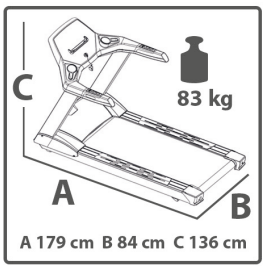
cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



CSTTR30.03.03

Art. Nr. CST-TR30-3

Laufband TR30

Inhaltsverzeichnis

1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN 7

1.1 Technische Daten 7
1.2 Persönliche Sicherheit 8
1.3 Elektrische Sicherheit 9
1.4 Aufstellort 10

2 MONTAGE 11

2.1 Allgemeine Hinweise 11
2.2 Lieferumfang 12
2.3 Aufbau 14

3 BEDIENUNGSANLEITUNG 19

3.1 Konsolenanzeige 20
3.2 Tastenfunktionen 22
3.3 Programme 23
3.3.1 Voreingestellte Programme 23
3.3.2 Challenge Programme / Wettkampfprogramme 27
3.3.3 Custom User Programs / Benutzerdefinierte Programme 28
3.3.4 Virtuelle Laufstrecken 29
3.3.5 Herzfrequenzprogramme / HRC Programme 30
3.4 Benutzereinstellungen / User Setting 31

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 32

4.1 Allgemeine Hinweise 32
4.2 Transportrollen 32
4.3 Klappmechanismus 33
4.3.1 Zusammenklappen des Laufbandes 33
4.3.2 Auseinanderklappen des Laufbandes 34

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 35

5.1 Allgemeine Hinweise 35
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 35
5.3 Fehlercodes und Fehlersuche 36
5.4 Pflege und Wartung 37
5.4.1 Justierung der Laufmatte 37
5.4.2 Nachspannen der Laufmatte 38
5.4.3 Schmierung der Laufmatte 38
5.5 Wartungs- und Inspektionskalender 39

6 ENTSORGUNG 39

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 40

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 41

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 41
8.2 Teileliste 42
8.3 Explosionszeichnung 47

9 GARANTIE 49

10 KONTAKT 51

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke cardiostrong entschieden haben. cardiostrong bietet Sport- und Fitnessgeräte für den gehobenen Heimsport und die Ausstattung von Fitness-Studios und Geschäftskunden. Der Fokus liegt bei cardiostrong Fitnessgeräten auf dem, worauf es beim Sport ankommt: maximale Performance! Daher werden die Geräte in enger Absprache mit Sportlern und Sportwissenschaftlern entwickelt. Denn Sportler wissen am besten, was perfekte Fitnessgeräte ausmacht.

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. Fitnessstudio) 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

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

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

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 Aufbauanweisung 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

LED - Anzeige von

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

Motorleistung: DC-Motor mit 2,25 PS Dauerleistung

Geschwindigkeitsbereich: 0,8 - 18 km/h
Geschwindigkeits-Direktwahltasten: 6
Steigungsbereich: 0 - 15 %
Steigungs-Direktwahltasten: 6

Trainingsprogramme insgesamt:	58
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte programme:	17
Challenge Programme:	12
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	2
Virtuelle Laufstrecken:	6
Benutzerprogramme:	20

Laufflächengröße (L x B): 137 x 49 cm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	93 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	83 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1900 mm x 870 mm x 370 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1790 mm x 840 mm x 1360 mm
Klappmaße (L x B x H): ca. 990 mm x 840 mm x 1600 mm

Maximales Benutzergewicht: 136 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 Cholersterinwerte 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-STOP 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 Materialen 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 Elektrische Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ Um die Gefahr eines Elektroschocks zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ WARNUNG

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist das Netzkabel zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht genutzt werden.

► ACHTUNG

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230V mit 50 Hertz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 Ampere, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.

1.4 Aufstellort

⚠ WARNUNG

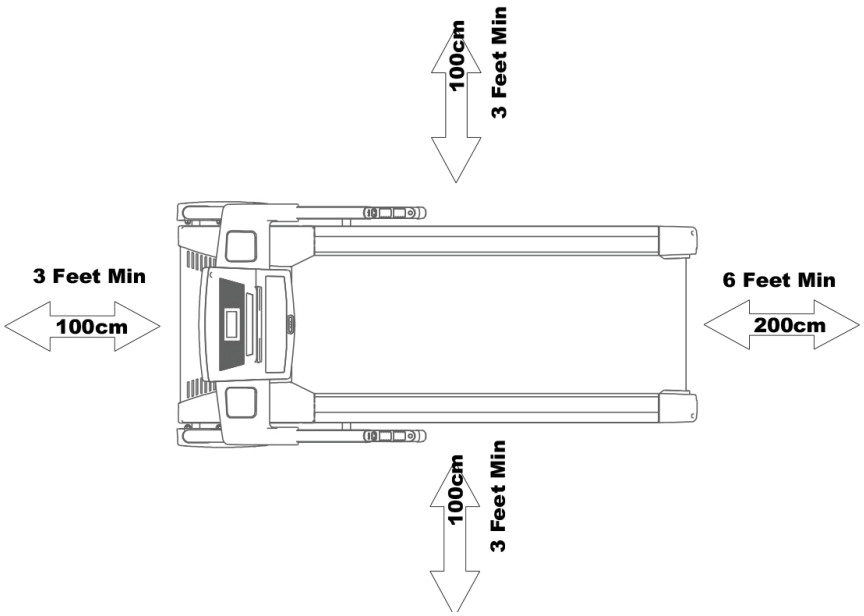
+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠ VORSICHT

+ 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.



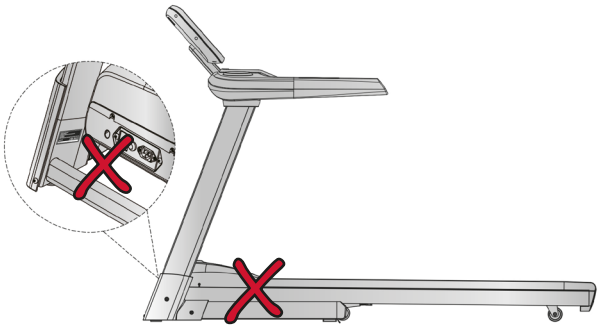
2.1 Allgemeine Hinweise

GEFAHR

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

WARNUNG

+ Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Um mögliche Personenschäden zu vermeiden, ziehen Sie niemals an denen in der Abbildung gezeigten Stellen des Laufbandes. Versuchen Sie niemals das Laufband an den gekennzeichneten Stellen anzuheben oder zu bewegen.



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

VORSICHT

+ Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt.
+ 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 weiteren, 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

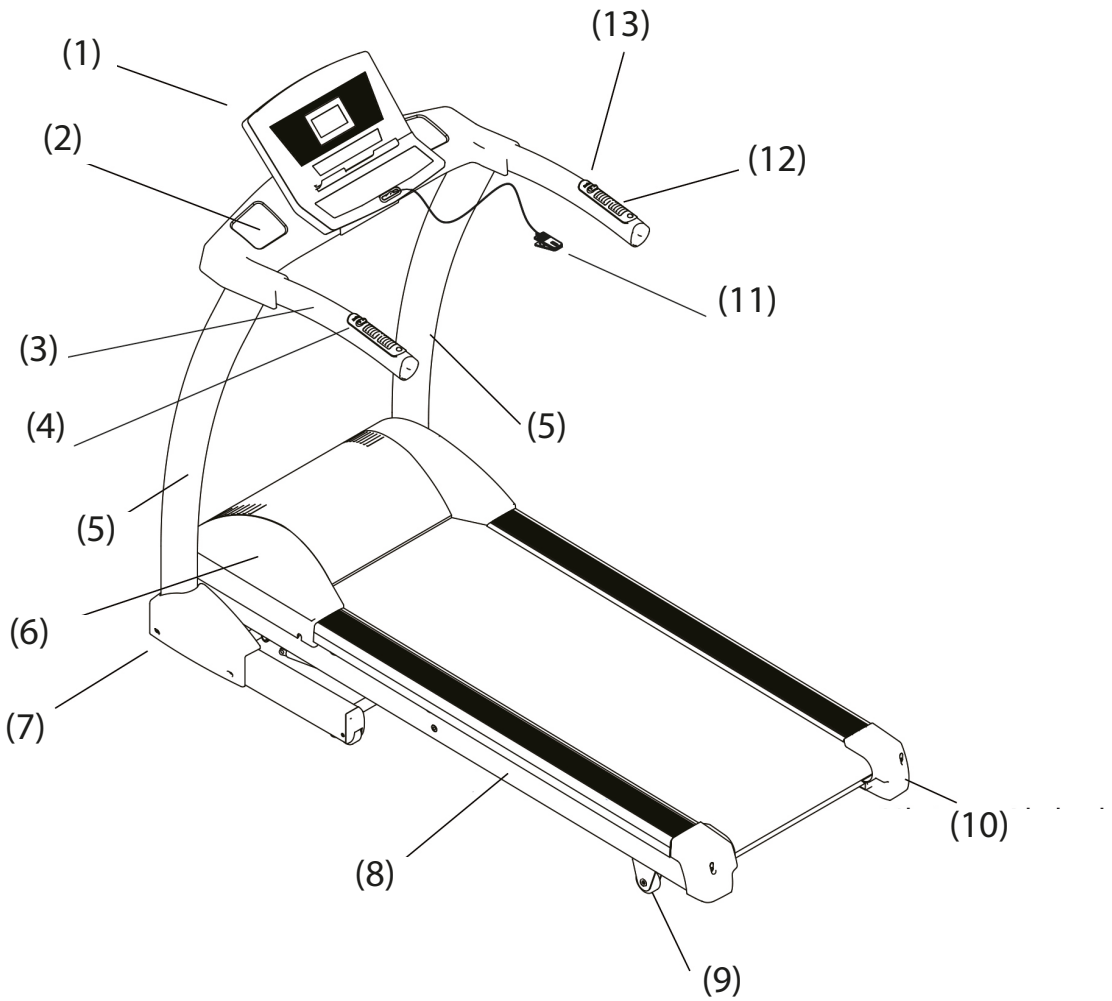
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

⚠ **WARNUNG**
Um das Laufband ist ein Umreifungsband angebracht, das verhindert, dass das Laufband während des Transports aufklappt. Dieses Umreifungsband muss vor der Montage entfernt werden.

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.

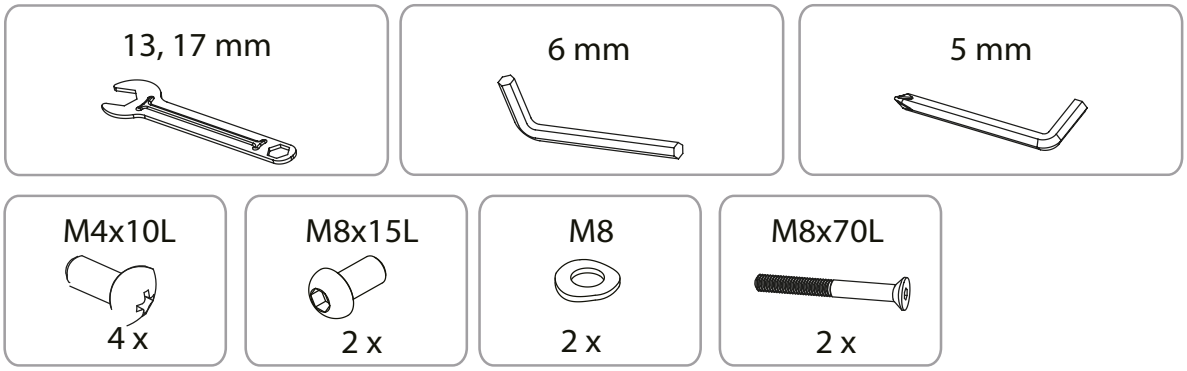
⚠ **VORSICHT**
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



1	Konsole	8	Rahmen
2	Flaschenhalter	9	Hintere Transportrolle
3	Handgriff	10	Hintere Abdeckung
4	Schnellwahltaste (Steigung)	11	Sicherheitsschlüssel
5	Konsolenmast	12	Pulsgriff
6	Motorabdeckung	13	Schnellwahltaste (Geschwindigkeit)
7	Höhenausgleich		

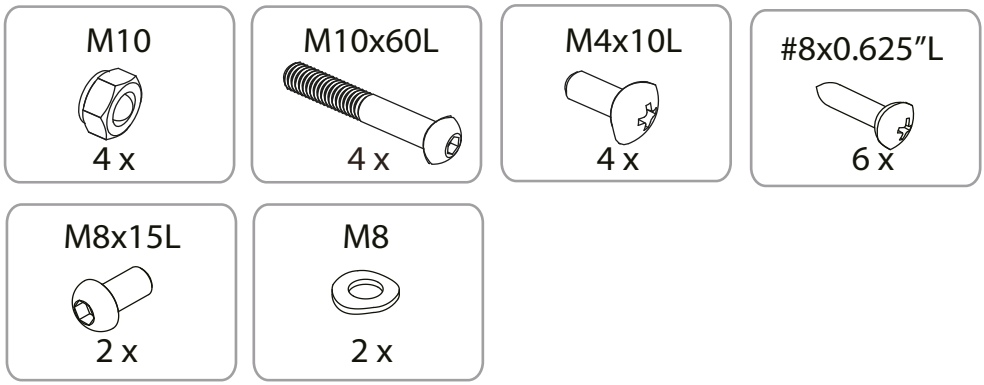
Werkzeuge und Schrauben-Set

In der Hardware Tüte enthalten:



Vormontierte Schrauben:

(Schrauben müssen während des Aufbaus entfernt & wieder angebaut werden.)



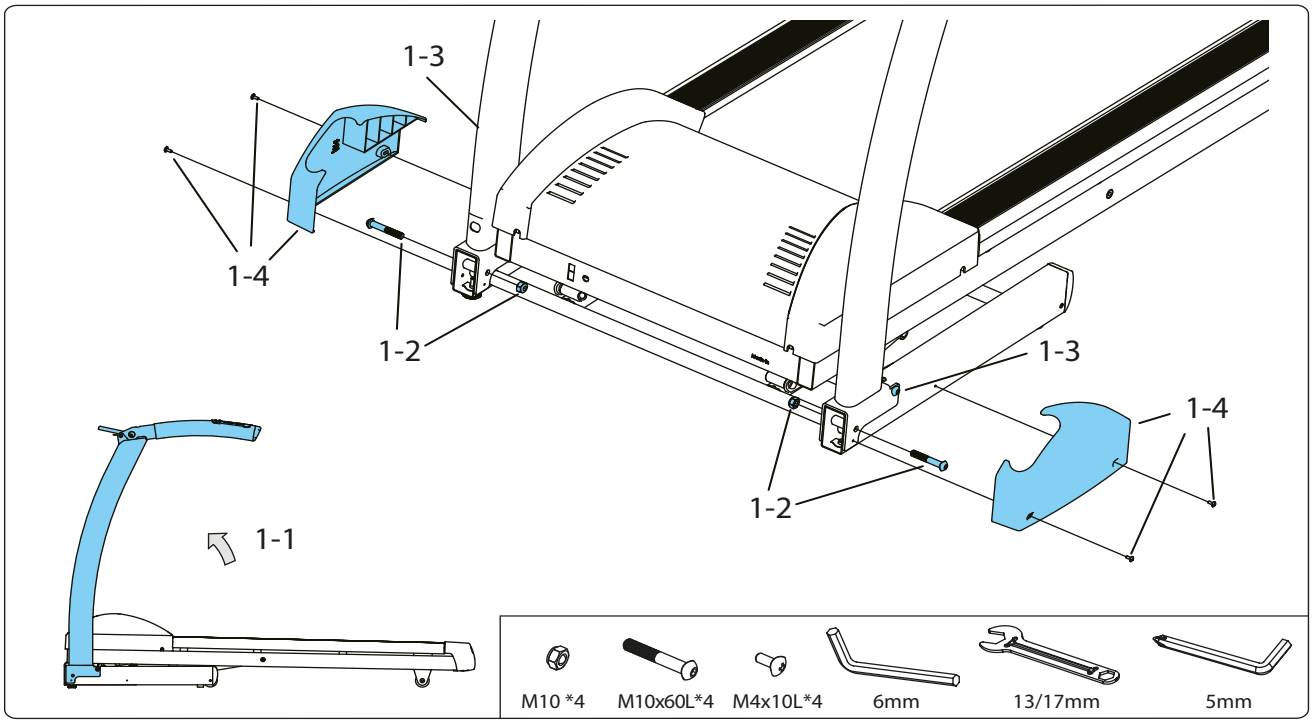
2.3 Aufbau

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

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

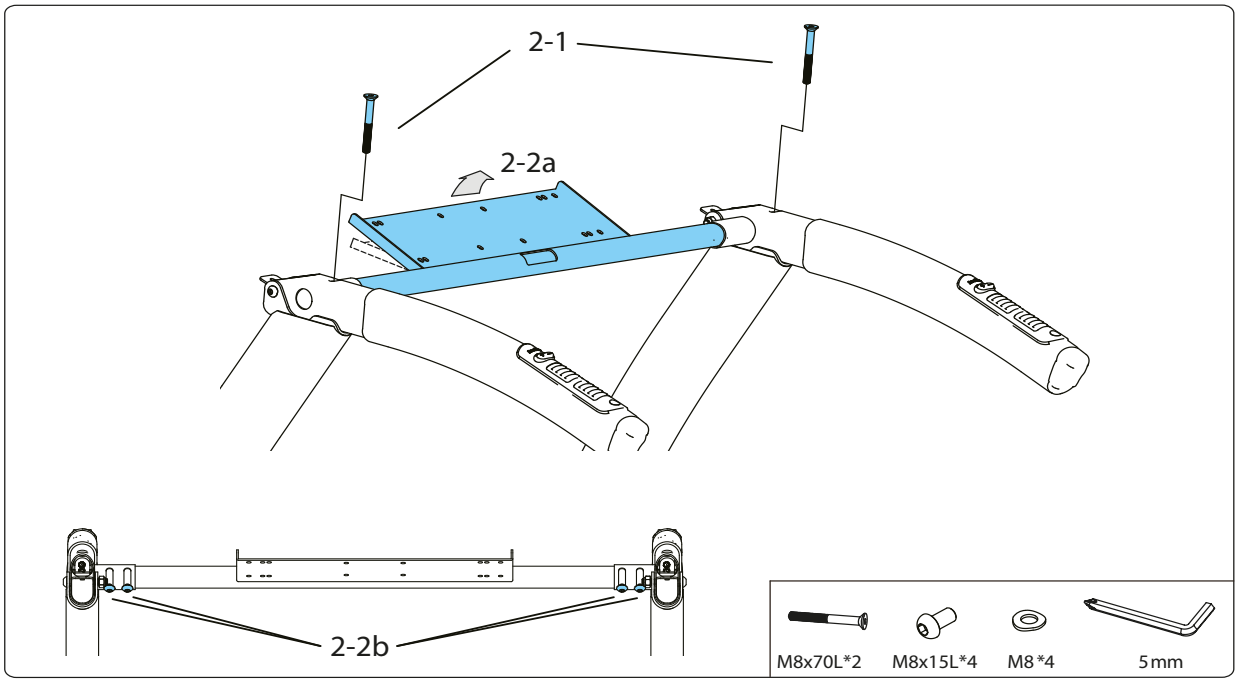
Schritt 1: Aufbau der Konsolmasten

1. Klappen Sie den Konsolenmast hoch (1-1)
2. Befestigen Sie zwei M10x60L Schrauben mit Mutter (1-2)
3. Befestigen Sie zwei M10x60L Schrauben mit Mutter (1-3)
4. Setzen Sie die Verkleidung auf und fixieren Sie sie mit vier M4x10L Schrauben (1-4)



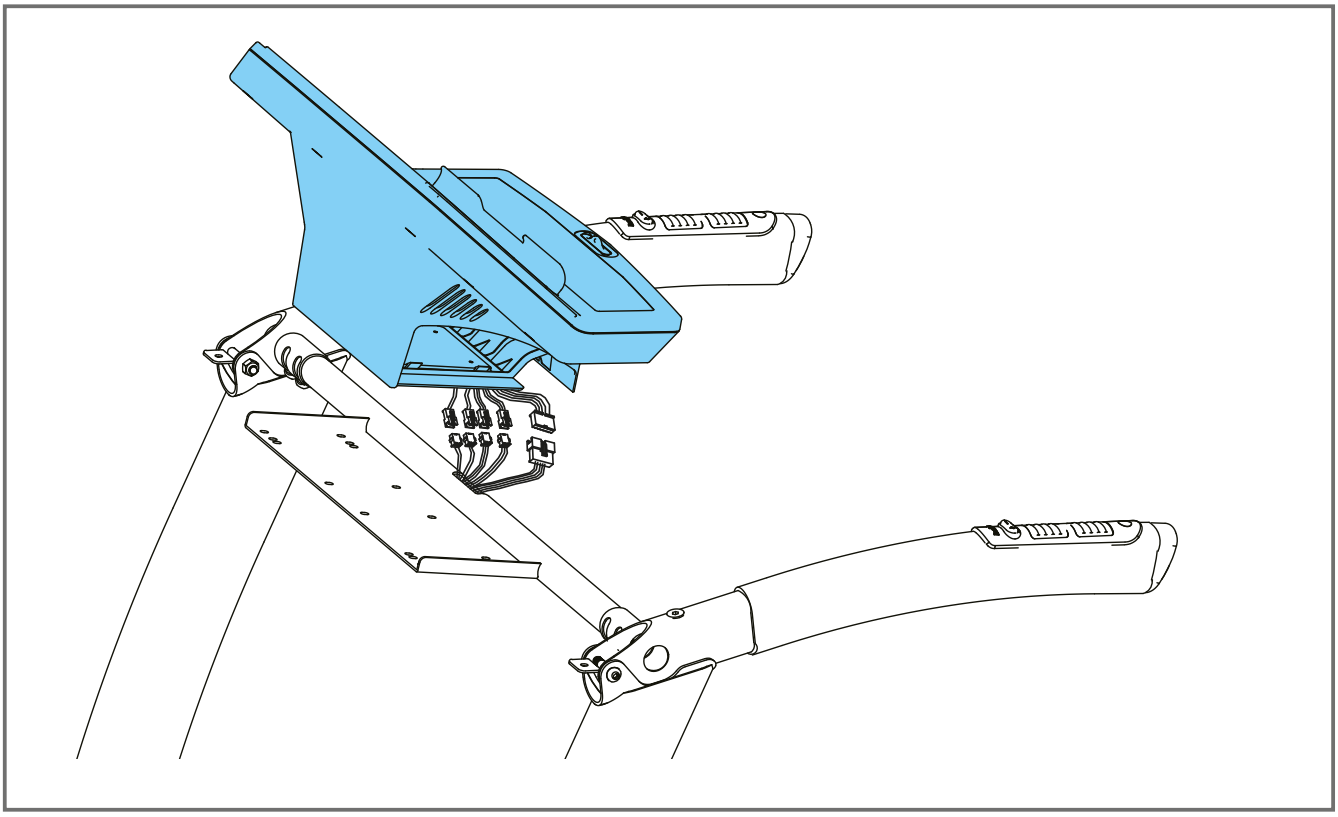
Schritt 2: Fixieren der Handläufe

1. Richten Sie die Handläufe aus
2. Fixieren Sie die Handläufe mit zwei M8x70L Schrauben



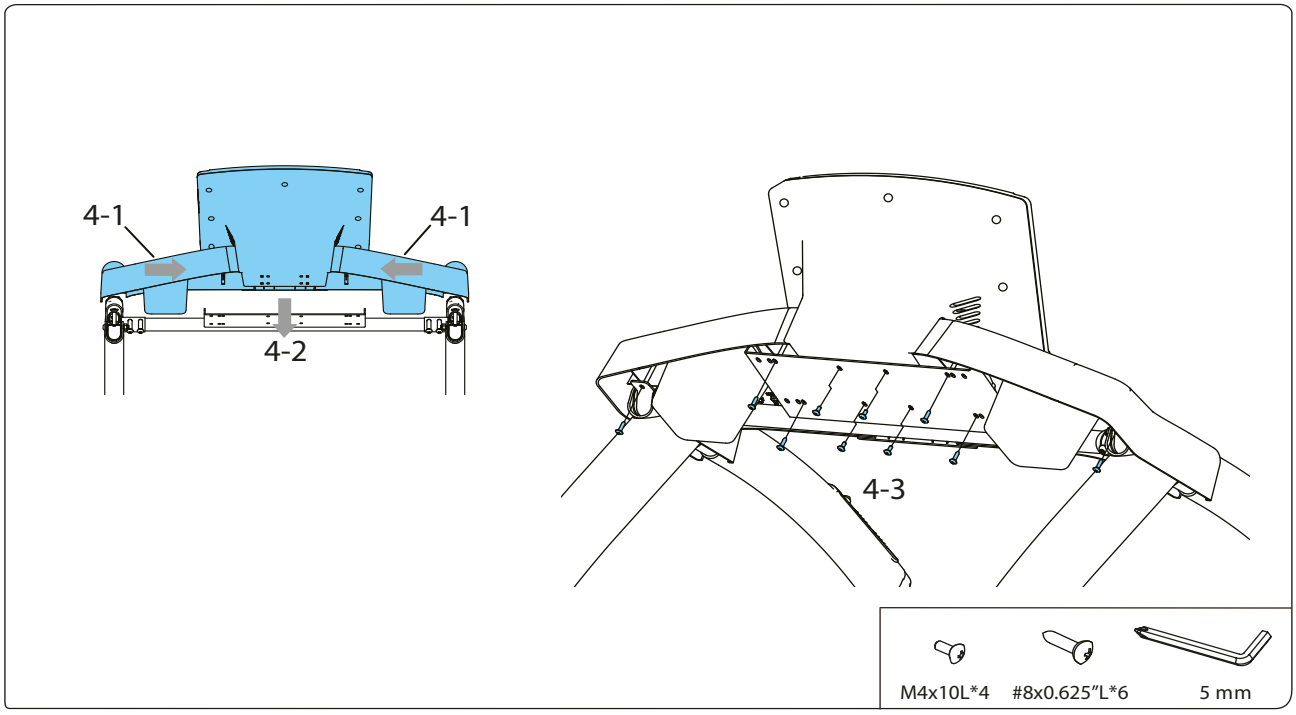
Schritt 3: Anschließen der Konsole

1. Verbinden Sie die Stecker von der Konsole mit denen vom Konsolenmast
2. Stecken Sie das überschüssige Kabel vorsichtig in die Querstange des Konsolenmastes



Schritt 4: Fixieren der Konsolen

1. Stecken Sie die Getränkehalterungen auf die Hauptkonsole (4-1)
2. Platzieren Sie das gesamte Cockpit auf der vorgesehenen Ablagefläche, drücken Sie ggf. sanft auf die Verkleidungen an den Seiten, damit diese richtig sitzen (4-2)
3. Nehmen Sie die Schrauben 6x #8x0,625“L und 4x M4x10L und schrauben Sie sie in die dafür vorgesehen Löcher (4-3)



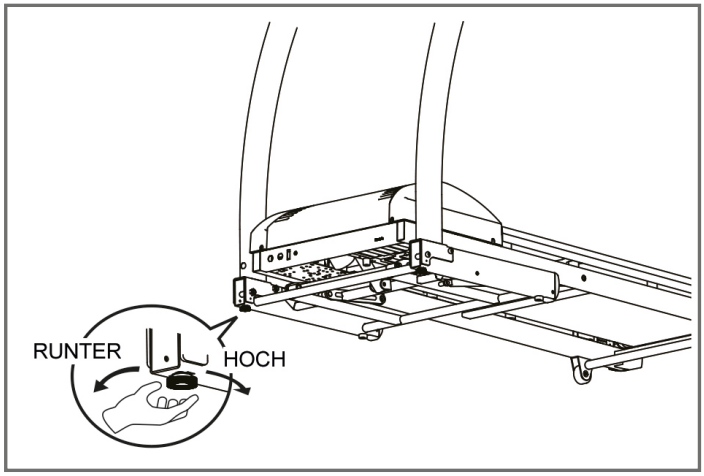
Ziehen Sie abschließend alle Schrauben fest an.

Schritt 5: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Laufband durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

⚠ **WARNUNG**
Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie unter den allgemeinen Hinweisen zur Montage.

1. Heben Sie das Laufband auf der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube unter dem Hauptrahmen.
2. Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und die Lauffläche zu erhöhen.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche abzusenken.



Schritt 6: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

3 BEDIENUNGSANLEITUNG

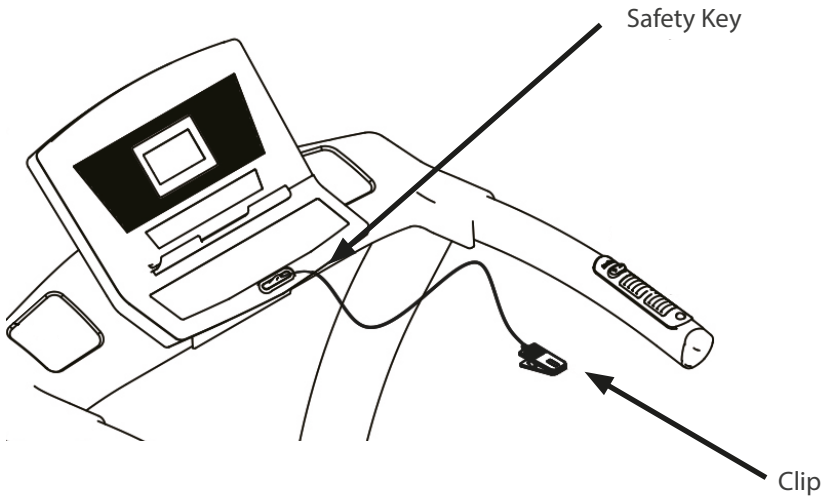
HINWEIS

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.

SAFETY KEY

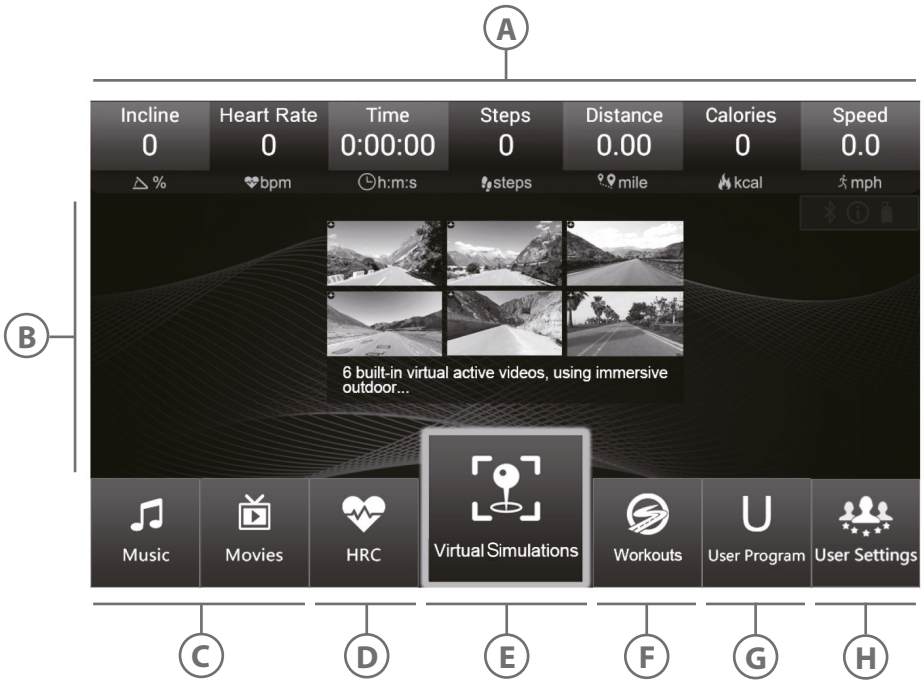
WARNUNG

+ Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOP-Vorrichtung. Der Betrieb des Gerätes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Gerät unverzüglich automatisch. Daher ist die Schnur des Safety Keys mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab.
+ Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
+ Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.



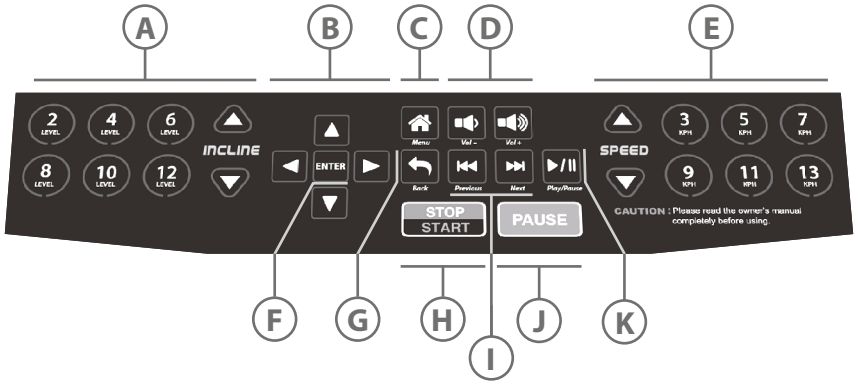
3.1 Konsolenanzeige

Auf dem großen, farbigen Bildschirm werden alle Trainingsinformationen und Unterhaltungsfunktionen übersichtlich dargestellt. Das Display ist in verschiedene Bereiche unterteilt.



A - Trainingsdaten-Anzeige	Am oberen Bildschirmrand werden alle relevanten Trainingsdaten angezeigt.
B - Programmanzeige und Videoschirm	In der Mitte werden Trainingsvideos oder die Programmprofile angezeigt. Pro Zeiteinheit wird die Geschwindigkeit oder die Steigung als Balken angezeigt.
C - Music/Movies	Bei Anschließen eines USB-Sticks können MP3/WAV Dateien sowie MP4/WKV/MOV/AVI/FLV Dateien auf dem Display/Lautsprechern wiedergegeben werden.
D - HRC	Die Konsole bietet Ihnen zwei HRC-Programme: HRC 1 als konstantes Programm und HRC 2 als Intervallprogramm. Für die Nutzung der Programme muss während des Trainings eine ständige Pulskontrolle gegeben sein. Siehe Herzfrequenzmessung in dieser Anleitung.
E - Virtuelle Laufstrecken	Auf der Konsole sind 6 Streckenvideos eingespeichert, die Geschwindigkeit von Video und Laufband werden dabei an einander angepasst.
F - Workout	Hier können Sie aus 17 vorinstallierten Programmen sowie 12 Challenge Programmen wählen, bei denen Sie gegen Computergegner antreten.
G - User Programm	Es gibt 20 frei konfigurierbare Programme, bei denen Steigung und Geschwindigkeit für jedes Zeitintervall frei gewählt werden können.
H - User Setting	Benutzereinstellungen: Sprache, Einheiten und Bildschirmhelligkeit. ► **ACHTUNG** Dieser Bereich beinhaltet ebenfalls Funktionen, die ausschließlich von Service-Technikern zu verwenden sind.

3.2 Tastenfunktionen



A - Steigung (Incline) hoch/runter sowie Schnellwahltasten	Steigung erhöhen oder senken, sowie Schnellzugriff auf Steigungslevel 2, 4, 6, 8, 10 oder 12 %.
B - Pfeiltasten	Menüpunkte, Optionen oder Programme wählen, Zielwerte der Programme einstellen.
C - Menu	Zurück zum Hauptmenü.
D - Vol+/-	Lautstärke erhöhen oder senken.
E - Geschwindikeit (Speed) hoch/runter sowie Schnellwahltasten	Geschwindigkeit erhöhen oder senken sowie Schnellzugriff auf 3, 5, 7, 9, 11 oder 13 km/h.
F - Enter	Eingabe bestätigen und zum nächsten Menüpunkt gelangen.
G - Back	Zurück zur letzten Seite.
H - Stop/Start	Beginnt oder beendet das Training.
I - Previous/Next	Vorheriges oder nächstes Lied abspielen.
J - Pause	Pausiert das Training.
K - Play/Pause	Beginnt oder pausiert die Medienwiedergabe vom USB-Stick.

Die Auswahl der Programme und die Zielvorgaben werden grundsätzlich über die Pfeiltasten vorgenommen und werden dann jeweils mit Enter bestätigt. Wenn Sie die Eingabe der Zielwerte überspringen möchten, können Sie jedes Programm mit Start auch sofort starten.

3.3 Programme

Trainingsfortschritte kommen nur durch Abwechslung. Wenn Sie jeden Tag mit der gleichen Geschwindigkeit, Steigung und Dauer trainieren, werden Sie zwar am Anfang besser, erreichen aber irgendwann einen Stillstand. Sie werden nicht mehr besser. Zum Abnehmen reicht das, aber wenn Sie mehr aus sich herausholen wollen, müssen Sie Ihr Training variieren und sich immer wieder fordern. Dabei unterstützt Sie dieses Laufband mit einer ganzen Menge unterschiedlicher und sehr abwechslungsreicher Programme. Alle Programme lassen sich entweder in einem Steigung-Modus (Incline) oder in einem Geschwindigkeits-Modus (Speed) starten. Dabei gibt es jeweils drei Intensitätsstufen. Wählen Sie den Geschwindigkeits-Modus wird das Laufband die Geschwindigkeit variieren, während die Steigung konstant bleibt. Die nicht vom Programm kontrollierten Werte können Sie jederzeit mit den Pfeiltasten anpassen.

Wenn Sie aber gleich loslaufen wollen, drücken Sie einfach Start. Das Laufband setzt sich langsam in Bewegung und alle Werte werden von 0 hochgezählt. Mit den Pfeil- oder Schnellwahltasten können Sie die Übungsparameter völlig frei wählen und jederzeit wieder ändern.

3.3.1 Voreingestellte Programme

Insgesamt stehen Ihnen 17 vordefinierte Profilprogramme zur Verfügung, die sich durch die Dauer, die Intensitäten und die Intensitätswechel unterscheiden. Bei der Programmauswahl können Sie entscheiden, ob die Intensitätswechsel durch Änderung der Steigung oder durch Änderung der Geschwindigkeit erfolgen sollen.

P-01: Lange, langsame Distanz
(40 Min. Vorgabe)

Dies ist ein großartiges Training für jedermann. Anfänger starten mit einem leichten Training und nehmen dieses Programm ins wöchentliche Training auf, um die Herzkreislauf-Ausdauer zu maximieren. An Tagen, die auf ein hartes, intensives Training folgen, ist dieses Programm auch für erfahrene Nutzer ideal.Sobald das Programm eingestellt ist, gehen Sie zu U-1 oder U-2 und drücken START.

P-02: Kurzes Intervall
(20 Min. Vorgabe)

Kurze Intervalle sind ideal für Anfänger, die vom Nutzen des Intervalltrainings profitieren möchten, jedoch noch nicht für Intervalltraining mit längerer Intensität bereit sind. Sie sind auch ideal für erfahrene Nutzer, um Geschwindigkeit und anaerobe Fitness zu erhöhen. Achten Sie darauf, Übungsintensität und -dauer zu variieren, um die gesamte Fitness zu maximieren. Bauen Sie also einige Intervallübungen ins wöchentliche Training ein.

P-03: Moderates Intervall
(30 Min. Vorgabe)

Sobald Sie regelmäßig trainieren und eine verbesserte Fitness haben, sind Sie bereit, bei moderater Intensität im Intervall zu trainieren. Beachten Sie, dass dieses Training einen Wechsel zwischen einfachem Erholungs- und hohem Intensitätsintervall beinhaltet. Fühlen Sie sich wohl beim Training, da stets das nächste Erholungsintervall kommt. Dieses Training verbessert Ihre allgemeine aerobe Ausdauer und maximiert gleichzeitig die Entwicklung Ihrer anaeroben Fitness.

Fortgeschrittene Programme:

P-04: Langes Intervall
(40 Min. Vorgabe)

Diese Übungen sind hervorragend zur Maximierung des Kalorienverbrauchs und Verbesserung der anaeroben Fitness. Wie auch in den moderaten Intervallen haben Sie hier Erholungsintervalle nach jeder hohen Intensität – für stetig steigende Trainingsintensität.

P-05: Negatives Intervall 1
(30 Min. Vorgabe)

Dieses Programm bietet alle Vorteile eines Trainings bei gleichmäßigem Tempo und motiviert Sie, eine schrittweise höhere, gleichbleibende Übungsintensität zu erreichen und ermöglicht, dann langsam die Übungsintensität zu verringern. Indem Sie Ihre allgemeine Gesundheit und Fitness verbessern, können Sie sich langsam auf ein
höheres Niveau der Übungsintensität in diesem Training steigern.

P-06: Negatives Intervall 2
(30 Min. Vorgabe)

Dieses Training beginnt mit einer leichten Steigerung der Übungsintensität und endet mit einer schrittweisen Reduzierung der Übungsintensität. Ein Training mit Steigerung und Verringerung der Übungsintensität wirkt ideal auf Ihre aerobe, Herzkreislauf Ausdauer. Ein Training mit Verringerung der Übungsintensität ist auch ideal, um den Kalorienverbrauch zu maximieren – jedoch über einen längeren Zeitraum gesehen, z. B. 40 oder 50 Minuten.

P-07: Fahrtspiel
(30 Min. Vorgabe)

Eine variierende Übungsintensität mit konstant wechselndem Intervalltraining, das mit leichtem Tempo startet & sich auf ein moderates/intensives Tempo steigert, bringt Abwechslung und bietet großartige Fitnessvorteile. Konstant variierende Intensitäten
haben eine sehr positive Wirkung auf die Verbesserung der Gehirnfitness laut der Gehirnforschung.

P-08: Bergauf steigen
(30 Min. Vorgabe)

Steigern Sie schrittweise die Übungsintensität mit diesem Workout. Das Ziel besteht darin, Ihren Körper dazu anzuregen, die Herzkreislauffitness zu verbessern und das Muskelzellwachstum der beanspruchten Muskeln zu maximieren. Der Kalorienverbrauch wird in den Toplevels maximiert. Ihr Körper kann länger trainieren und auch beim Langsamer-Werden und Rückkehren zum Ausgangslevel von der hohen Intensität profitieren.

P-09: Pyramiden Anstieg
(30 Min. Vorgabe)

Die schrittweise Erhöhung der Intensität ist ideal, um die Herzkreislauffitness zu verbessern und das Muskelzellwachstum der beanspruchten Muskeln zu maximieren. Der Kalorienverbrauch wird während der Spitzenintensität maximiert. Ihr Körper kann länger trainieren und von den hohen Intensitäten beim schrittweisen Verlangsamen profitieren.

P-10: Hochebene Anstieg
(40 Min. Vorgabe)

Es bietet alle Vorteile anderer gleichmäßiger Workouts, motiviert Sie jedoch auch, eine höhere Intensität beizubehalten. Sie verbessern Ihre Gesundheit und Fitness und bringen sich selbst auf eine höhere Intensität über einen längeren Zeitraum.

P-11: Leiter
(30 Min. Vorgabe)

Einer der größten Vorteile sind die direkten positiven Wirkungen auf das Herz und das Herzkreislaufsystem. Es wurde speziell entwickelt, um Ihr Herz und Herzkreislaufsystem mit einer Serie zunehmend schwieriger Übungsintensitäten zu versorgen, was Ihre aerobe Ausdauer verbessert und ebenso die anaerobe Ausdauer stimuliert. Bedenken Sie, dass es für einige Minuten herausfordernd ist, jedoch jeder Fortschritt sorgfältig erstellt werden muss, um auch Erholungsintervalle zu bieten – damit Sie sich selbst motivieren können, Ihre Herzkreislauffitness zu verbessern.

P-12: Bergauf Intervall
(20 Min. Vorgabe)

Dieses Training ist einzigartig, da der Körper die Vorteile eines Intervalltrainings & zusätzlich die einer schrittweisen Intensitätserhöhung genießt. Starten Sie bei einem für
Sie angenehmen Level und erhöhen Sie schrittweise die Intensität während jedes max. Intervalls & bringen Sie sich selbst jedesmal auf eine höhere Intensität. Während der höheren Intensitätsintervalle verbrennen Sie das Maximum an Kalorien und arbeiten gleichzeitig an der Verbesserung Ihrer anaeroben Fitness.

P-13: Gleichmäßiges Tempo
(40 Min. Vorgabe)

Verbessern Sie Ihre Fitness und stimulieren Sie Ihren Körper, mehr Fett zu verbrennen.
Es ist eine ideale Unterstützung, Ihre Ausdauer zu verbessern. Die meisten Übungen dieser Art fokussieren auf den Erhalt einer Belastung während des gesamten Trainings. Ihr Ziel besteht darin, bei einer niedrigen, moderaten bis hohen, moderaten Intensität während des gesamten Workouts zu trainieren.

P-14: Lange, langsame Distanz
(40 Min. Vorgabe)

Ein großartiges Workout für jedermann! Anfänger haben einen leichten Einstieg und
sollten dieses Training mindestens ein Mal pro Woche durchführen, um die Herzkreislaufausdauer zu maximieren. Es ist auch ideal für erfahrene Nutzer, die dieses Training
an Tagen durchführen, die auf ein hartes, intensives Training folgen.

P-15: Kardio Lauf
(20 Min. Vorgabe)

Training bei gleichmäßigem Tempo jedoch bei höherer Intensität als bei "Lange langsame Distanz". Es ist ein fortgeschrittenes Training zur Motivation, ein herausfordernderes gleichmäßiges Tempo zu erreichen und das Tempo während des gesamten Trainings beizubehalten. Es ist großartig als Vorbereitung auf einen bestimmten Event.

P-16: Kurzes Intervall
(20 Min. Vorgabe)

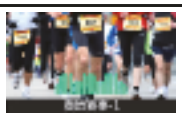
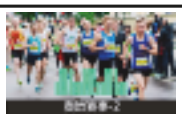
Studien belegen, dass dieses Training ideal für Nutzer ist, die mehr abnehmen möchten und Ihre Herzkreislauffitness verbessern möchten. Das Variieren der Intensität von
moderat langsam bis hoch über mehrere Intervalle und deren Wiederholung maximieren die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien während des Trainings. Ein weiterer Vorteil ist die persönliche Entscheidung, ob die hohe Intensität während des Trainings beibehalten wird. Die kurzen Erholungsintervalle ermöglichen dem Körper, erfolgreicher Übungen bei hoher Intensität während einer kompletten Übungsdauer durchzuführen.

P-17: Bergauf Laufen
(30 Min. Vorgabe)

Verbessern Sie Ihre Fitness und stimulieren Sie Ihren Körper, mehr Fett zu verbrennen.
Es ist eine ideale Unterstützung, Ihre Ausdauer zu verbessern. Die meisten Übungen dieser Art fokussieren auf den Erhalt einer Belastung während des gesamten Trainings. Ihr Ziel besteht darin, bei einer niedrigen, moderaten bis hohen, moderaten Intensität während des gesamten Workouts zu trainieren.

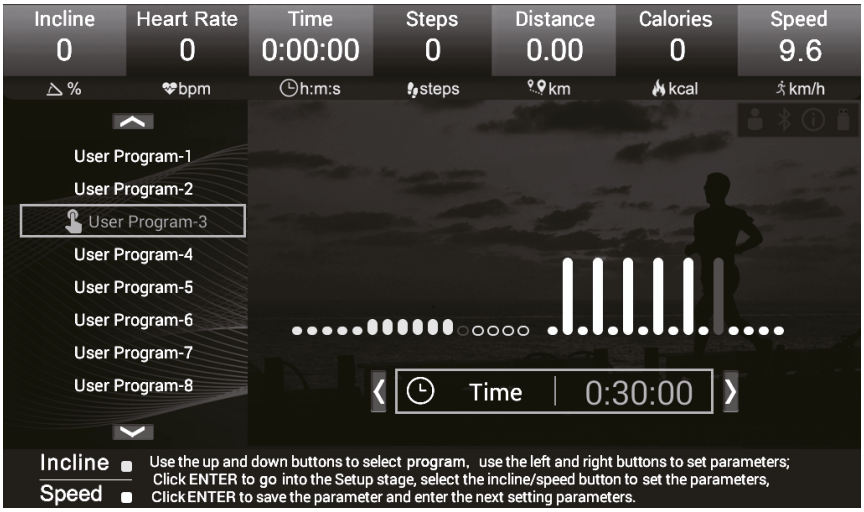
3.3.2 Challenge Programme / Wettkampfprogramme

Es gibt insgesamt 12 Wettkampfprogramme, bei denen sich je nach Stufe die Geschwindigkeit anpasst. Die Programme kommen aus den vier Bereichen: Special Forces, Olympics Game, Professional Game sowie Outdoor Running und sind in jeweils drei Auswahlstufen verfügbar.

	Special forces - 1
	Special forces - 2
	Special forces - 3
	Olympics game - 1
	Olympics game - 2
	Olympics game - 3
	Professional game - 1
	Professional game - 2
	Professional game - 3
	Outdoor running - 1
	Outdoor running - 2
	Outdoor running - 3

3.3.3 Custom User Programs / Benutzerdefinierte Programme

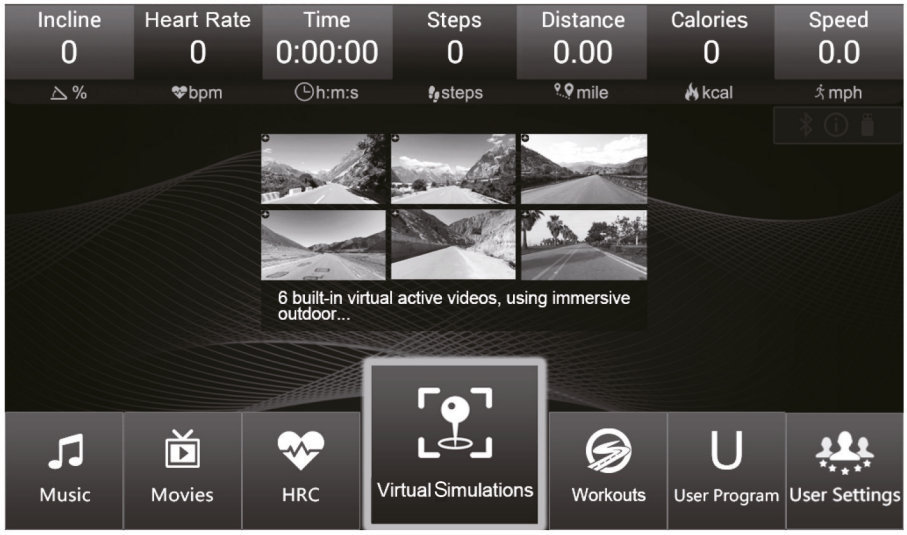
Es gibt 20 benutzerdefinierte Programme, die Sie ganz nach Ihren Vorlieben gestalten können. Bei diesen Programmen legen Sie zunächst die Dauer des Trainingsprogramms fest, dann setzen Sie für jeden der 20 Zeitabschnitte die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung fest. Anders als bei den vorinstallierten Profilprogrammen können Sie bei diesen Programmen Geschwindigkeit UND Steigung jederzeit ändern. Daher werden bei diesen Programmen in der Programmanzeige auch Steigung und Geschwindigkeit separat angezeigt. Auf der linken Seite des Schirms wird die Steigung, auf der rechten die Geschwindigkeit angezeigt.



3.3.4 Virtuelle Laufstrecken

Auf der Konsole sind sechs „Virtual Simulations“-Videos vorinstalliert. Das sind abgefilmte Laufstrecken, die Sie sich während Ihres Trainings auf dem Bildschirm anzeigen lassen können. Wählen Sie dazu zunächst im Hauptmenü „Virtual Simulations“ aus und bestätigen Sie die Wahl mit Enter.

Es erscheinen sechs Vorschaubilder, stellvertretend für die Strecken:



Snow mountain Road: Eine Überlandstraße durch eine weite Ebene, im Hintergrund sind Berge zu sehen. Neben der Straße grast Vieh und kleine Flüsse durchziehen die Ebene.

Across the Valley: Eine kurvenreiche Gebirgsstraße mit Gegenverkehr.

Kajun Village of Tibet: Eine Straße durch eine Hügellandschaft.

Anjiulashan Lake: Eine Tour durch kleinere Landstädte.

Across the Canyon: Eine Straße durch eine Hügellandschaft mit einigen Brücken und Begrenzungsmauern.

Xiamen huandao road: Ein hügelige Vorgebirgslandschaft.

Mit den Pfeiltasten können Sie das gewünschte Video auswählen und das Training dann mit Start beginnen.

Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung jederzeit mit den Pfeiltasten oder den Schnellwahltasten ändern. Die Virtual Simulations Videos reagieren auf Ihre Eingabe. Wenn Sie die Geschwindigkeit auf dem Laufband ändern, ändert sich auch die Abspielgeschwindigkeit der Videos. Eine Änderung der Steigung hat keinen Einfluss auf das Video. Einige Videos haben Verkehrsaufkommen, das brauchen Sie nicht zu beachten, die Verkehrsteilnehmer weichen Ihnen aus.

Wenn Sie Stop drücken, hält das Laufband an und es wird Ihnen eine Übersicht der Trainingsdaten gezeigt. Drücken Sie nun Back, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

3.3.5 Herzfrequenzprogramme / HRC Programme

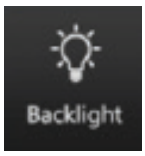
⚠ **WARNUNG**
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Das konstante HRC Programm erfordert die Eingabe einer Herzfrequenz, die von der Konsole während des Trainings beibehalten wird. Das Intervall HRC Programm erfordert, dass Sie sowohl eine niedrige als auch eine hohe Herzfrequenz eingeben. Während der HRC Programme muss ein Brustgurt für die Dauer des Trainings getragen werden.
HRC Typ eingeben: Es gibt zwei Modi für HRC Programme, HRC1 - konstant und HRC2 - Intervall. Stellen Sie den gewünschten HRC Modus mit den Tasten ein.
Modus eingeben: Stellen Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung mit den Tasten ein.
Alter eingeben: Geben Sie Ihr Alter mit den Tasten ein.
Zielherzfrequenz eingeben: Geben Sie Ihre Zielherzfrequenz mit den Tasten ein.
Zielzeit eingeben: Stellen Sie die Programmdauer Ihres Trainings mit den Tasten ein.

3.4 Benutzereinstellungen / User Setting

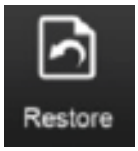
In den Benutzereinstellungen können Sie u.a. die Bildschirmhelligkeit oder die Spracheinstellungen ändern. Wählen Sie nach Ihrer Auswahl Save und drücken Sie Enter.

In der rechten oberen Ecke können Symbole erscheinen. Bei angeschlossenem USB-Stick erscheint dort das USB-Symbol; alle 300 km erscheint dort außerdem das Wartungssymbol, um Sie zu erinnern, eine kleine Inspektion vorzunehmen.

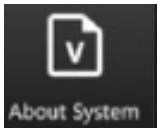


Bildschirmhelligkeit einstellen

Sprachauswahl sowie Einheiten (metrisch oder imperial)



Auf Werkseinstellungen zurücksetzen



Informationen zur Systemsoftware und Hardware-Parametern anzeigen.

Informationssymbole:

USB Laufwerk wird angezeigt, wenn Sie den USB Stick einstecken.

Wartungssymbol: wird nach jeweils 300 km angezeigt.

► **ACHTUNG**
Die nachfolgenden Funktionen sind ausschließlich von Service-Technikern zu verwenden.

Entwicklungsumgebung (nur vom Service-Techniker zu verwenden!)

Update-Funktion (nur vom Service-Techniker zu verwenden!)

4.1 Allgemeine Hinweise

► **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 5°C und 45°C aufweisen.

⚠ **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.

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 hinter 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 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

4.3 Klappmechanismus

⚠ **WARNUNG**

+ Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie unter den allgemeinen Hinweisen zur Montage.
+ Heben Sie das Laufband nicht an der Laufmatte oder den hinteren Transportrollen an. Diese Teile rasten nicht ein und sind schwierig zu greifen.

ⓘ **HINWEIS**

Das Laufband ist klappbar und somit platzsparend in der Lagerung. Dies erleichtert ebenso den Transport.

4.3.1 Zusammenklappen des Laufbandes

⚠ **WARNUNG**

+ Schließen Sie das Gerät im geklappten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es geklappt ist.
+ Die Lauffläche muss vor dem Zusammenklappen zu einem vollständigen Halt gekommen sein.

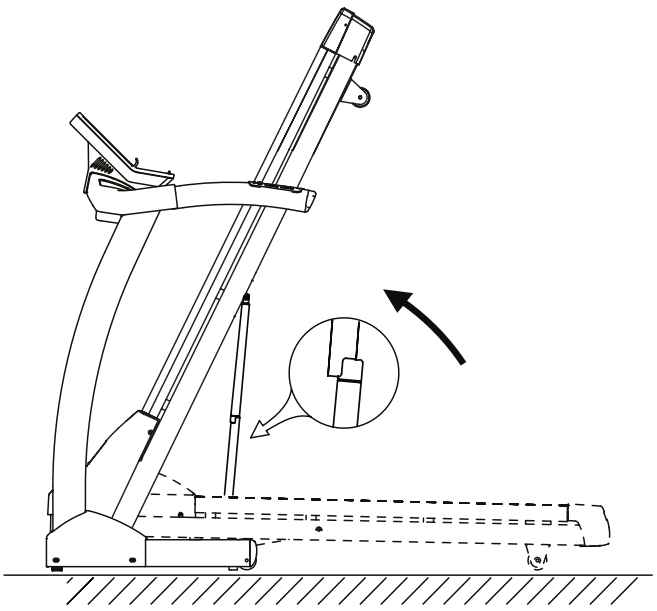
⚠ **VORSICHT**

+ Lehnen Sie sich nicht an das Gerät im geklappten Zustand und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.

► **ACHTUNG**

+ Vor dem Zusammenklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Zusammenklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Greifen Sie beidhändig die Stützstange direkt unter dem hinteren Teil der Laufmatte – damit Sie einen stabilen Hebepunkt haben.
3. Stellen Sie sicher, dass die hydraulische Bremse korrekt verriegelt ist und heben Sie das Laufband nach vorn an.
4. Achten Sie darauf, dass Sie sicher stehen und prüfen Sie, ob der Verriegelungsmechanismus sicher ist, indem Sie das Gerät nach hinten ziehen und es sich dabei nicht bewegt.



4.3.2 Auseinanderklappen des Laufbandes

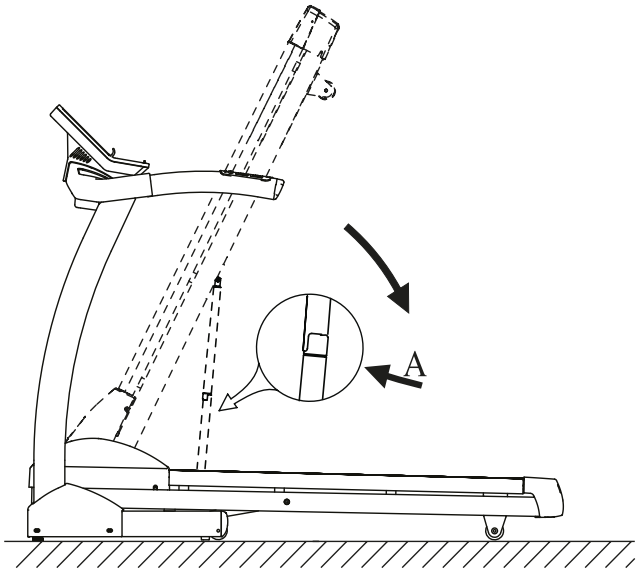
► **ACHTUNG**

+ Vor dem Auseinanderklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Auseinanderklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

1. Stellen Sie sich hinter das Laufband und drücken Sie das Gerät leicht nach vorn in Richtung Display.
2. Um die Verriegelung der Hydraulikbremse zu lösen, drücken Sie mit dem linken Fuß den oberen Teil der Hydraulikbremse leicht nach vorn bis sich die Verriegelung löst und das Laufband nach hinten gezogen werden kann.
3. Halten Sie das Laufband weiterhin fest.

Die hydraulische Bremse senkt sich selbst sanft nach unten.

4. Sobald sich das Laufband um 2/3 gesenkt hat, kann das Laufband losgelassen werden.



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
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht ok	Bandspannung/Schmierung gemäß Anleitung prüfen
Schleifgeräusche	Laufmatte schleift weil nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Display zeigt nichts an	Steckverbindungen, Safety Key fehlt	Netzschalter auf ein/on, Safety Key einstecken
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher, WLAN, Rasenmäher, Staubssaugerroboter…) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln

5.3 Fehlercodes und Fehlersuche

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

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

ERR 1

1. Überprüfen Sie die Kabelverbindung zwischen der Motorkontrolleinheit und dem Display.
2. Schalten Sie das Laufband für einige Sekunden am Netzstecker aus, sollte der Fehler danach wieder auftreten, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner, um die Kabel zu ersetzen.

ERR 2

1. Unregelmäßige Geschwindigkeit – überprüfen Sie alle Kabelverbindungen der Konsole und stellen Sie sicher, dass sie richtig verbunden sind.
2. Überprüfen Sie die Verbindung von Konsolenkabel und Motorkabel.
3. Schalten Sie das Laufband für einige Sekunden am Netzstecker aus, sollte der Fehler danach wieder auftreten, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner.

ERR 4 / ERR 9

1. Fehler des Steigungsmotors – Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen zum Steigungsmotor und stellen Sie sicher, dass sie richtig verbunden sind.
2. Schalten Sie das Laufband für einige Sekunden am Netzstecker aus, sollte der Fehler danach wieder auftreten, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner.

ERR 5 / ERR 6

1. Überladung/Überlast – Trennen Sie das Laufband für einige Sekunden von der Stromversorgung und schalten Sie es dann wieder an.
2. Sollte der Fehler immer noch angezeigt werden, schmieren Sie bitte das Laufband.
3. Schalten Sie das Laufband für einige Sekunden am Netzstecker aus, sollte der Fehler danach wieder auftreten, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner.

ERR 7

1. Ungültige System Parameter – Trennen Sie das Laufband für einige Sekunden von der Stromversorgung und schalten Sie es dann wieder an.
2. Sollte das Problem weiterhin bestehen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.

ERR 8

1. Überprüfen Sie den IC Chip (EPROM) der Konsole und stellen Sie sicher, dass er richtig sitzt.
2. Überprüfen Sie, ob sich die Pins des IC Chips gegebenenfalls verbogen haben. Schließen Sie den IC Chip richtig an.
3. Schalten Sie das Laufband für einige Sekunden am Netzstecker aus, sollte der Fehler danach wieder auftreten, kontaktieren Sie Ihren Vertragspartner.

5.4 Pflege und Wartung

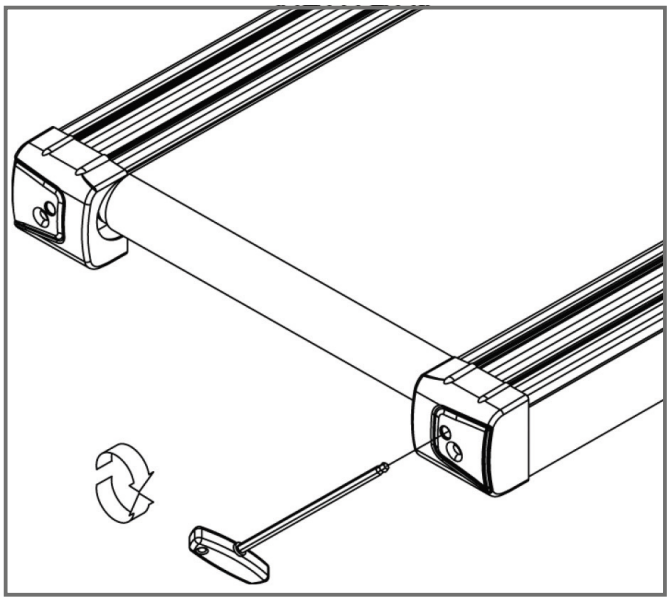
Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehört die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann. Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

5.4.1 Justierung der Laufmatte

Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.

⚠ **VORSICHT**
Bei der folgenden Wartung darf sich niemand auf dem Laufband befinden!

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h laufen.
2. Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
4. Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
5. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.



5.4.2 Nachspannen der Laufmatte

Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (wenn dies der Fall ist, entsteht ein spürbares Rucken während des Laufens), muss die Laufmatte nachgespannt werden.

In den meisten Fällen ist für die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.

ⓘ **HINWEIS**
Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.

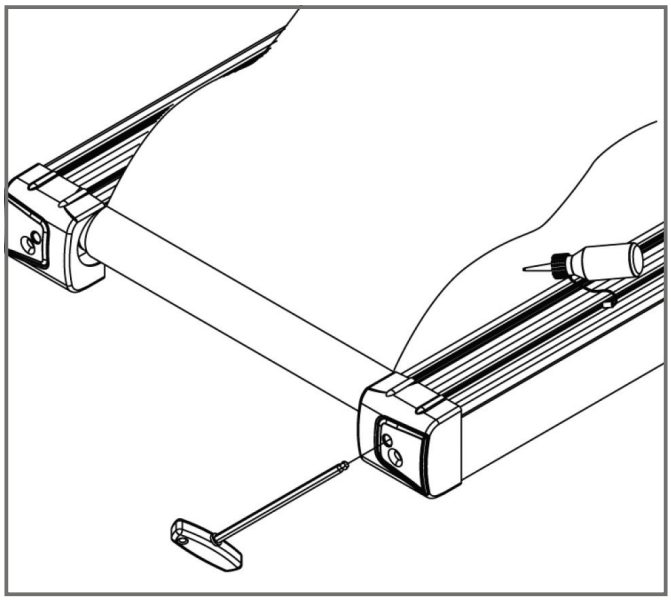
1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinanderfolgend max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

5.4.3 Schmierung der Laufmatte

Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine. Wenn Sie eine erhöhte Reibung der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate oder alle 50 Betriebsstunden erfolgen. Je nachdem, welcher Fall zuerst eintritt.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte Ihr Laufband mit einem Klappmechanismus ausgestattet sein, können Sie die Schmierung auch im geklappten Zustand durchführen.

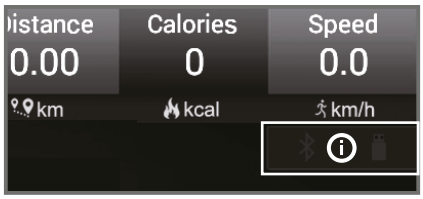
1. Heben Sie die Laufmatte leicht an.
2. Geben Sie etwas Schmieröl oder Silikonspray auf das gesamte Laufdeck und verteilen Sie es gleichmäßig.
3. Drehen Sie das Band per Hand weiter, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
4. Wischen Sie das überschüssige Schmieröl bzw. Silikonspray ab.



ⓘ **HINWEIS**
Nach längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.

5.5 Wartungs- und Inspektionskalender

Das Cockpit, die Gehäuse, die Handläufe und der gesamte Rahmen müssen nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Es wird empfohlen, das Laufband alle 150 Betriebsstunden einer ausführlichen Reinigung und Überprüfung der Bauteile zu unterziehen. Außerdem erscheint ein Wartungssymbol alle 300 km. Nachdem Sie das Laufband gereinigt und alle Bauteile überprüft haben, schalten Sie das Symbol durch gleichzeitiges Drücken der INCLINE (Steigung) hoch und INCLINE (Steigung) runter-Tasten aus.

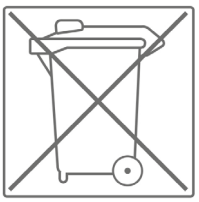


Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Bandspannung				I	
Bandschmierung			I		
Kunststoffabdeckungen	R	I			
Schrauben & Kabelverbindungen		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

Brustgurt Kontaktgel

Silikonspray

Handtücher

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

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

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.

Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

cardiostrong / Laufband

Modellbezeichnung:

TR30

Artikelnummer:

CST-TR30-3

8.2 Teileliste

Nr.	Teilenummer	Bezeichnung (ENG)
(01)	8000003096	Main frame set
(02)	81TB31500201A21	Base Frame-TR1200
(03) 1	8000003226	Base incline bracket
2	205112081806001	Sleeve
3	511212006200134	Hexagonal socket screw
4	541113026200114	Washer
5	531212001200114	Nylon Nut
(04) 1	8000003228	Incline Base
2	205112081806001	Sleeve
3	511212003200134	Hexagonal socket screw
4	541113026200114	Washer
5	331410002003301	Pulley
6	530010001000112	Nut
7	531212001200114	Nylon Nut
(05) 1	8000003223	Supporting post-L
2	8000003224	Supporting post-R
3	511410006000114	Socket Screw
4	531210001000114	Nylon Nut
(06) 1	8000003236	Handrail-Left
2	8000003237	Handrail-Right
3	83T061105004	Incline Set
4	83T061205004	Speed Set
5	7000000339	Foam
6	326213006001004	Handrail end cap
(07) 1	8000003239	Console bracket
3	542108016150114	Wave washer
2	511408001500114	Screw
(08)	8000003229	Folding Shock Set

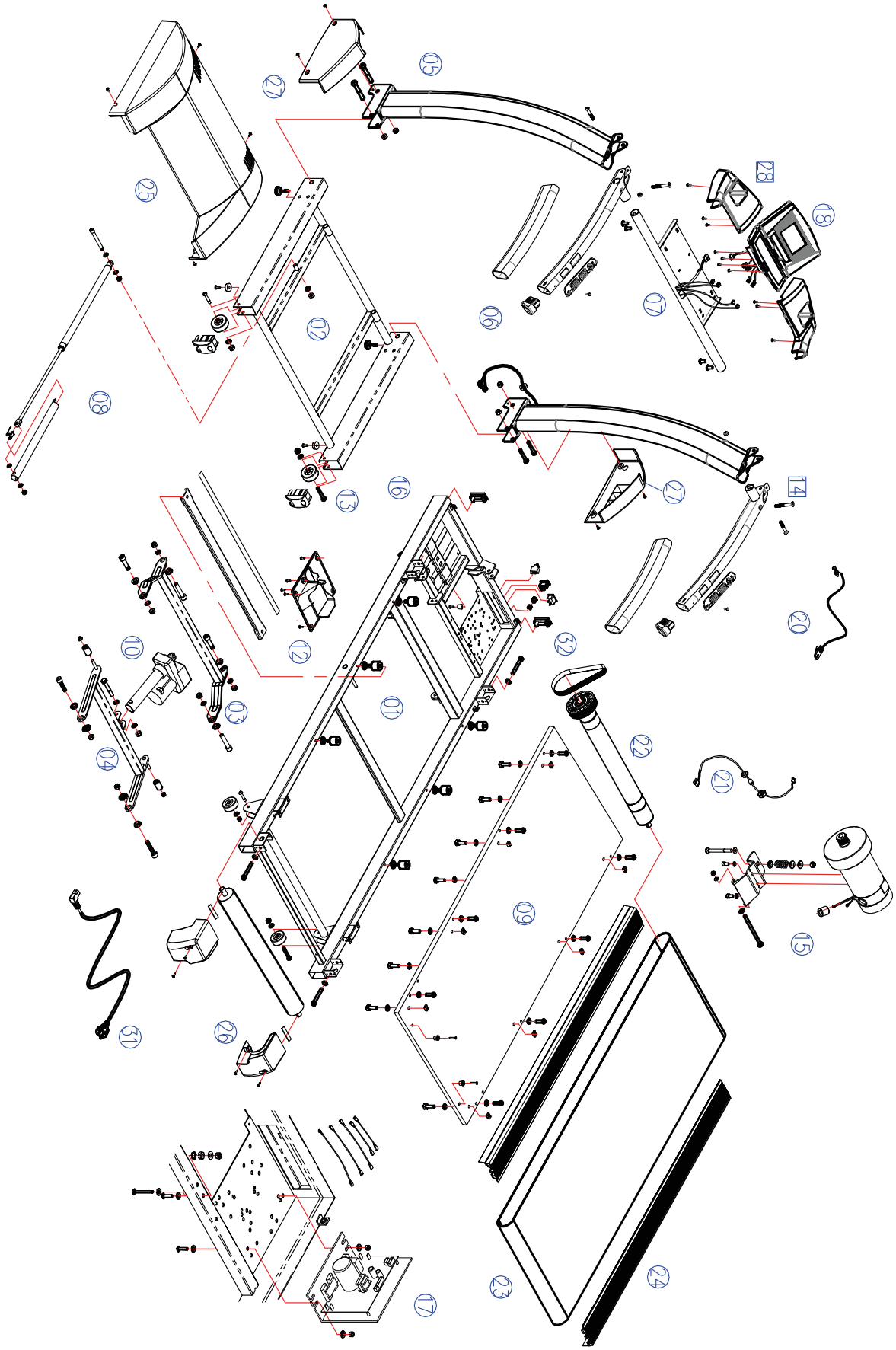
1	210130007134507	Folding Shock
2	2000002735	Folding fixed tube
3	550140240390115	Twin Spring
6	541108016150114	Washer
7	542108016150114	Wave washer
8	531208000800114	Nut
(09) 1	206218065312151	Running Deck
4	2000002785	Reinforcing Tube
5	591101350660011	One-sided Adhesive
6	511408002500114	Screw
7	511408003000114	Screw
8	541108016150114	Washer
9	531208000800114	Nut
10	591130150055011	One sided adhesive
11	511608003000114	Screw
12	531408000800111	T-nut
13	511408003500114	Socket Screw
(10) 1	401240071004410	Incline Motor-220V
2	511610004500114	Hexagonal cap screw
3	511610006200114	Hexagonal Cap Screw
4	541110020150114	Washer
5	531210001000114	Nylon Nut
(12) 1	322213006001004	End Cap
2	342008003003001	Rubber cushion
3	342008003002501	Rubber cushion
4	341305202202001	Space Pad
5	331808205602301	Wheel
6	311TA1150090004	Incline Motor Lower Cover
7	592400000000001	Power Cord Buckle
8	592200000000002	Wire clipper
10	541108016150114	Washer
11	531208000800114	Nut

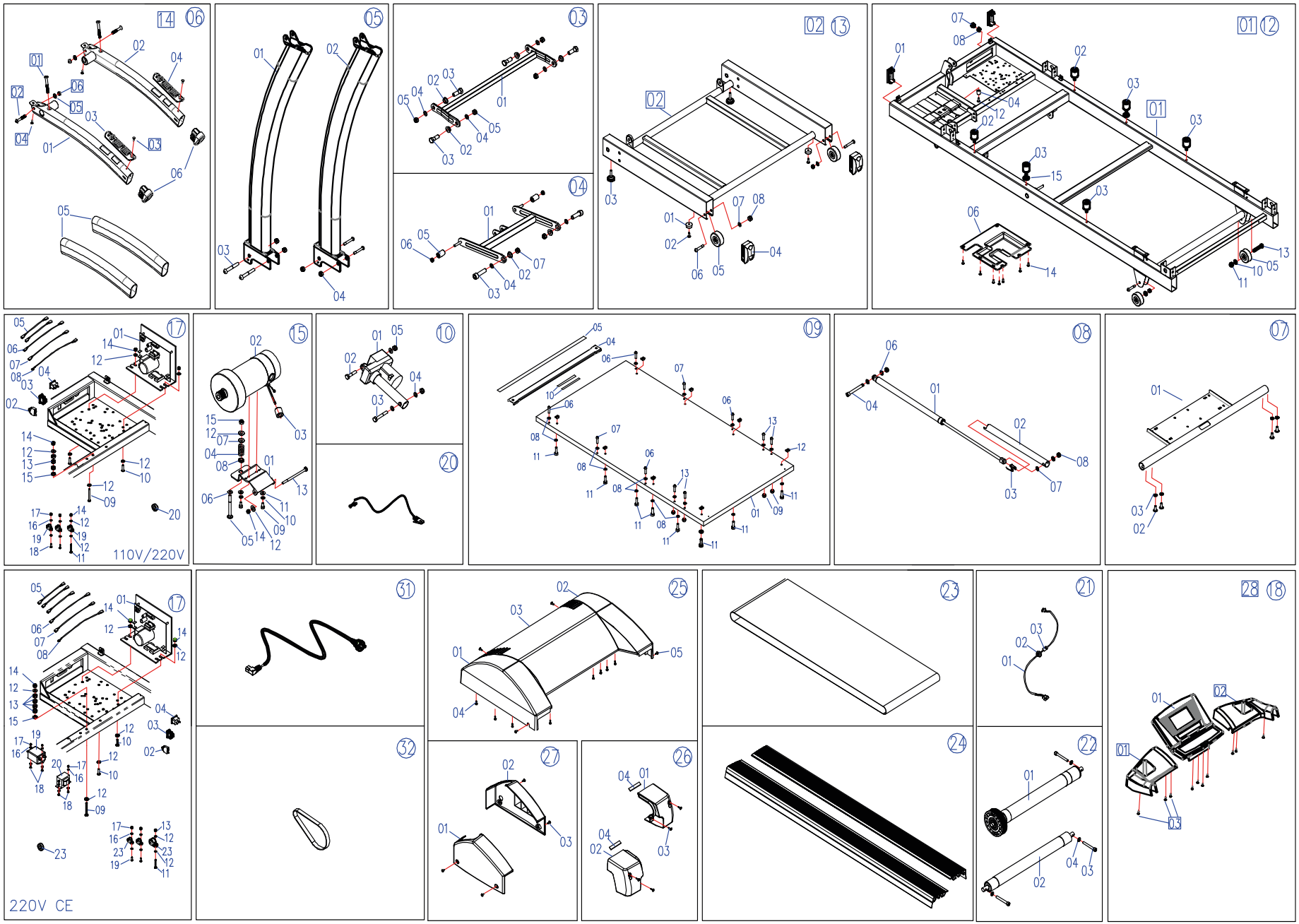
12	521205501900114	Screw
13	511408004000114	Screw
14	521204101000114	Socket
15	541108030300111	Washer
(13) 1	341306402601001	Space Pad
2	521205501200114	Screw
3	351706403001101	DESK BASE FOOT, ASJUSTABLE
4	325214008001004	End Cap
5	331808205603601	Wheel
6	511408005000114	Screw
7	541108016150114	Washer
8	531208000800114	Nut
(14) 1	511908007000124	Socket Screw
2	511408005000114	Screw
3	522504115900114	Screw
4	521204105000114	Screw
5	541108016150114	Washer
6	531208000800114	Nut
(15) 1	2000002733	Motor bracket
2	401121504703501	Motor
3	205213828628501	Core
4	551320220450131	Tension Spring
5	511810007500111	Carriage screw
6	541210020200114	Rubber Washer
7	341001102500701	Washer
8	341001102501101	Washer
9	511208001500115	Hexagonal socket screw
10	544182016200115	Spring Washer
11	541108016150114	Washer
12	541110026200114	Washer
13	512607913000111	Screw
14	532207900800111	Nylon Nut

15	531210001000114	Nylon Nut
(17) 1	4000000698	MCB-220V
2	407101250100001	Overload switch
3	407302250160001	Switch-AC Power
4	407202250150001	POWER SOCKET
5	405301010301001	Wire(Black)
6	405301010201502	White Cable
7	405301010202502	White Cable
8	405301010201503	Cable-Yellow-Green
9	511505005500113	Flat Head Corss Screw
10	511505002500111	Screw
11	511505004000113	Screw
12	541105010100211	Flat Washer
13	531105000400111	Nut
14	531205000500111	Nylon Nut
15	543105010060111	Washer
16	541105010100111	Washer
17	531204000500111	Hexagonal nut
18	511504001000113	Screw
19	511504001500111	Truss head cross screw
20	406222005231502	Choke
21	4000000387	Filter
22	592400000000013	Fixer
23	205234620812701	Core
(18)	S000000335	computer set (w. overlay)
(21) 1	4000000663	Cable-5P
2	59240000000000	Power Cord Buckle
3	592200000000002	Wire clipper
(20)	ST200101007	Safety key
1	204TB2100190B01	Conducting Foil
(22)	80TA21250601B05	Roller Group
1	207117060006002	Front Roller Set
2	207217050006001	Rear Roller Set

3	512207906400115	Hexagonal socket screw
4	541108014150114	Washer
(23)	2000002831	Running belt
(24)	2000001462	Side rail
(25)	STB32002501003	Motor cover set
1	311TB3200031003	"MOTOR COVER - LEFT "
2	311TB3200021003	MOTOR COVER - RIGHT
3	311TB3200011003	MOTOR COVER - MIDDLE
4	521204112700114	Screw
5	512506401300114	Screw
(26) 1	3000000539	End Cap-Left
2	3000000540	End Cap-Right
3	521204112700114	Screw
4	591210150050011	Adhensive tape
(27)	STB32002701003	Side Cover Set
1	311TB3200111003	Side Cover-Left
2	311TB3200101003	Side Cover-Right
3	511504001000114	Screw
(28) 1	3000000373	Bottle holder-Left
2	3000000374	Bottle holder-Right
3	521204115900114	Screw
(31)	###	AC Power Cord - EU type
(31)	###	AC Power Cord - UK type
(32)	2000000952	Drive belt

8.3 Explosionszeichnung




14 06
01 12
05
03
02 13
04
17
15
10
20
09
08
07
110V/220V
31
25
23
21
28 18
32
27
26
24
22
220V CE

9 GARANTIE

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

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

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

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

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

Garantiezeiten
Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen	Motor
CST-TR30-3	Heimnutzung	24 Monate	30 Jahre	10 Jahre

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

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

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

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

Garantiebedingungen
Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

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

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

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

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

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

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

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Mo - Fr 08:00 - 21:00
Sa 09:00 - 21:00
So 10:00 - 18:00

DK

TECHNIK & SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

FR

TECHNIK & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

PL

TECHNIK & SERVICE

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

BE

TECHNIK & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

UK

TECHNIK

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

SERVICE

+44 141 876 3972
Mo - Fr 9am - 5pm

NL

TECHNIK & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
Ma - Do 09:00 - 17:00
Vr 09:00 - 21:00
Za 10:00 - 17:00

INT

TECHNIK & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
Mo - Fr 8am - 6pm
Sat 9am - 6pm

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20 277
(kostenlos)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Mo - Fr 08:00 - 18:00
Sa 09:00 - 18:00

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.com/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Sport-Tiedje ist mit derzeit 80 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

DARWIN FITNESS GERMANY

Notizen

Notizen

cardiostrong®