WARNUNG

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



VORSICHT

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



ACHTUNG

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



HINWEIS

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

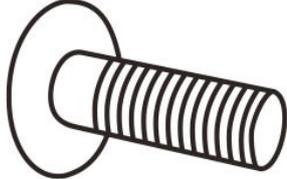
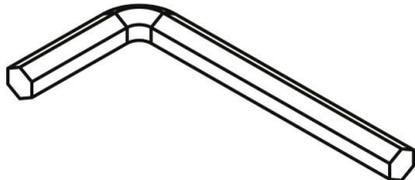
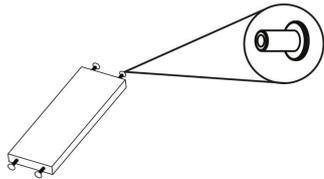
2.2 Lieferumfang

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



VORSICHT

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

A. Schraube (x4)	
B. 5mm Inbusschlüssel	
C. Wasserpumpe	
D. Chlortabletten	
E. Abstandshalter (x1) mit vormontierten Schrauben (x4)	

2.3 Aufbau

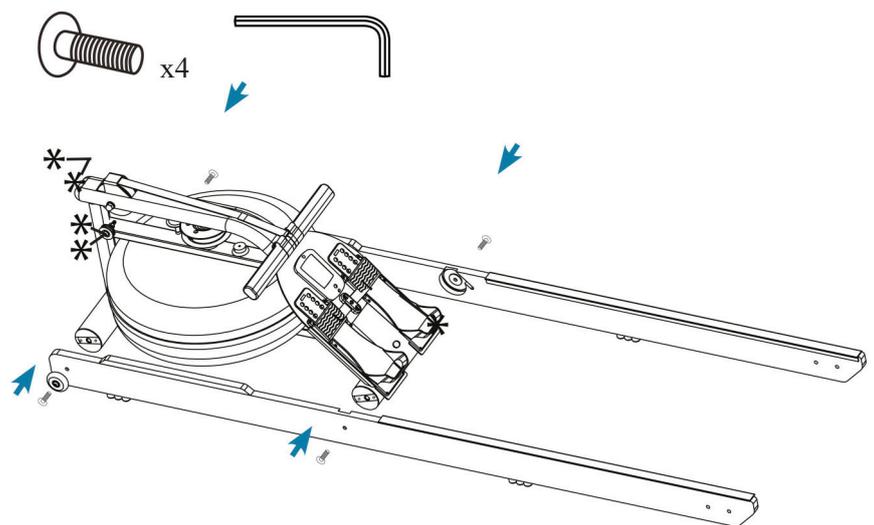
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

① HINWEIS

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

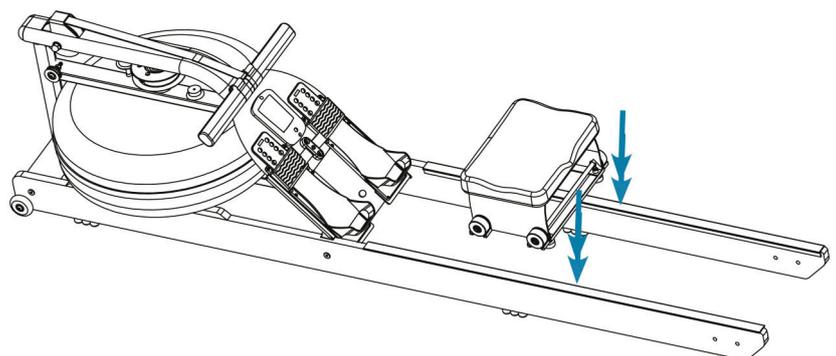
Schritt 1: Befestigung der Tankbaugruppe

1. Nehmen Sie das Zubehör, den Sitz, die Tankbaugruppe, den hinteren Abstandshalter und die Schienen aus der Verpackung.
2. Befestigen Sie die Tankbaugruppe an den Holzschienen, indem Sie die vier Schrauben mit dem Inbusschlüssel lose festschrauben.
3. Lösen Sie ggf. die vier vorderen Schrauben sowie die Schrauben unten am Fußbrett, um die Schienen auszurichten.
4. Ziehen Sie die Schrauben anschließend wieder fest.



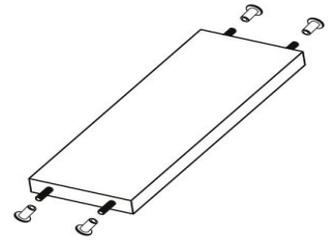
Schritt 2: Befestigung des Sitzes an den Schienen

1. Legen Sie den Sitz so auf die Schienen, dass die Einkerbung zum Heck des Rudergerätes zeigt.
2. Stellen Sie sicher, dass sich die Führungsräder (die kleineren Räder an der Unterseite des Sitzes) unter der Lippe auf den Schienen befinden.



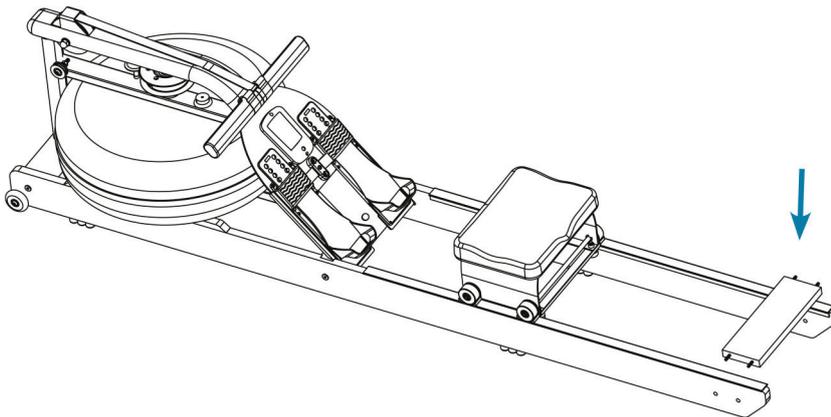
Schritt 3: Entfernen der Schrauben vom Abstandshalter

Entfernen Sie die vier vormontierten Schrauben vom Abstandshalter.



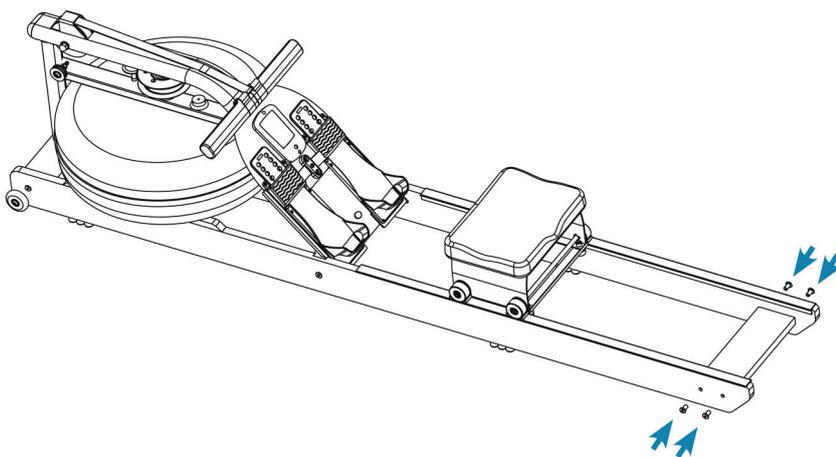
Schritt 4: Einsetzen des Abstandhalters

1. Platzieren Sie den Abstandshalter zwischen den Schienen.
2. Ziehen Sie die Schienen ggf. leicht auseinander, um den Abstandshalter in die vorgebohrten Löcher einzupassen.



Schritt 5: Befestigung des Abstandhalters

Befestigen Sie den Abstandshalter mit dem Inbusschlüssel an den Holzschienen mit den zuvor in Schritt 3 entfernten 4 vormontierten Schrauben.



Schritt 6: Festziehen der Schrauben

Ziehen Sie jetzt alle Schrauben fest.

2.3.1 Befüllen und Entleeren des Tanks

⚠ VORSICHT

- + Das Wasser innerhalb des Tanks darf nicht getrunken werden und ist nach Verwendung zu entsorgen.

► ACHTUNG

- + Befüllen Sie den Tank ausschließlich mit Leitungswasser. Verwenden Sie kein destilliertes Wasser.
- + Befüllen Sie den Wassertank nicht oberhalb der maximalen Füllmenge, dies kann die Garantie nichtig machen. Die maximale Füllmenge ist dem Abschnitt zum Wasserstand in diesem Kapitel zu entnehmen.
- + Um Algenbildung und Kalk vorzubeugen und mögliche Schäden an dem Tank zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von Chlortabletten. Verwenden Sie dabei ausschließlich Chlortabletten für Rudergeräte.

① HINWEIS

- + Fügen Sie etwa alle 6 Monate eine neue Chlortablette hinzu.

1. Entfernen Sie den Tankstopfen.

► ACHTUNG

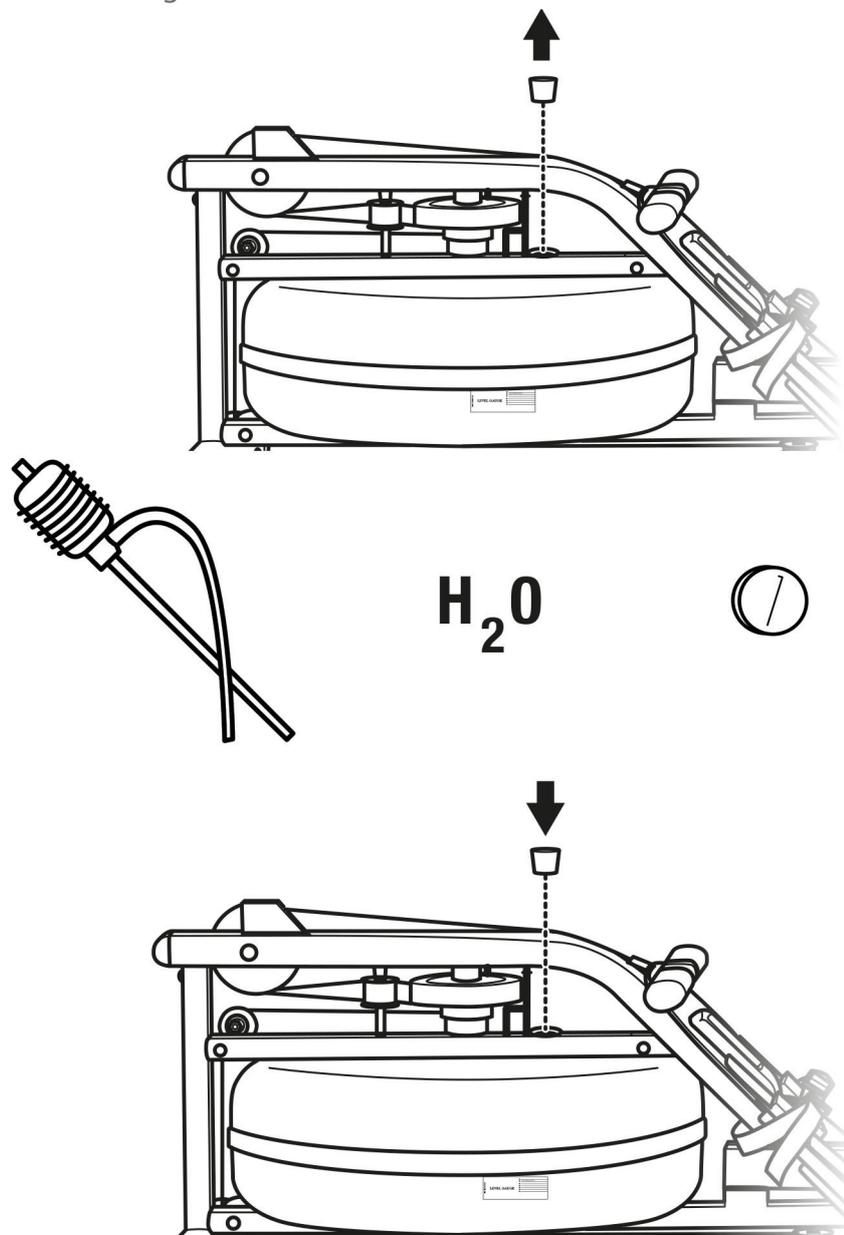
- + Achten Sie darauf, den Tank nicht über die Füllstandsmarke "19" hinaus zu befüllen, die auf dem Aufkleber des Füllstandsanzeigers angegeben ist (Aufkleber des Füllstandsanzeigers befindet sich an der Seite des Tanks knapp unterhalb der Naht).

- + Das Überfüllen des Tanks kann zu Leckagen oder Schäden an den Komponenten führen und damit zum Erlöschen der Produktgarantie. Füllen Sie mit der mitgelieferten Pumpe Wasser ein.

2. Füllen Sie mit der mitgelieferten Pumpe Wasser ein.
3. Geben Sie eine Chlortablette hinzu.
4. Setzen Sie den Tankstopfen wieder ein.

Wasserstand

Empfohlene Wasserstandsmarkierungen sind zwischen Füllstandsmarke "16" und "18" bei einer Standard-Wassermenge.



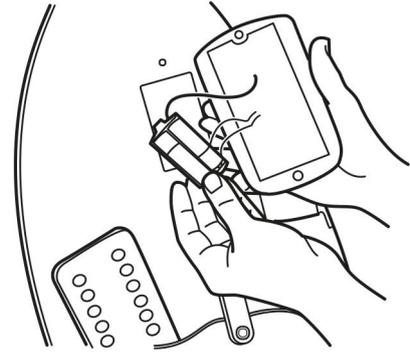
2.4 Wechseln der Batterien

1. Entfernen Sie mit einem Inbusschlüssel die Schrauben oben und unten an der Konsole.
2. Heben Sie den Monitor vorsichtig vom Fußbrett ab.
3. Entfernen Sie die Batterieeinheit, die sich in der Aussparung im Fußbrett befindet.
4. Entfernen Sie die 2 AA-Batterien und ersetzen Sie sie durch 2 neue.

► **ACHTUNG**

Achten Sie im folgenden Schritt darauf, dass keine Kabel unter den Kanten der Konsole eingeklemmt werden.

5. Setzen Sie die Konsole wieder auf das Fußbrett.
6. Setzen Sie die beiden Schrauben wieder ein und ziehen diese fest.



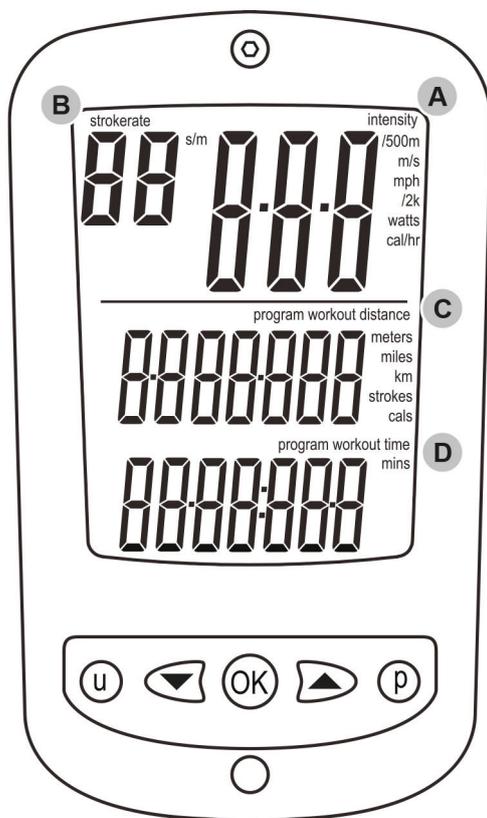
① HINWEIS

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

3.1 Konsolenanzeige

① HINWEIS

Die Konsole wurde entwickelt, um Funktion und Benutzerfreundlichkeit in Einklang zu bringen. Die Konsolenanzeige besteht aus 4 Informationsfenstern, 2 Auswahl-tasten und 3 Navigationstasten.



A: Intensität	+ Zeigt die Intensität der Übung in verschiedenen Einheiten (Minuten pro 500 Meter, Meter pro Sekunde, Meilen pro Stunde und Minuten pro 2 Kilometer, Watt, verbrannte Kalorien pro Stunde)
B: Schlagzahl	+ Zeigt die Anzahl der Ruderschläge pro Minute an
C: Distanz	+ Zeigt die zurückgelegte Entfernung in verschiedenen Einheiten an (Meter, Meilen, Kilometer und Schläge oder verbrannte Kalorien)
D: Zeit	+ Zeigt die Dauer der Übung an in Einheiten von Stunden, Minuten und Sekunden

3.2 Tastenfunktionen

<p>u</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Drücken Sie u-Taste einmal, um die Intensitätseinheiten zu ändern. + Drücken Sie diese Taste zweimal, um die Entfernungseinheiten zu ändern. + Intensitätseinheiten: Drücken Sie die u-Taste, bis die Einheiten der Intensität angezeigt werden. + Distanzeinheiten: Drücken Sie die u-Taste, bis die Einheiten der Distanz angezeigt werden.
<p>OK</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Drücken Sie die OK-Taste, um die Konsole einzuschalten. + Intensitätseinheiten: Drücken Sie OK in der Einheitsanzeige, um die gewünschte Einheit zu bestätigen. + Distanzeinheiten: Drücken Sie OK in der Einheitsanzeige, um die gewünschte Einheit zu bestätigen. + Distanz-Workout: Drücken Sie OK, sobald die gewünschte Trainingsdistanz eingestellt ist. + Zeit-Workout: Drücken Sie OK, sobald die gewünschte Trainingszeit eingestellt ist.
<p>p</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Drücken Sie die p-Taste einmal, um Distanz-Workouts einzustellen. + Drücken Sie die p-Taste zweimal, um Zeit-Workouts einzustellen.
<p>Pfeiltasten</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Intensitätseinheiten: Drücken Sie die Pfeiltasten in der Einheitsanzeige, um die gewünschte Einheit zu wählen: /500m, m/s, mph, /2km, Watt oder Kal./Std. + Distanzeinheiten: Drücken Sie die Pfeiltasten in der Einheitsanzeige, um die gewünschte Einheit zu wählen: Meter, Meilen, km, Schläge oder Kalorien. + Distanz-Workout: Drücken Sie die Pfeiltaste nach oben, um die Trainingsdistanz um 50 Meter zu erhöhen. + Distanz-Workout: Drücken Sie die Pfeiltaste nach unten, um die Trainingsdistanz um 10 Meter zu verringern. + Distanz-Workout: Halten Sie eine der Pfeiltasten gedrückt, wird der Bildlauf beschleunigt. + Zeit-Workout: Drücken Sie die Pfeiltaste nach oben, um die Trainingszeit um 1 Minute zu erhöhen. + Zeit-Workout: Drücken Sie die Pfeiltaste nach unten, um die Trainingszeit um 10 Sekunden zu verringern. + Zeit-Workout: Halten Sie eine der Pfeiltasten gedrückt, wird der Bildlauf beschleunigt.

3.3 Erste Inbetriebnahme

Um die Konsole einzuschalten, drücken Sie die OK-Taste.

In den vier Informationsfenstern werden Nullen angezeigt und die Konsole befindet sich im Bereitschaftsmodus.

① **HINWEIS**

Die Konsole schaltet sich bei 2 Minuten Inaktivität automatisch aus.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, werden die Informationen angezeigt.

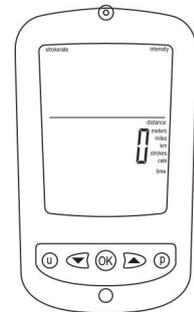
3.4 Programme

Es stehen Ihnen insgesamt zwei verschiedene Zielprogramme zur Verfügung. Hierzu gehören:

- + Strecke
- + Zeit

3.4.1 Zielprogramm: Distanz-Workouts

1. Drücken Sie die p-Taste einmal bis das Programm "Program Workout Distance" mit den Distanz-Einheiten angezeigt wird.
2. Um die Einheiten der Distanz anzuzeigen, drücken Sie die u-Taste.
3. Um die gewünschte Einheit zu wählen, benutzen Sie die Pfeiltasten: Meter, Meilen, km, Schläge, oder Kalorien.
4. Sobald die gewünschte Einheit blinkt, drücken Sie OK.
5. Um die Trainingsdistanz um 50 Meter Entfernung zu erhöhen, drücken Sie die Pfeiltaste nach oben.
6. Um die Trainingsdistanz um 10 Meter Entfernung zu verringern, drücken Sie die Pfeiltaste nach unten.
7. Um den Bildlauf zu beschleunigen, halten Sie eine der beiden Pfeiltasten gedrückt.
8. Sobald die gewünschte Trainingsdistanz eingestellt ist, drücken Sie OK.

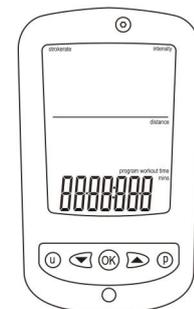


Die Konsole kehrt mit der eingestellten Distanz in den Bereitschaftsmodus zurück.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, wird die Distanz heruntergezählt.

3.4.2 Zielprogramm: Zeit-Workouts

1. Drücken Sie die p-Taste zweimal bis das Programm "Program Workout Time" mit den Zeit-Einheiten angezeigt wird.
2. Um die Einheiten der Intensität anzuzeigen, drücken Sie die u-Taste.
3. Um die gewünschte Einheit zu wählen, benutzen Sie die Pfeiltasten: /500m, m/s, mph, /2km, Watt or Kal./Std.
4. Sobald die gewünschte Einheit blinkt, drücken Sie OK.
5. Um die Trainingszeit um 1 Minute zu erhöhen, drücken Sie die Pfeiltaste nach oben.
6. Um die Trainingszeit um 10 Sekunden zu verringern, drücken Sie die Pfeiltaste nach unten.
7. Um den Bildlauf zu beschleunigen, halten Sie eine der beiden Pfeiltasten gedrückt.
8. Sobald die gewünschte Trainingszeit eingestellt ist, drücken Sie OK.



Die Konsole kehrt mit der eingestellten Zeit in den Bereitschaftsmodus zurück.

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, wird die Zeit heruntergezählt.

4.1 Allgemeine Hinweise

⚠️ WARNUNG

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

▶ ACHTUNG

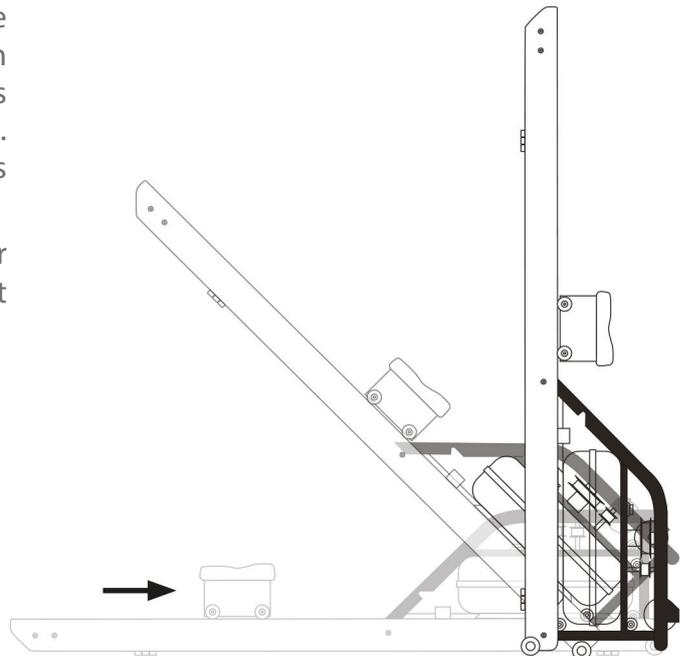
- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

▶ ACHTUNG

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

1. Stellen Sie sich vor das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.33 dieser Bedienungsanleitung.



5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

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

▶ ACHTUNG

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

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

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

Fehler	Ursache	Behebung
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	Batterie leer oder Kabelverbindung lose	Batterien wechseln oder Kabelverbindungen prüfen
Knarzgeräusche	Schraubenverbindungen gelöst oder zu fest	Schraubenverbindungen kontrollieren
Schleifgeräusche an der Laufschiene	Laufschiene bzw. -rollen verschmutzt oder Laufschiene trocken	Laufschiene reinigen und anschließend Schmieren mit einem geeigneten Schmiermittel
Keine Pulsanzeige	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt 	<ul style="list-style-type: none"> + Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. ...) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

Bitte kontaktieren Sie Sport-Tiedje für den technischen Kundendienst.

5.4 Wartungs- und Inspektionskalender

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

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich
Display Konsole	R	I		
Schmierung der Laufschiene und der beweglichen Teile		I		
Kunststoffabdeckungen	R	I		
Schrauben & Kabelverbindungen		I		
Wasserfarbe/Chlor				I
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Das kann zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor herabfallendem Schweiß schützt, das können aber auch zusätzliche Handläufe bei einigen Laufbändern sein oder **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen Brustgurtes, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist. Bei Kraftstationen wollen Sie eventuell zusätzliche **Zug-Griffe** oder **Gewichte** kaufen.



Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Kontaktgel



Silikonspray



Handtücher

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

① **HINWEIS**

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

Artikelnummer:

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

Fehlerbeschreibungen

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

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

Garantiezeiten

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

Instandsetzungskosten

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

Garantie-Service

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

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

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

Kaufbeleg und Seriennummer

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

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

Service außerhalb der Garantie

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

Kommunikation

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

DE		DE		DE	
WATERROWER GMBH  +49 59 21 - 17 98 400  +49 59 21 - 17 98 411  info@waterrower.de  Otto-Hahn-Straße 75, 48529 Nordhorn  Mo - Fr 08:00 - 17:00		VERTRIEBSBÜRO SÜD  +49 89 - 2000 666 55  info@nohrd.de  Karlstraße 29, 80333 München  Öffnungszeiten nur mit Terminvereinbarung		STILWERK HAMBURG  +49 40 - 5 37 99 50 20  info@nohrd.de  Große Elbstraße 68, 22767 Hamburg  Mo./Mi./Do./Fr. 10:00 - 19:00  Sa 10:00 - 18:00	
AT		CH		UK	
WATERROWER UND NOHRD GMBH  +43 1 4026542  +43 1 402654289  info@nohrd.at  Kinderspitalgasse 13/4, 1090 Wien		WATERROWER UND NOHRD GMBH  +49 59 21 - 17 98 400  info@waterrower.de  Otto-Hahn-Straße 75, 48529 Nordhorn		WATERROWER  +44 (0)20 8749 9090  19 Acton Park Estate London W3 7QE, Vereinigtes Königreich  Mo - Fr 09:00 - 17:00	
USA		CAN		AUS	
WATERROWER  1 (800) 852 2210  560 Metacom av, Warren, RI 02885		WATERROWER  1 (800) 852 2210  560 Metacom av, Warren, RI 02885		WATERROWER  +61 2 9898 1405  72 South St, Rydalmere NSW 2116, Australien  Mo - Fr 09:00 - 17:00	

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

www.sport-tiedje.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

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

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

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



www.sport-tiedje.de
www.sport-tiedje.de/blog



www.facebook.com/SportTiedje



www.instagram.com/sporttiedje



www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

 cardiostrong

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

