



## Monterings- og brugsvejledning



max. 150 kg



~ 90 Min. 



 69 kg

L 134 | B 63 | H 158

CSTEX40.02.06

Vare-nr. CST-EX40-2

Crosstrainer **EX40**



# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>GENERELLE OPLYSNINGER</b>	<b>7</b>
1.1	Tekniske data	7
1.2	Personlig sikkerhed	8
1.3	Elektrisk sikkerhed	9
1.4	Opstillingssted	10
<b>2</b>	<b>MONTERING</b>	<b>11</b>
2.1	Generelle anvisninger	11
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Opstilling	14
<b>3</b>	<b>BRUGSANVISNING</b>	<b>20</b>
3.1	Konsoldisplay	20
3.2	Tastfunktion	22
3.3	Tænding og indstilling af udstyret	23
3.4	Programmer	24
3.4.1	MAN. – manuelt program	24
3.4.2	PROG – standardindstillede programmer	26
3.4.3	RECOVERY – konditionstest	29
3.4.4	WATT – wattstyret program	30
3.4.5	USER – brugerdefineret program	32
3.4.6	H.R.C. – pulsstyrede programmer	34
<b>4</b>	<b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>	<b>36</b>
4.1	Generelle anvisninger	36
4.2	Transporthjul	36
<b>5</b>	<b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b>	<b>37</b>
5.1	Generelle anvisninger	37
5.2	Fejl og fejldiagnose	37
5.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	38
<b>6</b>	<b>BORTSKAFFELSE</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>ANBEFALING AF TILBEHØR</b>	<b>39</b>

<b>8</b>	<b>RESERVEDELSBESTILLING</b>	<b>40</b>
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	40
8.2	Reservepartsliste	41
8.3	Eksploderingsdiagram	43
<b>9</b>	<b>GARANTI</b>	<b>44</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>46</b>

## Kære kunde

Tak, fordi du har valgt en fitnessmaskine af mærket cardiostrong®. cardiostrong byder på kvalitative træningmaskiner til privat brug, der er udviklet optimalt med henblik på træning i hjemmet. Træn derhjemme uafhængigt af vind og vejr, og lige når du vil. Fitnessmaskinerne fra cardiostrong råder over mange træningsprogrammer og et bredt spektrum, der passer til alle træningsniveauer og træningsmål. Du kan finde yderligere oplysninger på [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com) eller [www.cardiostrong.de](http://www.cardiostrong.de). Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din træning!

### Tilsiptet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsiptede.

Udstyret er kun beregnet til hjemmebrug. Udstyret er ikke beregnet til semiprofessionel (f.eks. hospitaler, foreninger, hoteller, skoler osv.) og erhvervsmæssig/professionel brug (f.eks. fitnesscentre).

## KOLOFON

Sport-Tiedje GmbH  
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Slesvig  
Tyskland

Direktører:  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Dr. Bernhard Schenkel  
Handelsregister HRB 1000 SL  
Byretten i Flensborg  
Moms-nr.: DE813211547

## ANSVARFRASKRIVELSE



©2011 cardiostrong er et registreret varemærke tilhørende firmaet Sport-Tiedje GmbH. Alle rettigheder forbeholdes. Enhver brug af dette varemærke uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Sport-Tiedje er forbudt.

Produkt og brugsanvisning kan blive genstand for ændringer. De tekniske specifikationer kan ændres uden forudgående varsel.

## OM DENNE VEJLEDNING

Læs venligst hele vejledningen grundigt før montering og før brug første gang. Vejledningen hjælper dig med hurtig opstilling og forklarer sikker håndtering. Sørg for, at alle personer, der træner med udstyret (især børn og personer med fysiske, sensoriske, mentale eller motoriske handicap) altid oplyses om denne vejledning og dens indhold. I tvivlstilfælde skal ansvarlige personer føre opsyn med brugen af udstyret.



Grundet løbende ændringer og softwareoptimeringer kan det være nødvendigt at tilpasse brugsvejledningen. Skulle du støde på uligheder under montagen eller under brug, så tjek venligst vejledningen, der er uploadet i webshoppen. Der finder du altid den nyeste vejledning.

Udstyret er rent sikkerhedsteknisk konstrueret iht. den nyeste viden. Eventuelle farekilder, der kan forårsage tilskadekomst, er udelukket så godt som muligt. Kontrollér, at opstillingsanvisningen er blevet fulgt korrekt, og at alle udstyrets dele sidder godt fast. Ved behov skal vejledningen gennemgås igen, så eventuelle fejl kan afhjælpes.

Følg de oplyste sikkerheds- og serviceanvisninger nøje. Enhver brug, der afviger fra dette, kan medføre sundhedsskader, ulykker eller beskadigelser, som producenten og forhandleren ikke påtager sig noget ansvar for.

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

- **OBS**  
Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre materielle skader.
- ⚠ **FORSIGTIG**  
Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre let/mindre alvorlig tilskadekomst!
- ⚠ **ADVARSEL**  
Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre meget alvorlig tilskadekomst eller dødsfald!
- ⚠ **FARE**  
Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse medfører meget alvorlig tilskadekomst eller dødsfald!
- ⓘ **BEMÆRK**  
Denne oplysning står foran anden nyttig information.

Gem denne vejledning med henblik på information, vedligeholdelse eller reservedelsbestilling!

## 1.1 Tekniske data

### LED-display med

- + Hastighed i km/t / trådfrekvens (omdrejninger pr. minut)
- + Træningstid i min.
- + Træningsdistance i km
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved anvendelse af håndsensorerne eller et pulsbælte)
- + Watt/modstandstrin

Modstandssystem:	Elektronisk magnetbremsesystem
Modstandsniveauer:	16
Watt:	10-350 watt (justerbar i 5-watts-trin)

Brugerhukommelser:	4
Træningsprogrammer i alt:	19
Manuelle programmer:	1
Standardindstillede programmer:	12
Wattstyrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerdefinerede programmer:	1

Svingmasse:	28 kg
Udvekslingsforhold:	1: 8,75
Skridtlængde:	40 cm
Skridtbredde:	17 cm
Skridthøjde:	31 cm
Indstillelig pedalposition:	3
Længdeindstilling af pedalarmer:	4

### Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	75 kg
Varens vægt (netto, uden emballage):	69 kg
Emballagemål (L x B x H):	ca. 127 cm x 42 cm x 62 cm
Opstillingsmål (L x B x H):	ca. 145 cm x 63 cm x 156 cm
Maksimal brugervægt:	150 kg

## 1.2 Personlig sikkerhed

### **FARE**

- + Inden du begynder at bruge udstyret, bør din egen læge vurdere, om træningen set ud fra et helbredsmæssigt syn passer til dig. Dette gælder især personer, der har arvelige anlæg for forhøjet blodtryk eller hjertelidelser, er over 45 år, ryger, har for højt kolesteroltal, er overvægtige og/eller inden for det seneste år ikke har dyrket motion regelmæssigt. Hvis du er i medicinsk behandling, som påvirker din puls, skal du aftale rådføre dig med din læge.
- + Vær opmærksom på, at overdreven træning kan udsætte dit helbred for alvorlig fare. Vær også opmærksom på, at systemer til overvågning af pulsen kan være unøjagtige. Så snart du mærker tegn på svaghed, kvalme, svimmelhed, smerter, åndenød eller andre unormale symptomer, skal du straks afbryde træningen og i nødstilfælde kontakte egen læge.

### **ADVARSEL**

- + Dette redskab er ikke tilladt for børn under 14 år.
- + Børn må ikke komme i nærheden af redskabet uden opsyn.
- + Personer med handicap skal kunne påvise en medicinsk tilladelse og bør være under opsyn, når der trænes på samtlige træningsredskaber.
- + Bemærk, at redskabet ikke råder over et friløb. Derfor kan bevægelige dele ikke umiddelbart stoppes.
- + Bemærk, at den individuelle menneskelige ydelse, der påkræves for at kunne udføre øvelsen, kan afvige fra den viste mekaniske ydelse.
- + Vær opmærksom på, at en af trædefladerne skal være i den laveste position ved på- og afstigning.
- + Redskabet må principielt ikke bruges af flere personer samtidigt.
- + Hænder, fødder og andre kropsdele samt hår, tøj, smykker og andre genstande må ikke komme i kontakt med bevægelige dele på redskabet, da de kan komme i klemme.
- + Du bør bære egnet sportsbeklædning, og ikke løst tøj, når du træner. Træningsskoene skal have egnede skosåler fremstillet af gummi eller andet skridsikkert materiale. Sko med hæl, lædersål, knopper eller spikes er uegnede. Træn aldrig barfodet.

### **FORSIGTIG**

- + Hvis dit udstyr skal sluttes til lysnettet med et strømkabel, skal du sikre dig, at kablet ikke udgør en potentiel fare for at personer kommer til at snuble over det.
- + Sørg for, at ingen personer opholder sig i udstyrets bevægelsesområde under træningen, så du selv og andre personer ikke kommer i fare.
- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.



## 1.3 Elektrisk sikkerhed

### **FARE**

- + For at reducere faren for elektrisk stød, skal du efter træning, før opstilling eller nedtagning af udstyret samt før vedligeholdelse/rengøring trække stikket til udstyret ud af stikkontakten. Træk ikke i selve kablet.

### **ADVARSEL**

- + Lad ikke udstyret være uden opsyn, når strømstikket sidder i stikkontakten i væggen. Når du ikke er til stede skal strømkablet fjernes, så tredjemand eller børn forhindres i at bruge udstyret usagkyndigt.
- + Hvis strømkablet eller strømstikket er beskadiget eller defekt, skal du kontakte din forhandler. Indtil reparationen må udstyret ikke anvendes.

### • **OBS**

- + Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 Hz netspænding.
- + Udstyret må kun tilsluttet direkte i en stikkontakt med jord med det medfølgende strømkabel. Forlængerledninger skal opfylde kravene i stærkstrømsbekendtgørelsen. Rul altid strømkablet helt ud.
- + Stikkontakten skal være sikret med en sikring med en min.-værdi på "16 A, træg".
- + Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
- + Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.
- + Hvis din fitnessmaskine råder over en TFT-konsol, skal der regelmæssigt foretages softwareopdateringer. Følg instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.
- + Systemer og software på maskiner med TFT-konsoller er tilpasset de forudinstallerede apps. Der må ikke installeres yderligere apps på konsollen.

### **BEMÆRK**

- + De forudinstallerede apps på TFT-konsollerne er apps fra eksterne producenter. Sport-Tiedje tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps.

## 1.4 Opstillingssted



### ADVARSEL

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.



### FORSIGTIG

+ Vi anbefaler at opstille redskabet et sted, hvor du har tilstrækkelig plads til alle sider for at kunne udføre træningen sikkert.

+ Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.

+ Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.

+ Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

### • OBS

+ Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.

+ For at beskytte eksklusive gulvbelægninger (parket, laminat, kork, tæppe) mod trykmærker og sved og for udligne lette ujævnheder i gulvet kan du anvende en gulvbeskyttelsesmåtte.

### 2.1 Generelle anvisninger

 **FARE**

+ Sørg for ikke at lade værktøj og emballage som f.eks. folie eller smådele ligge rundt omkring, da børn ellers risikerer at blive kvalt. Sørg for at holde børn på afstand under monteringen af udstyret.

 **ADVARSEL**

+ Vær opmærksom på advarslerne anbragt på udstyret, så du reducerer risikoen for tilskadekomst.

 **FORSIGTIG**

+ Sørg for at have tilstrækkelig bevægelsesfrihed i alle retninger under opstillingen.

+ Opstillingen af udstyret skal som minimum udføres af to voksne. Ved tvivl skal du få en tredje person med teknisk viden til at hjælpe dig.

• **OBS**

+ For at undgå skader på udstyret og på gulvet skal du foretage opstillingen på en underlægningsmåtte eller på pappet fra emballagen.

 **BEMÆRK**

+ For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.

+ Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

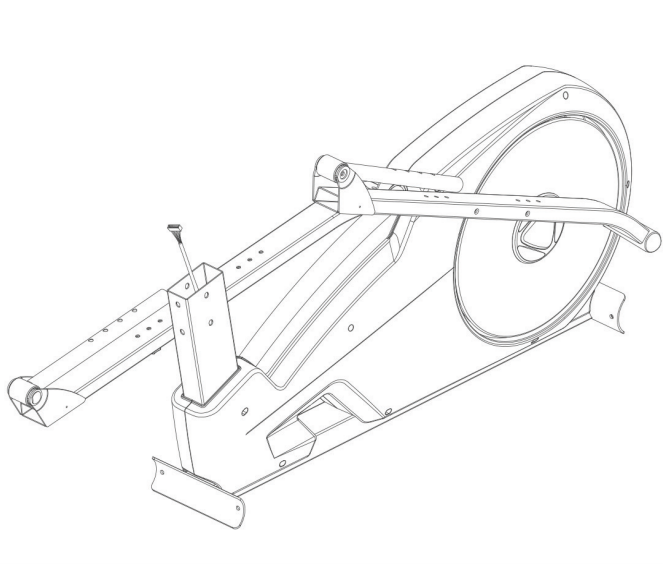
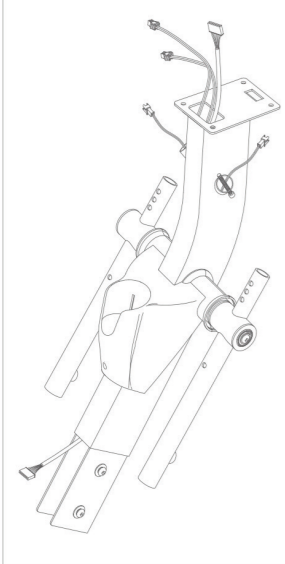
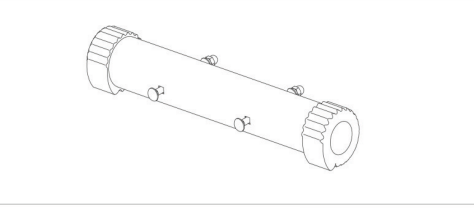
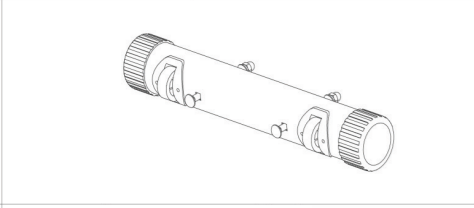
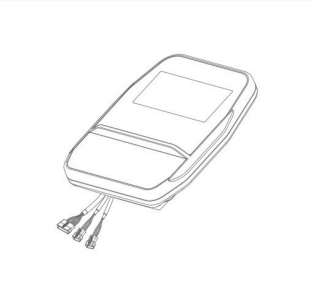


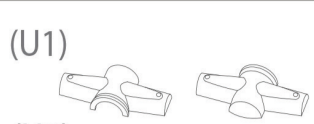


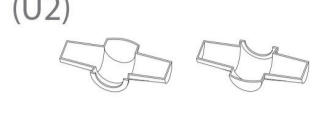
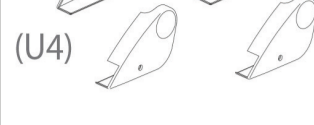
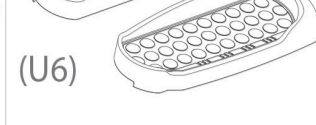
## 2.2 Pakkens indhold






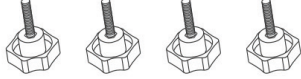
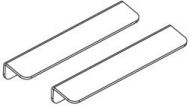
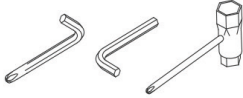
Pakken indeholder delene vist i det følgende. Start venligst med at kontrollere, om alle dele og alt værktøj, der hører til udstyret, fulgte med ved levering, og om der foreligger skader. Ved reklamation skal forhandleren kontaktes direkte.



### FORSIGTIG

Hvis dele af pakkens indhold mangler eller er beskadiget, må der ikke foretages opstilling.

		
N - Stel		O - Konsolmast
		
P - Bageste fod		Q - Forreste fod
		
R - Konsol	S - Håndtag	T - Håndtag
(U1) 	(U3) 	(U5) 
(U2) 	(U4) 	(U6) 
Afdækninger	Afdækninger	Pedaler

 <p>x 2pcs</p>		
<p>W1 - Drejeknapper</p>	<p>W2 - Skruer M5*12L</p>	<p>W3 - Skruer M3*8L</p>
		
<p>W4 - Spændeskiver M6</p>	<p>W5 - Fjederskiver M6</p>	<p>W6 - Drejeknapper</p>
		
<p>W10 - Holder</p>	<p>Værktøj</p>	

## 2.3 Opstilling

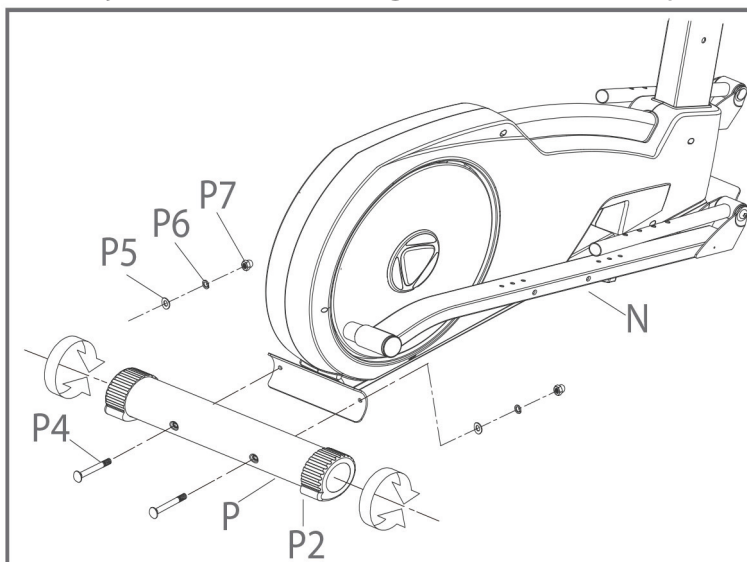
Studer de enkelte, viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i den viste rækkefølge.

### ❶ BEMÆRK

Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Spænd efterfølgende først skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.

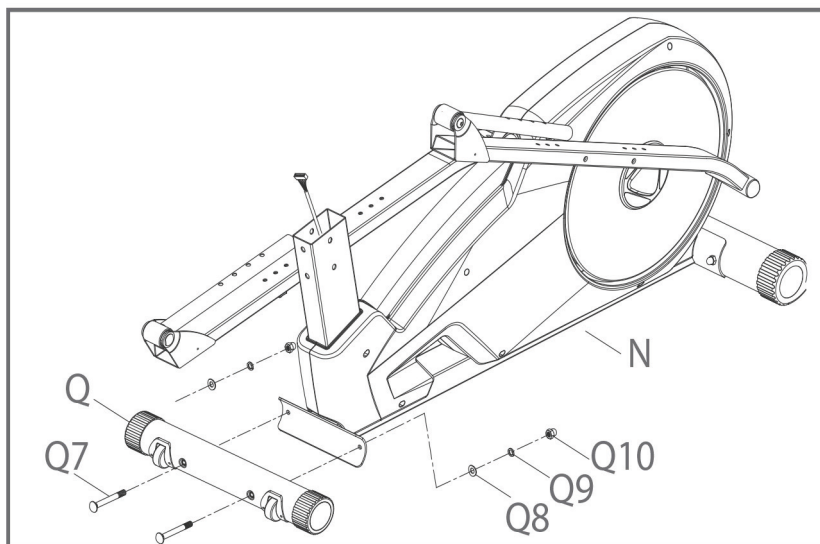
### Trin 1: Montering – bageste fod

1. Fjern skruerne (P4), spændeskiverne (P5), fjederskiverne (P6) og møtrikkerne (P7) på den bageste fod (P).
2. Stik så skruerne (P4) igennem den bageste fod (P) og holderen til stellet (N).
3. Fastgør foden med to spændeskiver (P5), to fjederskiver (P6) og to møtrikker (P7), og spænd skruerne fast med værktøjet.



### Trin 2: Montering – forreste fod

1. Fjern skruerne (Q7), spændeskiverne (Q8), fjederskiverne (Q9) og møtrikkerne (Q10) på den forreste fod (Q).
2. Stik så skruerne (Q7) igennem den forreste fod (Q) og holderen til stellet (N).
3. Fastgør foden med to spændeskiver (Q8), to fjederskiver (Q9) og to møtrikker (Q10), og spænd skruerne fast med værktøjet.

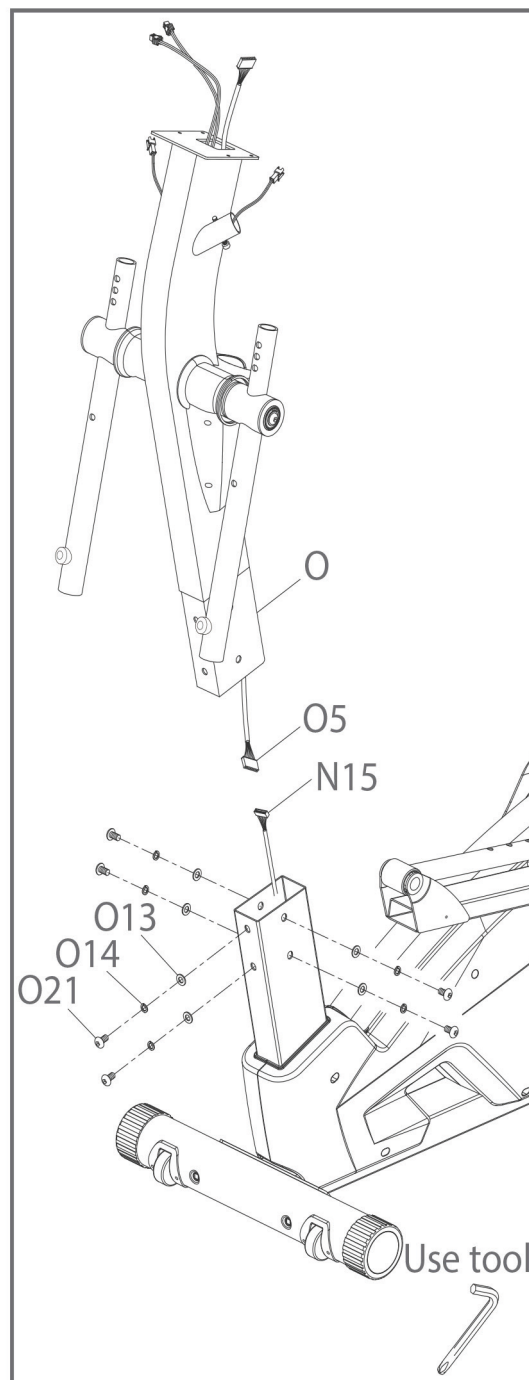


**ⓘ BEMÆRK**

Hvis udstyret efter afslutning af **trin 2** ikke står stabilt, kan du justere indstillingskruerne på undersiden af foden (P2).

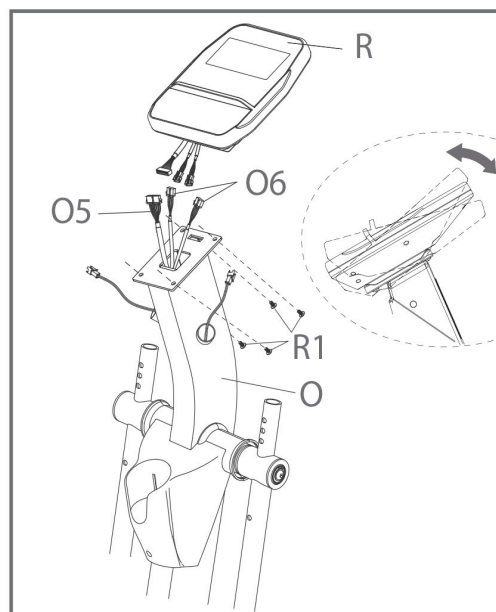
**Trin 3: Montering – konsolmast**

1. Vær to personer om at løfte stellet (N), og fjern skumplastemballagen.
2. Fjern skruerne (O21) og fjederskiverne (O14) fra konsolmasten.
3. Forbind kablerne (O5) og (N15).
- **OBS!**  
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.
4. Fastgør konsolmasten (O) til stellet (N) med seks skruer (O21), fjederskiver (O14) og spændeskiver (O13).
5. Spænd alle skruer.



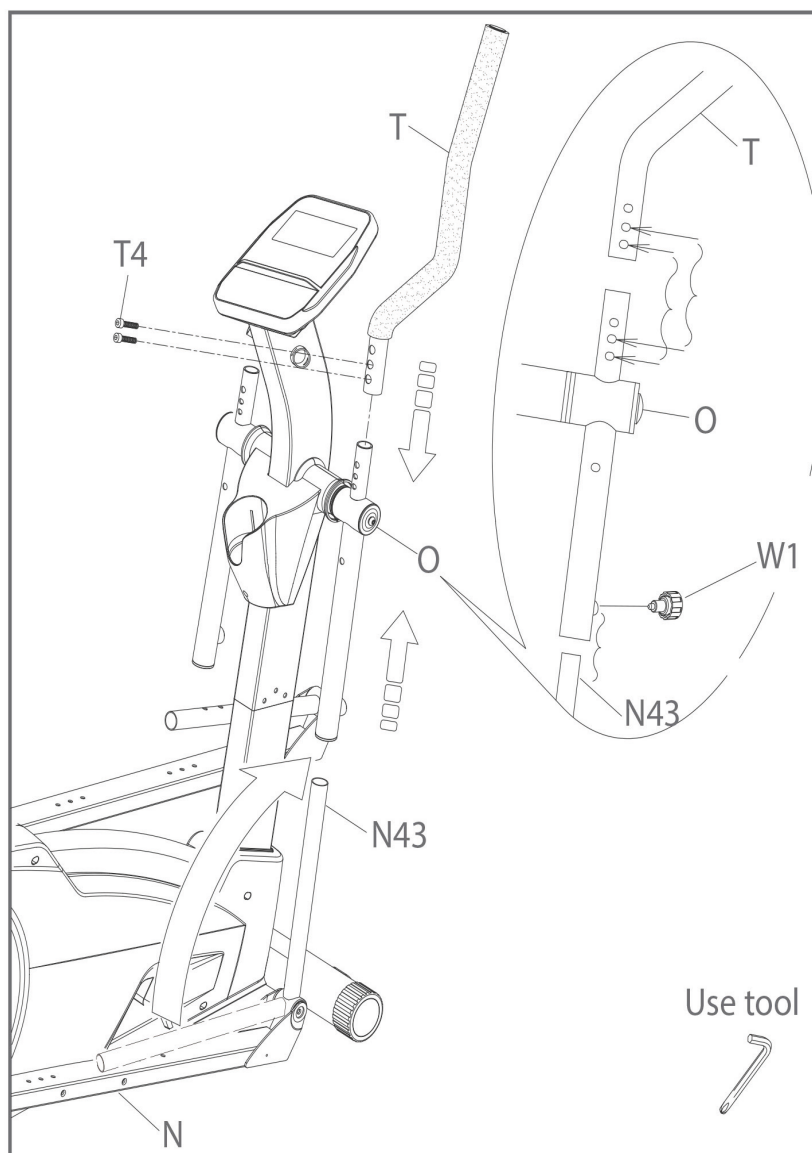
#### Trin 4: Montering – konsol

Forbind sensor-kablerne (O5 og O6) med konsolkablerne, og fastgør konsollen på pladen på konsolmasten.



#### Trin 5: Montering – håndtag

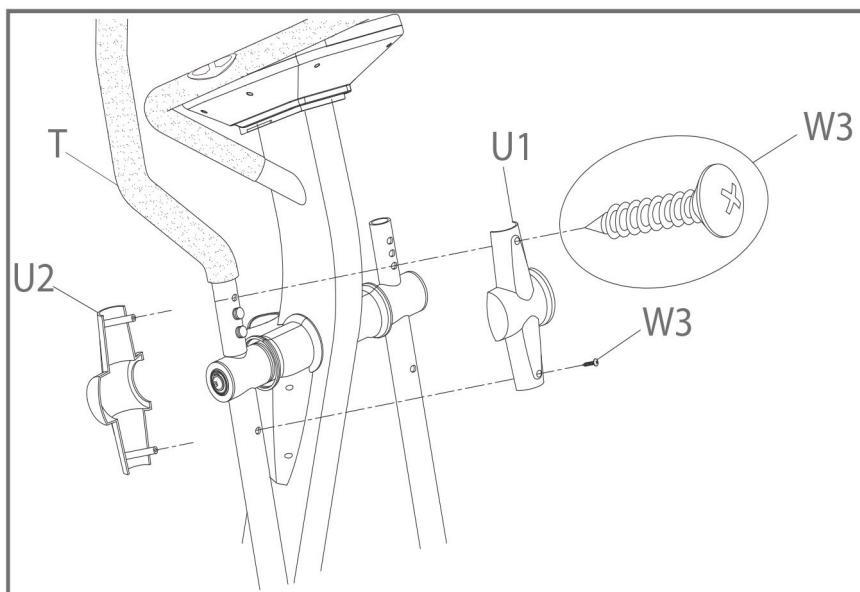
1. Træk højre pedalstang (N43) op, og lås den ønskede position fast med indstillingsskruen på forbindelsesrøret (O).
  2. Løsn skruerne (T4) fra håndtaget (T).
  3. Skub håndtaget (G) på forbindelsesrøret, og fastgør det med skruerne (T4).
  4. Gentag denne procedure for venstre side.
- **OBS!**  
Ved montering af håndtagene skal du anvende hullerne, som vist på billedet.





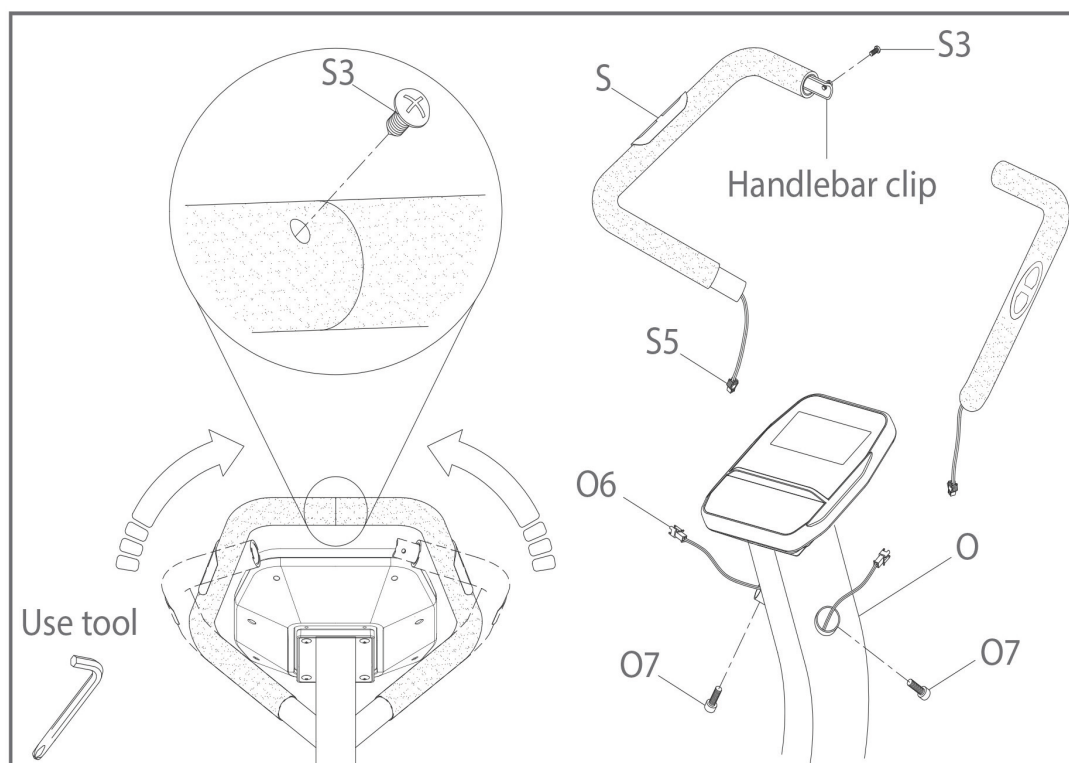
### Trin 6: Montering – afdækninger til håndtag

Fastgør afdækningerne (U1 og U2) på håndtagene (T) med to skruer (W3). Gentag denne procedure for den anden side.



### Trin 7: Montering – midterhåndtag

1. Løsn skruerne (O7) fra konsolmasten (O), og skruen (S3) fra håndtaget (S).
2. Forbind kablet fra håndtaget (S5) med sensorkablet (O6).
- **OBS!**  
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.
3. Stik håndtagene (S) på konsolmasten (O), og skru håndtagene sammen.
4. Fastgør håndtagene med to skruer (O7) og en skrue (S3), og spænd skruerne med værktøjet.

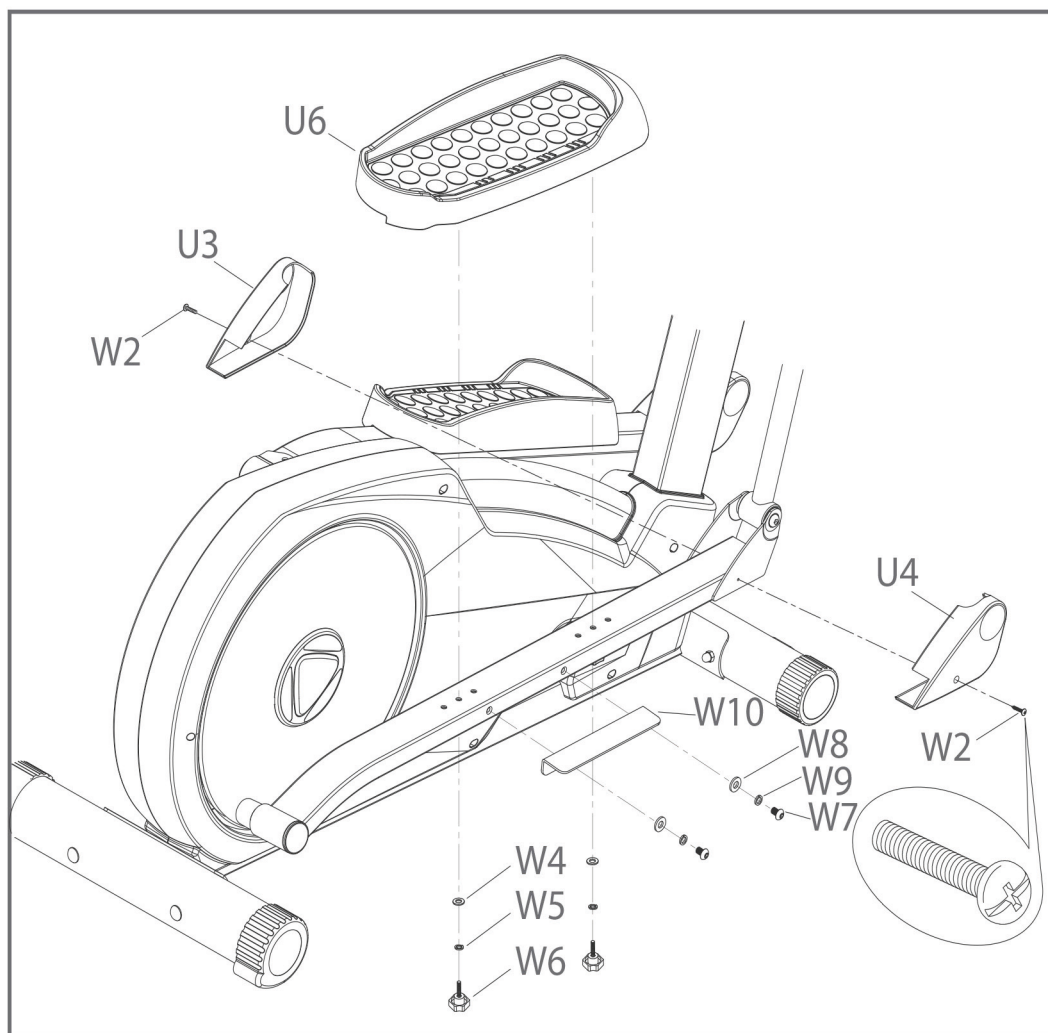


### Trin 8: Montering – afdækninger til pedalarmer

Monter afdækningerne (U3 og U4) på pedalarmerne med skruen (W2). Gentag denne procedure for den anden side.

### Trin 9: Montering – pedaler

1. Fastgør holderen (W10) til pedalstangen med skruen (W7), fjederskiven (W9) og spændeskiverne (W8). Gentag denne procedure på den anden side.
2. Monter højre pedal (U6) med spændeskiver (W4), fjederskiver (W5) og drejeknapper (W6). Der findes tre positioner til montering af pedalerne. Gentag denne procedure for venstre pedal (U5).
3. Spænd alle skruerne ved hjælp af værktøjet.

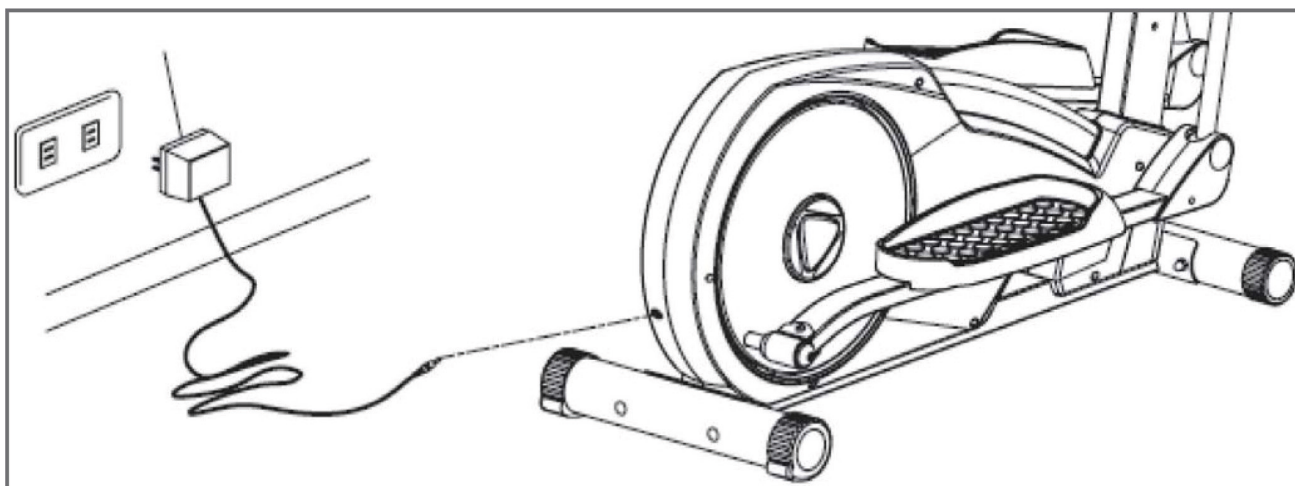


## Trin 10: Tilslutning af træningsmaskine til lysnettet

- **OBS!**

Udstyret må ikke tilsluttes i en forlængerledning, da det i så fald ikke kan sikres, at udstyret forsynes med tilstrækkelig strøm. Dette kan medføre tekniske fejl.

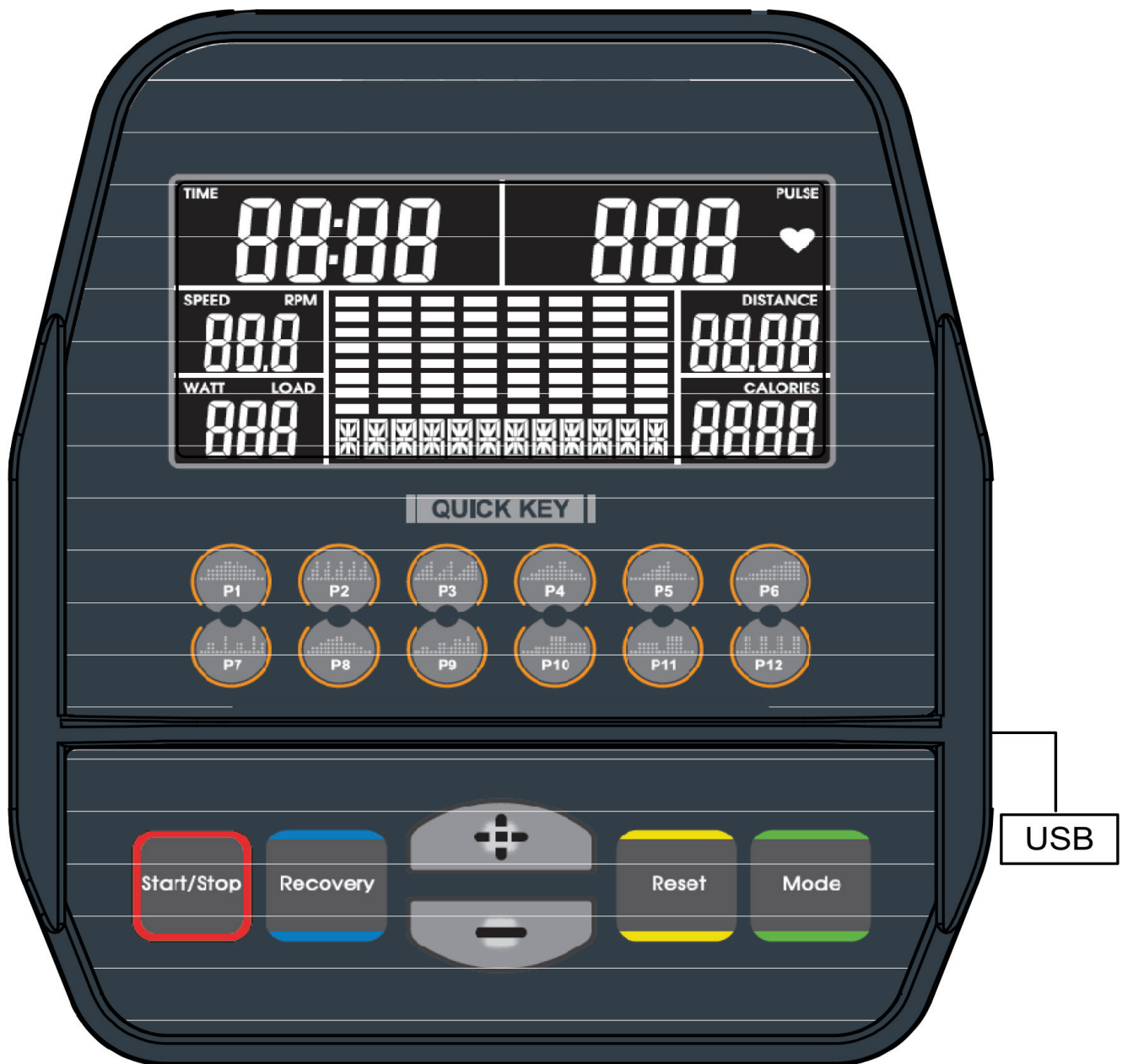
Sæt strømstikket i en stikkontakt, som opfylder kravene i kapitlet om elektrisk sikkerhed.



**ⓘ BEMÆRK**



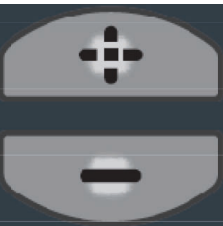


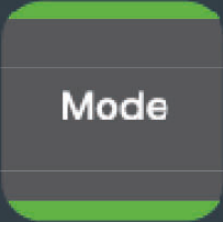
Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.

### 3.1 Konsoldisplay



<b>Time (tid)</b>	0:00 - 99:00 minutter
<b>Speed (hastighed)</b>	0,0 - 99,9 km/t
<b>RPM (trådfrekvens; omdrejninger pr. minut)</b>	15 - 999 RPM
<b>Distance (strækning)</b>	0,0 - 99,95 km
<b>Calories (kalorieforbrug)</b>	0 - 990 Cal
<b>Gender (køn)</b>	Male/female (m/k)
<b>Pulse (puls; hjerteslag pr. minut)</b>	60 - 220 BPM
<b>Pulssymbol</b>	Til/fra - blinker
<b>Programmer</b>	P1 - P12
<b>Brugerdata</b>	U1-U4
<b>Watt/Load (effekt/modstand)</b>	0 - 999 watt; watt-styring: 10 - 350 watt
<b>Level (modstand)</b>	1 - 16
<b>H.R.C. (Pulskontrol)</b>	55 / 75 / 90% af den maks. puls; manuel målpuls (TAG)
<b>Age (alder)</b>	10 - 99 år
<b>Height (højde)</b>	100 - 200 cm
<b>Weight (vægt)</b>	20 - 150 kg

## 3.2 Tastfunktion

	<p>START STOP</p>	<p>Med denne knap kan du starte og standse træningen.</p>
	<p>RECOVERY</p>	<p>Kontrol af pulsrestitueringsstatus</p>
	<p>PLUS</p>	<p>Valg af træningsfunktion eller øgning af funktionsværdi</p>
	<p>MINUS</p>	<p>Valg af træningsfunktion eller sænkning af funktionsværdi</p>
	<p>RESET</p>	<p>Tryk på knappen i stop-funktionen for at vende tilbage til hovedmenuen</p>
	<p>QUICK KEY P1 - P12</p>	<p>Kvikvalg af standardindstillede programmer (12 programmer)</p>
	<p>MODE</p>	<p>Godkend valg</p>

### 3.3 Tænding og indstilling af udstyret

1. Slut monitoren til strømmen, eller hold RESET inde i 3 sekunder. LCD-displayet viser nu alle segmenter med en lang bip-tone (i 1 sekund) og software-versionen, f.eks. 78.0 (se fig. 1 og 2).
2. Med tasterne +/- kan brugeren vælge mellem programmerne User 0-4 og godkende med MODE (se fig. 3 og 4). Indstil derefter brugerdataene: SEX (køn), AGE (alder), HEIGHT (højde) og WEIGHT (vægt). Tryk på +/- for at vælge de respektive værdier (se fig. 5-8).

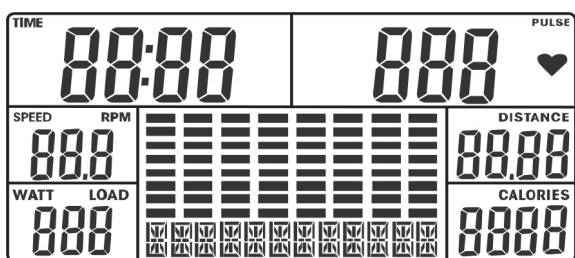


Fig. 1

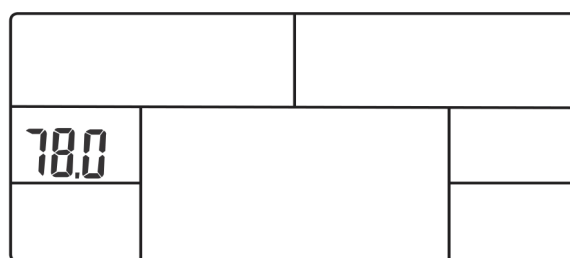


Fig. 2

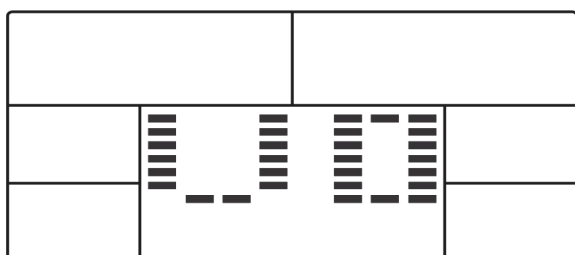


Fig. 3

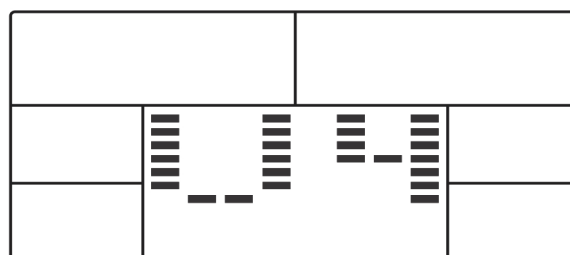


Fig. 4



Fig. 5

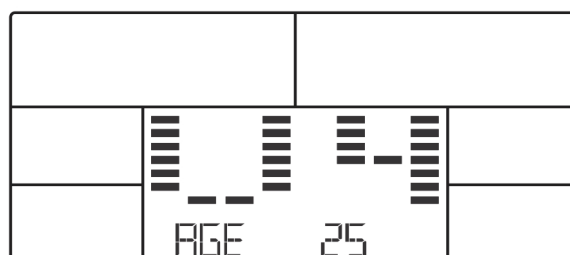


Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

## 3.4 Programmer

Når du har indtastet brugerdataene, skal du trykke på MODE og på +/- for at vælge funktion:

+ Manual (manuel træning):	1
+ Program (standardindstillede træningsprogrammer):	12
+ User Setting (brugerdefineret træningsprogram):	1
+ H.R.C. (pulsstyrede træningsprogrammer):	4
+ Watt (watt-styret træningsprogram):	1
+ Recovery (konditionstest)	

### 3.4.1 MAN. – manuelt program

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data, eller tryk bare på RESET.
2. Vælg MANUAL med +/-, og tryk på MODE for at indtaste (se fig. 9).
3. Vælg belastningstrin, og godkend med MODE (se fig. 10).
4. Indtast værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og mål-PULSE (se fig. 11-14).
5. Tryk på START for at starte træningen. Vælg belastningstrin med +/- (se fig. 15).
6. Tryk på STOP for at standse træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til den valgte funktion, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at vende tilbage til hovedmenuen (se fig. 16).



Fig. 9



Fig. 10

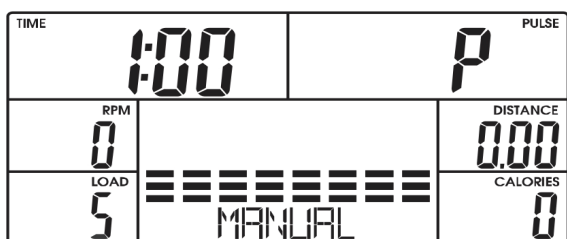


Fig. 11

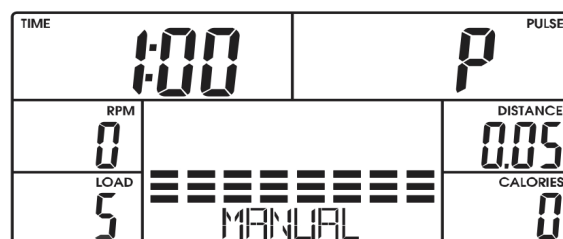


Fig. 12



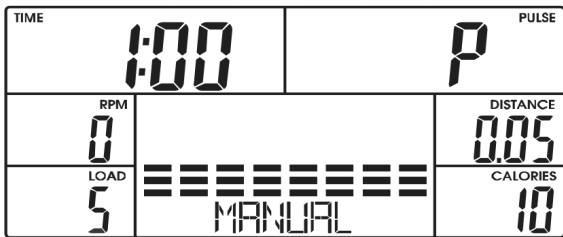


Fig. 13

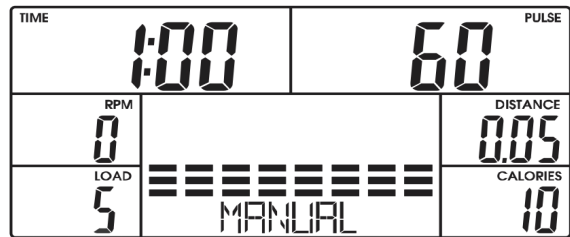


Fig. 14

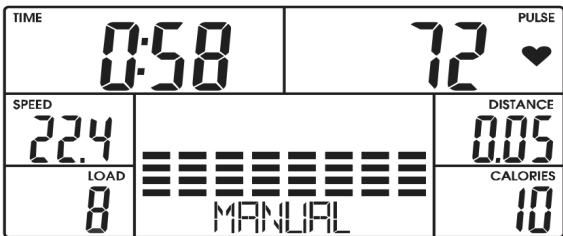


Fig. 15

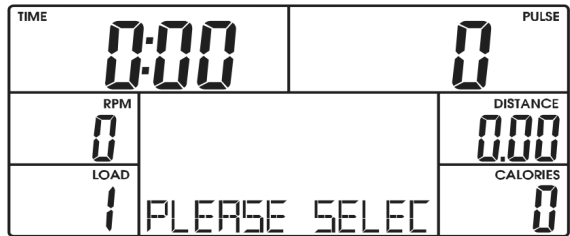
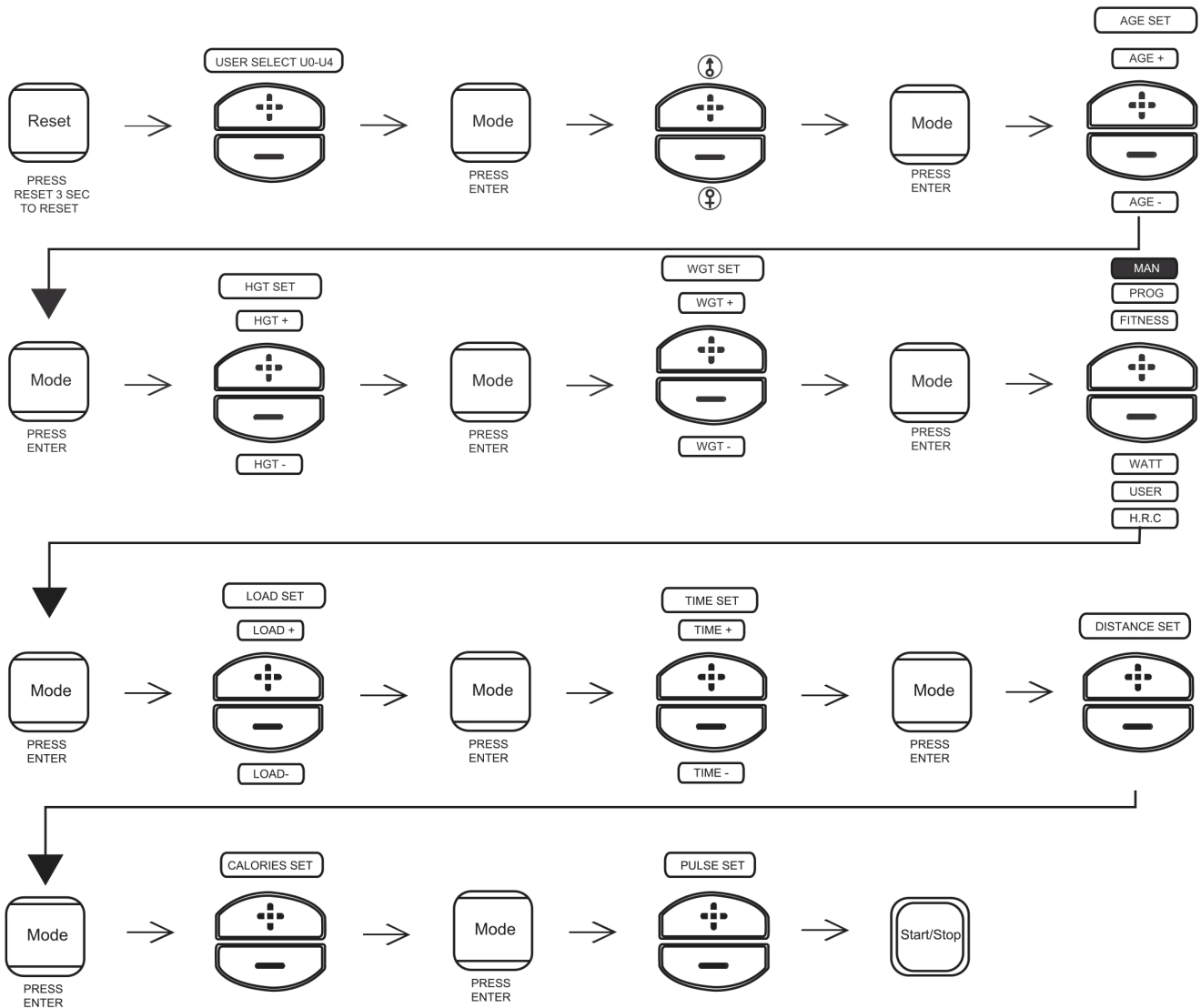


Fig. 16

### Fremgangsmåde ved indstilling af det manuelle træningsprogram:



### 3.4.2 PROG – standardindstillede programmer

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data. Tryk alternativt på RESET for at komme til hovedmenuen.
2. Vælg PROGRAM-funktion med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 17). Tryk på +/- for at vælge et af programmerne 1 til 12 (fig. 18), eller brug genvejstasterne "P1" - "P12" (se fig. 19).
3. Tilpas belastningstrinnet med tasterne +/-, og godkend med MODE (fig. 20).
4. Indstil værdierne TIME, DISTANCE, CALORIES og mål-PULSE (se fig. 21-24).
5. Tryk på START, og begynd træningen. Indstil belastningstrin med tasterne +/-.
6. Tryk på STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at komme til standby-funktionen.



Fig. 17



Fig. 18

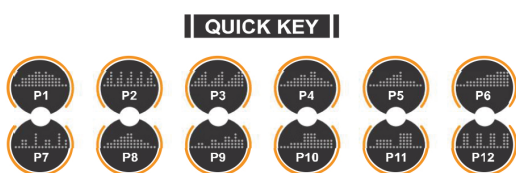


Fig. 19



Fig. 20



Fig. 21



Fig. 22



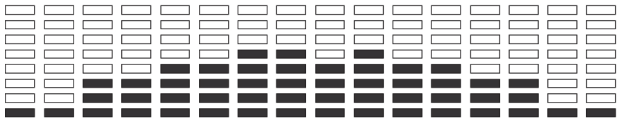
Fig. 23



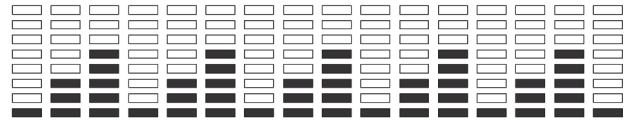
Fig. 24

## Profiler for de standardindstillede træningsprogrammer:

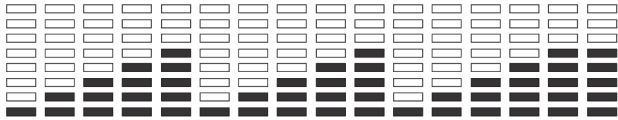
**P1**



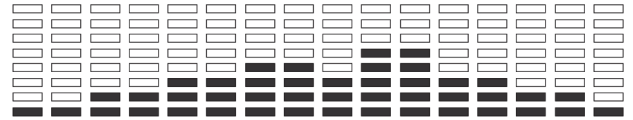
**P2**



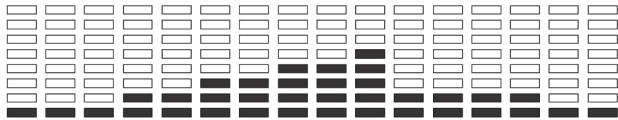
**P3**



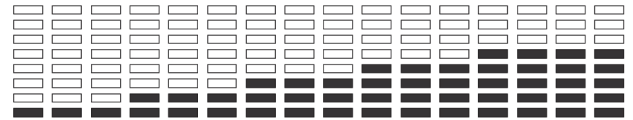
**P4**



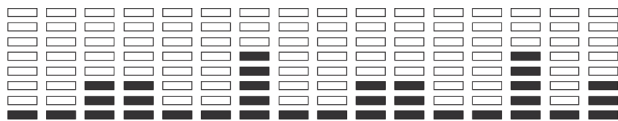
**P5**



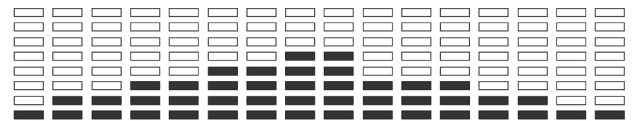
**P6**



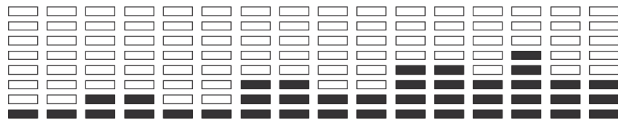
**P7**



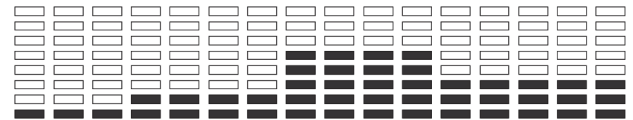
**P8**



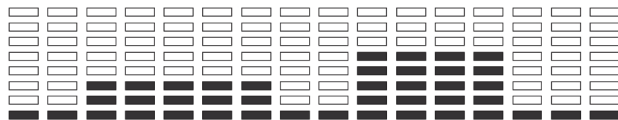
**P9**



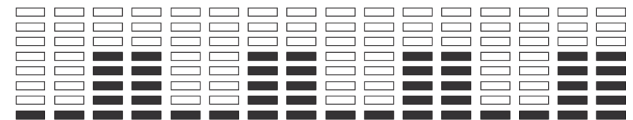
**P10**



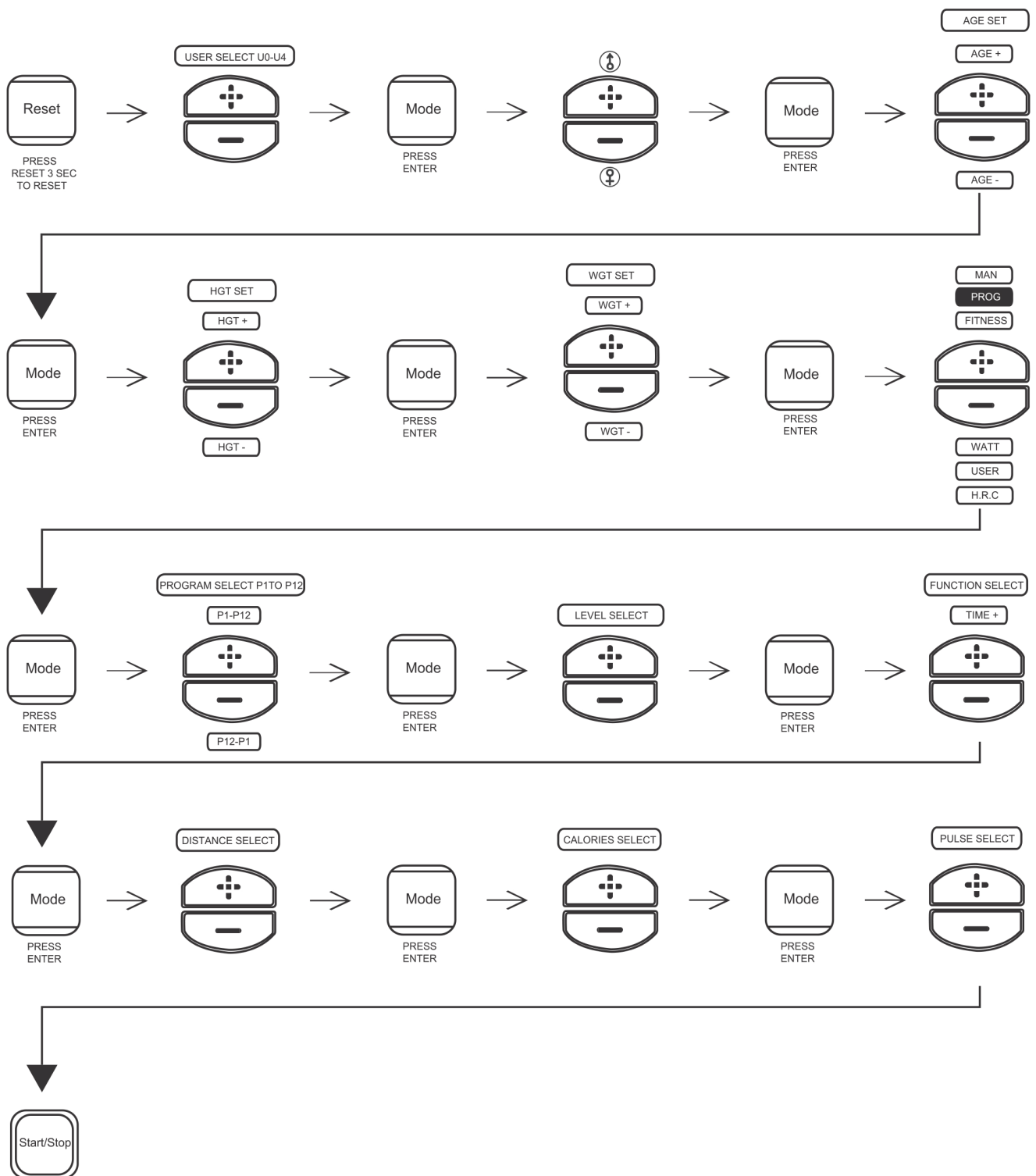
**P11**



**P12**



## Fremgangsmåde ved indstilling af de standardindstillede træningsprogrammer:



### 3.4.3 RECOVERY – konditionstest

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data. Tryk alternativt på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg FITNESS-funktion med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 25-26).
3. Tryk på START for at starte træningen. Indstil belastningstrin med tasterne +/-.
4. Efter 12 minutter viser displayet automatisk træningsresultatet.
5. Tryk på STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at komme til standby-funktionen.

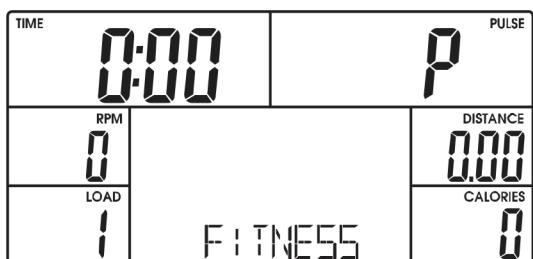
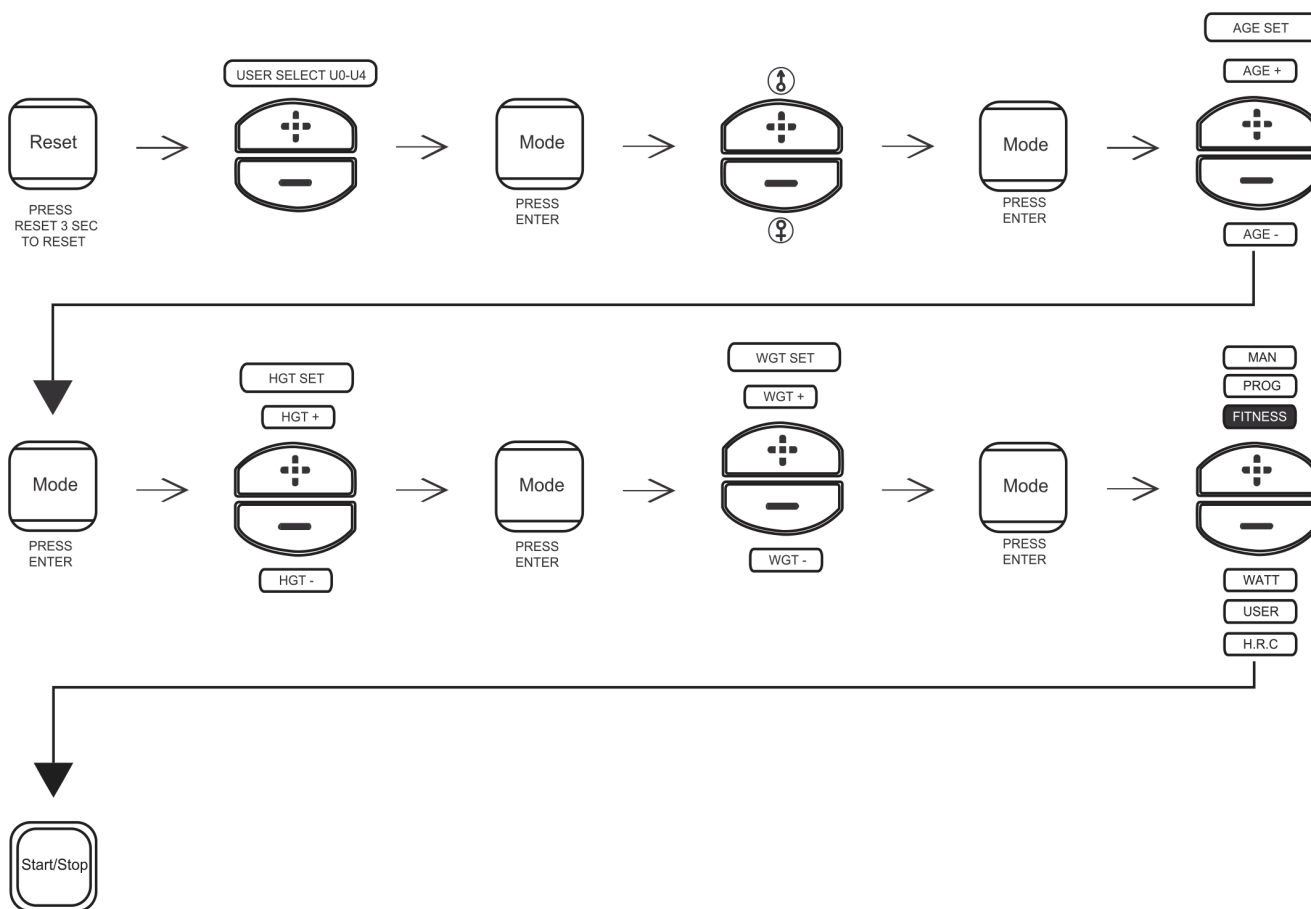


Fig. 25



Fig. 26

#### Fremgangsmåde ved indstilling af konditionstest:



### 3.4.4 WATT – wattstyret program

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data; tryk alternativt på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg WATT-funktion med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 27).
3. Indtast målværdi i watt med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 28).
4. Indtast værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og mål-PULSE (se fig. 29-32).
5. Tryk på START for at starte træningen. Watt kan tilpasses ved hjælp af tasterne +/-.
6. Tryk på STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at komme til standby-funktionen.

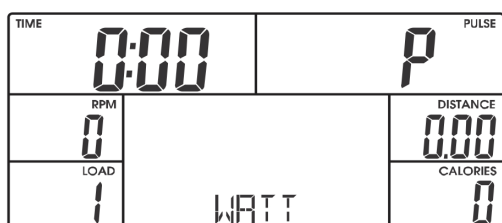


Fig. 27



Fig. 28

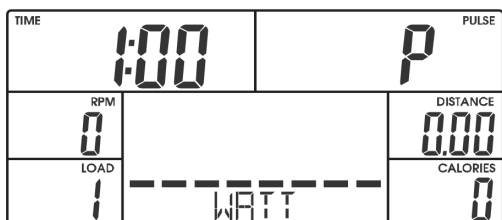


Fig. 29

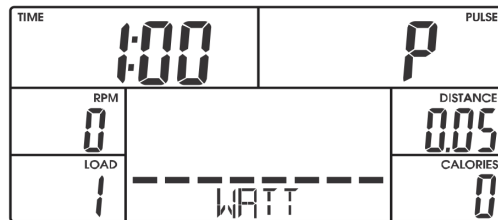


Fig. 30

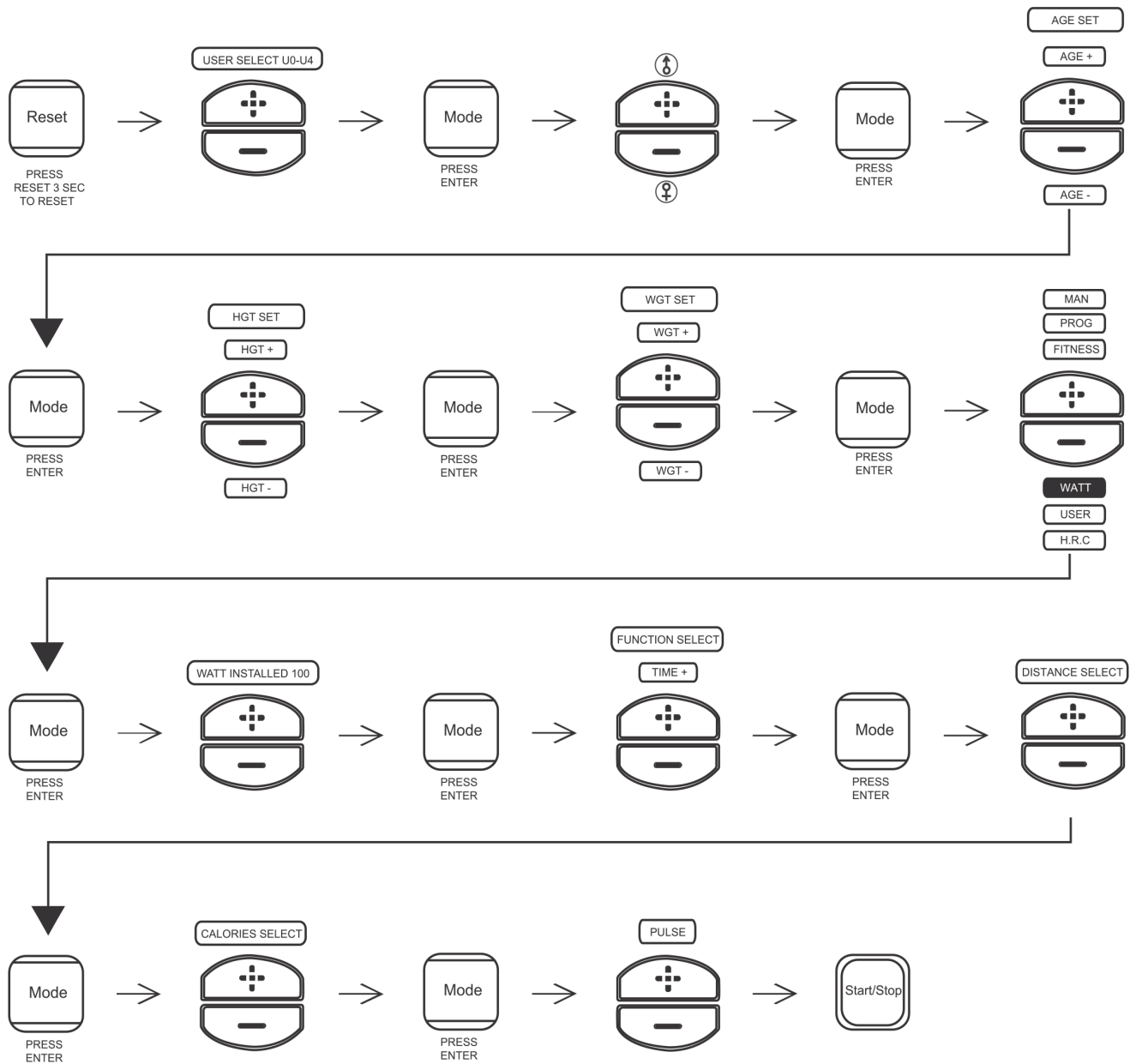


Fig. 31



Fig. 32

## Fremgangsmåde ved indstilling af det watt-styrede program:



### 3.4.5 USER – brugerdefineret program

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data; tryk alternativt på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg USER-funktionen med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 33).
3. Indtast alle belastningstrin med tasterne +/- . Tryk på MODE for at komme til næste kolonne (fig. 34). Hold efter alle indtastninger MODE inde i 3 sekunder for at godkende.
4. Indtast værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og mål-PULSE (se fig. 35-38).
5. Tryk på START for at starte træningen. Tilpas belastningstrin med tasterne +/-.
6. Tryk på STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at komme til standby-funktionen.



Fig. 33



Fig. 34



Fig. 35

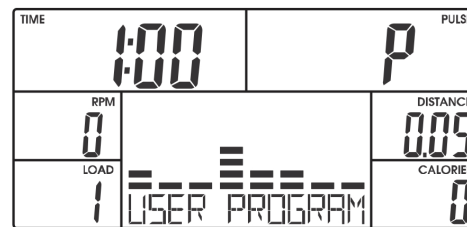


Fig. 36



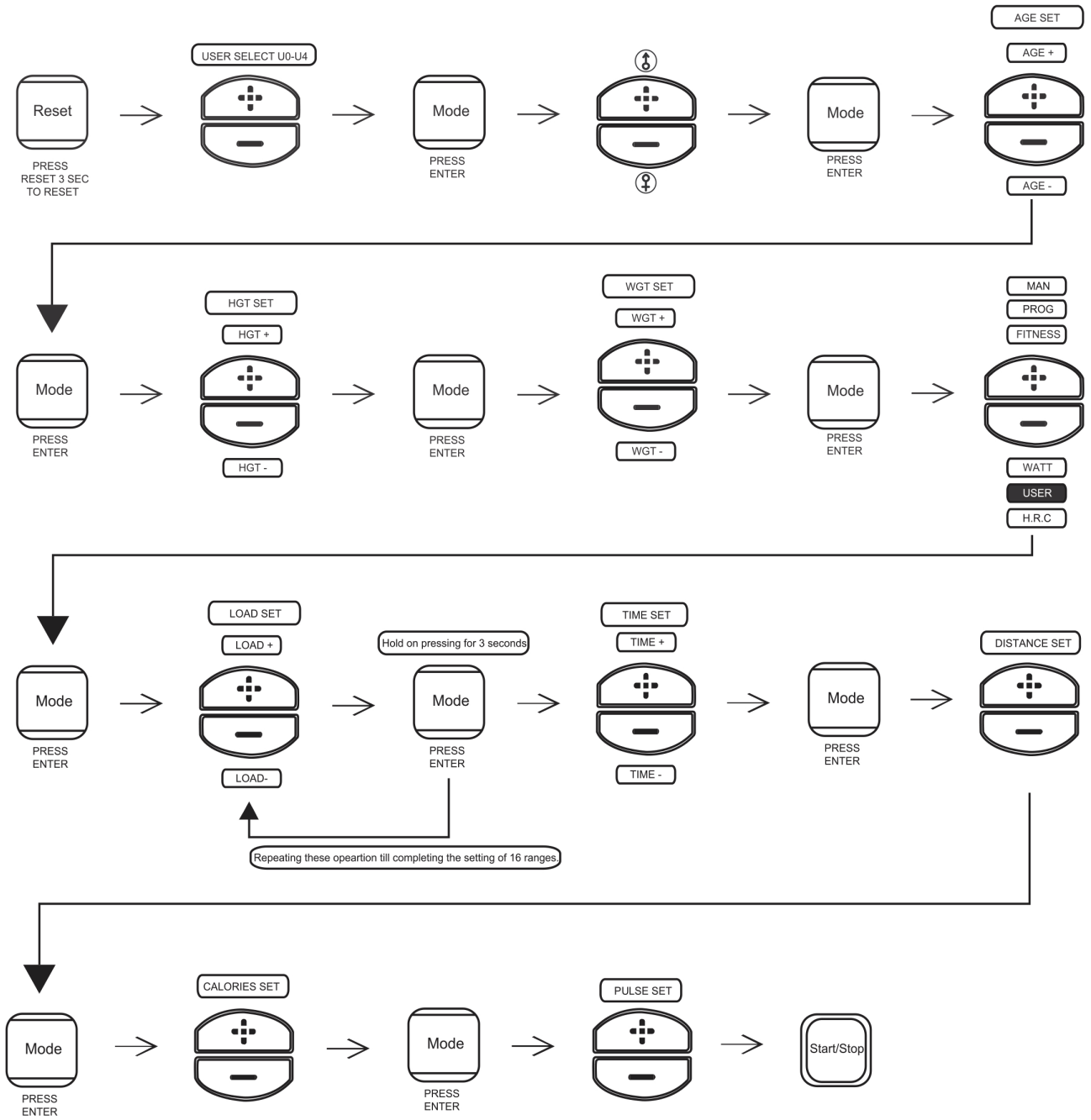
Fig. 37



Fig. 38



# Fremgangsmåde ved indstilling af det brugerdefinerede program:



### 3.4.6 H.R.C. – pulsstyrede programmer

#### ⚠ ADVARSEL

Din træningsmaskine er ikke medicinsk udstyr. Pulsmålingen på din maskine kan være unøjagtig. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som hjælpemiddel under træningen.

1. Hold RESET inde i 3 sekunder, vælg bruger, og indtast data. Tryk alternativt på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg HRC-funktionen med tasterne +/-, og godkend med MODE (se fig. 39).
3. Vælg forskellige pulsværdier på 55% / 75% / 90% / eller målpuls med tasterne +/- (se fig. 40-43). Pulsværdien ændrer sig afhængigt af den indtastede alder.
4. Hvis du vælger mål-puls, skal du indtaste din mål-puls med tasterne +/-.
5. Indtast værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og mål-PULSE (se fig. 44-46).
6. Tryk på START for at starte træningen. Belastningstrinnet tilpasser sig din aktuelle puls.
7. Tryk på STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at vende tilbage til hovedmenuen, eller hold RESET inde i 3 sekunder for at komme til standby-funktionen.



Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41



Fig. 42



Fig. 43



Fig. 44

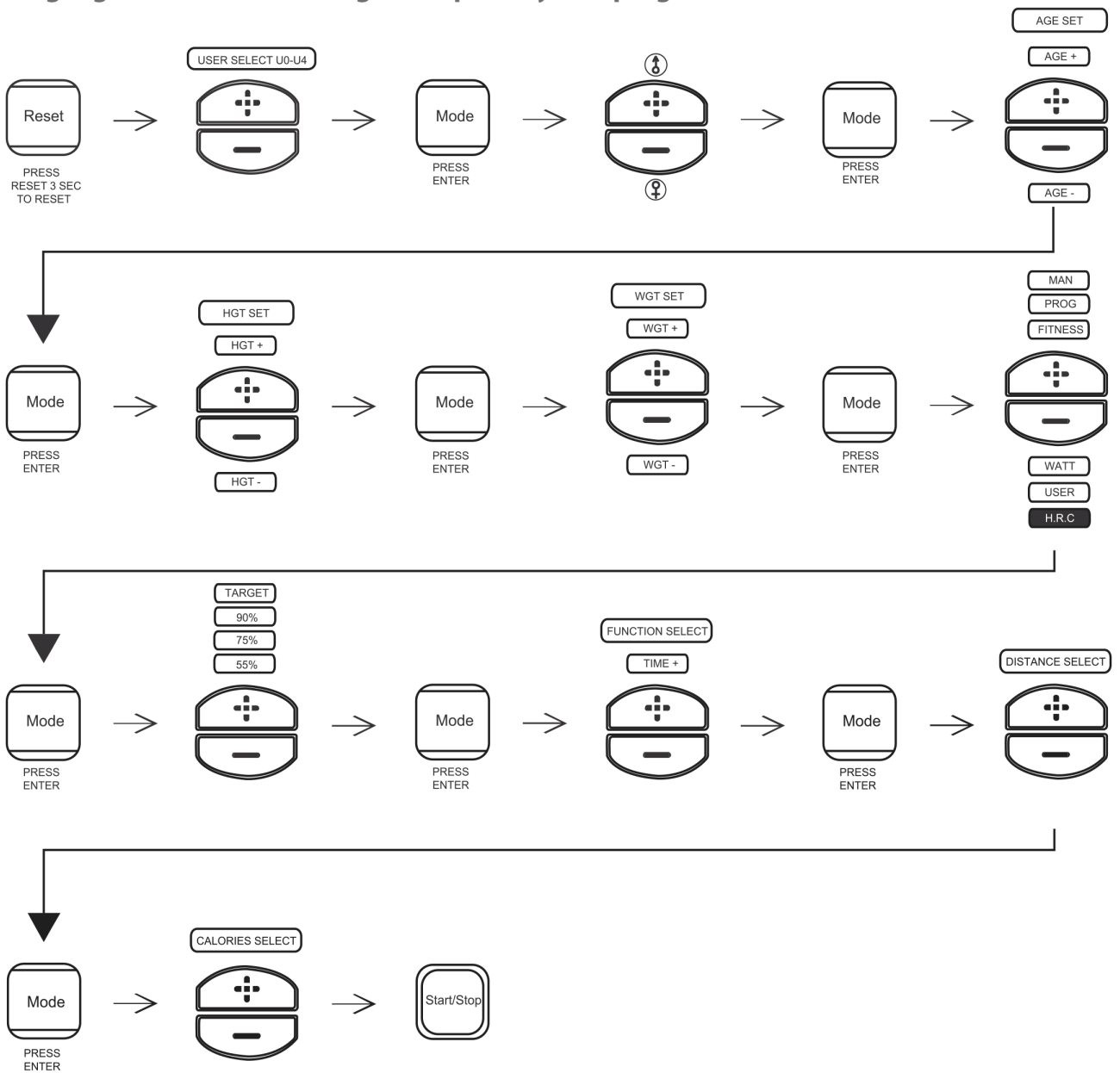


Fig. 45



Fig. 46

**Fremgangsmåde ved indstilling af det puls-styrede program:**



## 4.1 Generelle anvisninger

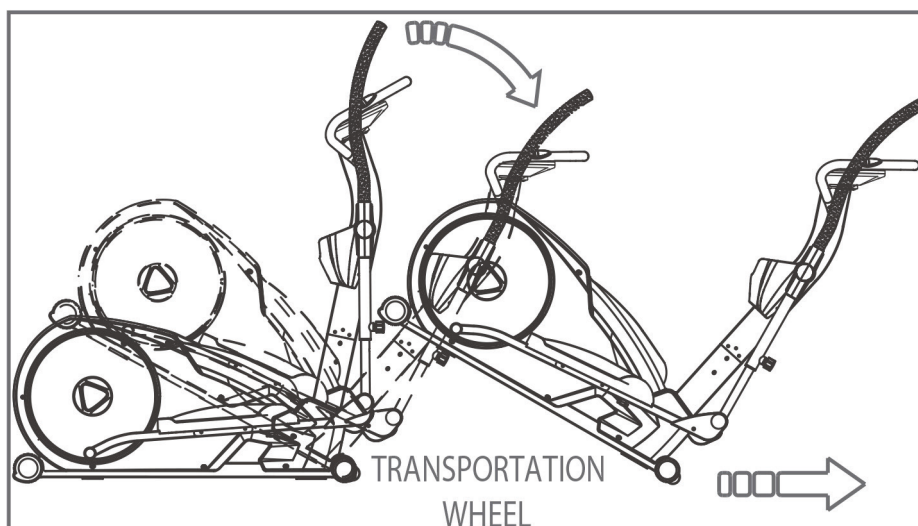
### ⚠ ADVARSEL

- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.
- **OBS**
  - + Kontrollér, at udstyret på det valgte opstillingssted er beskyttet mod fugt, støv og snavs. Opbevaringsstedet skal være tørt og have god ventilation og en konstant omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C.

## 4.2 Transporthjul

- **OBS**

Hvis du ønsker at transportere dit udstyr over særlig følsom og blød gulvbelægning, som parket, gulvbrædder eller laminat, skal du lægge f.eks. pap eller lignende ud på transportstrækningen for at undgå eventuelle gulvskader.
- 1. Stil dig bag udstyret, og løft det lidt, indtil vægten hviler på transporthjulene. Nu kan du let skubbe udstyret hen til en ny position. For længere transportstrækninger skal udstyret adskilles og emballeres sikkert.
- 2. Vælg den nye placering under overholdelse af anvisningerne i afsnit i denne brugsanvisning.



## 5.1 Generelle anvisninger



### ADVARSEL

+ Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



### FORSIGTIG

+ Beskadigede eller udtjente komponenter kan påvirke din sikkerhed og udstyrets levetid. Udskift derfor straks beskadigede eller slidte komponenter. Kontakt i så fald din forhandler. Udstyret må ikke anvendes, før det er blevet repareret. Anvend ved behov kun originale reservedele.

### • OBS

+ Udover de anvisninger og anbefalinger, der nævnes her, vedr. vedligeholdelse og pleje kan der være behov for yderligere service- og/eller reparationsydelser; disse ydelser må kun udføres af autoriserede serviceteknikere.

## 5.2 Fejl og fejldiagnose

Udstyret underkastes regelmæssigt kvalitetskontroller under produktionen. Der kan dog trods dette opstå fejl eller fejlfunktion på udstyret. Det er ofte enkeltdele, der er skyld i disse fejl, og udskiftning er oftest tilstrækkelig. De hyppigste fejl og afhjælpningen af dem findes i følgende oversigt. Hvis udstyret trods dette ikke fungerer korrekt, skal du kontakte din forhandler.

Fejl	Årsag	Afhjælpning
Displayet viser ingenting/fungerer ikke	Løse kabelforbindelser	Tjek kabelforbindelserne
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Udlign justeringsfødderne
Pedalerne knirker	Pedalerne er løse	Spænd skruerne eller pedalerne efter
Knirkende lyde	Skruerne er løse eller for faste	Tjek skruerne
Køreskinneerne hviner	Køreskinneerne / -hjulene er snavsede eller køreskinneen tør	Rengøring af køreskinneerne Efterfulgt af smørelse med Fedtfri silikone
Ingen pulsvisning	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Forstyrrende signaler i rummet</li> <li>+ Uegnet pulsbælte</li> <li>+ Positionering af pulsbælte ikke korrekt</li> <li>+ Pulsbælte defekt eller tomt batteri</li> <li>+ Pulsvisning defekt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fjern forstyrrende signaler (fx smartphone, WiFi, robotstøvsuger osv.)</li> <li>+ Brug et egnet pulsbælte (se "ANBEFALING AF TILBEHØR")</li> <li>+ Anbring pulsbæltet igen og/eller fugt elektroderne</li> <li>+ Udskift batterierne</li> <li>+ Tjek om pulsmåling er mulig via håndpuls</li> </ul>

## 5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

For at undgå skader på grund af kropssved, skal udstyret altid rengøres med et fugtigt håndklæde (ingen opløsningsmidler!) efter hvert træningspas.

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet
Display, konsol	R	I	
Køreskinnerne*		R	
Smørelse af køreskinnen og de bevægelige dele*			I
Kunststofafdækninger	R	I	
Skruer og kabelforbindelser		I	
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion			

\*Husk altid at rengøre køreskinnen og de bevægelige dele, før du gensmører med smøremiddel.

Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af en crosstrainer på YouTube. I videon vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.

Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



Hvis du ikke kan scanne QR-koder, kan du få adgang til alle Sport-Tiedjes videoer på YouTube ved først at åbne YouTube og indtaste "Sport-Tiedje" i søgefeltet.

## 6 BORTSKAFFELSE

Dette udstyr må efter endt levetid ikke bortskaffes sammen med det almindelige husholdningsaffald, men skal afleveres til en kommunal genbrugsstation til genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Yderligere oplysninger fås hos den lokale genbrugsstation i din kommune.



Materialerne skal genanvendes iht. deres mærkning. Med genanvendelse, udnyttelse af materialer eller andre former for genbrug af udtjent udstyr yder du et vigtigt bidrag til beskyttelse af miljøet.

## 7 ANBEFALING AF TILBEHØR

For at gøre din træningsoplevelse endnu mere behagelig og effektiv anbefaler vi dig at supplere dit fitnessudstyr med tilhørende tilbehør. Det kan f.eks. være en **gulvmåtte**, der får dit fitnessudstyr til at stå sikkert og også beskytter gulvet mod dryppende sved, men det kan også være ekstra håndlister på bestemte løbebånd eller **silikonespray**, så bevægelige dele holdes i gang.

Hvis du har købt fitnessudstyr med pulstræning, og du vil træne efter din puls, anbefaler vi på det kraftigste, at du bruger et kompatibelt pulsbælte, da du derved garanteres en optimal overførsel af pulsen. Ved multmaskiner kan du evt. købe ekstra **trækhåndtag** eller **vægte**.

Vores sortiment af tilbehør byder på optimal kvalitet og gør træningen endnu bedre. Hvis du vil vide mere om kompatibelt tilbehør, kan du gå ind på vores webshop på siden med detaljer om produktet (dette gøres lettest ved at indtaste varenummeret i søgefeltet øverst) og køre ned på siden til det anbefalede tilbehør. Alternativt kan du bruge den tilbudte QR-kode. Du kan naturligvis også kontakte vores kundeservice: Telefonisk, via e-mail, i en af vores filialer eller ved hjælp af vores kanaler for sociale medier. Vi er altid klar til at hjælpe dig!



Gulvmåtte



Pulsbælte



Håndklæder



Silikonespray



Kontaktgel

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

## 8.1 Serienummer og modelbetegnelse

For at vi kan yde så god en service som muligt, bedes du have **modelbetegnelse, varenummer, serienummer, eksplosionstegning** og **listen over delene** ved hånden. De forskellige muligheder for kontakt findes i kapitel i denne brugsanvisning.

**ⓘ BEMÆRK**

Serienummeret på dit udstyr er unikt. Det findes på den hvide mærkat. Den nøjagtige placering af denne mærkat fremgår af følgende illustration.



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

**Serienummer:**

**Mærke/kategori:**

**Modelbetegnelse:**

**Varenummer:**

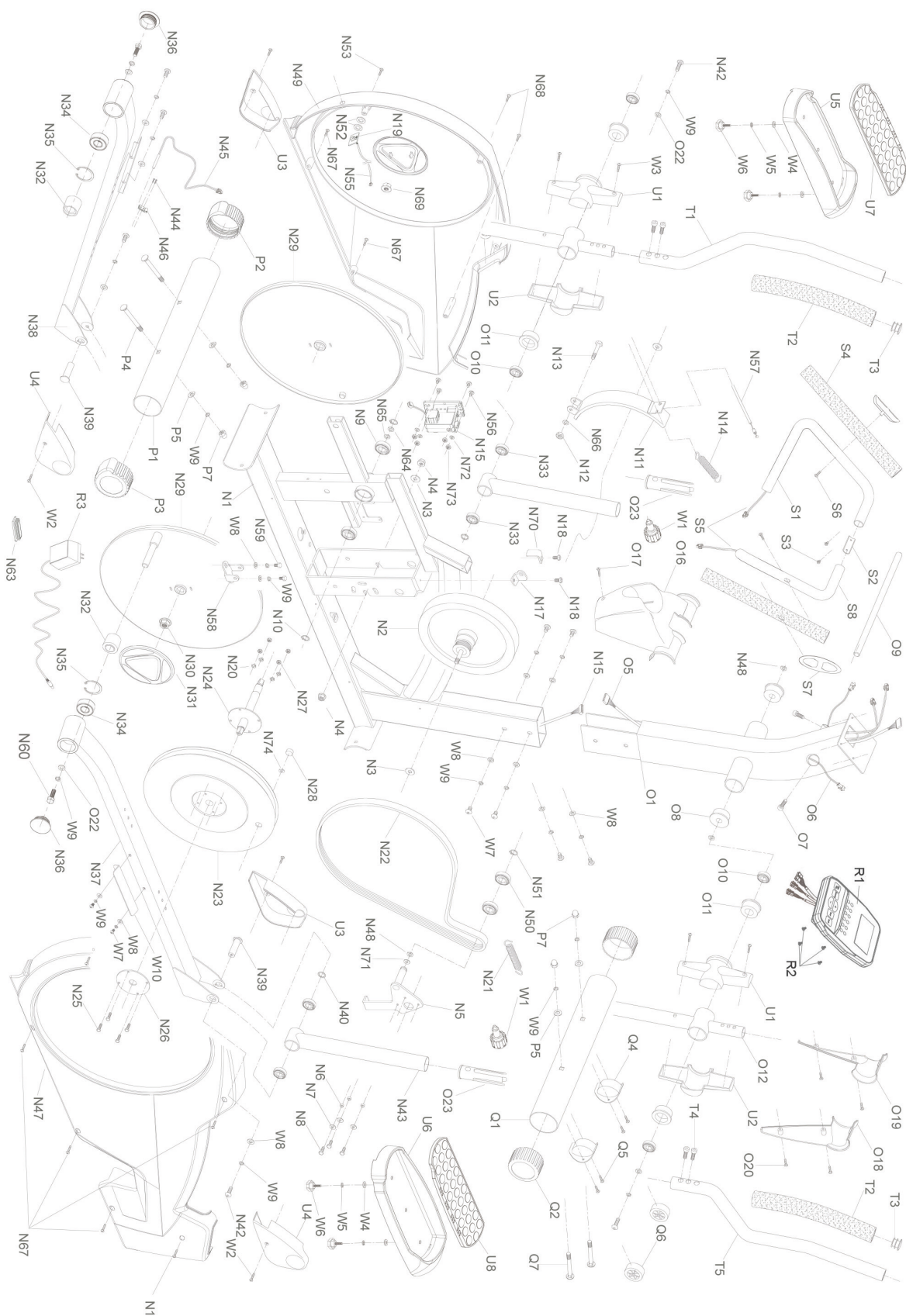


## 8.2 Reservedelsliste

Nr.	Antal	Betegnelsen (ENG)	Nr.	Antal	Betegnelsen (ENG)
N1	1	Main Frame	N34	2	Bearing
N2	1	Magnetic Flywheel	N35	2	Clip
N3	2	Flat Washer	N36	2	Screw Cover
N4	2	Nut	N37	1	Pedal Tube
N5	1	Tension Pulley	N38	2	Pedal Tube
N6	3	Pipe	N39	2	Screw
N7	3	Flat Washer	N40	2	Flat Washer
N8	3	Screw	N42	3	Screw
N9	4	Bearing	N43	2	Connect Pipe
N10	3	Clip	N44	1	Screw
N11	1	Magnetic Housing	N45	1	Sensor Wire
N12	1	Nut	N46	1	Fixing House
N13	1	Screw	N47	1	Right Cover
N14	1	Spring	N48	3	Wave Washer
N15	1	Motor	N49	1	Left Cover
N16	2	Spring Washer	N50	2	Bearing
N17	1	Spring Fixing Housing	N51	1	Clip
N18	1	Screw	N52	2	Flat Washer
N19	1	Fixing Housing	N53	1	Screw
N20	2	Screw	N54	8	Tapping Screw
N21	1	Spring	N55	1	Power Cord Sensor
N22	1	Belt	N56	4	Screw
N23	1	Belt Pulley	N57	1	Tension Cable
N24	1	Pulley Axle	N58	1	Magnetic Housing Base
N25	4	Screw	N59	2	Screw
N26	1	Plane	N60	2	Screw
N27	4	Nut	N61	2	Spring Washer
N28	1	Magnet	N63	1	End Cap
N29	2	Turning Plate	N64	1	Flat Washer
N30	2	Nut	N65	1	Wave Washer
N31	2	Decoration Cover	N66	1	Flat Washer
N32	2	Pipe	N67	2	Screw
N33	2	Bearing	N68	2	Screw

N69	1	Nut	Q6	2	Transport Wheel
N70	1	Iron Bracket	Q7	2	Screw
N71	1	Flat Washer	R1	1	Monitor
N72	4	Flat Washer	R2	4	Screw
N73	1	Nut	R3	1	Adaptor
N74	1	Flat Washer	S1	1	Front Handle Bar (L)
O1	1	Central Support Tube	S2	1	Handlebar Clip
O5	1	Sensor Wire	S4	2	Foam Grip
O6	2	Hand Pulse Sensor Wire	S5	2	Sensor
O7	2	Bolt	S6	2	Screw
O8	2	Bushing	S7	2	Handle Pulse
O9	1	Shaft	S8	1	Front Handle Bar (R)
O10	4	Bearing	T1	1	Side Handle Bar (L)
O11	4	Bushing	T2	2	Foam Grip
O12	2	Connect Tube	T3	2	End Cap
O16	1	Bottle Housing	T4	4	Screw
O17	1	Screw	T5	1	Side Handle Bar (R)
O18	1	Decoration Bottle Housing(L)	U1 & U2	4	Decoration Cover
O19	1	Decoration Bottle Housing(R)	U3 & U4	4	Pedal Joint Cover
O20	4	Screw	U5 & U6	1	Pedal (L & R)
O22	4	Flat Washer	U7 & U8	1	Cushion Pad (L & R)
O23	2	Plastic Insert	W1	2	Knob
P1	1	Rear Stabilizer	W2	4	Screw
P2	1	End cap (L)	W3	4	Screw
P3	1	End cap (R)	W4	4	Flat Washer
P4	2	Bolt	W5	4	Spring Washer
P5	4	Flat Washer	W6	4	Knob
P7	4	Nut	W7	8	Screw
Q1	1	Front Stabilizer	W8	14	Washer
Q2	2	End cap	W9	22	Spring Washer
Q4	2	Transmit Wheel Housing	W10	2	Iron Bracket
Q5	4	Screw			

# 8.3 Eksplosionstegning



Træningsudstyr fra cardiostrong® underkastes en streng kvalitetskontrol. Hvis fitnessudstyr købt hos os mod forventning skulle vise sig ikke at fungere perfekt, beklager vi dette meget og beder dig kontakte den oplyste kundeservice. Vi hjælper dig altid gerne via vores tekniske hotline.

### Fejlbeskrivelser

Dit træningsudstyr er udviklet således, at det altid giver mulighed for træning af høj kvalitet. Skulle der mod forventning opstå et problem bedes du starte med at læse brugsanvisningen. Ønsker du yderligere problemløsning, bedes du kontakte Fitshop eller ringe på vores gratis service-hotline. For at opnå den hurtigst mulige problemløsning bedes du beskrive fejlen så nøjagtigt som muligt.

Ud over den lovbestemte garanti yder vi en garanti på alt fitnessudstyr købt hos os iht. nedenstående bestemmelser.

### Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

### Garantiindehaver

Garantien tilhører førstekøberen/enhver person, der får et produkt købt som nyt i gave af en førstekøber.

#### Garantiperioder

Fra du modtager dit træningsudstyr påtager vi os de(n) garantiperiode(r), der fremgår af vores onlineshop. Garantiperioden, der er gældende for dit specifikke træningsudstyr, finder du på den respektive produktside.

### Reparationsudgifter

Vi vælger, om der skal ske enten reparation, udskiftning af beskadigede enkeltdele eller komplet udskiftning. Reservedele, som man selv skal anbringe ved opstilling af udstyret, skal udskiftes af garantiindehaveren selv og er ikke omfattet af reparationen. Efter udløb af garantiperioden for reparationsudgifter er der kun garanti på dele, som ikke omfatter reparation-, monterings- og forsendelsesomkostninger.

### Brugstiderne defineres som følger:

- + Hjemmebrug: Udelukkende privat anvendelse i private hjem op til 3 timer dagligt
- + Semiprofessionel brug: Op til 6 timer dagligt (f.eks. fysioterapi, hoteller, foreninger, motionsrum i virksomheder)
- + Professionel brug: Mere end 6 timer dagligt (f.eks. fitnesscentre)

### Garantiservice

Under garantiperioden repareres eller erstattes udstyr, der på grund af materiale- eller fabrikationsfejl er defekt, efter vores valg. Udskiftet udstyr eller dele af udstyr tilhører os. Garantiydelser medfører ikke en forlængelse af garantiperioden og udløser heller ikke en ny garanti.

## Garantibetingelser

For at gøre krav gældende om garanti skal du gøre følgende:

Kontakt kundeservice pr. e-mail eller telefon. Hvis produktet skal indsendes til reparation under garantien, påhviler omkostningerne forhandleren. Efter udløb af garantien påhviler transport- og forsikringsomkostningerne køberen. Hvis defekten er omfattet af vores garantiydelse, får du et stk. repareret eller nyt udstyr tilbage.

### Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

- + Misbrug eller usagkyndig behandling
- + Miljøpåvirkninger (fugt, varme, overspænding, støv etc.)
- + Tilsidesættelse af de sikkerhedsforanstaltninger, der gør sig gældende for udstyret
- + Tilsidesættelse af brugsanvisningen
- + Anvendelse af vold (f.eks. slag, stød, fald)
- + Indgreb, der ikke er foretaget af den af os autoriserede serviceadresse
- + Egenhændige forsøg på reparation

### Købskvittering og serienummer

Vær opmærksom på, at du skal kunne fremvise fakturaen for udstyret i tilfælde af garanti. For at vi kan identificere din modelversion samt af hensyn til vores kvalitetskontroller har vi ved alle henvendelser vedr. service brug for oplysning om udstyrets serienummer. Hav derfor så vidt muligt allerede serienummer samt kundenummer ved hånden, når du ringer til vores service-hotline. Dette gør det lettere at give dig en hurtig behandling.

Hvis du har problemer med at finde serienummeret på dit træningsudstyr, kan vores service-medarbejdere hjælpe dig på vej.

### Service uden for garantien

I tilfælde af mangler på dit træningsudstyr efter udløb af garantien eller i situationer, som ikke er omfattet af garantiydelsen, som f.eks. almindelig slitage, står vi gerne til rådighed for et individuelt tilbud. Kontakt venligst vores kundeservice, så vi sammen kan finde en hurtig og billig løsning af problemet. I disse tilfælde betaler du selv forsendelsesomkostningerne.

### Kommunikation

Mange problemer kan løses med blot en samtale med os i egenskab af din fagmand. Vi ved, hvor vigtig hurtig og ukompliceret problemafjælpning er for dig som bruger af træningsudstyret, så du kan træne med glæde uden de store afbrydelser. Derfor er vi også interesseret i en hurtig og ubureaukratisk løsning på dit problem. Hav derfor venligst dit kundenummer og serienummeret på det defekte udstyr ved hånden.

DE	DK	FR
<p><b>TECHNIK</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a></p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.de">info@sport-tiedje.de</a></p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p> 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.dk">info@fitshop.dk</a></p> <p> Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> <a href="mailto:service-france@fitshop.fr">service-france@fitshop.fr</a></p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIKA I SERWIS</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.pl">info@fitshop.pl</a></p> <p> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.be">info@fitshop.be</a></p> <p> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNICAL SUPPORT</b></p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a></p> <p><b>SERVICE</b></p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p><b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a></p> <p> De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p><b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a></p> <p> You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.at">info@sport-tiedje.at</a></p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p><b>TECHNIK &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.ch">info@sport-tiedje.ch</a></p> <p> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>

På denne webside finder du en detaljeret oversigt inkl. adresse og åbningstider for alle filialer tilhørende Sport-Tiedje Group i ind- og udland:

[www.fitshop.dk/oversigt-over-sport-tiedje-butikker](http://www.fitshop.dk/oversigt-over-sport-tiedje-butikker)

# VI LEVER FOR FITNESS

## WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Sport-Tiedje er med sine nuværende over 70 filialer Europas største fagmarked for fitnessmaskiner til hjemmebrug og en af de mest ansete online-forhandlere af fitnessudstyr på verdensplan. Privatkunder foretager bestillinger via vores 25 webshops på det pågældende lands sprog eller får sammensat deres drømmeudstyr i lokale filialer. Derudover er virksomheden leverandør af professionelle maskiner til udholdenheds- og styrketræning til fitnesscentre, hoteller, sportsforeninger, firmaer og fysioterapeuter.

Sport-Tiedje tilbyder et bredt sortiment af træningsmaskiner fra kendte producenter, egne udviklede produkter af høj kvalitet og en lang række serviceydelser, f.eks. opstillingservice og idrætsvidenskabelig rådgivning før og efter købet. Til dette formål har virksomheden ansat en lang række idrætsforskere, fitnessstrænere og eliteudøvere.

Besøg os også på vores platforme for sociale medier eller på vores blog!



[www.fitshop.dk](http://www.fitshop.dk)  
[www.sport-tiedje.de/blog](http://www.sport-tiedje.de/blog)



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

**cardiostrong**

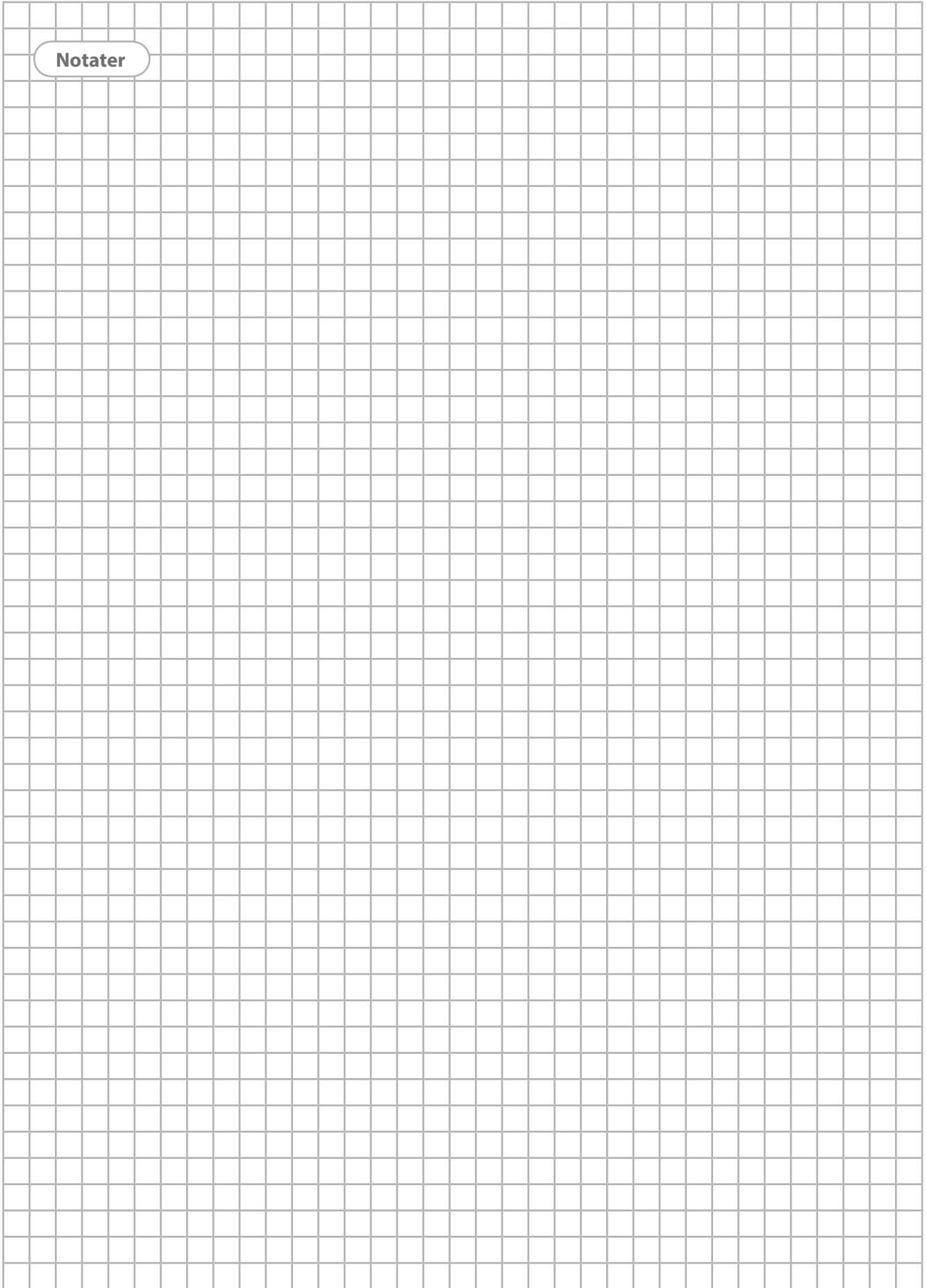
**BODYCRAFT**

**cardiojump**

**DUKEFITNESS**

**DARWIN**

Notater







Notater



