



## Monterings- og brugsvejledning



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 56 kg

L 150 | B 67 | H 155

CSTEX20B.01.02

Vare-nr. CST-EX20-B

Crosstrainer **EX20**



# 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	Montering	13
<b>3</b>	<b>BRUGSANVISNING</b>	<b>20</b>
3.1	Konsoldisplay	20
3.2	Tastfunktion	22
3.3	Valg og indstilling af brugerkonto	23
3.4	Programmer	24
3.4.1	Manuelt program	24
3.4.2	Træningsprogrammer	25
3.4.3	Brugerdefineret program	26
3.4.4	Pulsstyrede programmer	26
3.4.5	Wattstyret program	27
3.4.6	Body Fat-program	27
3.5	Pulsmåling	30
<b>4</b>	<b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>	<b>32</b>
4.1	Generelle anvisninger	32
4.2	Transporthjul	32
<b>5</b>	<b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b>	<b>33</b>
5.1	Generelle anvisninger	33
5.2	Fejl og fejldiagnose	33
5.3	Fejlkoder og fejlsøgning	34
5.4	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	35
<b>6</b>	<b>BORTSKAFFELSE</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>ANBEFALING AF TILBEHØR</b>	<b>36</b>

<b>8</b>	<b>RESERVEDELSBESTILLING</b>	<b>37</b>
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	37
8.2	Reservepartsliste	38
8.3	Eksploderingsdiagram	40
<b>9</b>	<b>GARANTI</b>	<b>41</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>43</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!

Du kan læse mere på [www.fitshop.dk](http://www.fitshop.dk).

### Tilsigtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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 Flensburg  
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

### LCD-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 trin a 5 watt)

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

Svingmasse:	24 kg
Udvekslingsforhold:	1: 8,82
Skridtlængde:	38 cm
Skridtbredde:	18 cm
Skridthøjde:	23 cm
Indstillelige pedalpositioner:	3
Længdeindstilling af pedalarmer:	4

### Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	62 kg
Varens vægt (netto, ekskl. emballage):	56 kg
Emballagens mål (L x B x H):	ca. 132 cm x 38 cm x 65 cm
Opstillede mål (L x B x H):	ca. 150 cm x 67 cm x 155 cm
Maksimal brugervægt:	130 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.

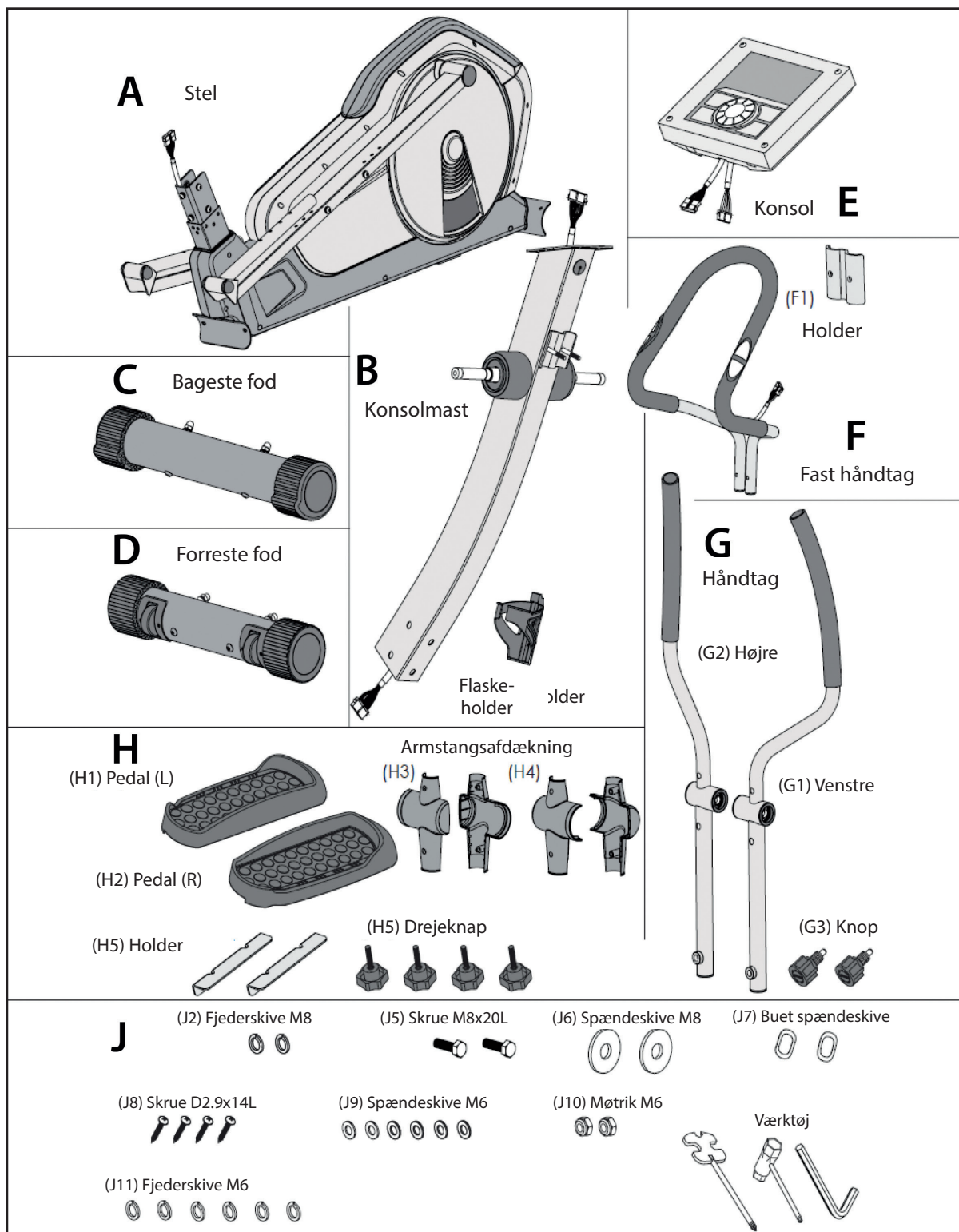
## 2.2 Pakkens indhold

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.



## 2.3 Montering

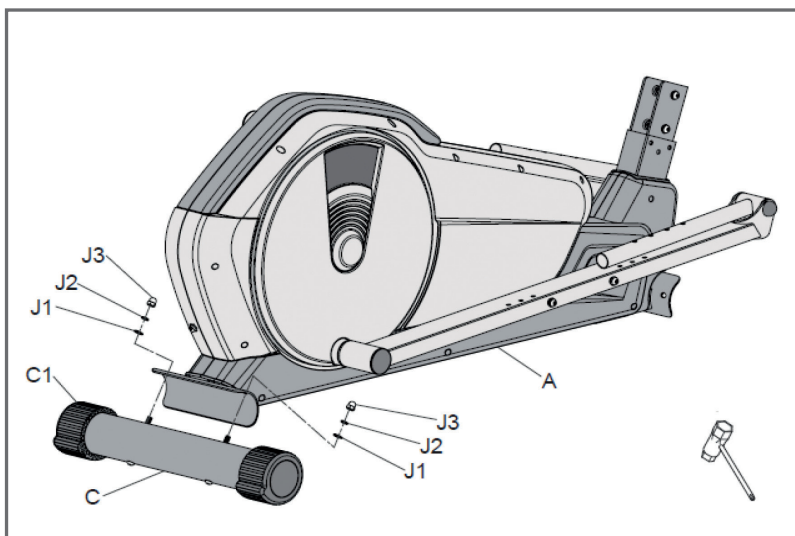
Studér de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

### ❗ BEMÆRK

Skrú først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.

### Trin 1: Montering af bageste fod

1. Fjern spændeskiverne (J1), fjederskiverne (J2) og møtrikkerne (J3) fra den bageste fod (C).
2. Fastgør den bageste fod (C) på stellet (A) med de formonterede skruer og de tidligere løsnede spændeskiver (J1), fjederskiver (J2) og møtrikker (J3).



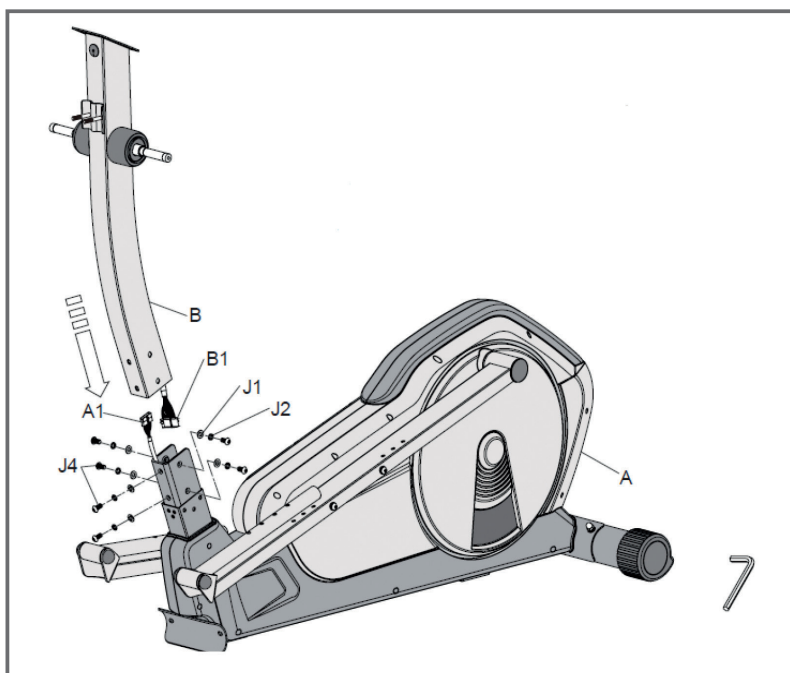
### Trin 2: Montering af konsolmast

1. Fjern skruerne (J4), fjederskiverne (J2) og spændeskiverne (J1) fra stellet (A).
2. Forbind sensorkablerne A1 og B1.

#### ► OBS!

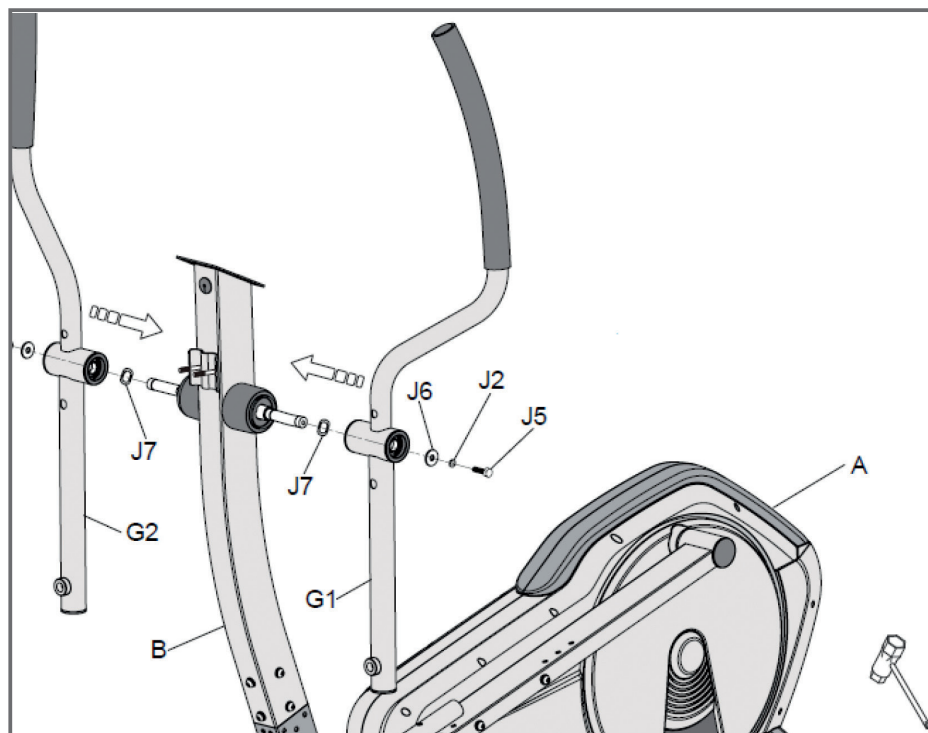
Sørg for, at kablerne ikke kommer i klemme, når du skubber delene sammen.

3. Monter konsolmasten (B) på stellet (A) med de tidligere løsnede skruer (J4), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J1).



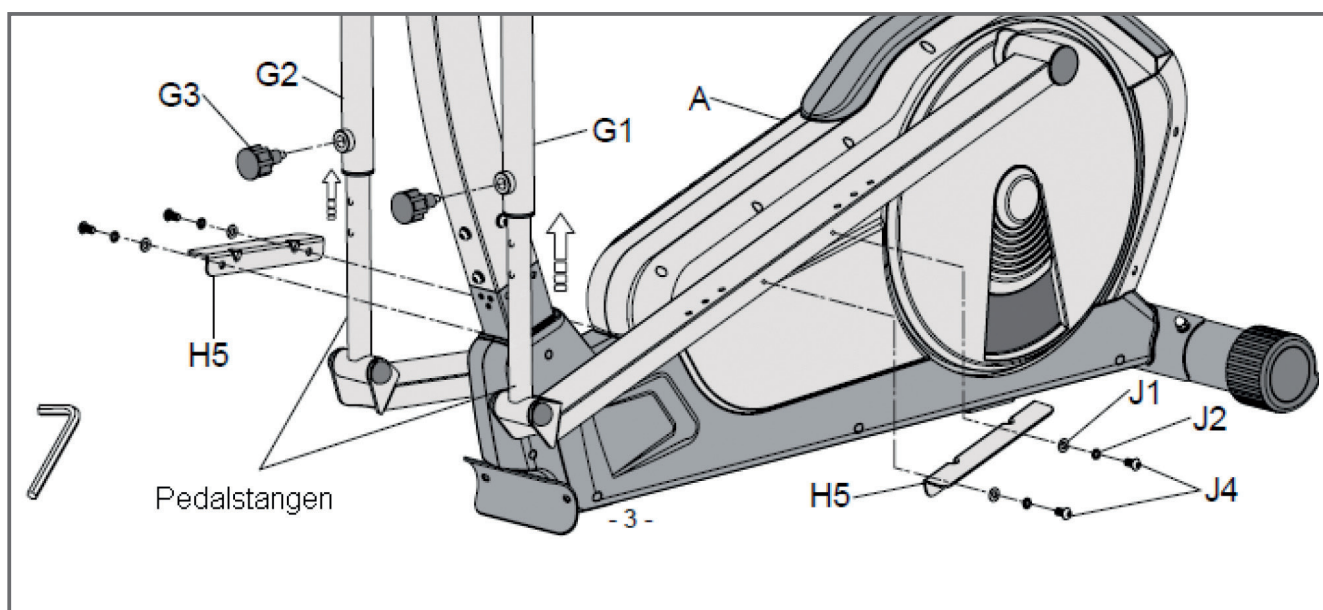
### Trin 3: Montering af bevægelige håndtag

1. Skub to buede spændeskiver (J7) på konsolmastens aksel (B).
2. Skub venstre håndtag (G1) på akslen, og fastgør det med en skrue (J5), en fjederskive (J2) og en spændeskive (J6).
3. Gentag dette trin for højre håndtag (G2).



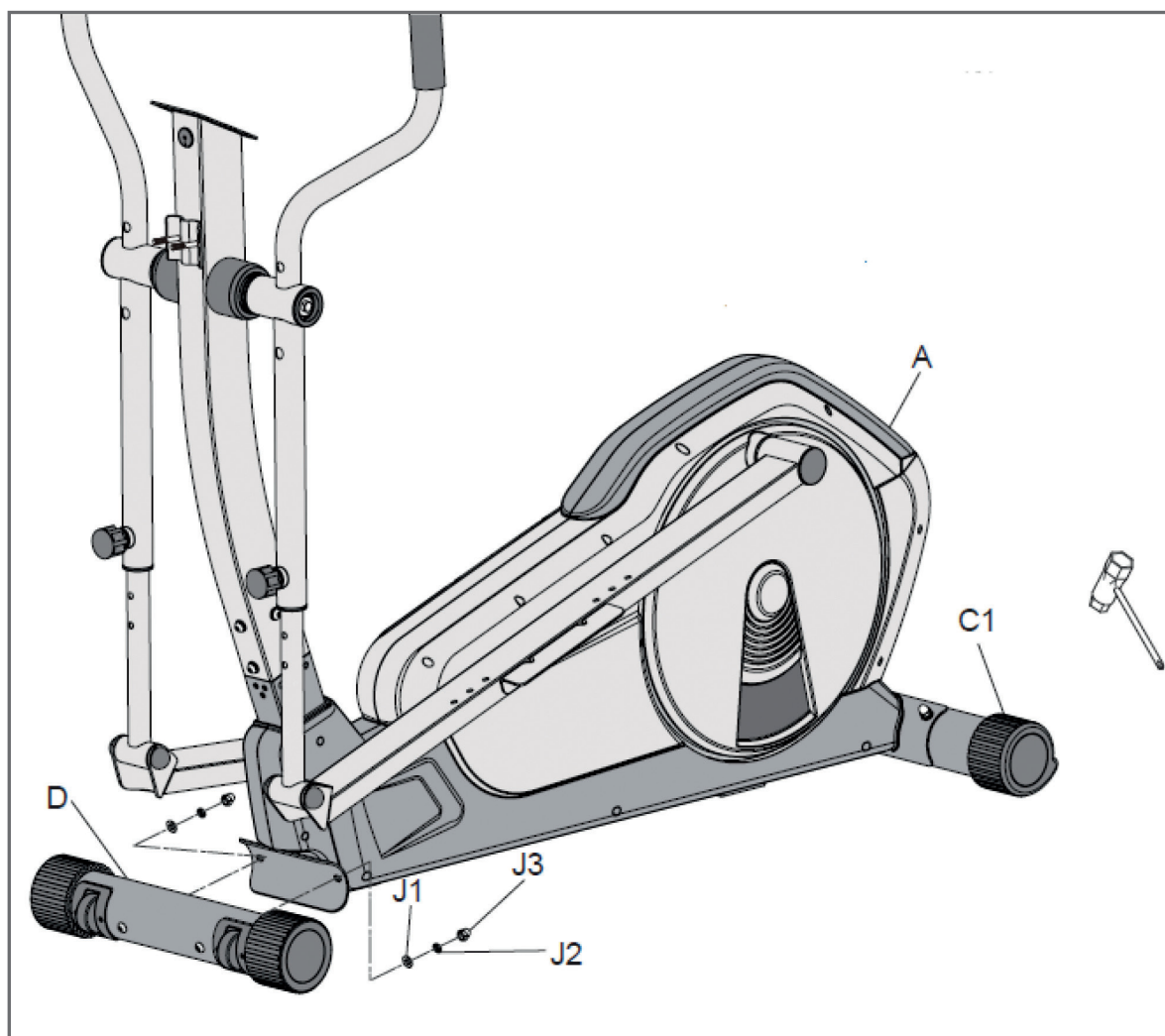
### Trin 4: Montering af pedalstænger

1. Løsn de formonterede skruer (J4), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J1).
2. Fastgør holderen (H5) til pedalstangen med de tidligere løsnede skruer (J4), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J1).
3. Gentag denne procedure på den anden side.
4. Fastgør den nederste del af håndtagene (G1 og G2) til pedalstængerne med hver deres knop (G3).



### Trin 5: Montering af forreste fod

1. Fjern spændeskiverne (J1), fjederskiverne (J2) og møtrikkerne (J3) fra den forreste fod (D).
2. Fastgør den forreste fod (D) på stellet (A) med de formonterede skruer og de tidligere løsnede spændeskiver (J1), fjederskiver (J2) og møtrikker (J3).



## Trin 6: Montering af pedaler

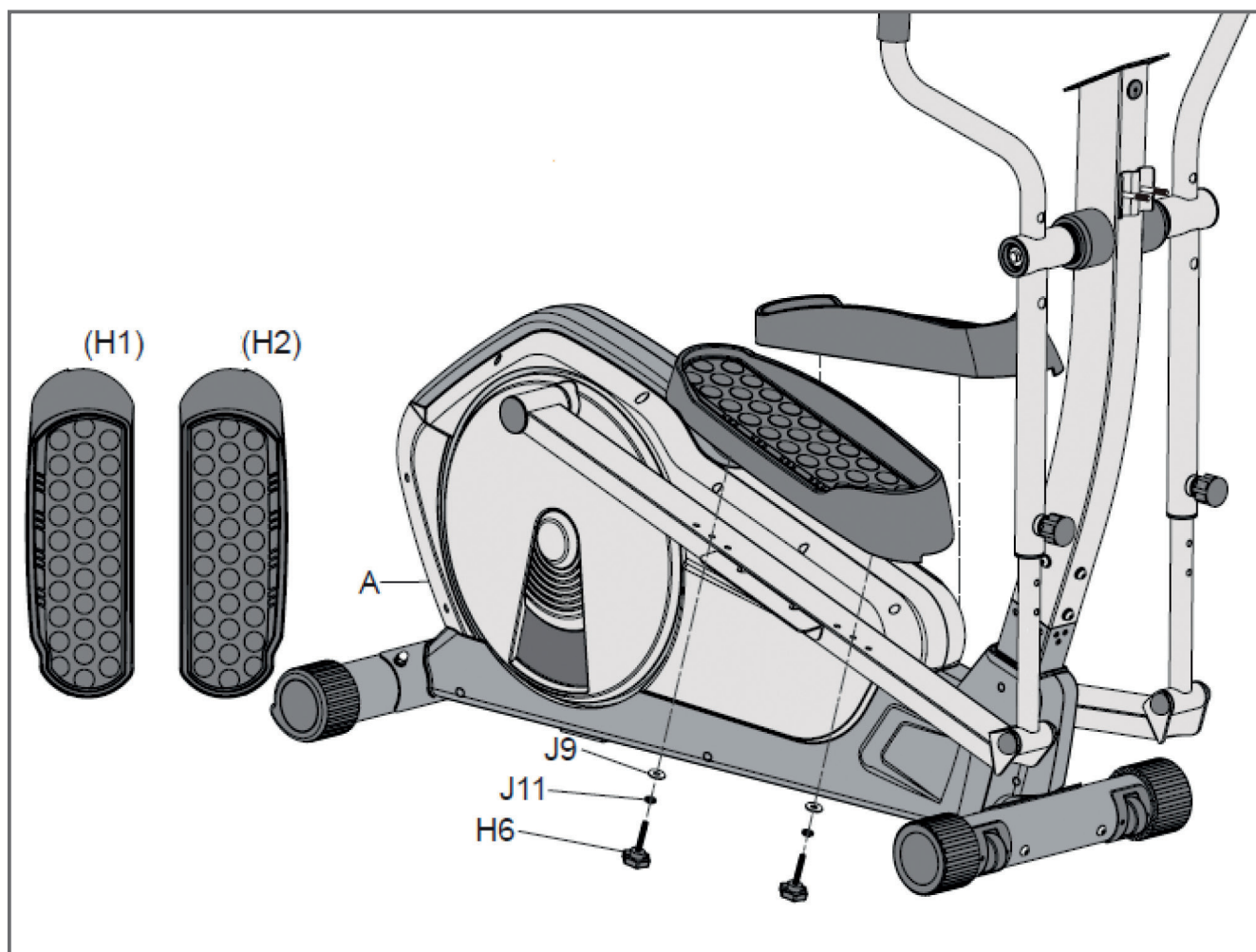
### ❗ BEMÆRK

Der findes tre forskellige positionsindstillinger for pedalerne.

1. Fastgør højre pedal (H2) med to drejknapper (H6), to fjederskiver (J11) og to spændeskiver (J9).
2. Gentag denne procedure for venstre pedal (H1).

### ► OBS!

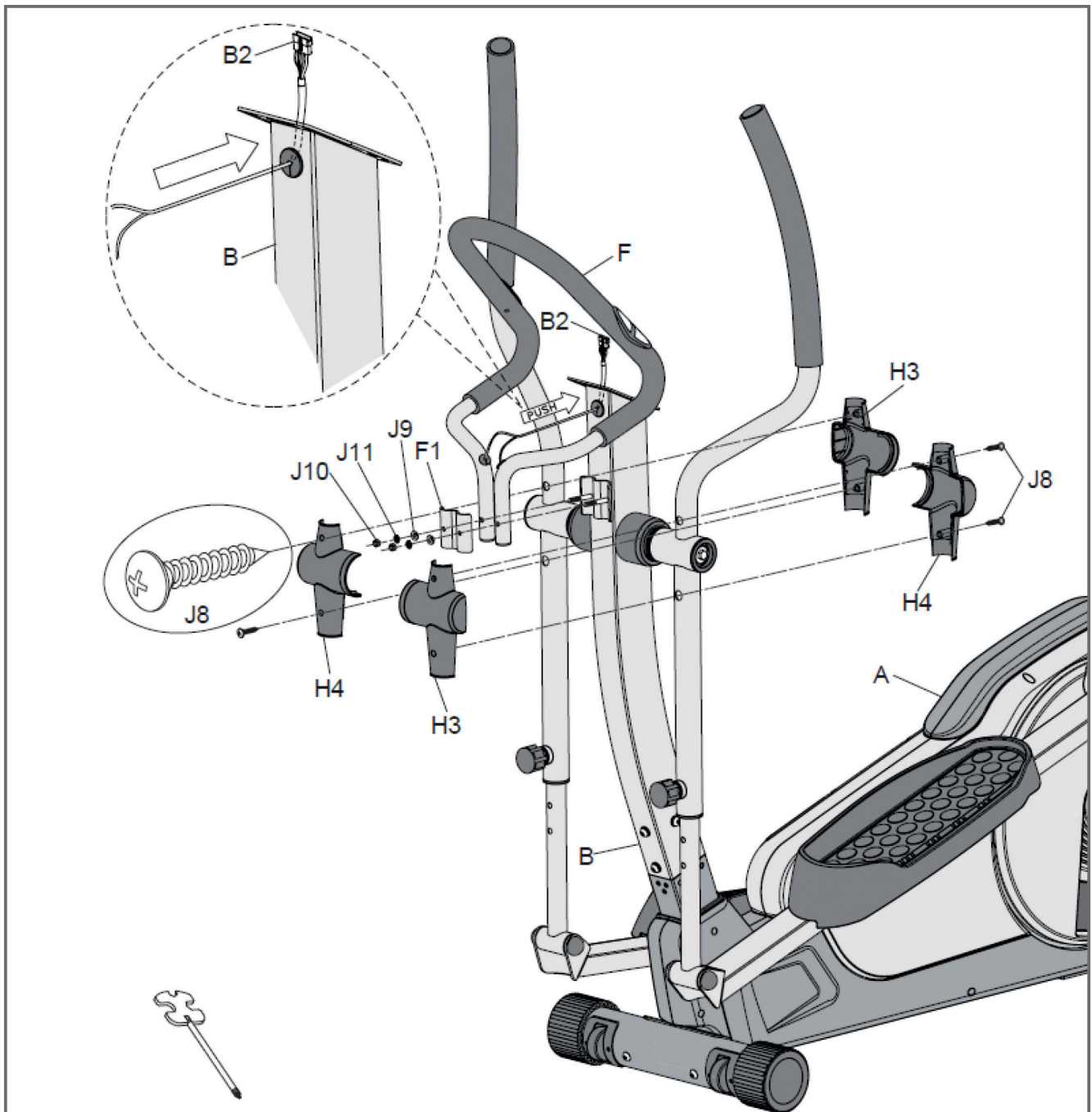
Kontrollér, at drejknapperne (H6) er strammet godt.





## Trin 7: Montering af håndtag

1. Fastgør håndtaget (F) på konsolmasten (B) med holderen (F1), to spændeskiver (J9), to fjederskiver (J11) og to møtrikker (J10).
2. Træk håndpuls-kablet (B2) igennem åbningen i konsolmasten (B).
3. Fastgør de to armstangsafdækninger (H3 og H4) på venstre håndtag (G1) med fire skruer (J8).
4. Udfør trin 3 for højre håndtag (G2).



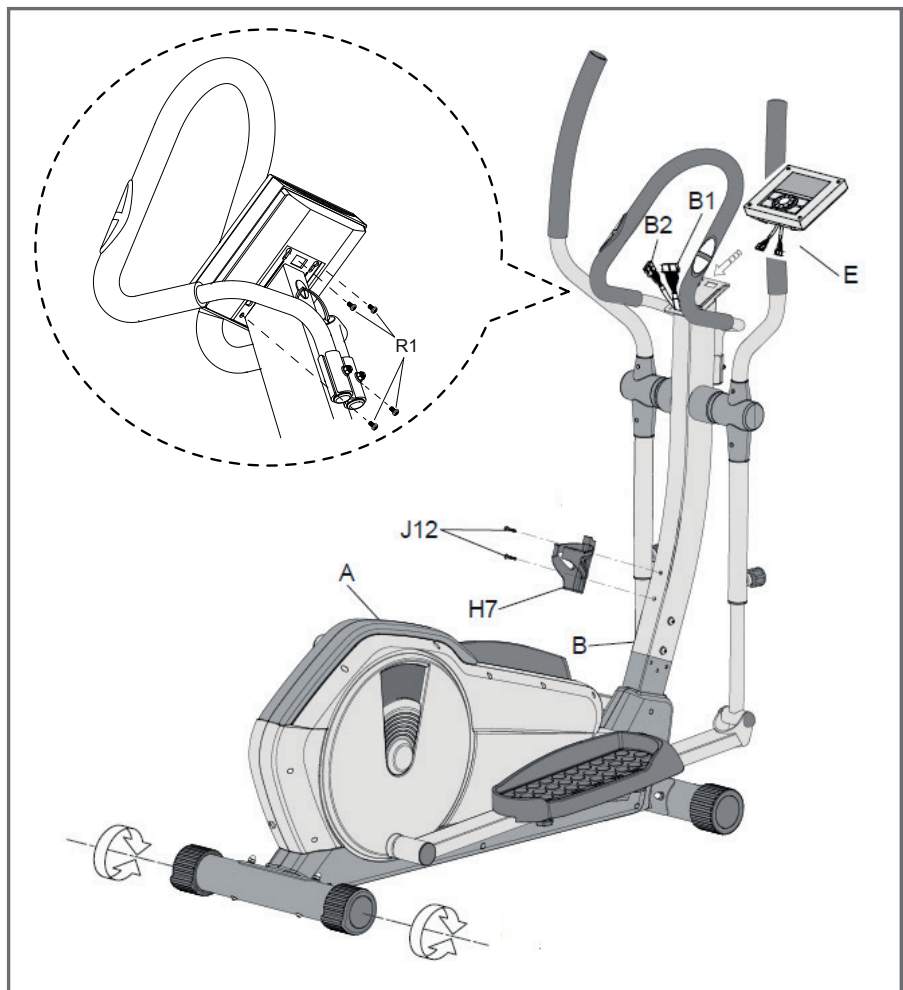
### Trin 8: Montering af konsol og flaskeholder

1. Forbind sensorkablerne (B1 og B2) med konsolkablerne, og skub konsollen (E) ind på den dertil beregnede plade.
2. Løsn de formonterede skruer (J12) på konsolmasten (B).
3. Fastgør flaskeholderen (H7) på konsolmasten (B) med skruerne (J12).

### Trin 9: Justering af fødder

Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere træningsmaskinen ved at skrue på de to indstillingsskruer under hovedstellet.

1. Løft træningsmaskinen i den ønskede side, og drej på indstillingsskruen under hovedstellet.
2. Drej skruen med uret for at skrue den ud og hæve træningsmaskinen.
3. Drej mod uret for at sænke træningsmaskinen.



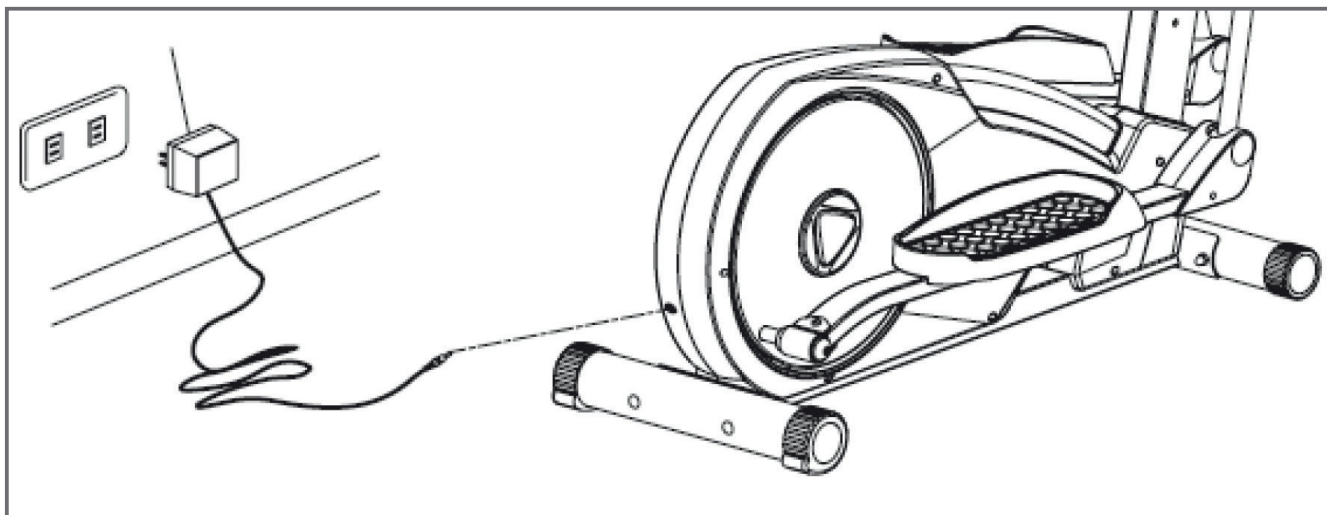
**Kontrollér efter endt opstilling endnu en gang, om alle skruer er spændt!**

## Trin 10: Tilslutning af træningsmaskine til lysnettet

### ► OBS!

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

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



## 3 BRUGSANVISNING

### ① BEMÆRK


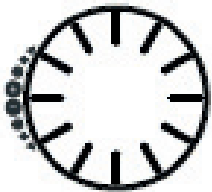




Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.

### 3.1 Konsoldisplay



<b>Time (tid)</b>	Tiden tæller op fra 0:00-99:59 minutter. Hvis du indstiller en træningstid, tæller tiden ned til 0:00.
<b>Speed (hastighed)</b>	Viser den aktuelle træningshastighed mellem 0,0 og 99,9 i kmh/mi.
<b>RPM (trådfrekvens; omdrejninger pr. minut)</b>	Viser aktuelle omdrejninger i minuttet.
<b>Distance (distance)</b>	Distancen tæller op fra 0.00-99.90 km/mi. Hvis du indstiller en træningsdistance, tæller distancen ned til 0:00.
<b>Calories (kalorieforbrug)</b>	Kalorier tæller op fra 0-999. Hvis du indstiller et kalorietaal, tæller kalorierne ned til 0.
<b>Pulse (puls; hjerteslag pr. minut)</b>	Så snart du tager fat om håndpulssensorerne, viser konsollen din aktuelle puls.
<b>Recovery</b>	Tryk efter træning på RECOVERY-tasten, og tag fat om håndpulssensorerne. Derefter starter en 60 sekunder lang countdown. Efter countdown vises din restitueringspuls med F1-F6, hvor F1 er den bedste og F6 er den dårligste værdi. Tryk på RECOVERY-tasten igen for at vende tilbage til hovedmenuen.
<b>Temperature</b>	I standby-funktionen viser konsollen rumtemperaturen.
<b>Calender</b>	I standby-funktionen viser konsollen datoen.
<b>Clock</b>	I standby-funktionen viser konsollen klokkeslættet.

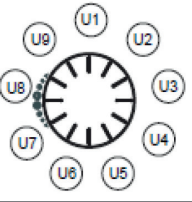

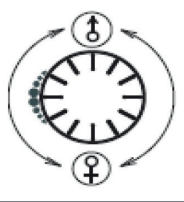



## 3.2 Tastfunktion

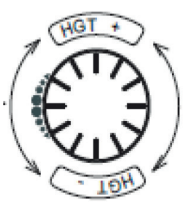

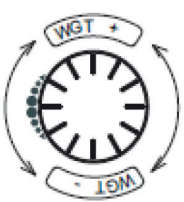

	ENTER (Tryk på tasten)	Tryk på tasten for at bekræfte indtastningen.
	ENTER (Drej på tasten)	Med denne tast kan du indstille træningsværdier og vælge træningsfunktion.
	RESET	Tryk på denne tast for at nulstille alle indtastede værdier og vende tilbage til hovedmenuen.
	START/STOP	Tryk på tasten for at starte eller afbryde træningen.
	BODY FAT	Tryk på denne tast for at starte fedtprocentprogrammet.
	RECOVERY	Tryk på denne tast for at måle din restitutioneringspuls.

1. Når du tænder for træningsmaskinen, lyder der en to sekunder lang signallyd. Vælg en bruger fra U1 til U9 med drejeknappen, og indtast følgende brugerdata: Køn, alder, højde og vægt. Indstil den enkelte værdi med drejeknappen, og tryk på knappen for at godkende.
2. Indstil datoen og klokkeslættet med Enter-tasten.
3. Vælg en træningsfunktion med Enter-tasten (Manual (manuel)), Program (træningsprogrammer), User Program (brugerprogram), HRC (pulsstyret), Watt, og tryk på Enter for at godkende.

### 3.3 Valg og indstilling af brugerkonto

Konsollen har ni brugerkonti (U1-U9). Drej på indstillingsknappen for at vælge en bruger, og tryk på ENTER for at godkende. Foretag indstillingerne for køn, alder, højde og vægt med indstillingsknappen/ENTER-tasten.

Brugervalg U1 til U9		Indstilling af køn		Indstilling af alder	
					
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter

Indstilling af højde		Indstilling af vægt	
			
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter





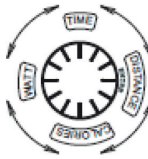

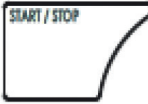
## 3.4 Programmer

Når du har indtastet alle brugerværdier, kan du med PILETASTERNE vælge en af følgende programkategorier.

- Manuelt træningsprogram: 1
- Forudindstillede træningsprogrammer: 12
- Brugerdefineret træningsprogram: 1
- Pulsstyret træningsprogram: 1
- Watt-styrede træningsprogrammer: 4

### 3.4.1 Manuelt program



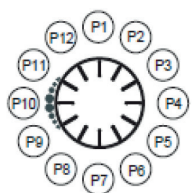

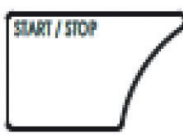
1. Vælg "Manual" med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende.
2. Brug derefter Enter-tasten til at indstille et modstandstrin mellem 1 og 16.
3. Når du har indstillet modstandstrinnet, kan du indstille værdier for tid, distance, kalorier og puls. Dette gøres ved at dreje på Enter-tasten og trykke på den for at godkende.
4. Tryk på Start-tasten for at starte træningen.

Valg af program		Indstilling Modstand		Indstilling Træningsværdier		
						
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Start træning

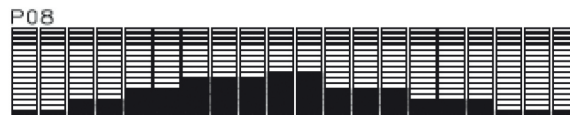
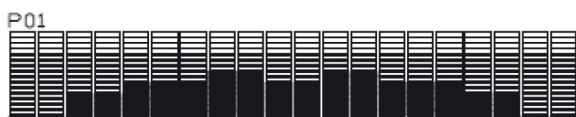


### 3.4.2 Træningsprogrammer

1. Vælg "Program" med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende.
2. Vælg derefter et træningsprogram mellem P1 og P12, og tryk på Enter for at godkende. Efter to sekunder vises træningsprofilen.
3. Når du har valgt træningsprogrammet, kan du vælge et modstandstrin mellem 1 og 16, som altid kan tilpasses under træningen.
4. Tryk på Start-tasten for at starte træningen.






Valg af program		Valg af træningsprogram		
				
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Start træning

### Træningsprofiler



### 3.4.3 Brugerdefineret program

1. Vælg "User Program" med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende.
2. Derefter kan du indstille modstandstrinnet for hvert af de 20 profilsegmenter. Indstil målværdien med drejknappen, og tryk på Enter for at godkende.



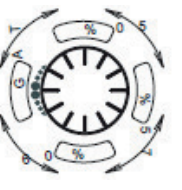


Valg af program		Indstilling af modstand for 20 profilsegmenter		
				
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Start træning

### 3.4.4 Pulsstyrede programmer

#### ADVARSEL






Din træningsmaskine er ikke noget 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. Vælg "HRC Program" med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende.
2. Indstil derefter din alder med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende. Konsollen beregner automatisk din maksimale puls.
3. Vælg nu din træningspuls (55%, 75%, 90% eller målpuls).

Valg af program		Indstilling af træningspuls		
				
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Start træning

### 3.4.5 Wattstyret program

1. Vælg "Watt Program" med Enter-tasten, og tryk på Enter for at godkende.
2. Indstil det watt-tal, som du ønsker at træne med, ved hjælp af drejeknappen (10-350).

Valg af program		Indstilling af watt-tal		
				
Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Drej mod højre eller venstre	Tryk på Enter	Start træning

### 3.4.6 Body Fat-program

1. Kontrollér, at du har indtastet dine brugerdata korrekt.
2. Tryk på Body Fat-tasten, og tag fat om håndpulssensorerne.
3. På displayet vises "-----" i 8 sekunder, mens testen udføres. Efter 8 sekunder vises din fedtprocent (\*1) og dit BMI (\*2).

#### **ⓘ BEMÆRK**

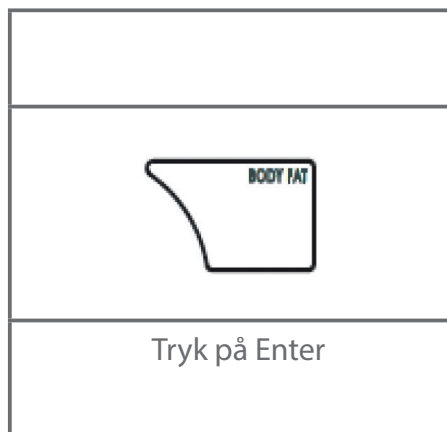
Hvis der står "E-1" på displayet, har du ikke holdt rigtigt om håndpulssensorerne.

Tryk derefter på Body Fat-tasten for at vende tilbage til træningsfunktionen. Målingerne vises ikke længere. Hvis du ønsker at udføre testen for endnu en person, skal du trykke på RESET-tasten i 4 sekunder. Derefter kan du vælge/indtaste nye brugerdata og udføre testen igen.

\*1 - BODY FAT - Konsollen beregner din procentvise andel af kropsfedt på baggrund af brugerdata og målingen ved hjælp af håndpulssensorerne.

\*2 - BMI - Body Mass-indekset er en værdi for en persons kropsvægt i forhold til personens højde.

Disse værdier giver en grov retningslinje for vurderingen af din sundhed.



#### ❗ BEMÆRK

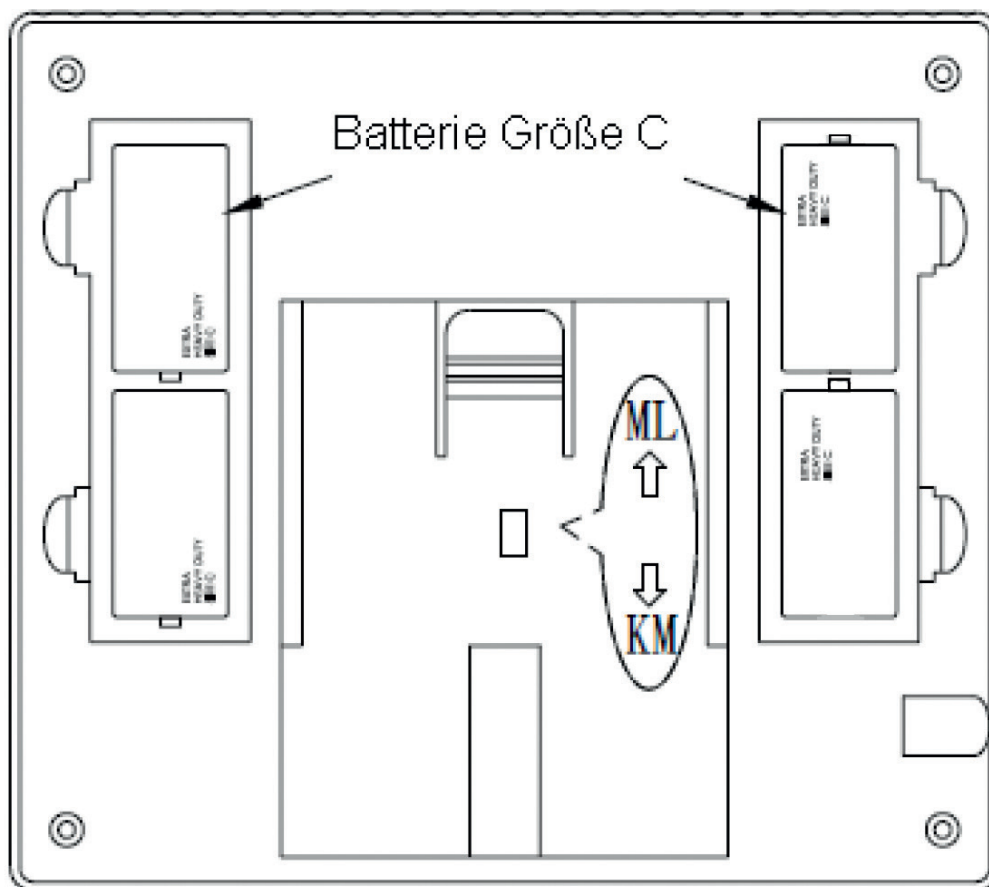
- + Hvis konsollen ikke modtager noget signal i 4 minutter, slukker den automatisk, og i den forbindelse gemmes alle træningsværdier. Tryk på en vilkårlig tast for at tænde for konsollen igen.
- + Konsollen kan gemme forhåndsindstillede brugeroplysninger for 4 brugere. Når du tænder for konsollen igen, vises den seneste bruger. For brugerne U1-U4 vises de forhåndsindstillede træningsværdier tid, distance, kalorier og watt (for manuel træning) eller puls. For brugerne U5-U9 er det kun brugeren, der vises.

#### Fedtprocenttabel

Symbol				
Køn / kropsfedt %	Lav	Lav/middel	Middel	Middel/høj
Male (mand)	<13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Female (kvinde)	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

## Isætning af batterier

Konsollen kræver 4 batterier af størrelsen "C", som du skal sætte i på følgende måde på bagsiden af konsollen.



### **KM/ML-omskifter:**

Med denne omskifter kan du skifte mellem enheder i meter eller engelske enheder. Derefter skal du trække stikket ud og genstarte konsollen.

## 3.5 Pulsmåling

### Pulsmåling ved hjælp af håndpulssensorer

Håndsensorerne, der er integreret i cockpittet eller på håndtagene, gør det muligt at måle pulsen. Du kan måle din puls ved at holde løst fat omkring sensorerne med begge hænder samtidigt. Ved hjælp af hjerteslaget skabes der udsving i blodtrykket. De ændringer i hudens elektriske modstand, som dette skaber, måles ved hjælp af sensorerne. Disse ændringer sammenfattes så til en middelværdi, der vises i cockpittet som pulsværdi.

#### Bemærk:

Hos en del af befolkningen er den pulsslagsbetingede forandring af hudens modstand så minimal, at der ikke kan afledes nogen analyserbare værdier af måleresultaterne. Også hård hud eller sved på håndfladerne forhindrer korrekte målinger. I disse tilfælde kan der slet ikke vises nogen pulsværdi, og i bedste fald vil den være ukorrekt.

Derfor bedes du ved forkert eller ikke udført måling kontrollere, om dette kun sker for én person eller flere. Hvis visningen af pulsen kun svigter i et enkelt tilfælde, er der ikke tale om en fejl på træningsmaskinen. I så fald anbefales det at anvende et pulsbælte for altid at få en korrekt visning af pulsen.

**OBS: Din træningsmaskine er ikke noget medicinsk udstyr. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som hjælpemiddel under træningen.**

### Telemetrisk pulsmåling

Din cross-/ellipsetræner er allerede som standard udstyret med en pulsmodtager. Anvendelsen af et pulsbælte giver dig mulighed for trådløs pulsmåling. Denne optimale eller EKG-nøjagtige form for måling modtager pulsen direkte fra huden ved hjælp af et sendepulsbælte. Pulsbæltet sender så impulserne til den receiver (modtager), der er indbygget i cockpittet.

### Anbringelse af pulsbæltet og fugtning af elektroderne:

Læg bæltet lige under brystet, så senderen ligger i midten af brystet. Pulsbæltet skal sidde behageligt, men ikke for løst. Hvis bæltet sidder for løst, kan elektrodernes kontakt blive afbrudt, eller bæltet kan flytte sig under træningen. Senderen tændes automatisk, når bæltet tages på. For at få en så nøjagtig måling som muligt, skal du fugte gummielektroderne. Dette gøres bedst med en særlig pulsbælte-kontaktgel, der også anvendes ved ultralydsundersøgelser.

#### Bemærk:

Hvis du ikke har dyrket sport i en længere periode, skal du altid først konsultere din egen læge for at tale med ham om, hvordan du kan udføre din træning. Også ved hjerteproblemer, for højt/lavt blodtryk og overvægt, bør du kontakte egen læge først.

## Pulsorienteret træning

Pulsorienteret træning giver dig en yderst effektiv og sundhedsvenlig træning. Ved hjælp af din alder og nedenstående tabel kan du

hurtigt og nemt aflæse og finde den pulsværdi, der er den optimale for din træning. Der lyder et signal, når din puls stiger til mere end den indstillede målpulsværdi. Hvilken målpuls, der har betydning for hvilket træningsmål, kan du se i det følgende.

**Fedtforbrænding (vægtregulering):** Hovedmålet består i at forbrænde fedtdepoter. For at nå dette træningsmål kræves der en *lav træningsintensitet* (ca. 55% af den maks. puls) og en *længere træningstid*.

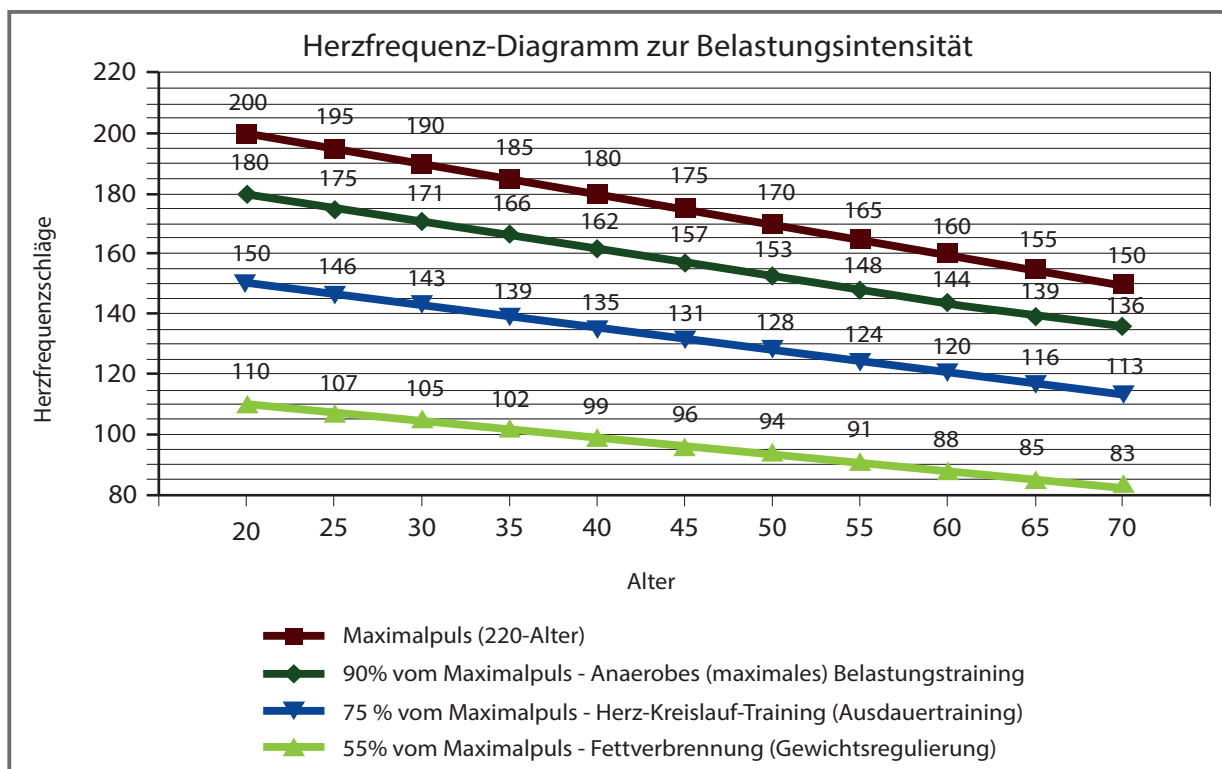
**Kredsløbstræning (konditionstræning):** Det primære mål består i at forbedre udholdenheden og konditionen, ved at kredsløbssystemet bliver bedre til at producere ilt. For at nå dette træningsmål kræves der en *middelhøj intensitet* (ca. 75% den maks. puls) og en *middelhøj træningstid*.

**Anaerob (maksimal) belastningstræning:** Hovedmålet med den maksimale belastningstræning består i at forbedre restitutionen efter korte, intensive belastninger for hurtigst muligt at vende tilbage til det aerobe område. For at nå dette træningsmål kræves der en *høj intensitet* (ca. 90% af den maks. puls) og *kort, intensiv belastning*, der følger efter en restitution fase, så træthed i musklerne undgås.

## Eksempel:

For en 45-årig er den maks. puls 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- Målzonen for fedtforbrænding (55%) ligger ved ca. 96 slag i minuttet. =  $(220 - \text{alder}) \times 0,55$ .
- Målzonen for udholdenhed (75%) ligger ved ca. 131 slag i minuttet. =  $(220 - \text{alder}) \times 0,75$ .
- Den maks. puls for anaerob belastningstræning (90%) ligger ved ca. 157 slag i minuttet. =  $(220 - \text{alder}) \times 0,9$ .



## 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

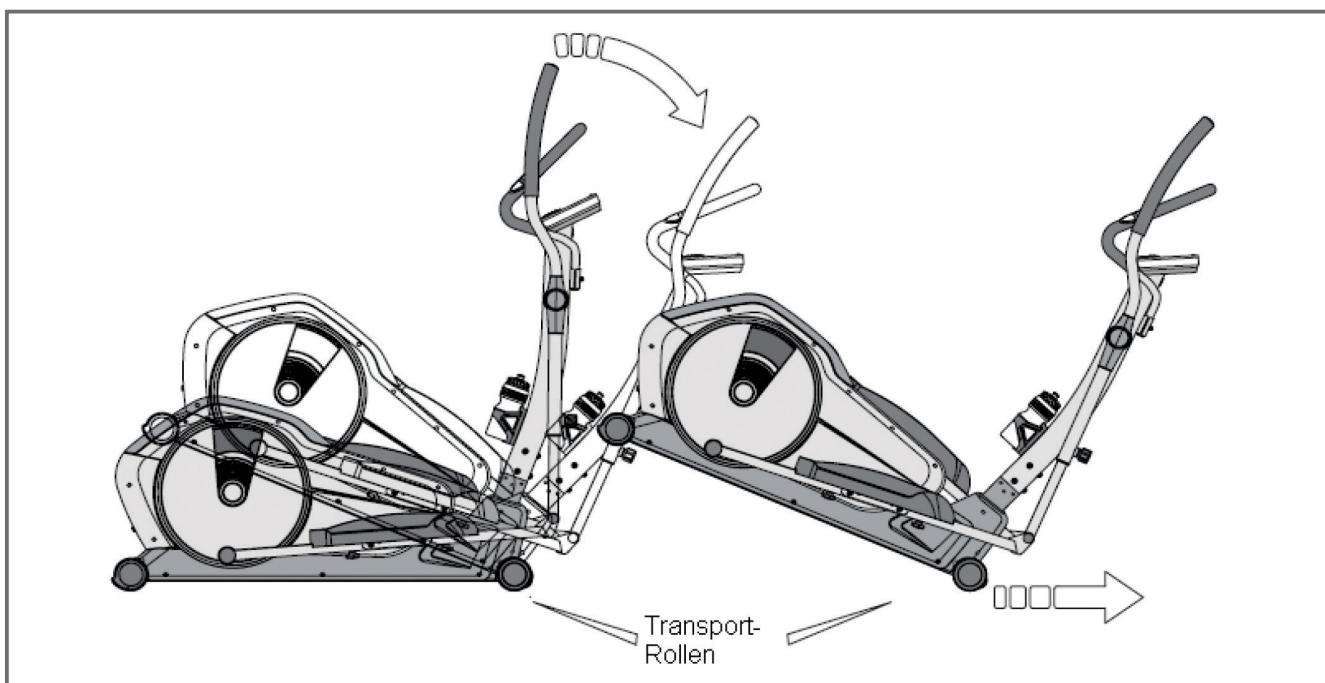
- + Kontrollér, at udstyret på det valgte opstillingssted er beskyttet mod fugt, støv og snavs. Opbevaringsstedet skal være tørt og have god ventilation og en konstant omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C.

## 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 1.4 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
Remskiverne vakler eller laver lyde	Remskiven er løs	Spænd møtrikkerne (vær opmærksom på venstre-/højregevind)
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
Køreskinne hviner	Køreskinne / -hjulene er snavsede eller køreskinne tør	Rengøring af køreskinne 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 Fejlkoder og fejlsøgning

Udstyrets elektronik udfører løbende tests. Ved afvigelser vises der på displayet en fejlkode, og den normale drift standses af hensyn til din sikkerhed.

**Kontakt Fitshop for teknisk kundeservice.**

## 5.4 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.

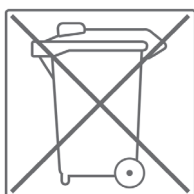
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



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 multimaskiner 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

## 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 10 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:**

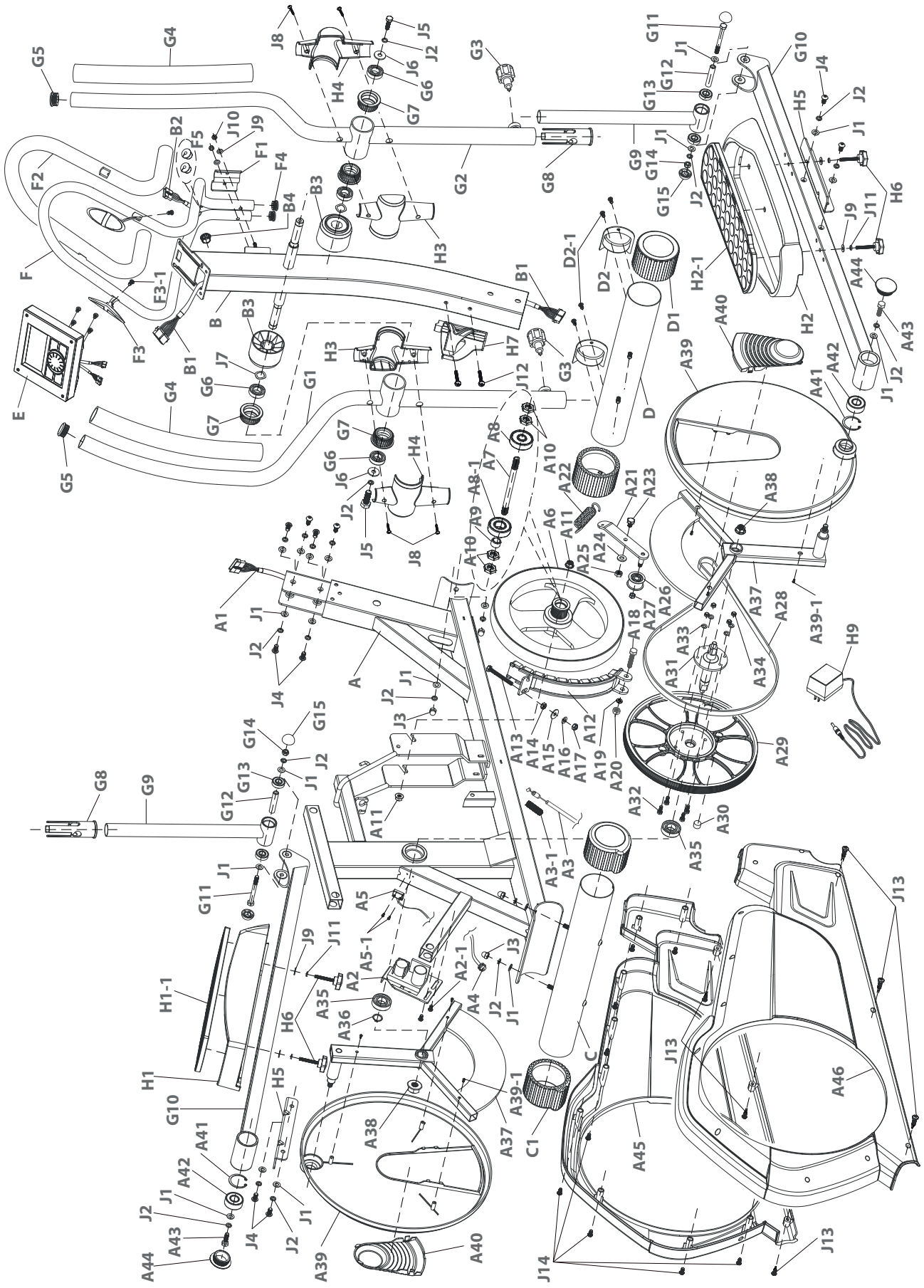
**Varenummer:**

## 8.2 Reservedelsliste

Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)	Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)
A	1	Main Frame	A27	1	Nylon Nut
A1	1	Sensor Wire 1500Mm	A28	1	Belt
A2	1	Motor	A29	1	Driving Pully
A2-1	2	Motor-Screw	A30	1	Magnetic
A3	1	Tension Cable	A31	1	Crank Axle
A3-1	1	Spring	A32	4	Bolt M6x16l
A4	1	Dc Line 350Mm	A33	4	Spring Washer M6
A5	1	Sensor Wire 350Mm	A34	4	Nylon Nut M6
A5-1	2	Sensor Screw	A35	2	Bearing 6004Zz
A6	1	Flywheel	A36	2	C-Clip
A7	1	Axle	A37	2	Crank
A8	1	Bearing 6000Z	A38	2	Flange Nut M10
A8-1	1	Bearing 6300Z	A39	2	Plate Cover
A9	1	Bush M10x14x9t	A39-1	6	Screw
A10	4	Nut M10	A39-2	6	Washer
A11	2	Flange Nut M8	A40	2	Plastic Cover
A12	1	Magnetic Housing	A41	2	C-Clip
A13	1	Bolt M6x55l	A42	2	Bearing 2203Zz
A14	1	Nut M6	A43	2	Bolt M8
A15	1	Washer M6x19x1.5t	A44	2	End Cap
A16	1	Washer M6x14x1.2t	A45	1	Left Chain Cover
A17	1	Nylon Nut M6	A46	1	Right Chain Cover
A18	1	Bolt M8x45l	B	1	Central Support Tube
A19	1	Washer M8	B1	1	Sensor Wire 900Mm
A20	1	Nylon Nut M8	B2	1	Hand Pulse Wire 650Mm
A21	1	Pressing Tagger	B3	2	End Cap
A22	1	Spring	B4	1	End Plug
A23	1	Bolt M8x20l	C	1	Rear Stabilizer
A24	1	Washer M8x22x1t	C1	2	End Cap
A25	1	Nylon Nut M8	D	1	Front Stabilizer
A26	1	Pressing Pully			

D1	2	End Cap	H7	1	Bottle Holder
D2	2	Transportation Wheel	H9	1	Adopter
D2-1	4	Screw	J1	20	Washer M8
E	1	Console	J2	16	Spring Washer M8
F	1	Front Handle Bar	J3	4	Nut M8
F1	1	Iron Bracket	J4	10	Screw M8x16l
F2	1	Sponge	J5	2	Bolt M8x20l
F3	2	Hand Pulse Sensor	J6	2	Washer M8x25x2.3t
F3-1	2	Sensor Screw	J7	2	Wave Washer
F4	2	End Cap	J8	4	Screw D2.9x14l
F5	2	End Plug	J9	6	Washer M6
G1	1	Left Side Handle Bar	J10	2	Nylon Nut M6
G2	1	Right Side Handle Bar	J11	6	Spring Washer M6
G3	2	Knob	J12	2	Bottle Holder Screw M5
G4	2	Sponge	J13	6	Chain Cover Screw
G5	2	End Cap	J14	9	Chain Cover Screw
G6	4	Bearing 6003Zz			
G7	4	Bearing Housing			
G8	2	Plastic Insert			
G9	2	Pedal Connect Tube			
G10	2	Pedal Tube			
G11	2	Bolt M8x80l			
G12	2	Bush M8x12x58.8t			
G13	4	Bearing 6001Zz			
G14	2	Nylon Nut M8			
G15	4	End Cap			
H1	1	Left Pedal			
H1-1	1	Left Pedal Pad			
H2	1	Right Pedal			
H2-1	1	Right Pedal Pad			
H3	2	Handle Bar Join Cover			
H4	2	Handle Bar Join Cover			
H5	2	Iron Bracket			
H6	4	Knob			

# 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.

### **Brugtiderne 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 problemafhelpning 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>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</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>✉ info@fitshop.dk</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>✉ service-france@fitshop.fr</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>✉ info@fitshop.pl</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>✉ info@fitshop.be</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>✉ support@powerhousefitness.co.uk</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>✉ info@fitshop.nl</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>✉ service-int@sport-tiedje.de</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>✉ info@sport-tiedje.at</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>✉ info@sport-tiedje.ch</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. opstillingsservice 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



