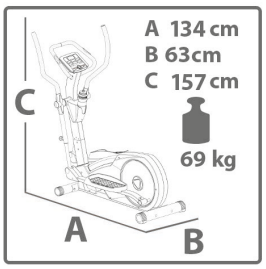
cardiostrong®

Montage- und Bedienungsanleitung



CSTEX40.02.04

Art.-Nr. CST-EX40-2

Crosstrainer EX40

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 20

3.1 Konsolenanzeige 20
3.2 Tastenfunktion 22
3.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes 23
3.4 Programme 24
3.4.1 MAN. - Manuelles Programm 24
3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme 26
3.4.3 RECOVERY - Fitnesstest 29
3.4.4 WATT - Wattgesteuertes Programm 30
3.4.5 USER - Benutzerdefiniertes Programm 32
3.4.6 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte Programme 34

4 LAGERUNG UND TRANSPORT 36

4.1 Allgemeine Hinweise 36
4.2 Transportrollen 36

5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 37

5.1 Allgemeine Hinweise 37
5.2 Störungen und Fehlerdiagnose 37
5.3 Wartungs- und Inspektionskalender 38

6 ENTSORGUNG 38

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 39

8 ERSATZTEILBESTELLUNG 40

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 40
8.2 Teileliste 41
8.3 Explosionszeichnung 43

9 GARANTIE 44

10 KONTAKT 46

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. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Sport-Tiedje GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

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

ZU DIESER ANLEITUNG

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

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die 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 / Trittfrequenz (Umdrehungen pro Minute)
+ Trainingszeit in min
+ Trainingsstrecke in km
+ Kalorienverbrauch in kcal
+ Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
+ Watt / Widerstandsstufe

Widerstandssystem:	elektronisches Magnetbremssystem
Widerstandslevel:	16
Watt:	10 - 350 Watt (verstellbar in 5-Watt-Schritten)

Benutzerspeicher:	4
Trainingsprogramme insgesamt:	19
Manuelle Programme:	1
Voreingestellte Programme:	12
Wattgesteuerte Programme:	1
Herzfrequenzgesteuerte Programme:	4
Benutzerdefinierte Programme:	1

Schwungmasse:	28 kg
Übersetzungsverhältnis:	1: 8,75
Schrittlänge:	40 cm
Schrittbreite:	17 cm
Schritthöhe:	31 cm
Einstellbare Pedalposition:	3
Längeneinstellung der Pedalarme:	4

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	75 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	69 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 1270 mm x 420 mm x 620 mm
Aufstellmaße (L x B x H): ca. 1450 mm x 630 mm x 1560 mm

Maximales Benutzergewicht: 150 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**

+ 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**

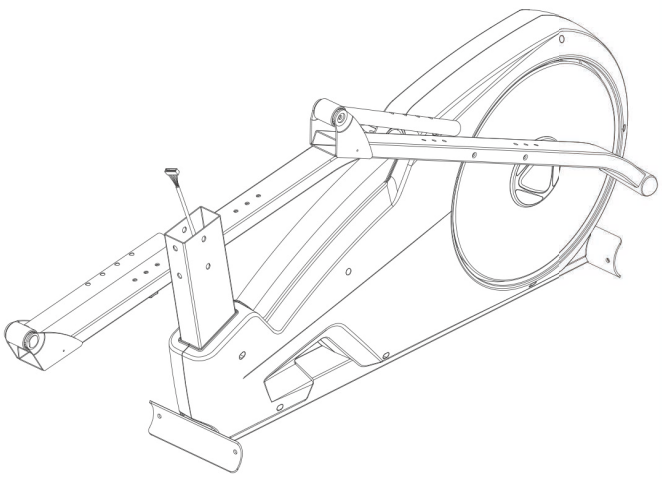
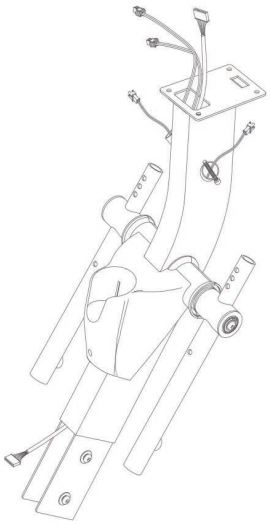
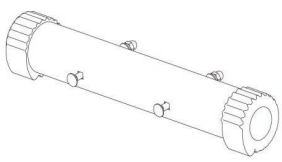
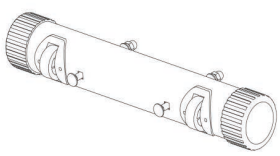
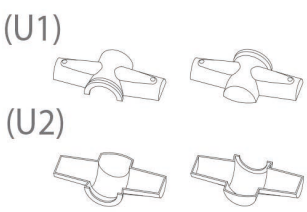
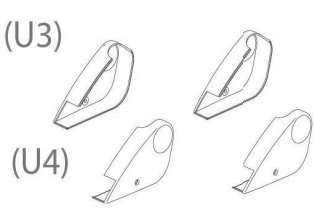
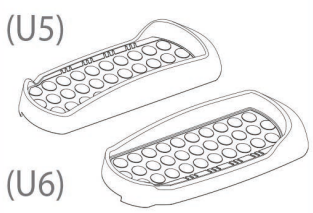
+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

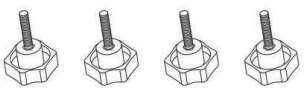
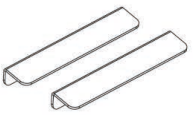
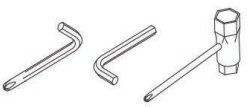
2.2 Lieferumfang

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.

	
N- Rahmen	O-Konsolenmast
	
P-Hinterer Standfuß	Q-Vorderer Standfuß
R-Konsole	S-Handgriffe
T-Handläufe	
 (U1) (U2)	 (U3) (U4)
 (U5) (U6)	
U-Abdeckungen Handläufe	U-Abdeckungen pedalstangen
U-Pedalen	

x 2pcs		
W1-Drehknöpfe	W2-Schrauben M5*12L	W3-Schrauben M3*8L
		
W4-Unterlegscheiben M6	W5-Federscheiben M6	W6-Drehknöpfe
		
W10-Halterungen	Werkzeuge	

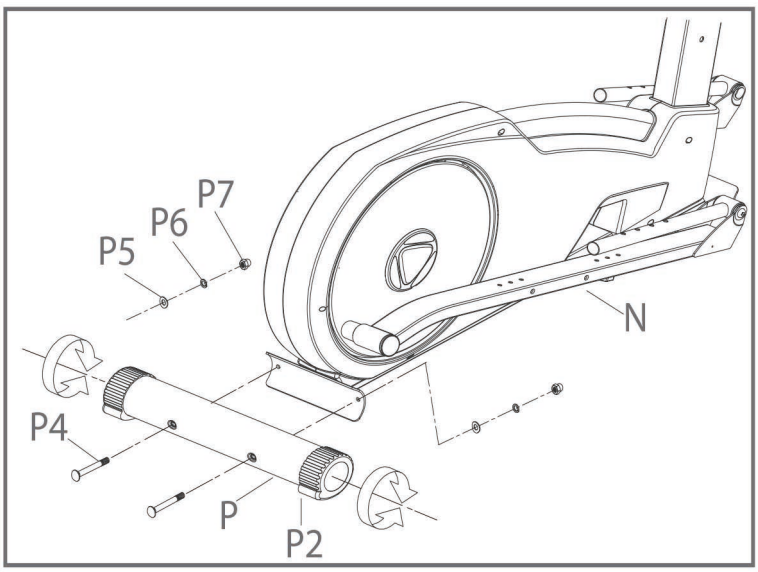
2.3 Aufbau

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.

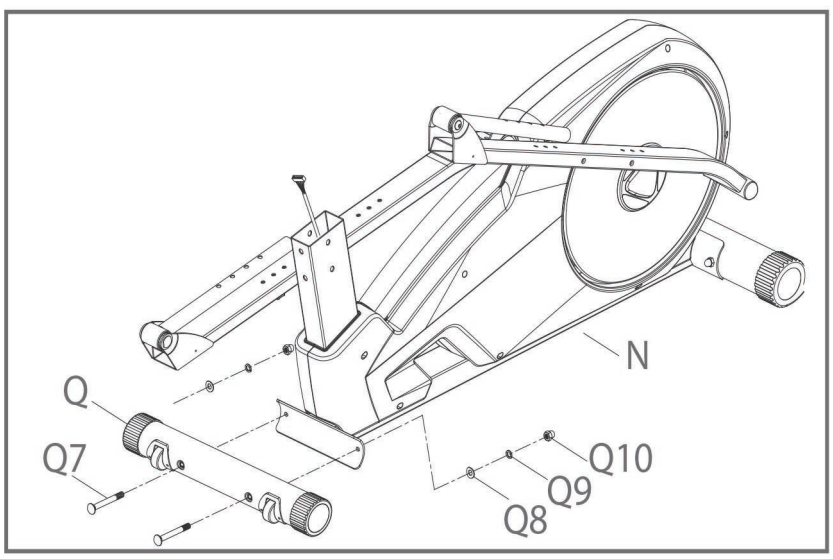
Schritt 1: Montage - hinterer Standfuß

1. Entfernen Sie die Schrauben (P4), Unterlegscheiben (P5), Federscheiben (P6) und Muttern (P7) vom hinteren Standfuß (P).
2. Stecken Sie die Schrauben (P4) durch den hinteren Standfuß (P) und die Halterung des Rahmens (N).
3. Befestigen Sie den Standfuß mit zwei Unterlegscheiben (P5), zwei Federscheiben (P6) und zwei Muttern (P7) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Werkzeug fest an.



Schritt 2: Montage - vorderer Standfuß

1. Entfernen Sie die Schrauben (Q7), Unterlegscheiben (Q8), Federscheiben (Q9) und Muttern (Q10) vom hinteren Standfuß (Q).
2. Stecken Sie die Schrauben (Q7) durch den vorderen Standfuß (Q) und die Halterung des Rahmens (N).
3. Befestigen Sie dann den Standfuß mit zwei Unterlegscheiben (Q8), zwei Federscheiben (Q9) und zwei Muttern (Q10) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Werkzeug fest.



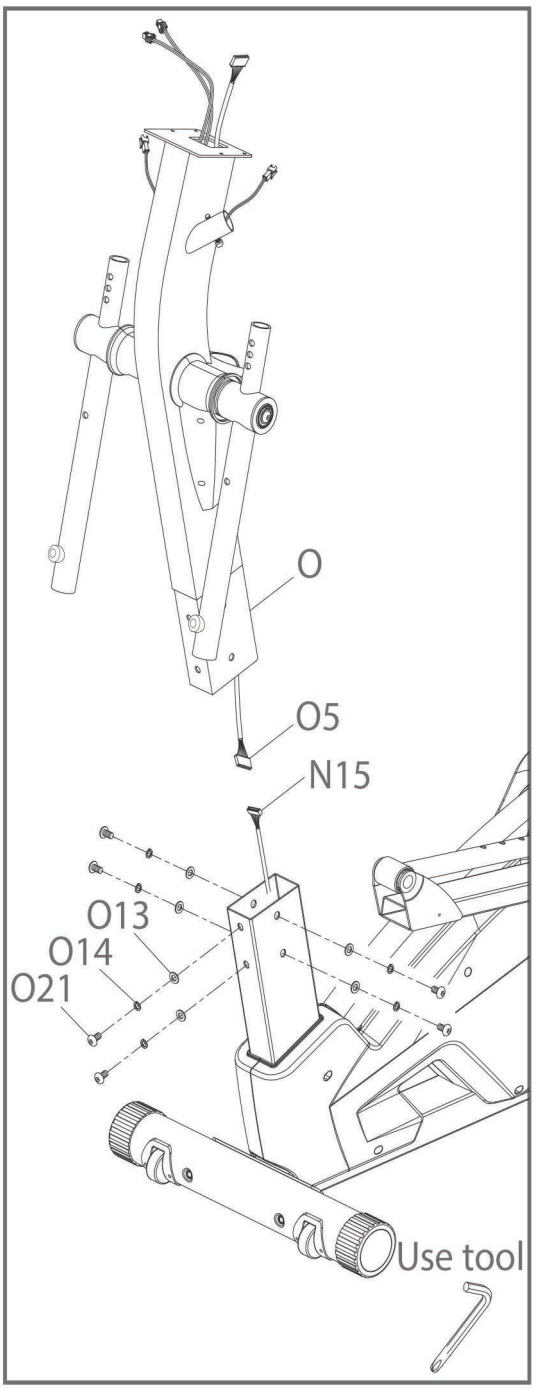
ⓘ **HINWEIS**
Wenn das Gerät nach Abschluss von **Schritt 2** nicht stabil steht, passen Sie die Stellschrauben auf der Unterseite des Standfußes (P2) entsprechend an.

Schritt 3: Montage - Konsolenmast

1. Heben Sie den Rahmen (N) mit zwei Personen an und entfernen die Schaumstoffverpackung.
2. Entfernen Sie die Schrauben (O21), Federscheiben (O14) von dem Konsolenmast.
3. Verbinden Sie die Kabel (O5) & (N15).

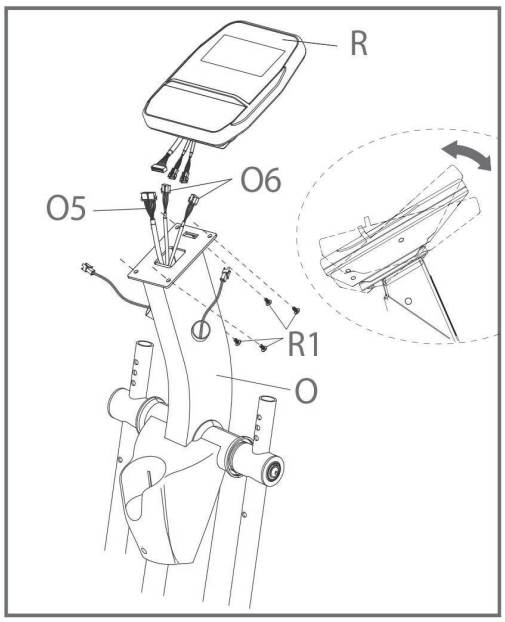
- **ACHTUNG**
  Achten Sie beim nächsten Schritt darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

4. Befestigen Sie den Verbindungsmast (O) am Rahmen (N) mit jeweils sieben Schrauben (O21), Federscheiben (O14) und Unterlegscheiben (O13).
5. Ziehen Sie alle Schrauben fest.



Schritt 4: Montage - Konsole

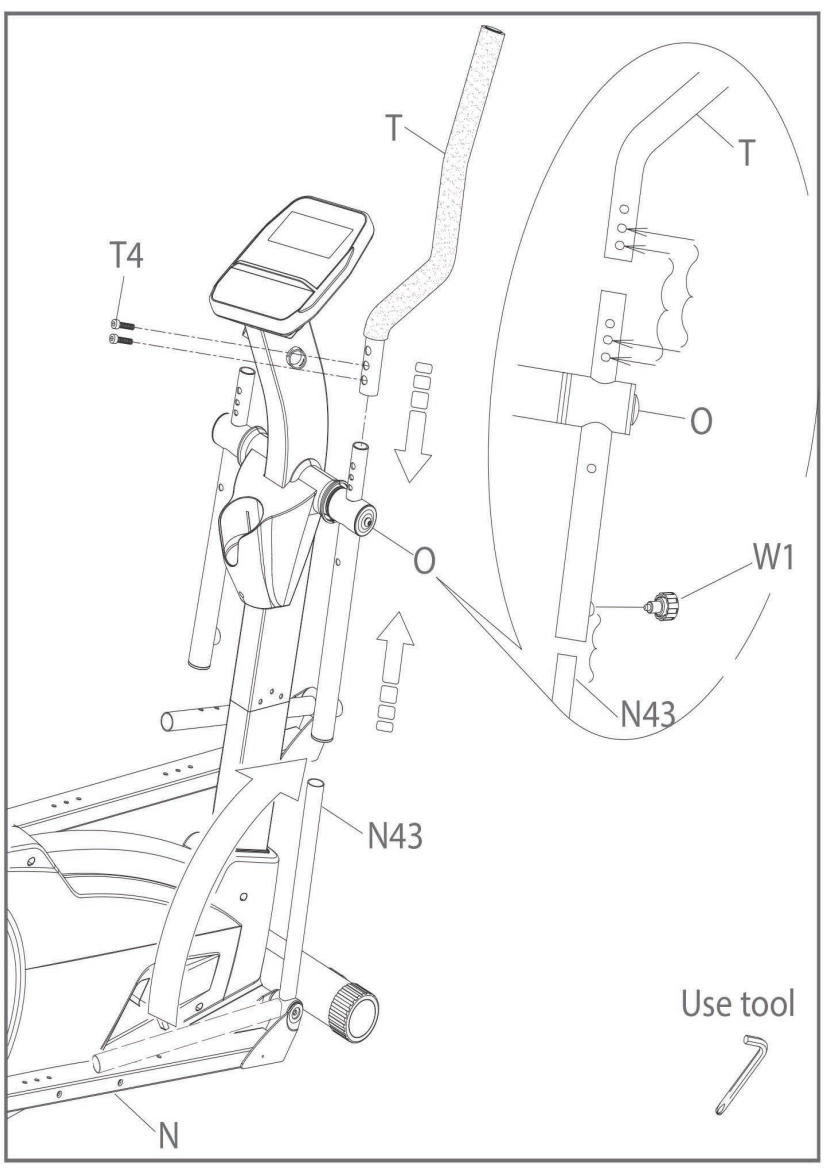
Verbinden Sie die Sensorenkabel (O5 und O6) mit den Konsolenkabeln und befestigen Sie die Konsole auf der Platte des Konsolenmastes.



Schritt 5: Montage - Handläufe

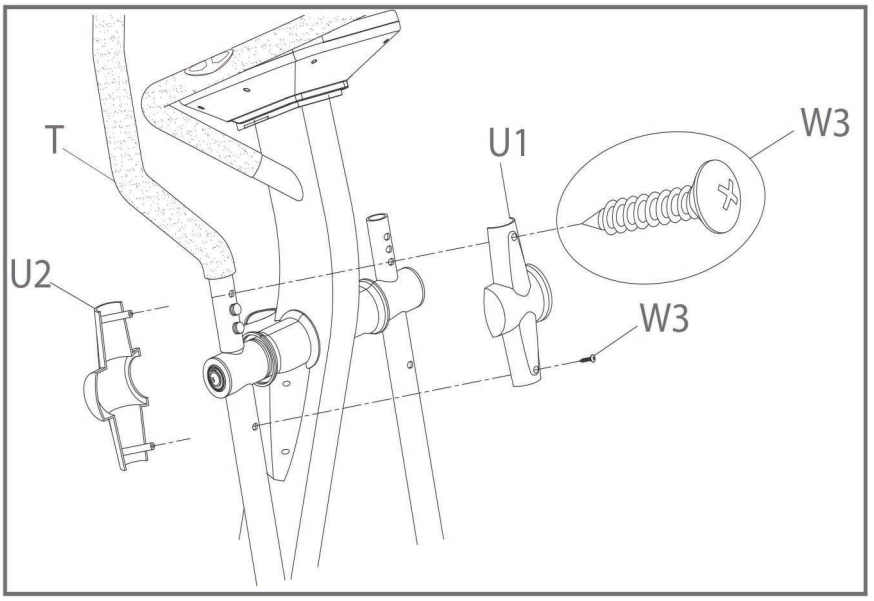
1. Ziehen Sie die rechte Pedalstange (N43) hoch und fixieren Sie die gewünschte Position mit der Stellschraube am Verbindungsrohr (O).
2. Lösen Sie die Schrauben (T4) vom Handlauf (T).
3. Schieben Sie den Handlauf (T) auf das Verbindungsrohr und befestigen Sie es mit den Schrauben (T4).
4. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die linke Seite.

- **ACHTUNG**
  Bei der Montage der Handläufe müssen Sie die Löcher gemäß Abbildung verwenden.



Schritt 6: Montage - Abdeckungen für Handläufe

Befestigen Sie die Abdeckungen (U1 und U2) an den Handläufen (T) mit zwei Schrauben (W3). Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

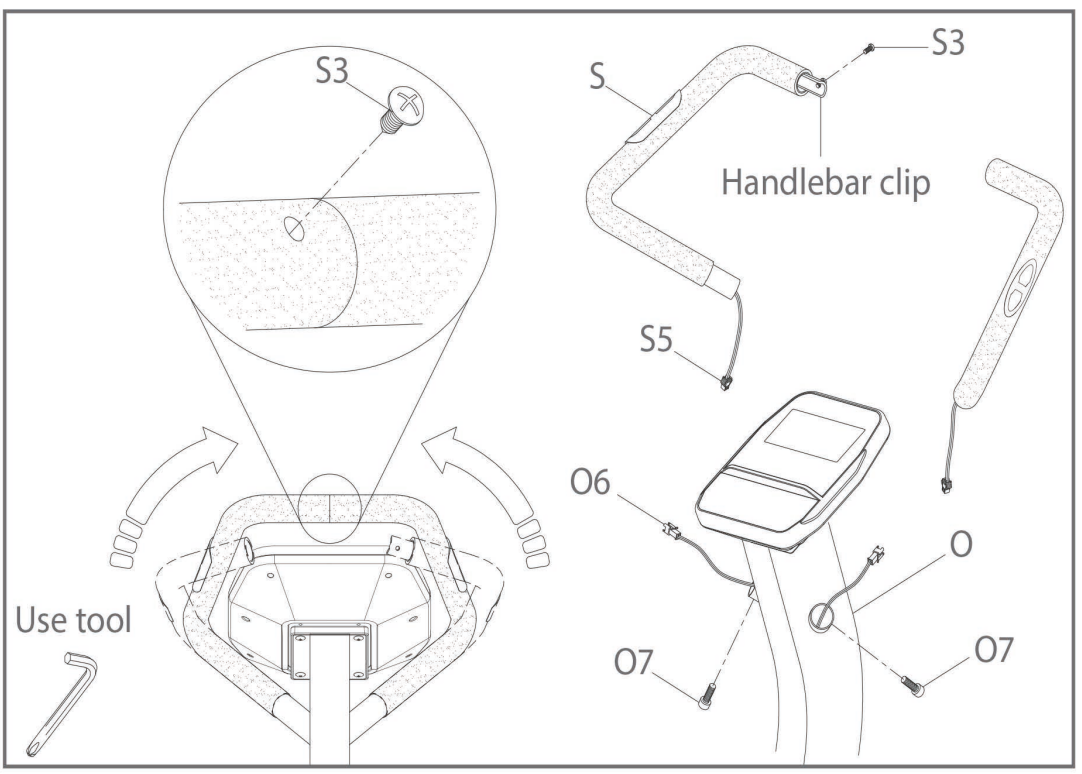


Schritt 7: Montage - Handgriffe

1. Lösen Sie die Schrauben (O7) vom Konsolenmast (O) und die Schraube (S3) vom Handgriff (S).
2. Verbinden Sie die Kabel aus dem Handgriff (S5) mit den Sensorenkabel (O6).

- **ACHTUNG**
  Achten Sie beim nächsten Schritt darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

3. Stecken Sie die Handgriffe (S) auf den Konsolenmast (O) und drehen Sie die Griffe zusammen.
4. Befestigen Sie die Handgriffe mit zwei Schrauben (O7) und einer Schraube (S3) und ziehen Sie die Schrauben mit dem Werkzeug fest.

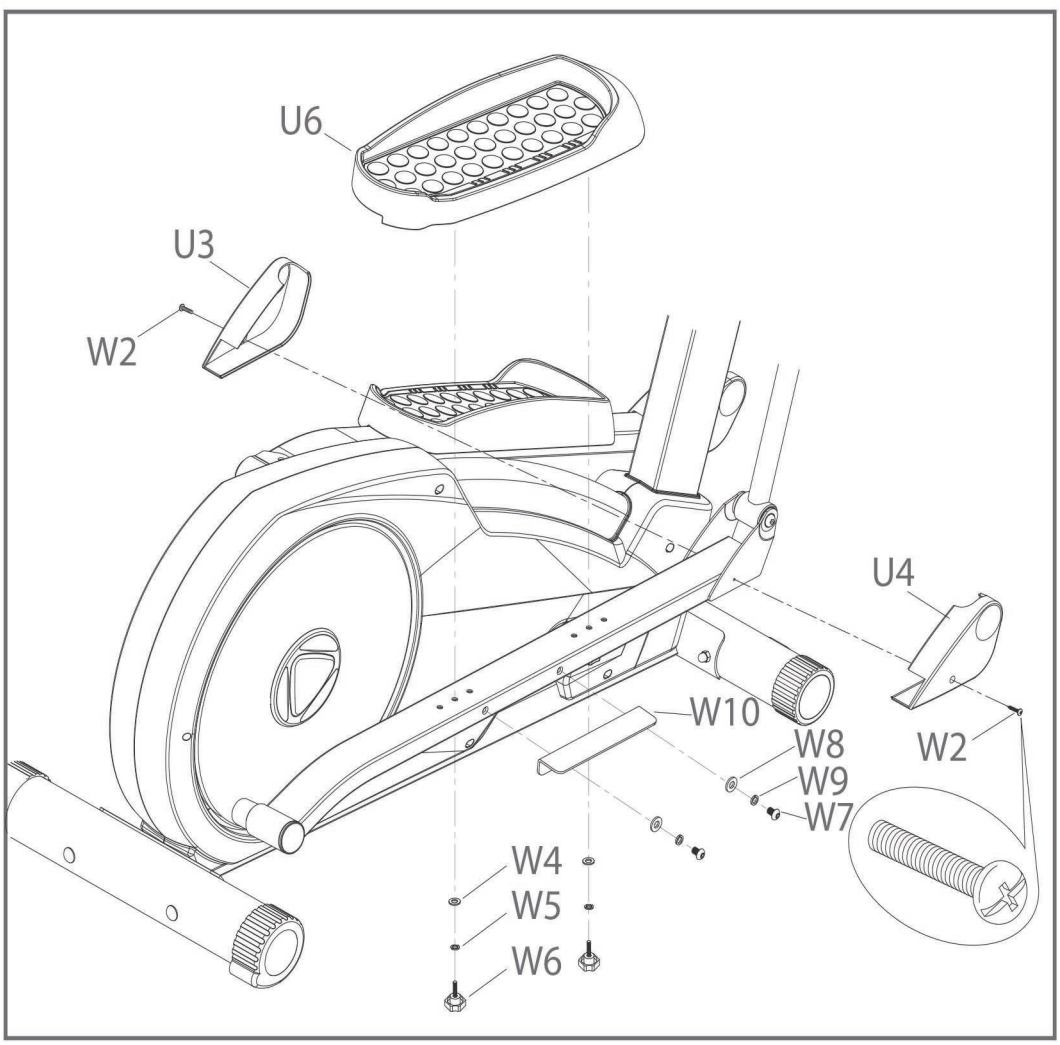


Schritt 8: Montage - Abdeckungen Pedalarme

Montieren Sie die Abdeckungen (U3 und U4) an die Pedalarme mit Schraube (W2). Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

Schritt 9: Montage - Pedale

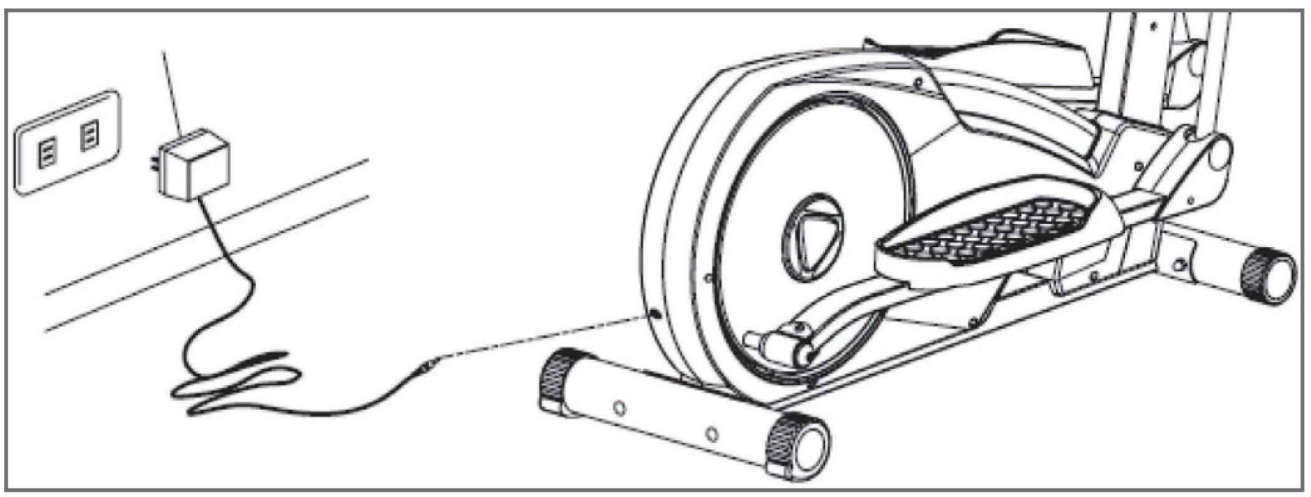
1. Befestigen Sie die Halterung (W10) an der Pedalstange mit Schraube (W7), Federscheibe (W9) und Unterlegscheiben (W8). Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.
2. Montieren Sie die rechte Pedale (U6) mit Unterlegscheiben (W4), Federscheiben (W5) und Drehknöpfen (W6). Es existieren drei Positionen für das Montieren der Pedale. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die linke Pedale (U5).
3. Ziehen Sie alle Schrauben mit dem Werkzeug fest.



Schritt 10: **Anschließen des Gerätes an das Stromnetz**

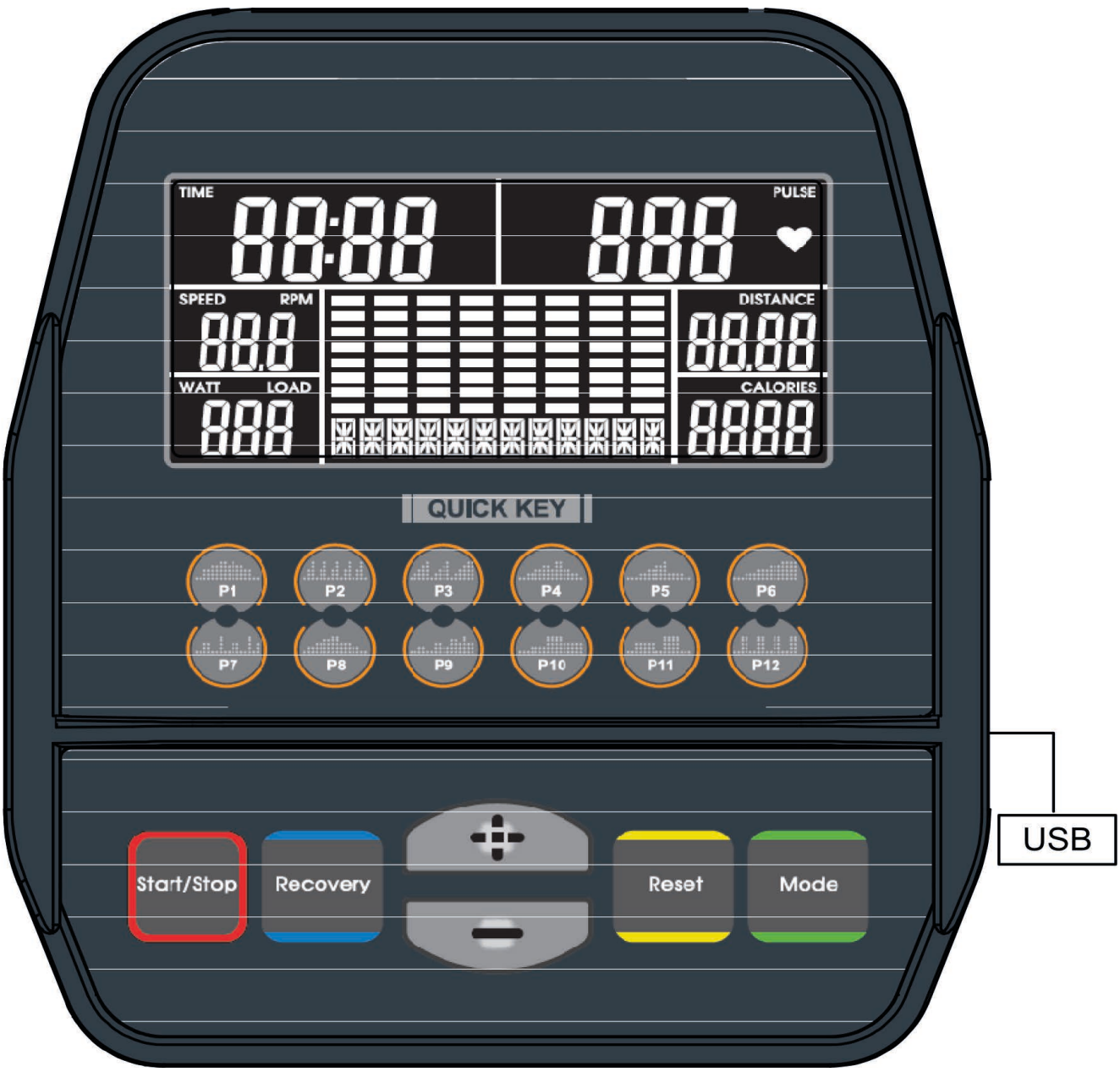
- **ACHTUNG**
  Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

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



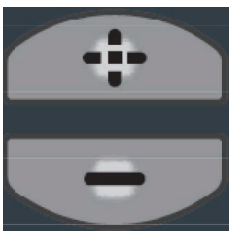
ⓘ **HINWEIS**
Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.

3.1 Konsolenanzeige



Time (Zeit)	0:00 - 99:00 Minuten
Speed (Geschwindigkeit)	0.0 - 99.9 km/h
RPM (Trittfrequenz; Umdrehungen pro Minute)	15 - 999 RPM
Distance (Strecke)	0.0 - 99.95 km
Calories (Kalorienverbrauch)	0 - 990 Cal
Gender (Geschlecht)	Male/Female (m/w)
Pulse (Herzfrequenz; Herzschläge pro Minute)	60 - 220 BPM
Herzfrequenzsymbol	An/Aus - blinkend
Programme	P1 - P12
Benutzerdaten	U1 - U4
Watt/Load (Leistung/Widerstand)	0 - 999 Watt; Wattsteuerung: 10 - 350 Watt
Level (Widerstand)	1 - 16
H.R.C. (Herzfrequenzkontrolle)	55 / 75 / 90% der max. Herzfrequenz; manueller Zielpuls (TAG)
Age (Alter)	10 - 99 Jahre
Height (Größe)	100 - 200 cm
Weight (Gewicht)	20 - 150 kg

3.2 Tastenfunktion

	START STOP	Mit dieser Taste können Sie das Training starten und anhalten.
	RECOVERY	Herzfrequenzerholungsstatus prüfen
	PLUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert erhöhen
	MINUS	Trainingsmodus auswählen oder Funktionswert senken
	RESET	Im Stopp-Modus Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren
	QUICK KEY P1 - P12	Schnellauswahl der voreingestellten Programme (12 Programme)
	MODE	Eingabe bestätigen

3.3 Einschalten und Einstellung des Gerätes

1. Monitor an den Strom anschließen oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten und das LCD Display zeigt alle Segmente mit einem langen Piep-Ton (1 Sekunde lang) und Display, z. B. 78.0 (Software Version) an (siehe (sieh Abb. 1 und 2).
2. Mit den Tasten +/- kann der Benutzer die Programme User 0~4 auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 3 und 4). Dann die Benutzerdaten einstellen: SEX (Geschlecht), AGE (Alter), HEIGHT (Größe) und WEIGHT (Gewicht). Dazu +/- drücken, um die entsprechenden Werte auszuwählen (siehe Abb. 5-8).

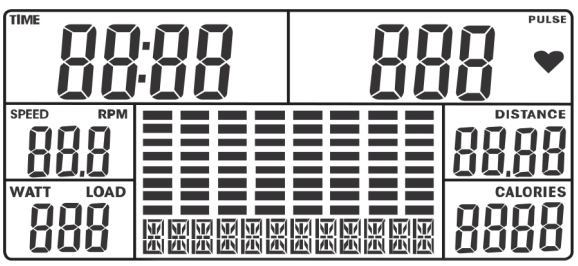


Abbildung 1

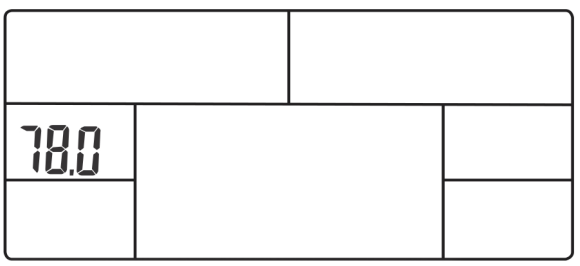


Abbildung 2

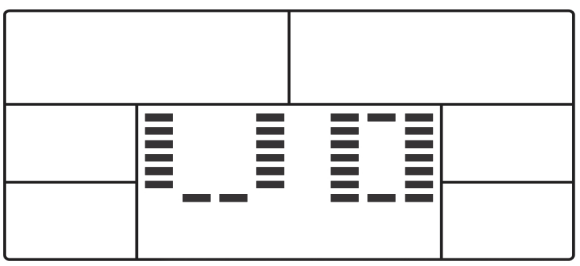


Abbildung 3

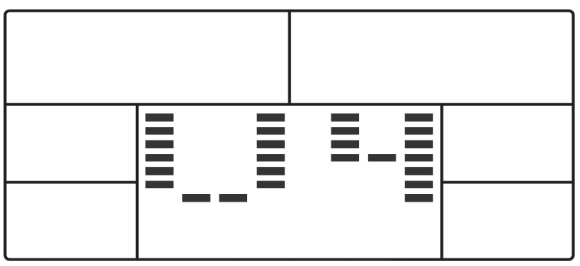


Abbildung 4

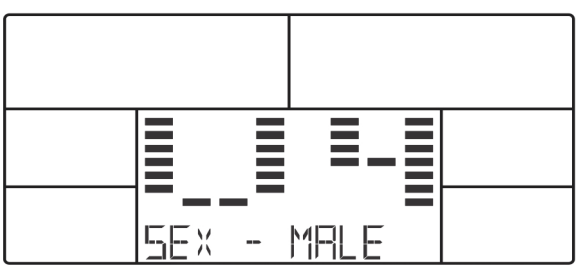


Abbildung 5

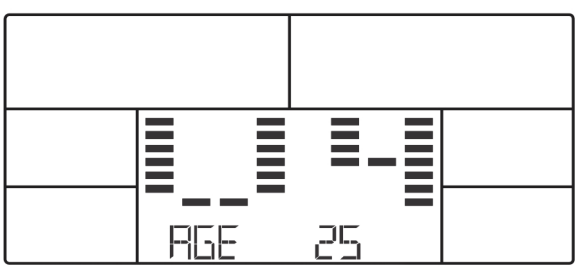


Abbildung 6

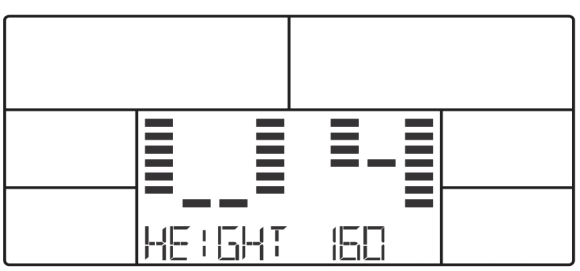


Abbildung 7

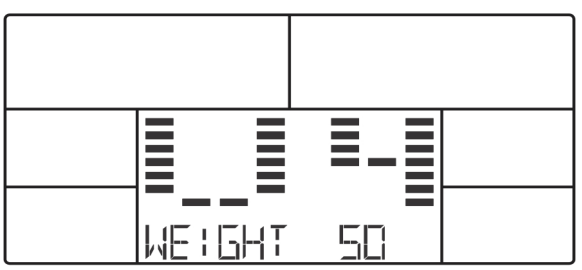


Abbildung 8

3.4 Programme

Nachdem die Benutzerdaten eingegeben wurden, MODE drücken und +/- drücken, um den Modus auszuwählen:

- + Manual (manuelles Training): 1
- + Program (voreingestellte Trainingsprogramme): 12
- + User Setting (benutzerdefiniertes Trainingsprogramm): 1
- + H.R.C. (herzfrequenzgesteuerte Trainingsprogamme): 4
- + Watt (wattgesteuertes Trainingsprogramm): 1
- + Recovery (Fitnesstest)

3.4.1 MAN. - Manuelles Programm

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben oder einfach nur RESET drücken.
2. MANUAL Modus mit +/- auswählen und MODE für Eingabe drücken (siehe Abb. 9).
3. Belastungsstufe eingeben und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 10).
4. Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE eingeben (siehe Abb. 11-14).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- wählen (siehe Abb. 15).
6. STOP drücken, um das Training zu stoppen. RESET drücken, um zum gewählten Modus zurückzukehren oder RESET 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Hauptmenü zurückzukehren (siehe Abb. 16).

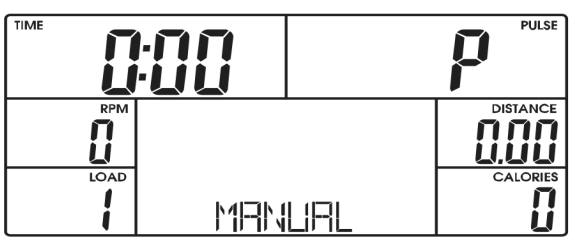


Abbildung 9

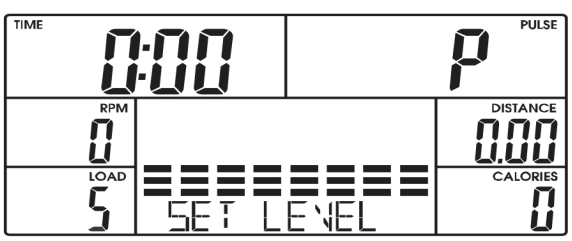


Abbildung 10

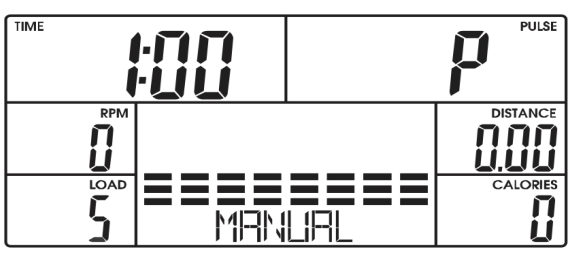


Abbildung 11

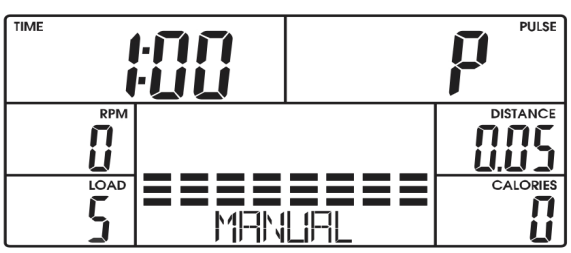


Abbildung 12

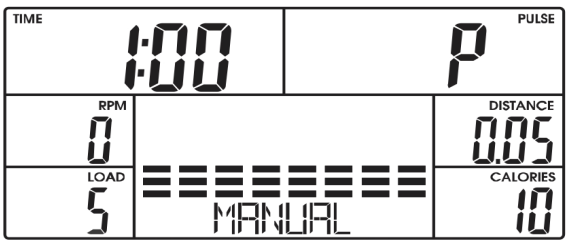


Abbildung 13

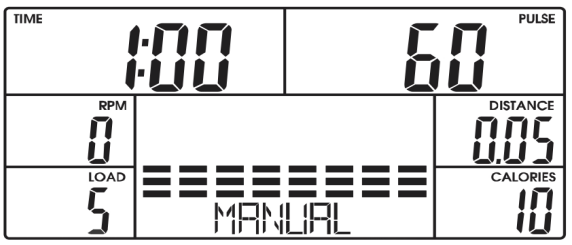


Abbildung 14

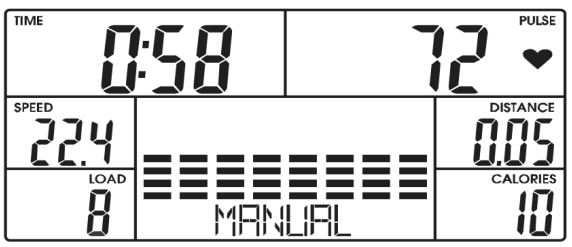


Abbildung 15

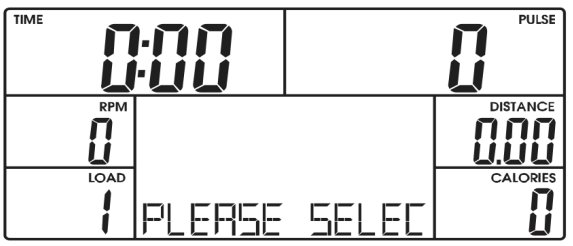
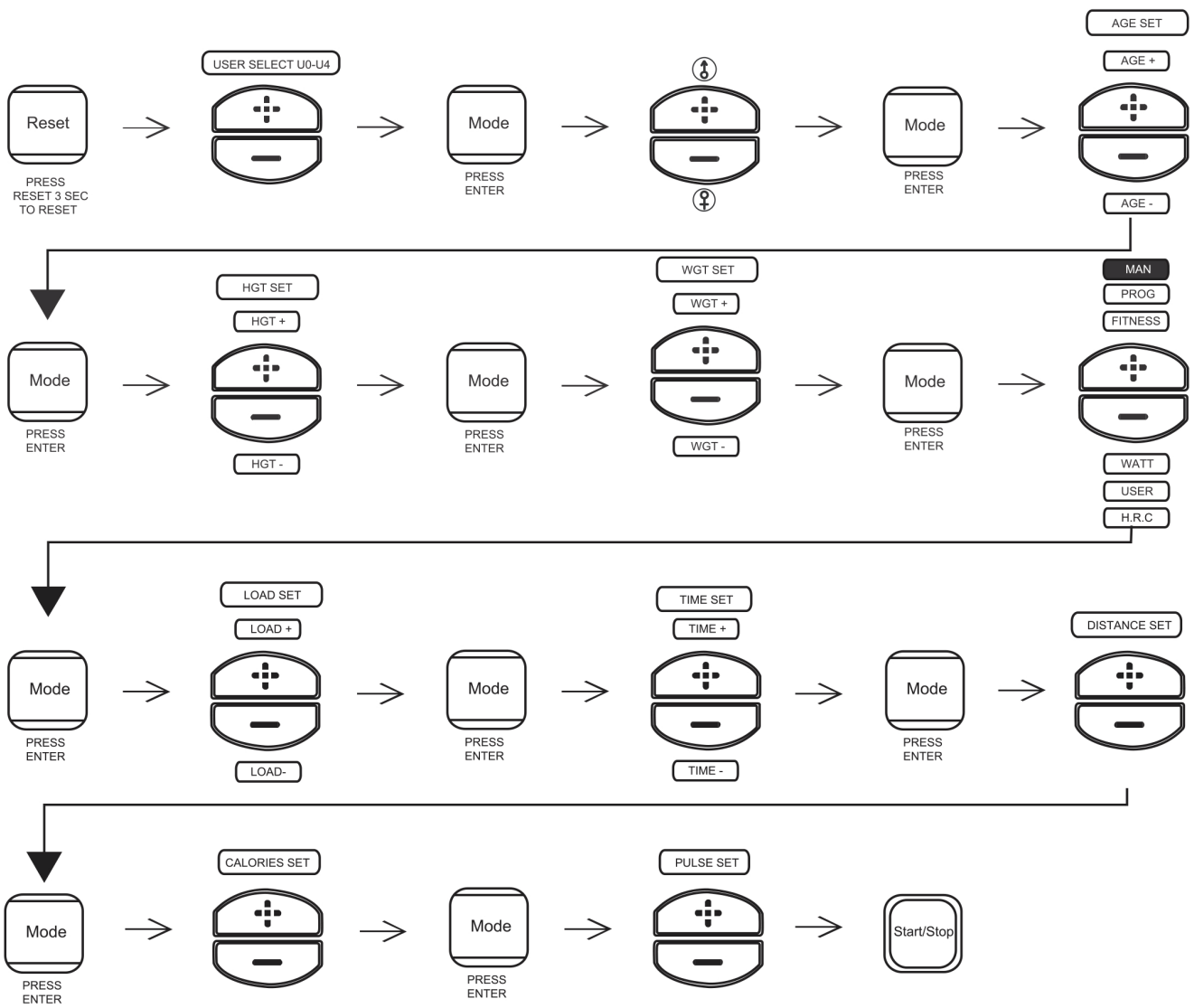


Abbildung 16

Vorgehensweise der Einstellung des manuellen Trainingsprogramms:



3.4.2 PROG - Voreingestellte Programme

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zu gelangen.
2. PROGRAM Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 17). +/- drücken, um eines der Programme 1 bis 12 auszuwählen (Abbildung 18) oder Schnellwahltasten "P1" - "P12" benutzen (siehe Abb. 19).
3. Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen und mit MODE bestätigen (Abbildung 20).
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Werte einstellen (siehe Abb. 21-24).
5. START drücken und Training beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.

Abbildung 17

Abbildung 18

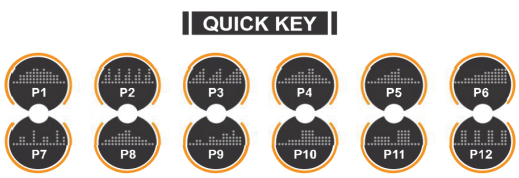


Abbildung 19

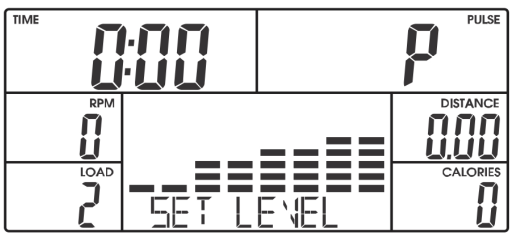


Abbildung 20

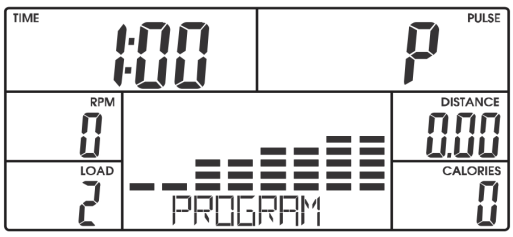


Abbildung 21

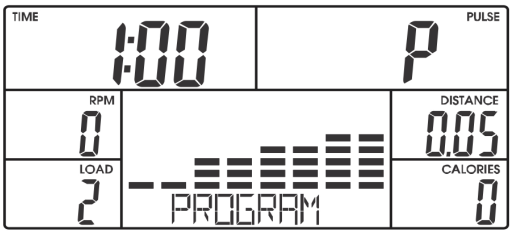


Abbildung 22

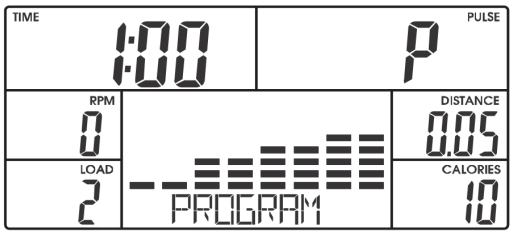


Abbildung 23

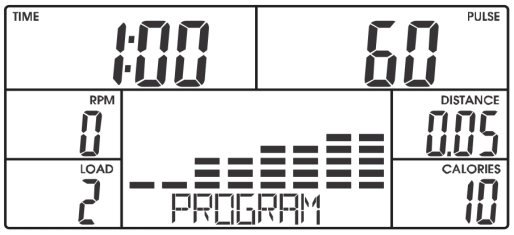
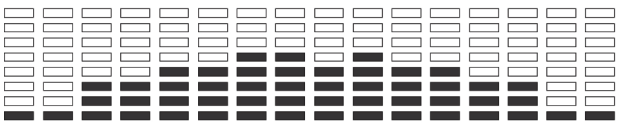


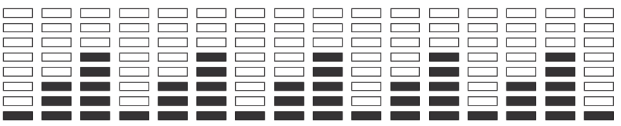
Abbildung 24

Profile der voreingestellten Trainingsprogramme:

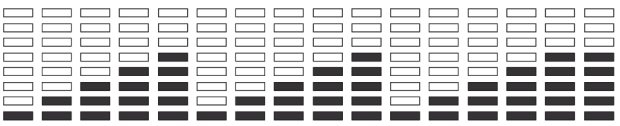
P1



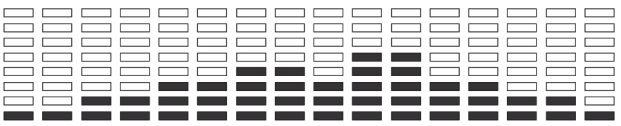
P2



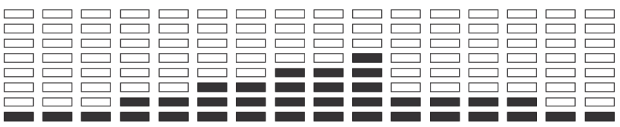
P3



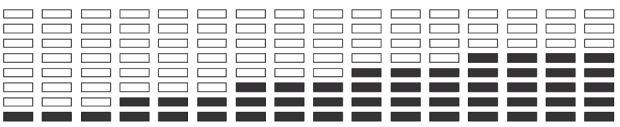
P4



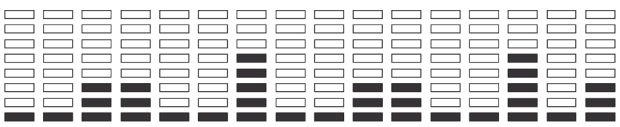
P5



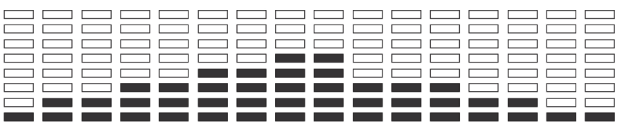
P6



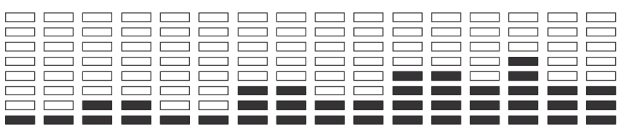
P7



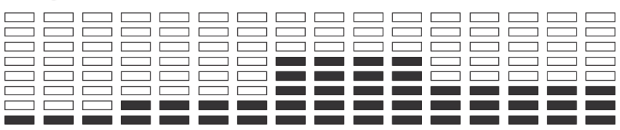
P8



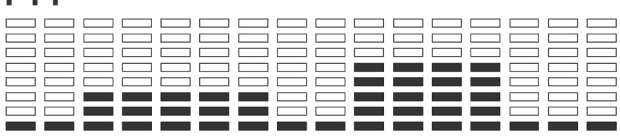
P9



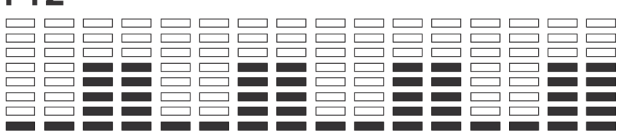
P10



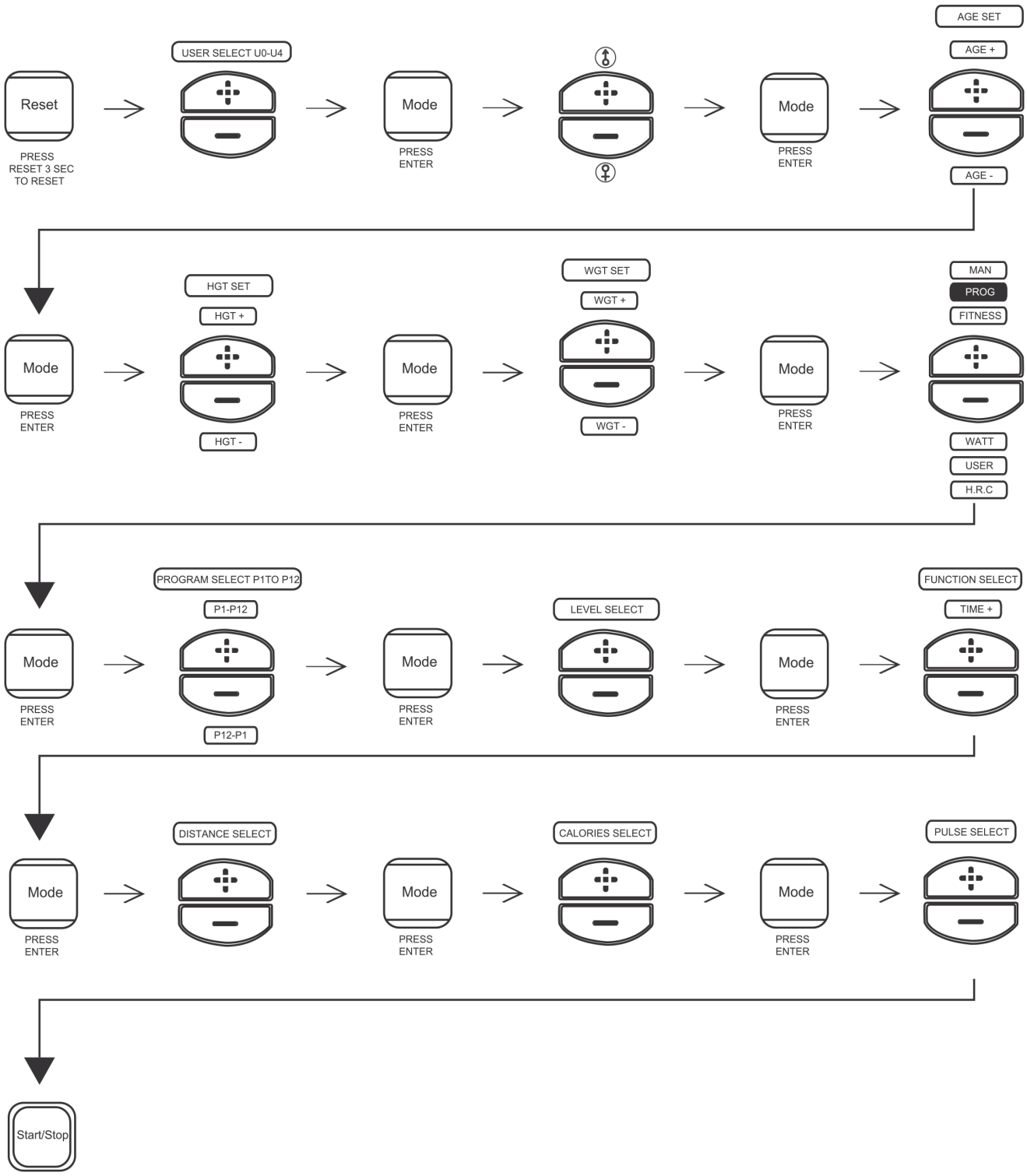
P11



P12



Vorgehensweise der Einstellung der voreingestellten Trainingsprogramme:



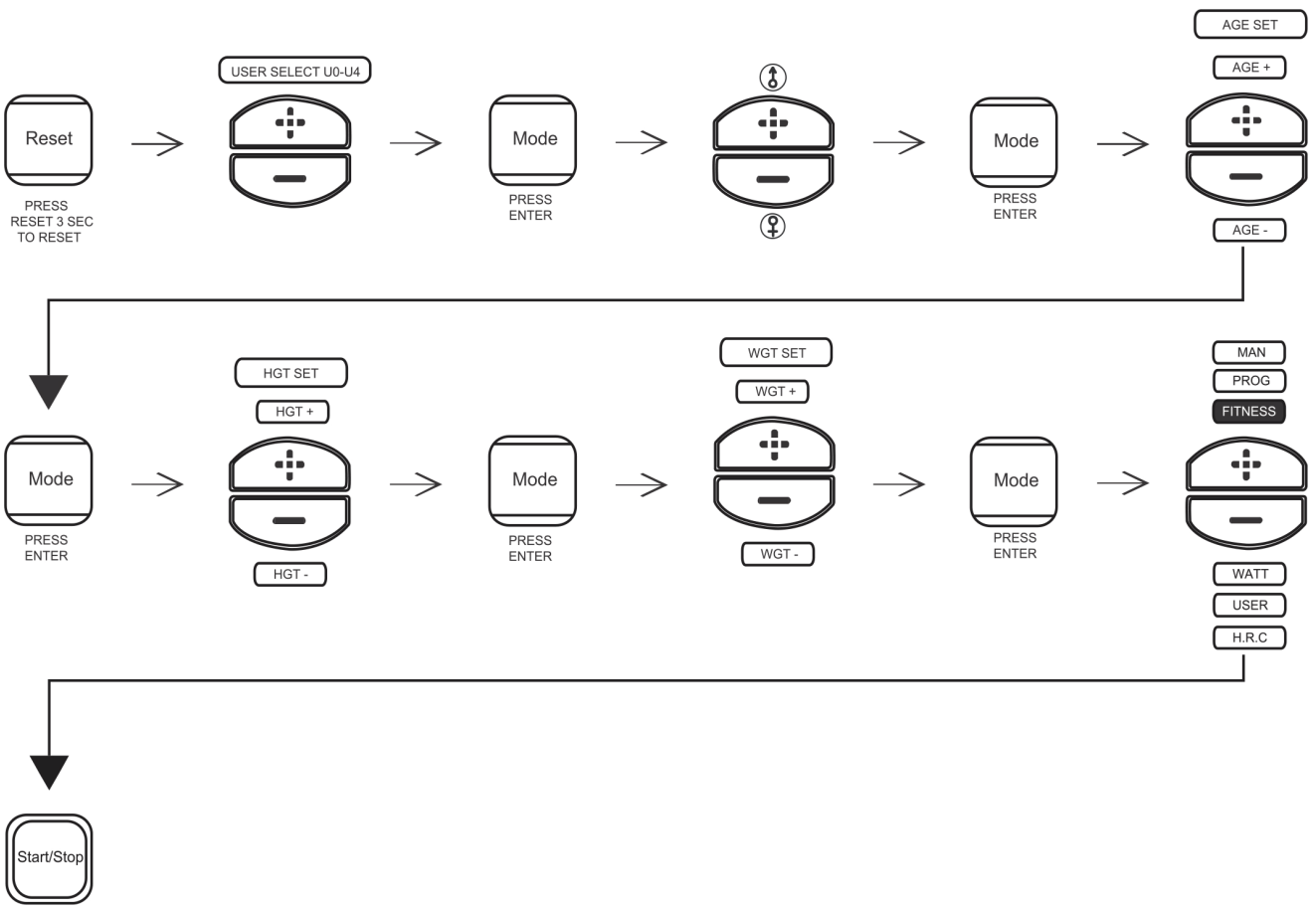
3.4.3 RECOVERY - Fitnesstest

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurück zu kehren.
2. FITNESS Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 25-26).
3. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten einstellen.
4. Nach 12 Minuten zeigt das Display automatisch das Trainingsergebnis an.
5. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder für 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.

Abbildung 25

Abbildung 26

Vorgehensweise der Einstellung des Fitnesstests:



3.4.4 WATT - Wattgesteuertes Programm

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
2. WATT Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 27).
3. Zielwert in Watt mit +/- Tasten eingeben und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 28).
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 29-32).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Watt kann über +/- Tasten angepasst werden.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren oder 3 Sekunden gedrückt halten, um zum Standby Modus zu gelangen.

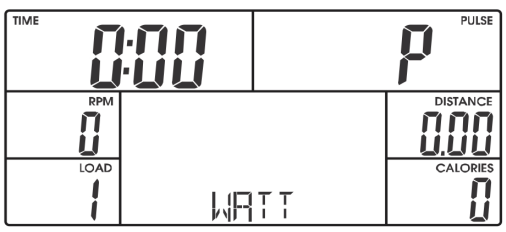


Abbildung 27

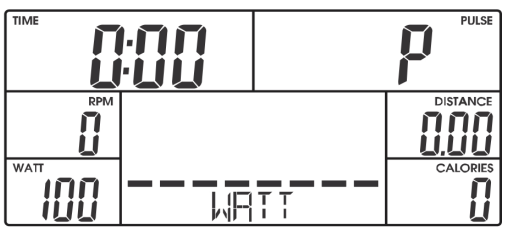


Abbildung 28

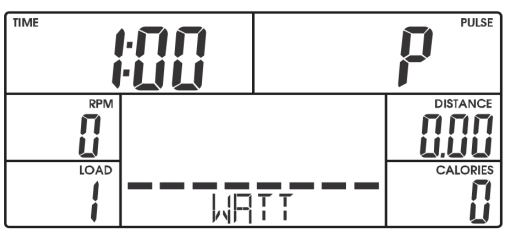


Abbildung 29

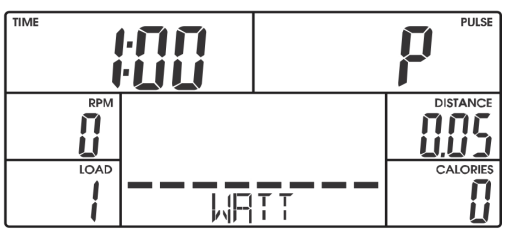


Abbildung 30

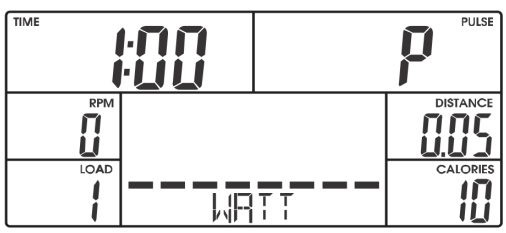


Abbildung 31

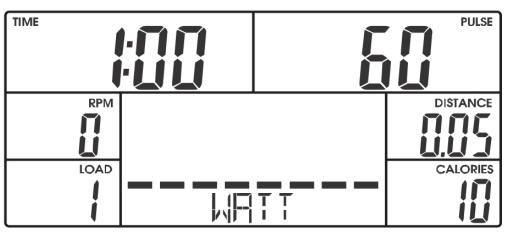
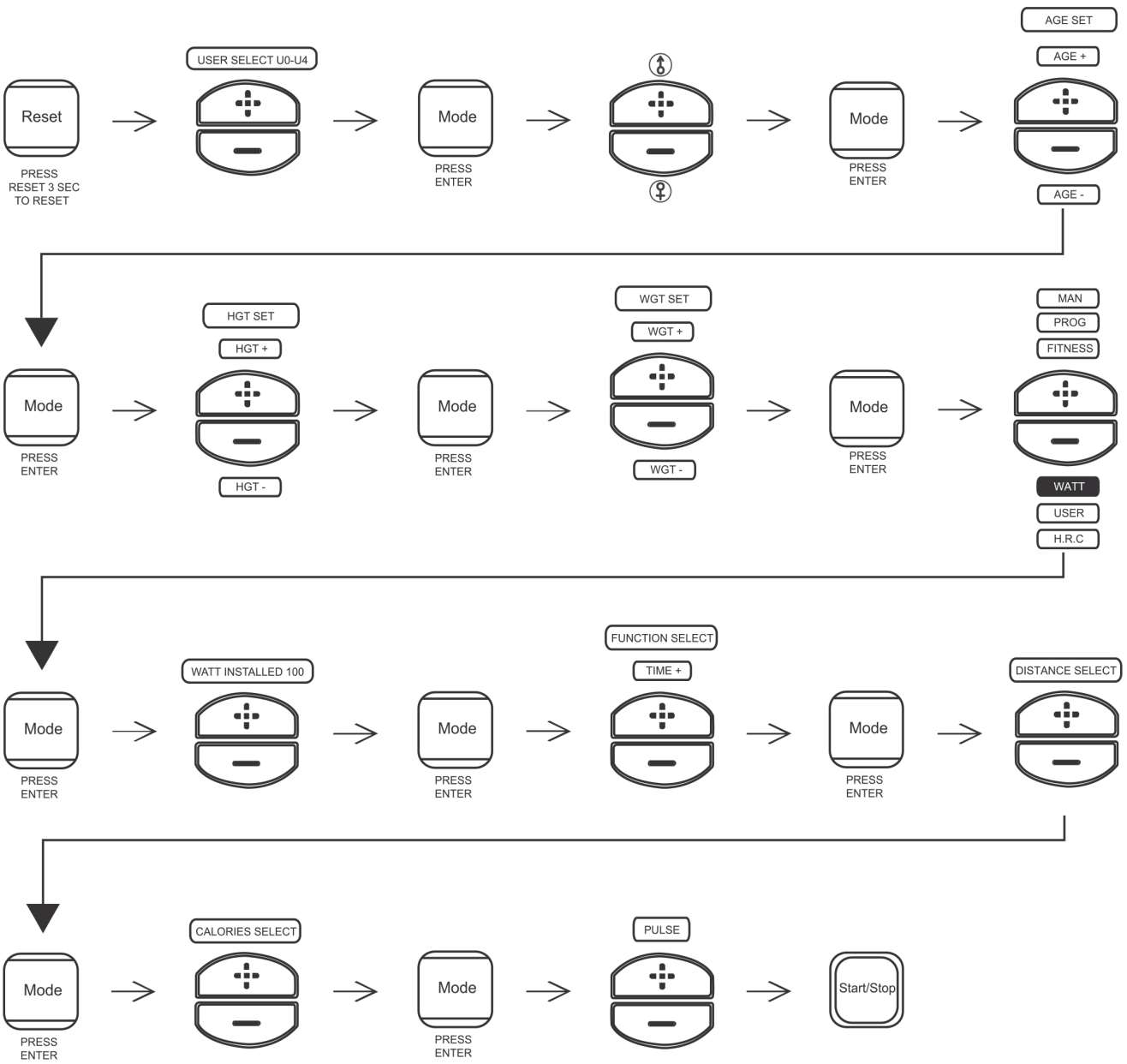


Abbildung 32

Vorgehensweise der Einstellung des wattgesteuerten Programmes:



3.4.5 USER - Benutzerdefiniertes Programm

1. RESET für 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer wählen und Daten eingeben; alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.
2. USER Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 33).
3. Jede Belastungsstufe mit +/- Tasten eingeben. MODE drücken, um zur nächsten Spalte zu gelangen (siehe Abb. 34). Nach allen Eingaben MODE 3 Sekunden zur Bestätigung gedrückt halten.
4. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 35-38).
5. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe mit +/- Tasten anpassen.
6. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.

Abbildung 33

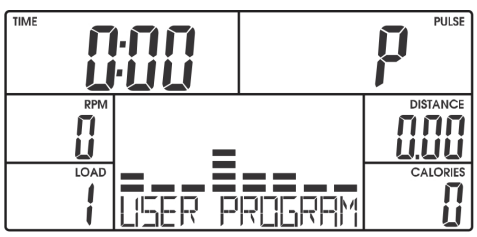


Abbildung 34

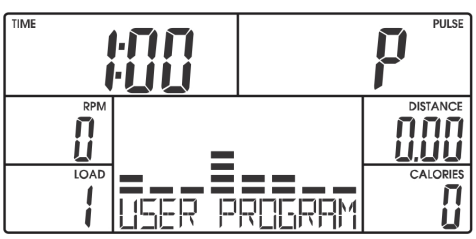


Abbildung 35

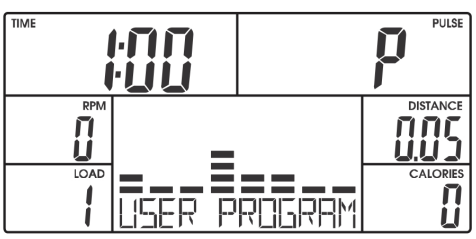


Abbildung 36

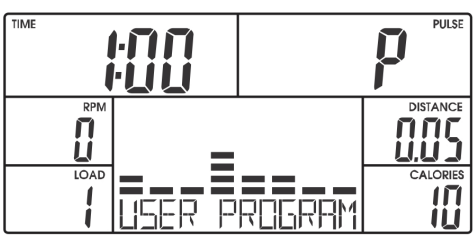


Abbildung 37

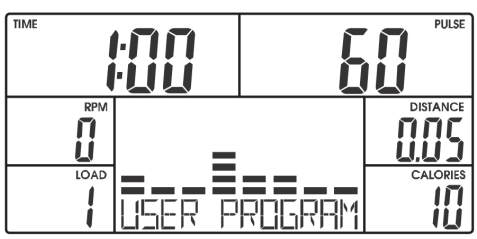
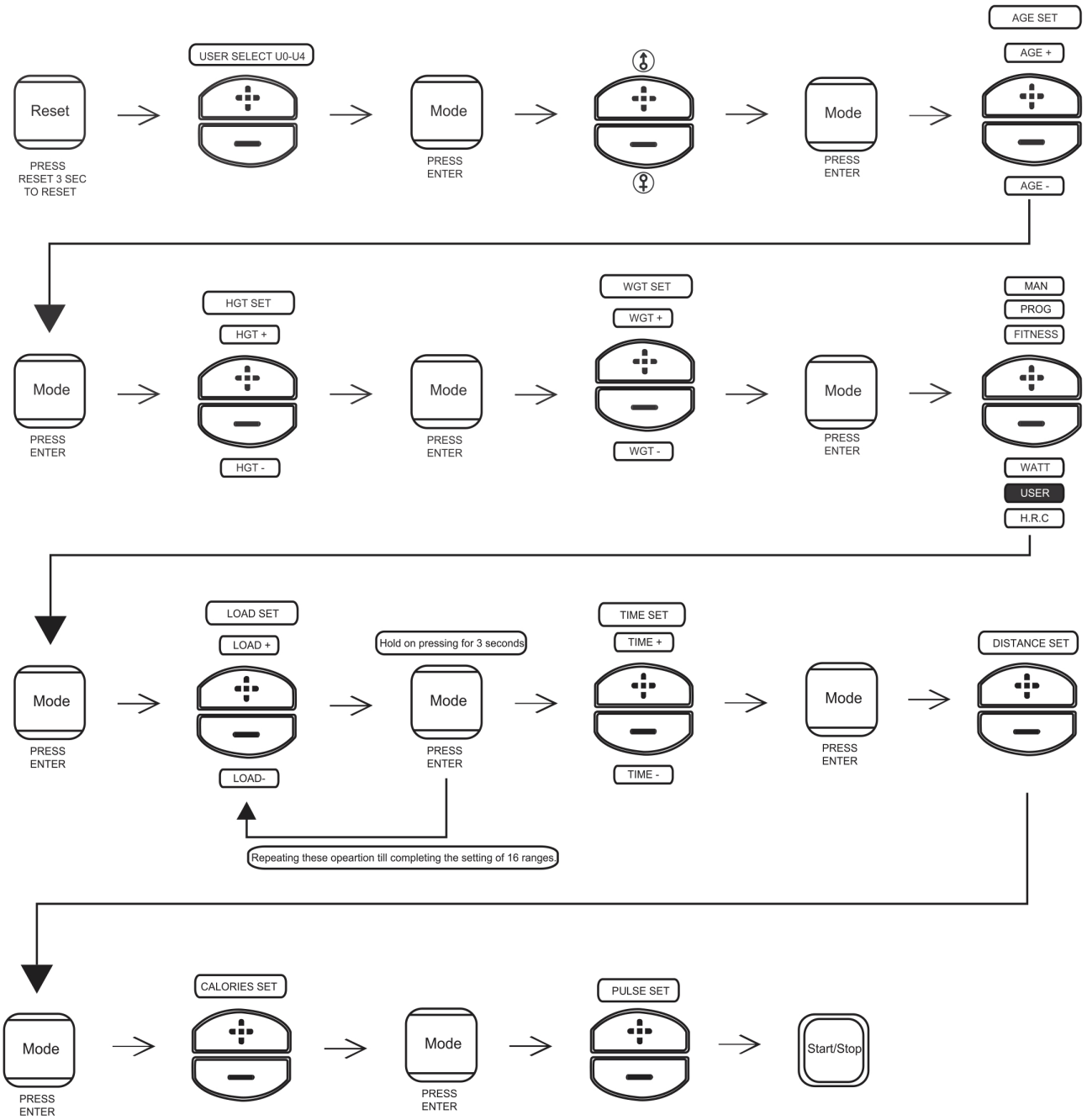


Abbildung 38

Vorgehensweise der Einstellung des benutzerdefinierten Programmes:



3.4.6 H.R.C. - Herzfrequenz-orientierte 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.

1. RESET 3 Sekunden gedrückt halten, Benutzer auswählen und Daten eingeben. Alternativ RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.
2. HRC Modus mit +/- Tasten auswählen und mit MODE bestätigen (siehe Abb. 39).
3. Verschiedene Herzfrequenzen von 55% / 75% / 90% / oder Ziel HF mit +/- Tasten auswählen (siehe Abb. 40-43). Der Pulswert ändert sich in Abhängigkeit zur Alterseingabe.
4. Wenn Sie Ziel HF auswählen, müssen Sie Ihre Ziel HF mit den +/- Tasten eingeben.
5. TIME, DISTANCE, CALORIES und Ziel-PULSE Wert eingeben (siehe Abb. 44-46).
6. START drücken, um das Training zu beginnen. Belastungsstufe passt sich an Ihre momentane Herzfrequenz an.
7. STOP drücken, um das Training zu unterbrechen. RESET drücken, um zum Hauptmenü zurückzugelangen oder 3 Sekunden gedrückt halten, um in den Standby Modus zu gelangen.

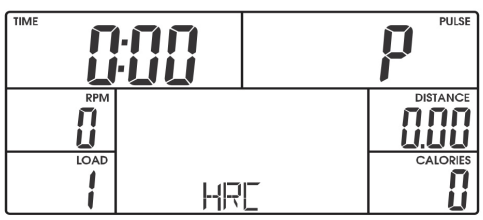


Abbildung 39

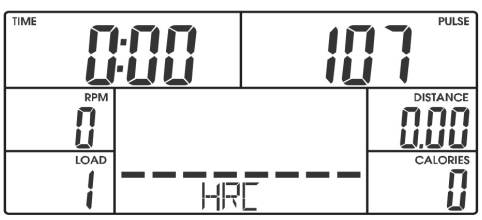


Abbildung 40

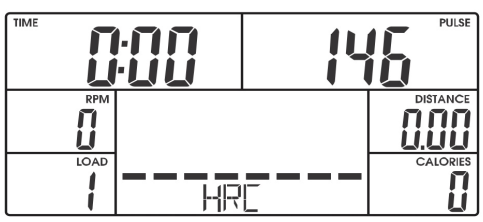


Abbildung 41

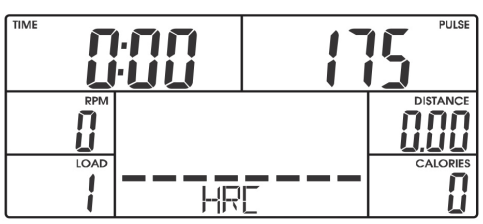


Abbildung 42

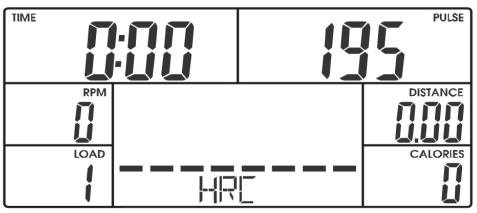


Abbildung 43

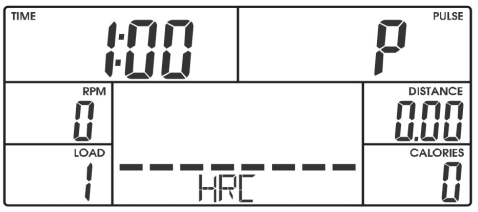


Abbildung 44

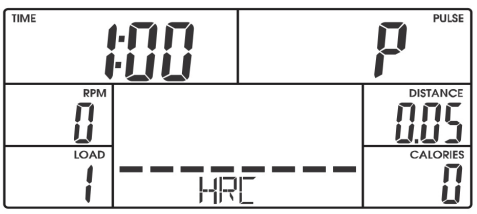


Abbildung 45

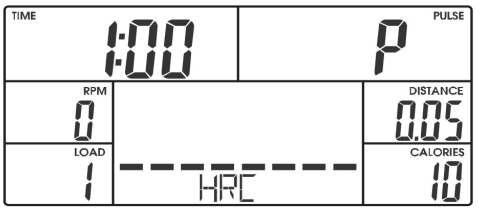
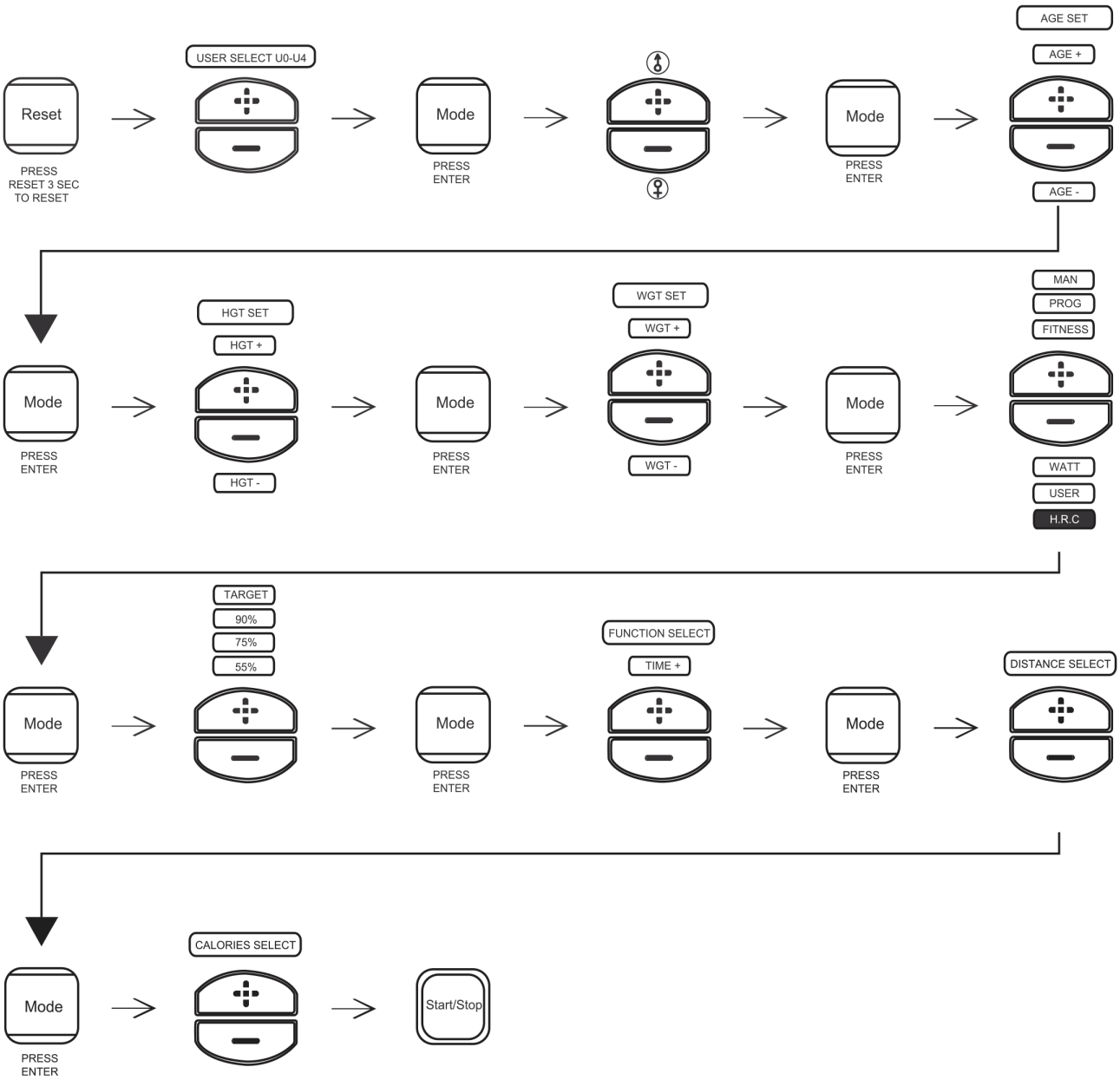


Abbildung 46

Vorgehensweise der Einstellung der Herzfrequenz-orientierten Programme:



4.1 Allgemeine Hinweise

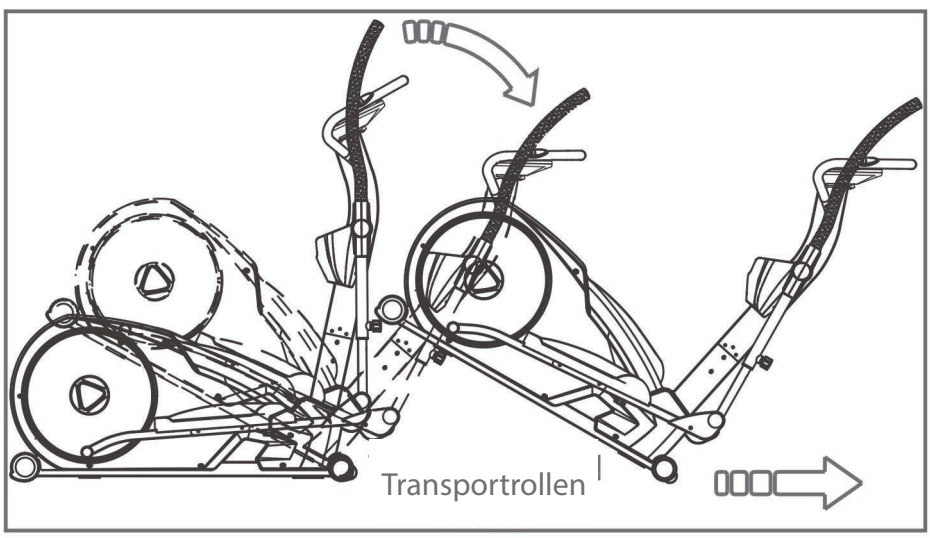
- **ACHTUNG**
  + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C aufweisen.

⚠ **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 vor das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.



5 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG

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
Knacken im Pedalbereich	Pedale lose	Pedale nachziehen
Gerät wackelt	Gerät steht nicht gerade	Standfüße ausrichten
Lenker/Sattel wackelt	lose Schrauben	Schrauben fest anziehen
Display geht nicht an	Stromversorgung unterbrochen	Kontrollieren Sie alle Steckverbindungen und schauen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Batterien leer	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

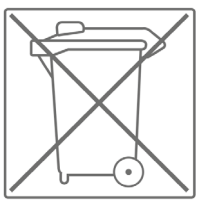
Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich	Halbjährlich	Jährlich
Display Konsole	R	I			
Schmierung der beweglichen Teile				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

Kontaktgel

Silikonspray

Handtücher

8 ERSATZTEILBESTELLUNG

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 / Cross-/Ellipsentrainer

Modellbezeichnung:

EX40

Artikelnummer:

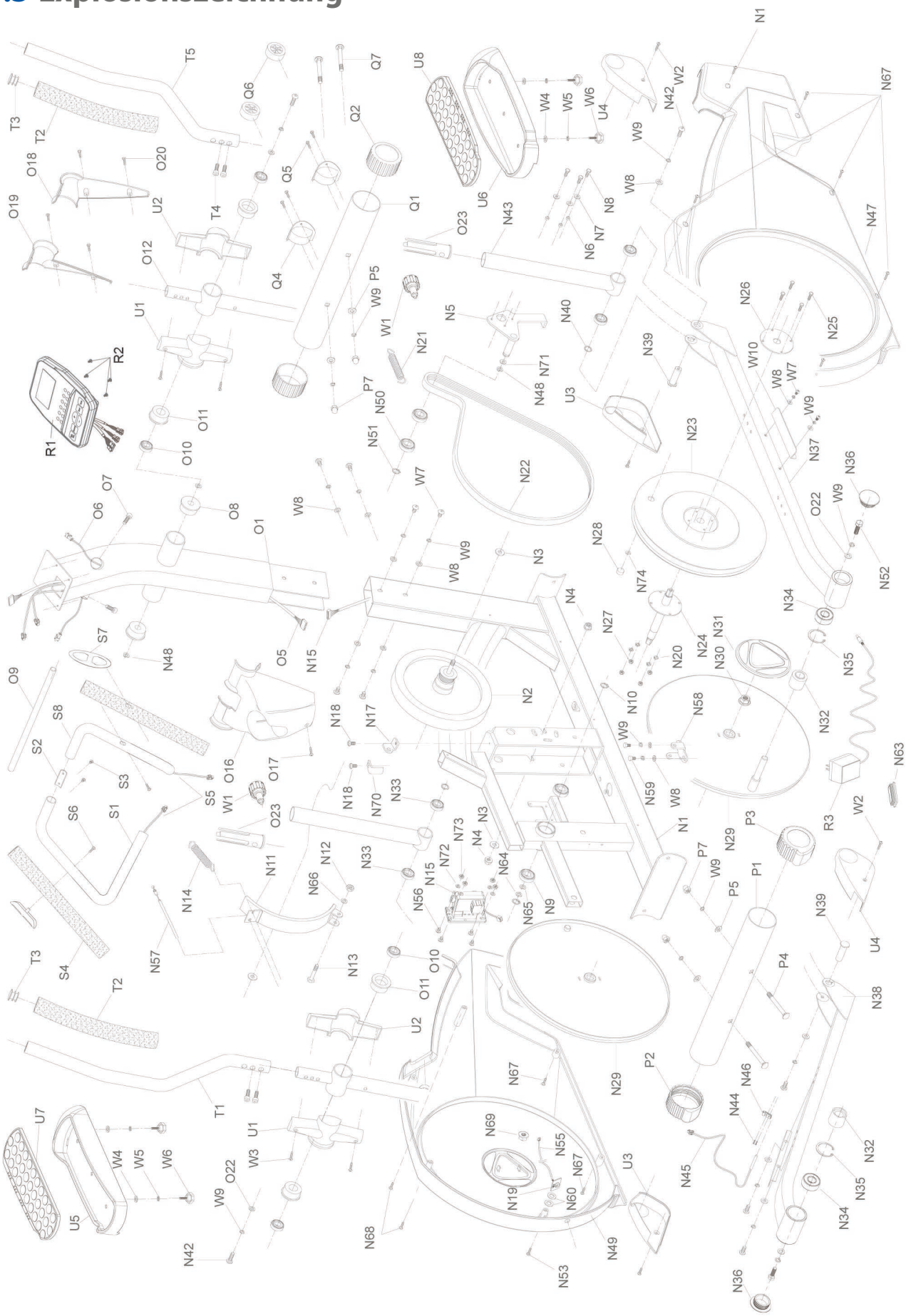
CST-EX40-2

8.2 Teileliste

Nr.	Anz.	Bezeichnung (ENG)	Nr.	Anz.	Bezeichnung (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	Screw
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	Flat Washer
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	Foarm 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 Explosionszeichnung



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
Ex40	Heimnutzung	24 Monate

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:

https://www.sport-tiedje.de/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®