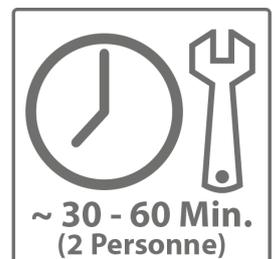
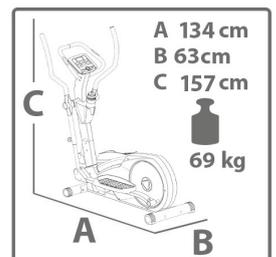




## Notice de montage et mode d'emploi



CSTEX40.02.06

N° d'article CST-EX40-2

Vélo elliptique **EX40**



# TABLE DES MATIÈRES

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>7</b>
1.1	Notes techniques	7
1.2	Sécurité personnelle	8
1.3	Sécurité électrique	9
1.4	Emplacement	10
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>11</b>
2.1	Instructions générales	11
2.2	Contenu de la livraison	12
2.3	Montage	14
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>20</b>
3.1	Affichage de la console	20
3.2	Touches de fonction	22
3.3	Mise en marche et réglage de l'appareil	23
3.4	Programme	24
3.4.1	MAN. - Programme manuel	24
3.4.2	PROG - Programmes prédéfinis	26
3.4.3	RECOVERY - Test de fitness	29
3.4.4	WATT - Programme défini par watt	30
3.4.5	USER - Programme défini par l'utilisateur	32
3.4.6	H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque	34
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>36</b>
4.1	Instructions générales	36
4.2	Roulettes de déplacement	36
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>37</b>
5.1	Instructions générales	37
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	37
5.3	Calendrier d'entretien et de maintenance	38
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>38</b>
<b>7</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>39</b>

8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	40
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	40
8.2	Liste des pièces	41
8.3	Vue éclatée	43
9	GARANTIE	44
10	CONTACT	46

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong. cardiostrong propose des appareils de sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de cardiostrong poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Utilisation conforme

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

L'appareil est destiné exclusivement à une utilisation à domicile. L'appareil n'est pas adapté à un usage semi-professionnel (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, établissements scolaires etc.) ni à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de gym).

## MENTIONS LÉGALES

Sport-Tiedje GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

Directeur :  
Christian Grau  
Sebastian Campmann  
Bernhard Schenkel  
N° de registre de commerce HRB 1000 SL  
Tribunal d'instance de Flensburg  
N°d'identification de TVA : DE813211547

## EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ



©2011 cardiostrong est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

Le produit et le manuel peuvent faire l'objet de modifications. Les données techniques sont sujettes à changement sans préavis.

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. Le présent mode d'emploi est là pour vous aider à monter rapidement l'appareil et à le manipuler en toute sécurité. Veillez impérativement à ce que tous les utilisateurs de l'appareil (notamment les enfants et les personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur) aient préalablement pris connaissance du présent mode d'emploi et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.



Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Veillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et de maintenance indiquées. Toute autre utilisation peut causer des blessures, endommager l'appareil et provoquer des accidents dont le fabricant et le distributeur ne peuvent assumer aucune responsabilité.

Lors de votre lecture, vous serez amené à rencontrer les notes de sécurité suivantes :

- **ATTENTION**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des dommages matériels.

-  **PRUDENCE**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures légères !

-  **AVERTISSEMENT**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves, voire mortelles !

-  **DANGER**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures très graves, voire mortelles !

-  **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi de sorte qu'il soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

## 1.1 Notes techniques

### Affichage LCD de

- + Vitesse en km/h
- + fréquence de pas (tours par minute)
- + distance d'entraînement en km
- + dépense calorique
- + fréquence cardiaque (en utilisant les capteurs tactiles ou une ceinture pectorale)
- + puissance en Watt / paliers de résistance

Système de résistance: système de freinage électromagnétique  
Paliers de résistance: 16  
Puissance en watt: 10 - 350 W (réglable par pas de 5 Watt)

Mémoires utilisateurs: 4  
Programmes d'entraînement au total: 19  
Programmes manuel: 1  
Programmes prédéfinis: 12  
Programmes basé sur la puissance en watt: 1  
Programmes commandés par la fréquence cardiaque: 4  
Programmes défini par l'utilisateur: 1

Masse d'inertie: 28 kg  
Rapport de transmission: 1: 8,75  
Longueur de pas: 40 cm  
Largeur de pas: 17 cm  
Hauteur de pas: 31 cm  
Positions de pédale réglables: 3  
Réglages de la longueur des bras du pédalier: 4

### Weight and dimensions

Poids de l'appareil (brut): 75 kg  
Poids de l'appareil (net): 69 kg  
Dimensions de l'emballage (height x width x depth): approx. 1270 mm x 420 mm x 620 mm  
Dimensions de l'appareil (height x width x depth): approx. 1450 mm x 630 mm x 1560 mm

Poids d'utilisateur maximal: 150 kg (330 lbs)

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérine élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.

### AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

### PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.

### • ATTENTION

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

## 1.3 Sécurité électrique

### DANGER

- + Pour limiter les risques d'électrocution, débranchez toujours le câble de l'appareil de la prise de courant dès que vous avez terminé l'entraînement, avant d'assembler ou de désassembler l'appareil ainsi qu'avant de procéder à une maintenance ou à un nettoyage de l'appareil. Ne tirez pas sur le câble.

### AVERTISSEMENT

- + Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant que le cordon d'alimentation reste branché dans la prise murale. Débranchez le câble d'alimentation pendant votre absence afin d'éviter toute utilisation impropre de l'appareil par des tiers ou des enfants.
- + Si le câble d'alimentation ou le cordon d'alimentation est endommagé ou défectueux, adressez-vous à votre revendeur. En attendant, l'appareil ne doit pas être utilisé.

### • ATTENTION

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220 - 230V à une fréquence de 50 Hertz
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 ampères au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.

## 1.4 Emplacement



### **AVERTISSEMENT**

+ Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.



### **PRUDENCE**

+ Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.

+ Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.

+ L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

### **ATTENTION**

+ L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.

+ Utiliser un tapis de protection pour ne pas endommager les sols de qualité supérieure (parquet, stratifié, lièges, tapis) par des marques de pression ou des taches de transpiration et pour compenser les légères inégalités du sol.

### 2.1 Instructions générales



#### **DANGER**

+ Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage, comme les films de protection, sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants (risque d'étouffement). Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant le montage.



#### **AVERTISSEMENT**

+ Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



#### **PRUDENCE**

+ N'ouvrez pas l'emballage sur le côté.

+ Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer tout autour de l'appareil.

+ L'assemblage de l'appareil doit être effectué par au moins deux adultes. En cas de doute, demandez l'aide supplémentaire d'une personne ayant de bonnes connaissances techniques.

#### • **ATTENTION**

+ Pour éviter tout endommagement de l'appareil et du sol, procédez au montage de l'appareil sur un tapis de sol ou sur le carton d'emballage.



#### **REMARQUE**

+ Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.

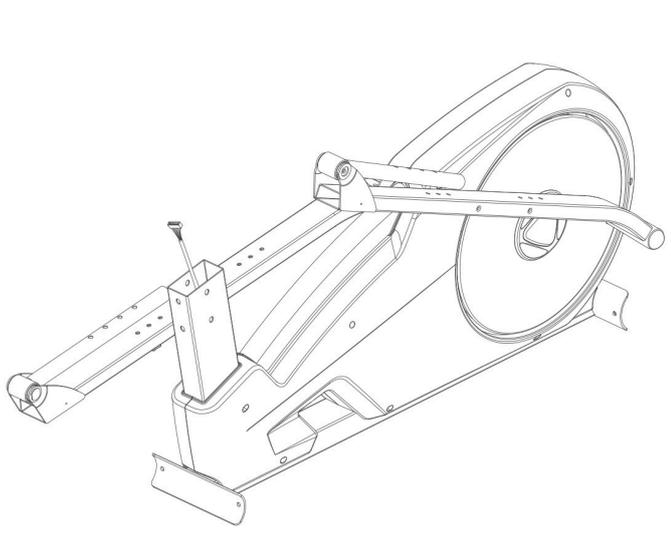
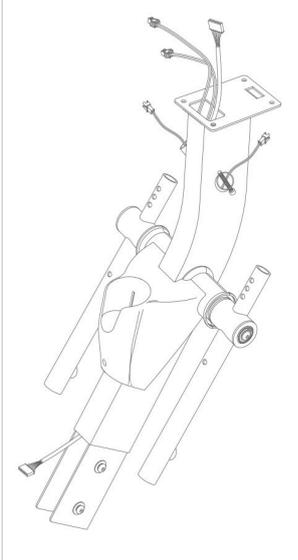
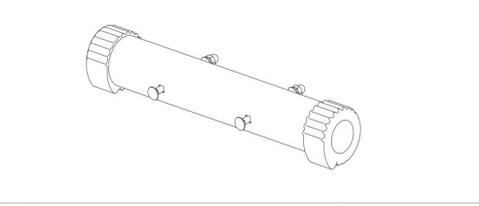
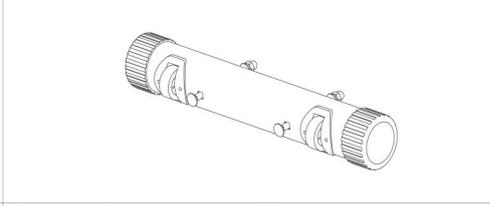
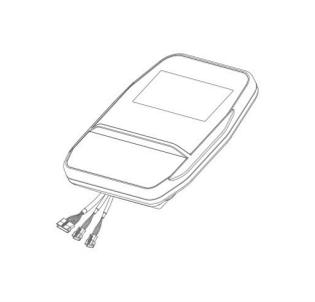
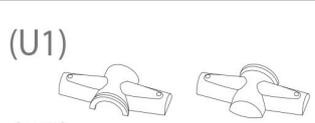
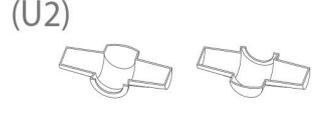
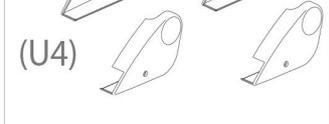
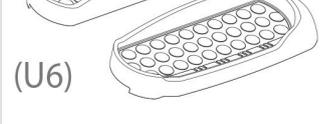
+ Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

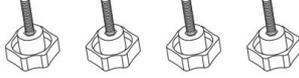
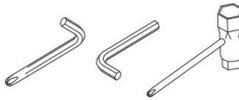
## 2.2 Contenu de la livraison

L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

### ⚠ PRUDENCE

Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.

		
N-Cadre		O-Mât du console
		
P-Pied arrière	Q-Pied avant	
		
R-Console	S-Poignées de maintien	T-Mains courantes
(U1) 	(U3) 	(U5) 
(U2) 	(U4) 	(U6) 
U-Revêtements	U-Revêtements	U-Pédale

 <p>x 2pcs</p>		
<p>W1-Boutons rotatifs</p>	<p>W2-Vis M5*12L</p>	<p>W3-Vis M3*8L</p>
		
<p>W4-Rondelles M6</p>	<p>W5-Rondelles élastiques M6</p>	<p>W6-Boutons rotatifs</p>
		
<p>W10-Supports</p>	<p>Outils</p>	

## 2.3 Montage

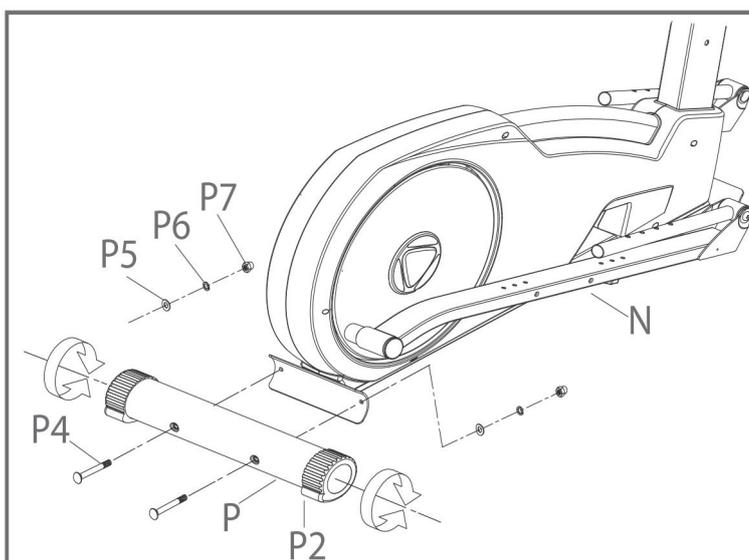
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### ❶ REMARQUE

Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

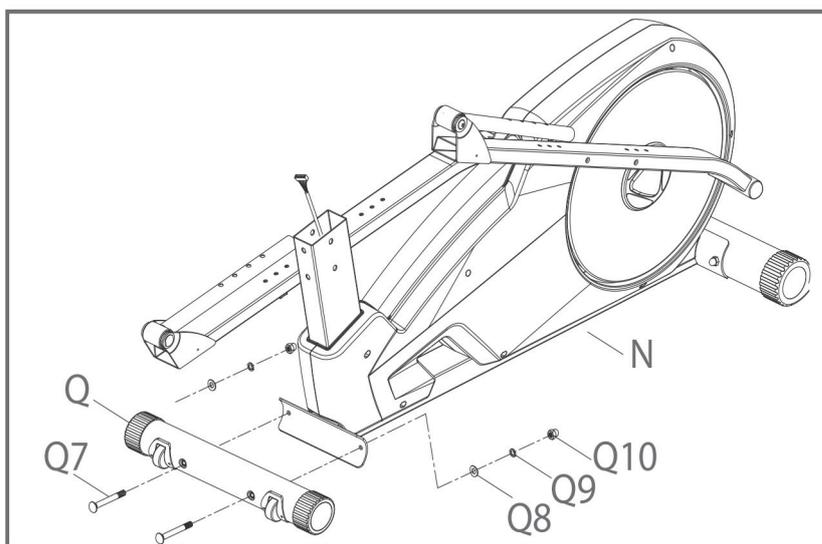
### Étape 1 : Montage - pied arrière

1. Ôtez d'abord les vis (P4), les rondelles (P5), les rondelles élastiques (P6) et les écrous (P7) du pied arrière (P).
2. Enfoncez les vis (P4) à travers le pied arrière (P) et le support du cadre (N).
3. Fixez le pied à l'aide de deux rondelles (P5), deux rondelles élastiques (P6) et deux écrous (P7) et serrez les vis avec l'outil.



### Étape 2 : Montage - pied avant

1. Ôtez d'abord les vis (Q7), les rondelles (Q8), les rondelles élastiques (Q9) et les écrous (Q10) du pied arrière (Q).
2. Enfoncez les vis (Q7) à travers le pied avant (q) et le support du cadre (N).
3. Fixez le pied à l'aide de deux rondelles (Q8), deux rondelles élastiques (Q9) et deux écrous (Q10) et serrez les vis avec l'outil.



**REMARQUE**

En cas de L'appareil n'est pas stable après l'étape 2, ajustez les vis de réglage sur la partie inférieure du pied (P2) en fonction.

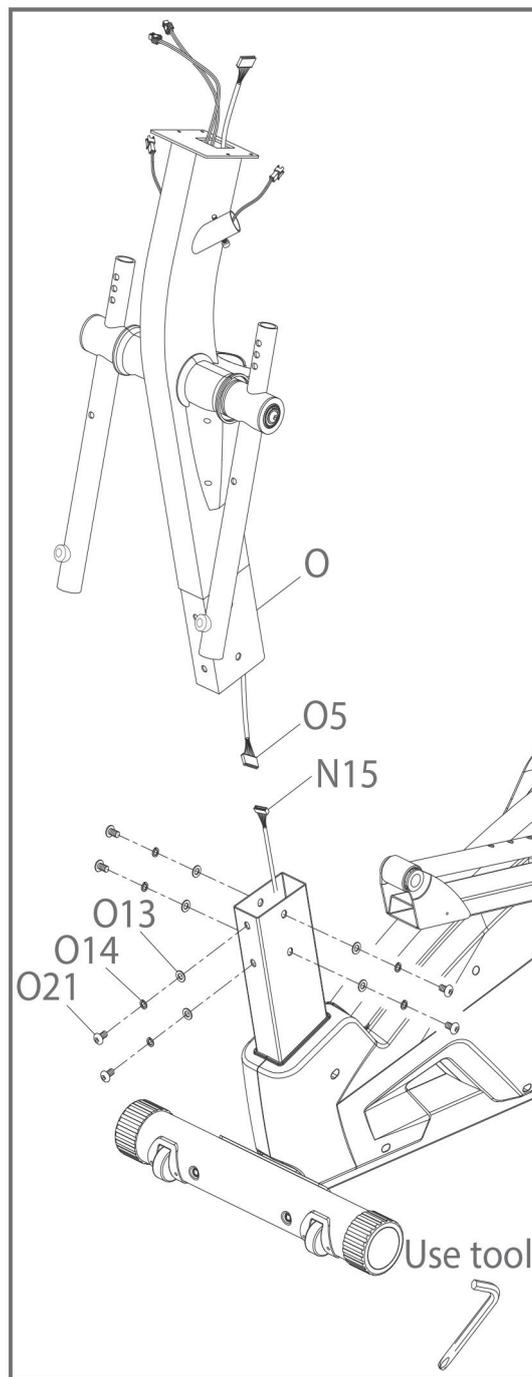
**Étape 3 : Montage - mât de la console**

1. Soulevez le cadre (N) avec deux personnes et retirez l'emballage en mousse.
2. Ôtez les vis (O21), rondelles élastiques (O14) et les rondelles élastiques (O13) du mât de la console (O).
3. Connectez les câbles (O5) & (N15).

**ATTENTION**

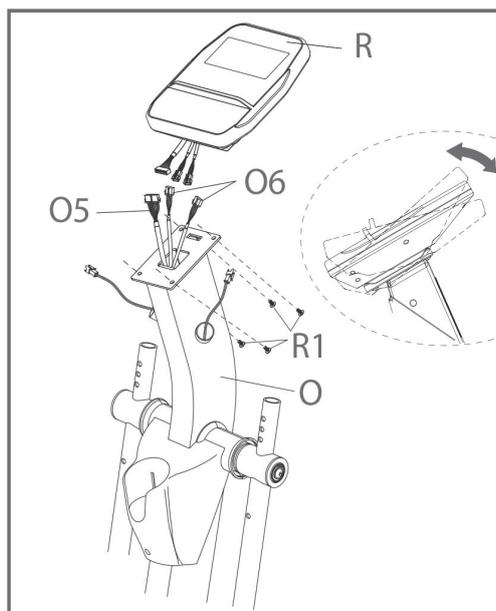
Pendant l'assemblage des pièces, veillez à ce que le câble ne soit pas coincé.

4. Montez le mât de la console (O) sur le cadre (N) à l'aide des six vis (O21), des rondelles élastiques (O14) et des rondelles (O13).
5. Serrez les vis avec l'outil.



#### Étape 4 : Montage - console

Connectez le câble de capteur (O5 & O6) au câble de console et fixez la console sur la plaque du mât de la console.

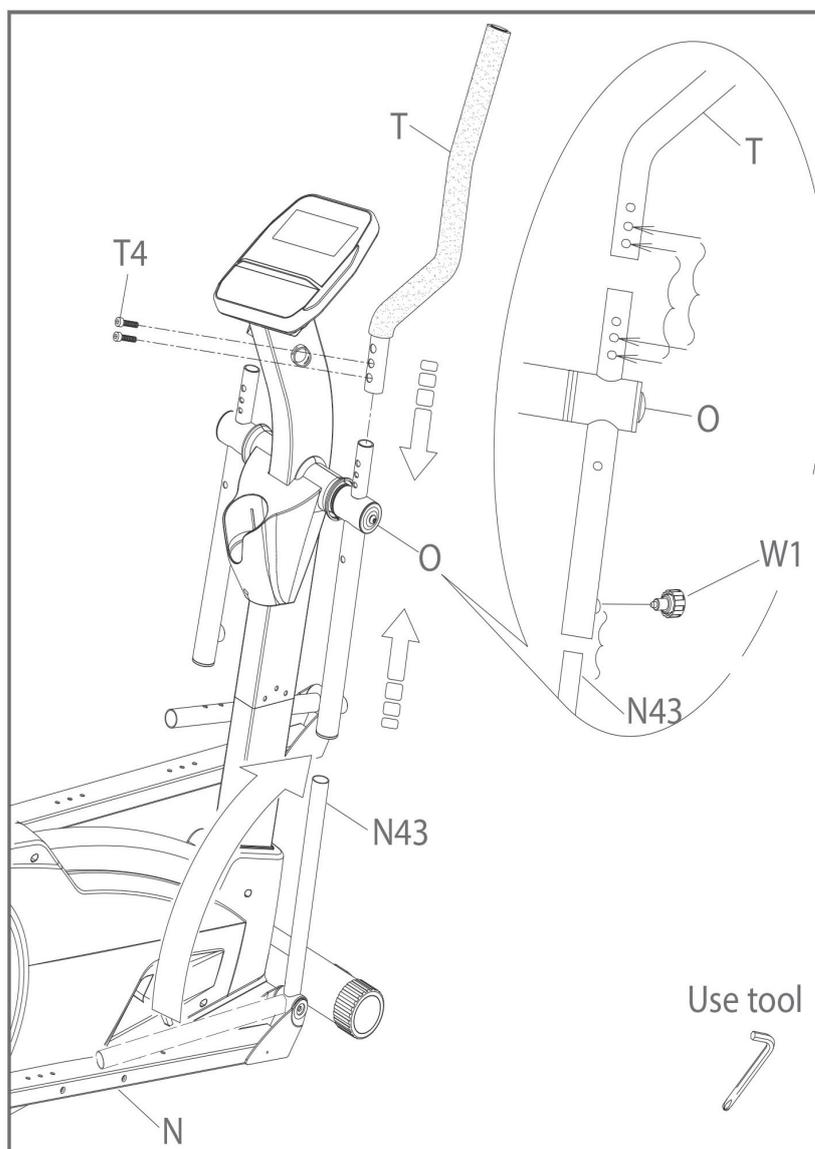


#### Étape 5 : Montage - mains courantes

1. Soulevez la barre de pédale droite (N43) et fixez la position souhaitée à l'aide de la vis de réglage sur le tube de connection (O).
2. Désserrez les vis (T4) de la main courante (T).
3. Poussez la main courante (T) sur le tube de connection et serrez-la à l'aide de vis (T4).

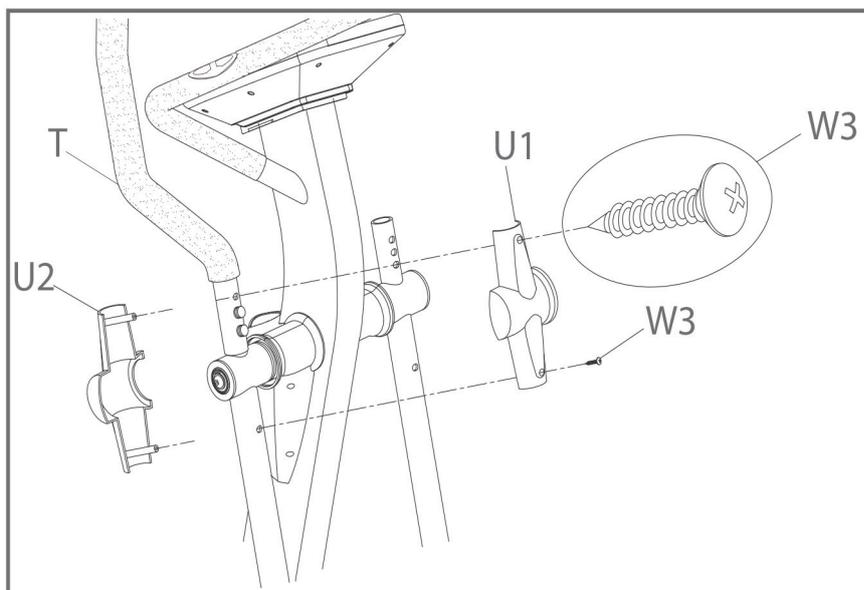
- **ATTENTION**

Lors du montage des mains courantes, vous devez utiliser les trous conformément à la figure.



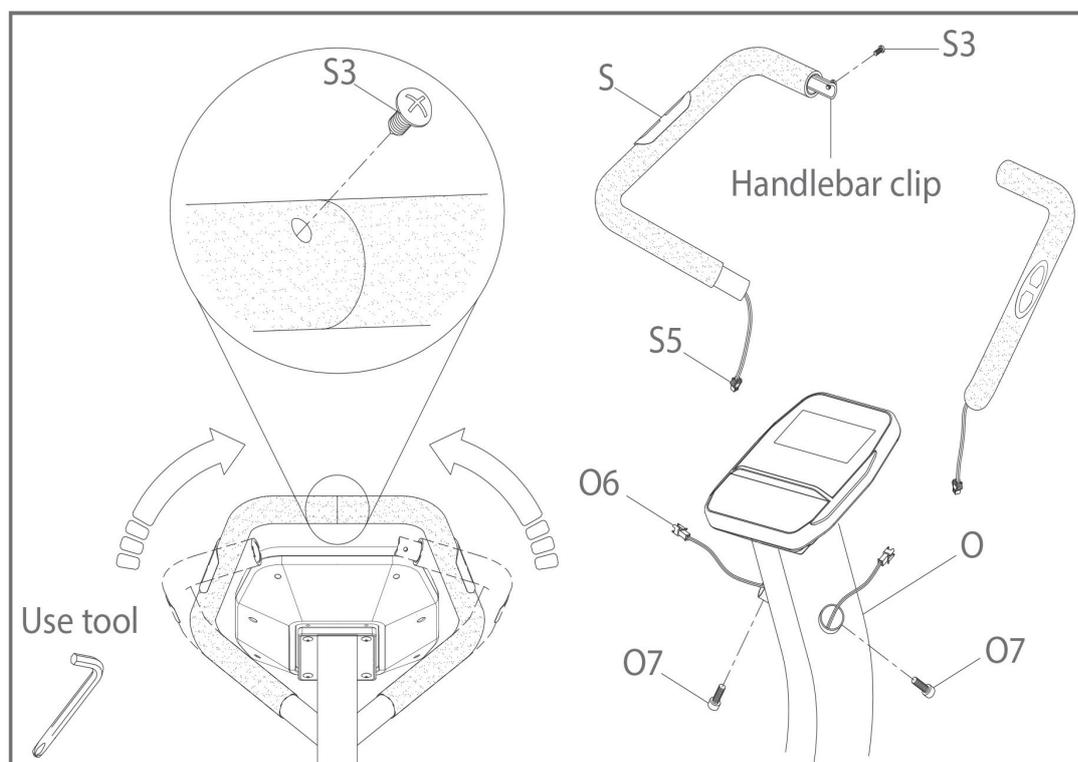
## Étape 6: Montage - revêtements pour mains courantes

Fixez les revêtements (U1 & U2) sur les mains courantes (T) à l'aide de deux vis (W3). Répétez le processus pour le côté gauche.



## Étape 7 : Montage des poignées de maintien

1. Désérrez les vis (O7) du mât de console (O) et la vis (S3) de la poignée de maintien (S).
- **ATTENTION**  
Pendant l'assemblage des pièces, veillez à ce que le câble ne soit pas coincé.
2. Connectez le câble de la poignée de maintien (S5) au câble de capteur (O6).
3. Enfoncez les poignées de maintien (S) dans le mât de console (O) et tournez les poignées ensemble.
4. Fixez les poignées de maintien à l'aide de deux vis (O7) et une vis (S3) et serrez les vis avec l'outil.

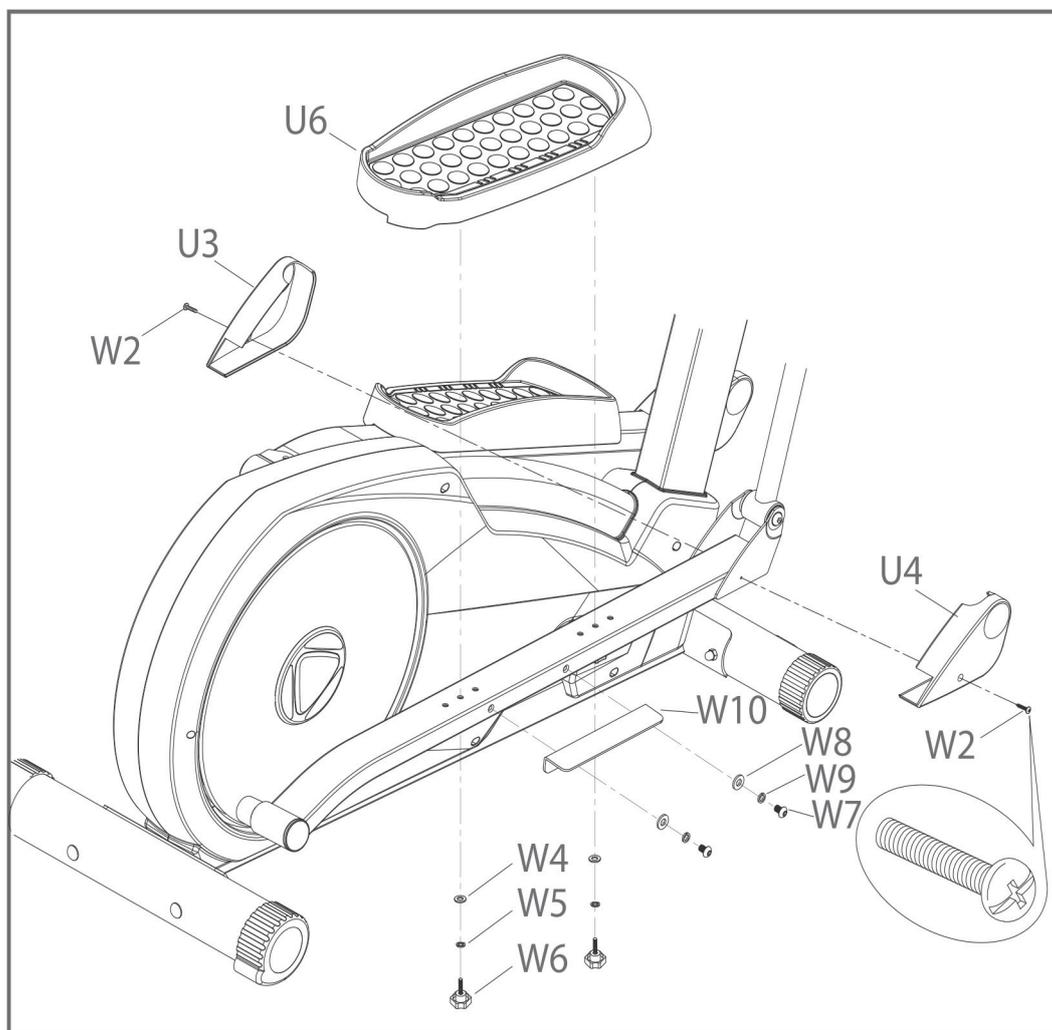


## Étape 8 : Montage - revêtements des bras du pédalier

Montez les revêtements (U3 & U4) sur les bras du pédalier à l'aide de las vis (W2). Répétez le processus pour l'autre côté.

## Étape 9 : Montage des pédales

1. Fixez le support (W10) sur la barre de pédale à l'aide de la vis (W7), de la rondelle élastique (W9) et des rondelles (W8). Répétez le processus sur l'autre côté.
2. Montez la pédale droite (U6) à l'aide des rondelles (W4), des rondelles élastiques (W5) et des boutons rotatifs (W6). Il existe 3 positions pour le montage des pédales. Répétez le processus pour la pédale gauche (U5).
3. Serrez les vis avec l'outil.

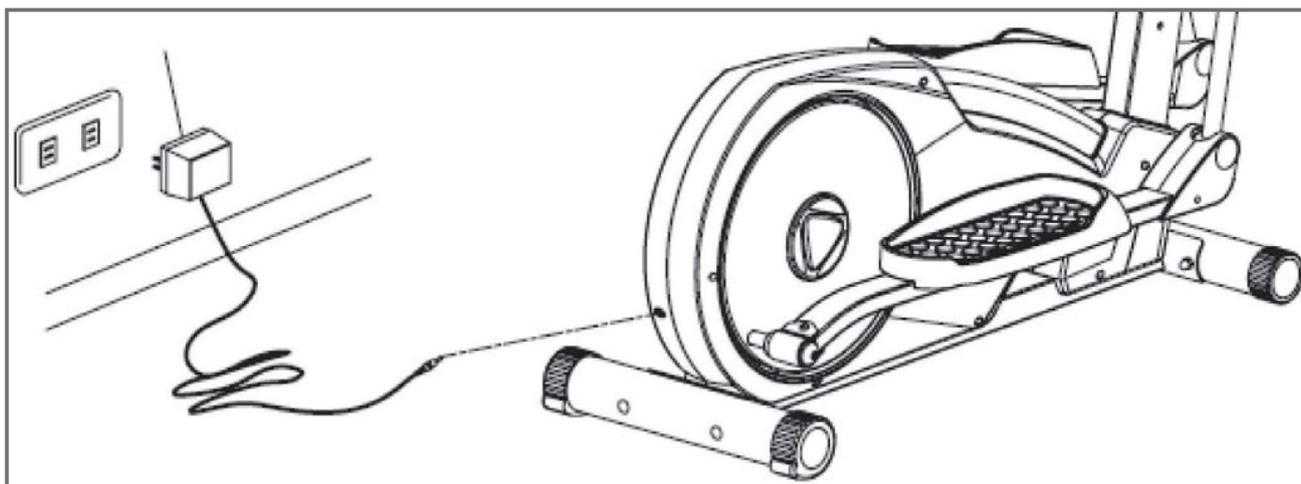


## Étape 10 : Branchement de l'appareil

- **ATTENTION**

Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

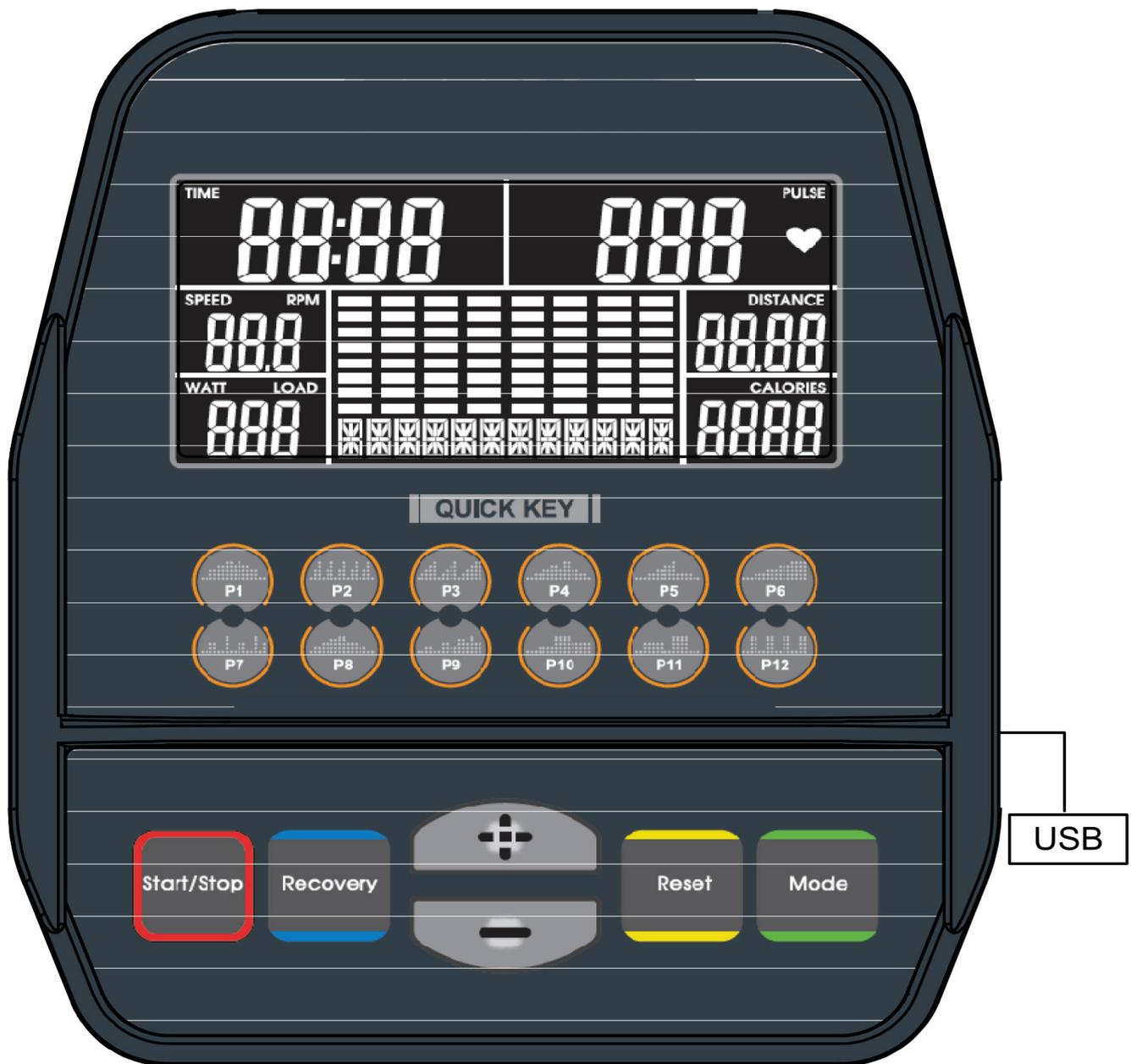
Branchez le codon d'alimentation dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.



#### ① REMARQUE

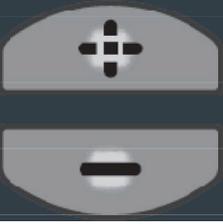
Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.

### 3.1 Affichage de la console



<b>Time (Durée)</b>	0:00 - 99:00 Minutes
<b>Speed (Vitesse)</b>	0.0 - 99.9 km/h
<b>RPM (Fréquence du pas;Tour par minute)</b>	15 - 999 RPM
<b>Distance (Distance)</b>	0.0 - 99.9 km
<b>Calories (Dépense calorique)</b>	0 - 999 Cal
<b>Gender (Sexe)</b>	Masculin/Feminin (m/f)
<b>Pulse (Pouls;Pulsation par minute)</b>	60 - 220 BPM
<b>Fréquence cardiaque</b>	On/Off - clignote
<b>Programme</b>	P1 - P12
<b>Données d'utilisateur</b>	U1 - U4
<b>Watt/Load (Performance/Résistance)</b>	0 - 999 Watt; Commande de watt: 10 - 350 Watt
<b>Level (résistance)</b>	1 - 16
<b>H.R.C.(Contrôle de la fréquence cardiaque)</b>	55 / 75 / 90% de la fréquence cardiaque;Pouls atteint manuellement (TAG)
<b>Age (Âge)</b>	10 - 99 ans
<b>Height (Taille)</b>	100 - 200 cm
<b>Weight (Poids)</b>	20 - 150 kg <b>Veillez noter que le poids maximum d'utilisateur est de 120 kg</b>

## 3.2 Touches de fonction

	<p>START STOP</p>	<p>Avec cette touche, vous pouvez commencer et arrêter l'entraînement.</p>
	<p>RECOVERY</p>	<p>Contrôle de la fréquence cardiaque au repos</p>
	<p>PLUS</p>	<p>Choix du mode d'entraînement ou augmentation des données.</p>
	<p>MINUS</p>	<p>Choix du mode d'entraînement ou diminution des données.</p>
	<p>RESET</p>	<p>Pour revenir au menu initial appuyez sur la touche Stop-Modus</p>
	<p>QUICK KEY P1 - P12</p>	<p>Choix rapide des programmes définis (12 programmes)</p>
	<p>MODE</p>	<p>Validez les données.</p>

### 3.3 Mise en marche et réglage de l'appareil

1. Branchez le moniteur ou maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes. L'écran LCD affiche tous les segments et émet un long bip (1 seconde) puis affiche par ex. 78.0 (version du logiciel) (voir fig. 1 et 2).
2. À l'aide des touches +/-, vous pouvez sélectionner un programme utilisateur (User 0~4) et le valider en appuyant sur la touche MODE (figures 3 et 4). Réglez ensuite les données utilisateur : SEX (sexe), AGE (âge), HEIGHT (taille) et WEIGHT (poids). Appuyez sur les touches +/- pour sélectionner les valeurs correspondantes (voir fig. 5 à 8).

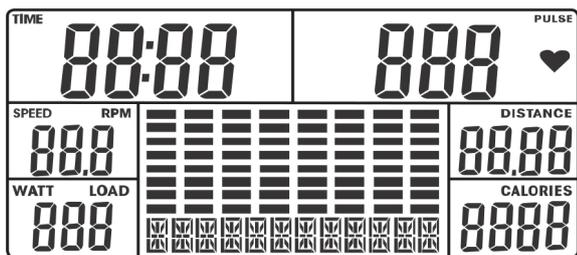


Figure 1

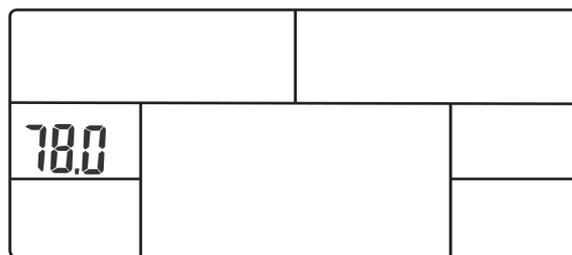


Figure 2

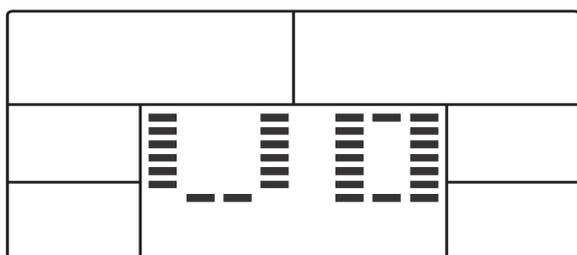


Figure 3

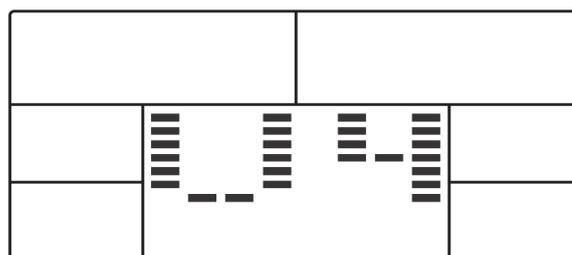


Figure 4

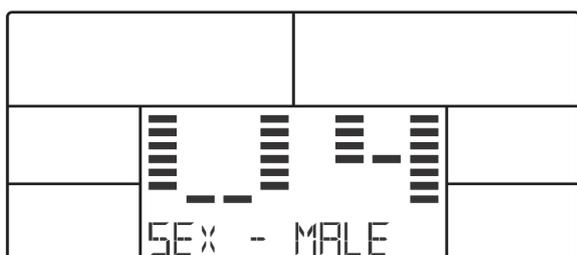


Figure 5

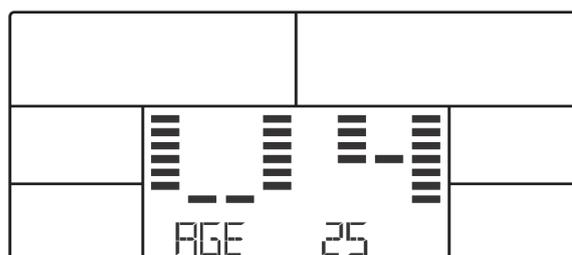


Figure 6

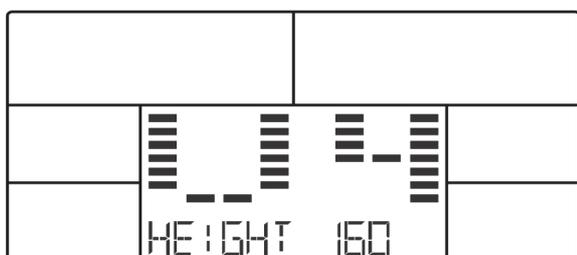


Figure 7



Figure 8

## 3.4 Programme

Après avoir entré les données utilisateur, appuyez sur la touche MODE puis sur les touches +/- pour sélectionner le mode :

- + Manual (entraînement manuel) : 1
- + Program (programmes d'entraînement prédéfinis) : 12
- + User Setting (programme d'entraînement défini par l'utilisateur) : 1
- + H.R.C. (programmes d'entraînement orientés sur la fréquence cardiaque) : 4
- + Watt (programme d'entraînement défini par watt) : 1
- + Recovery (test de fitness)

### 3.4.1 MAN. - Programme manuel

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez juste sur la touche RESET.
2. Sélectionnez le mode MANUAL avec les touches +/- puis appuyez sur MODE pour entrer les données (voir fig. 9).
3. Entrez le niveau de résistance puis validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 10).
4. Entrez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir fig. 11-14.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Sélectionnez le niveau de résistance à l'aide des touches +/- (voir fig. 15).
6. Appuyez sur STOP pour arrêter l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au mode sélectionné ou maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes pour retourner au menu principal (voir fig. 16).



Figure 9



Figure 10

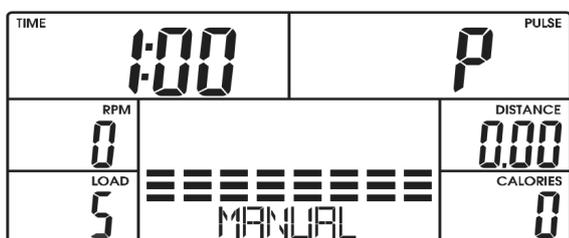


Figure 11

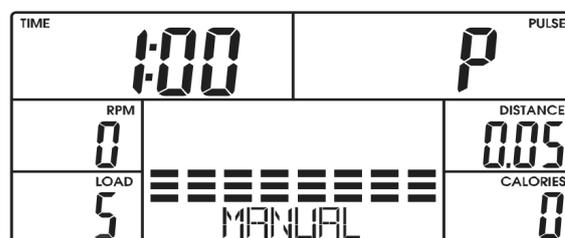


Figure 12

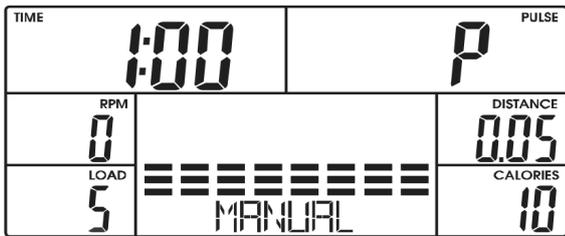


Figure 13

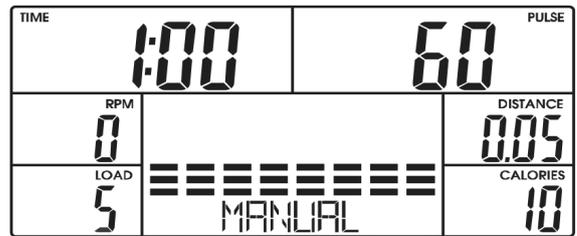


Figure 14

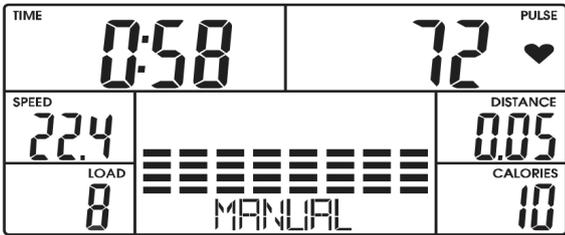
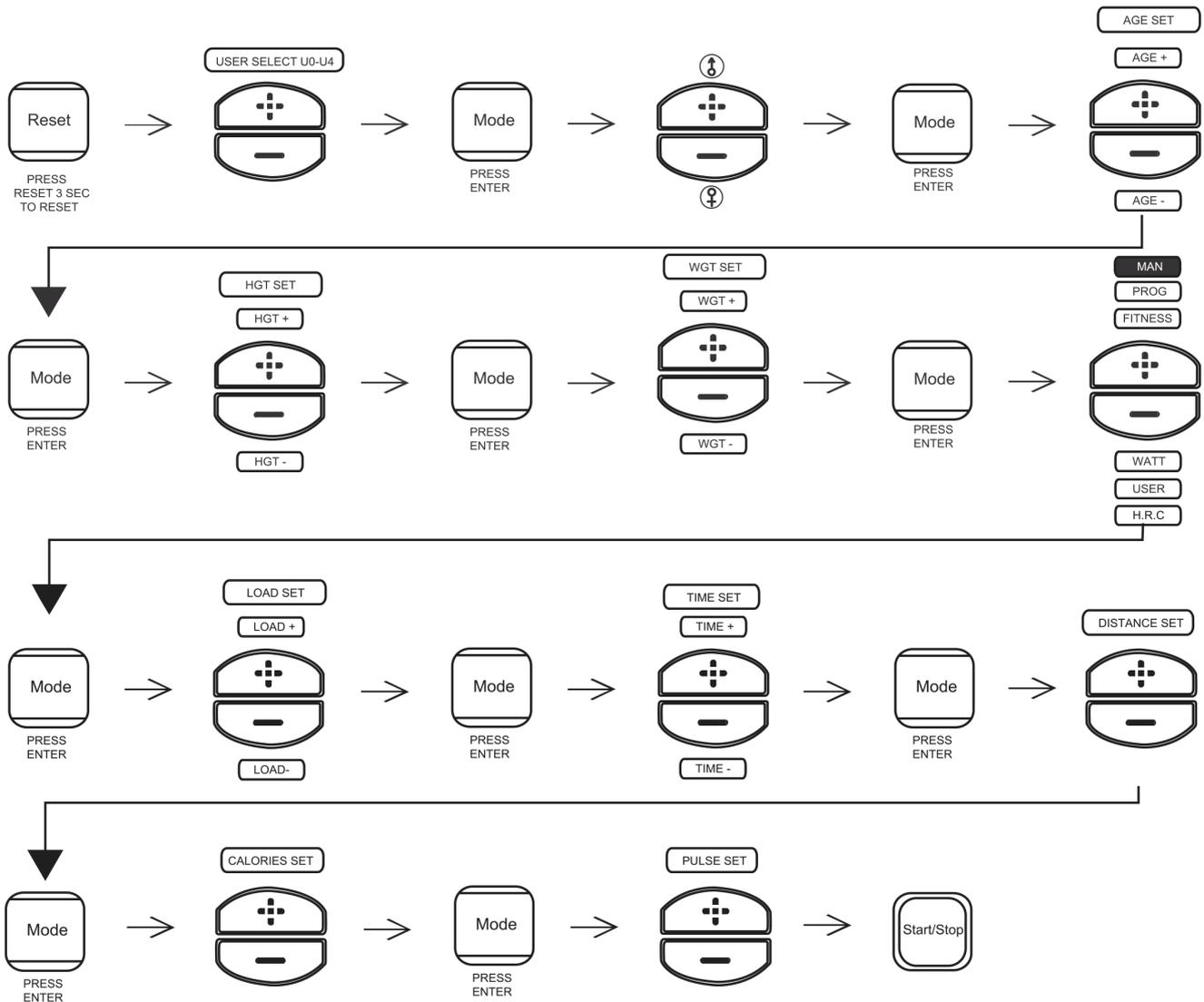


Figure 15



Figure 16

### Procédure de réglage du programme d'entraînement manuel :



### 3.4.2 PROG - Programmes prédéfinis

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour accéder au menu principal.
2. Sélectionner le mode PROGRAM à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (figure 17). Appuyez sur les touches +/- pour sélectionner un programme de 1 à 12 (voir fig. 18) ou utilisez les touches de sélection rapide « P1 » à « P12 » (voir fig. 19).
3. Adapter le niveau de résistance à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 20).
4. Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir fig. 21-24.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
6. Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.



Figure 17



Figure 18

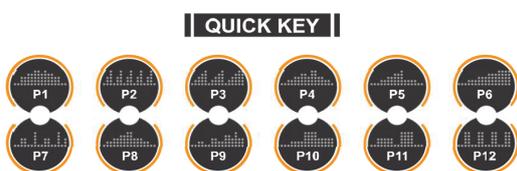


Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



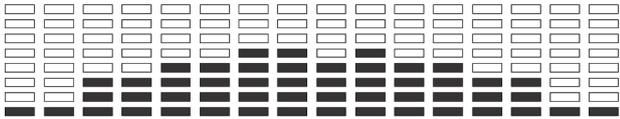
Figure 23



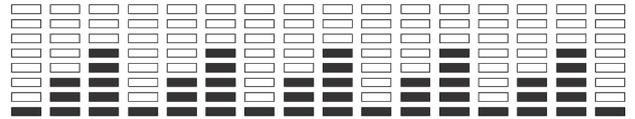
Figure 24

**Profils des programmes d'entraînement prédéfinis :**

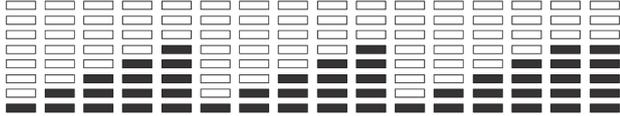
**P1**



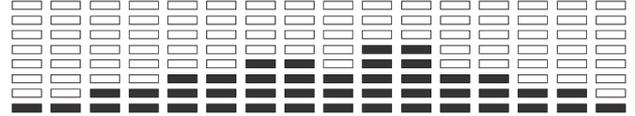
**P2**



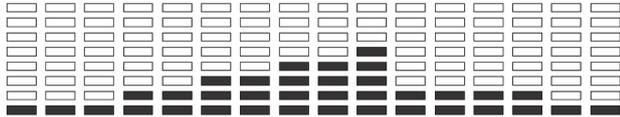
**P3**



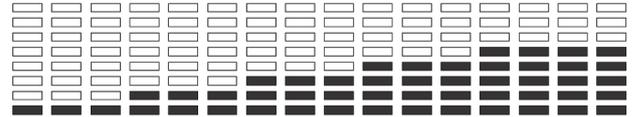
**P4**



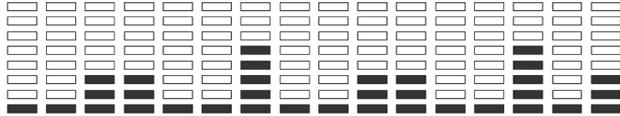
**P5**



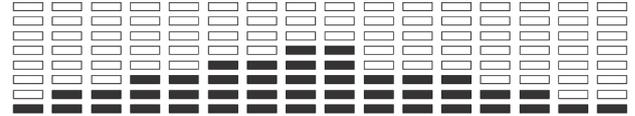
**P6**



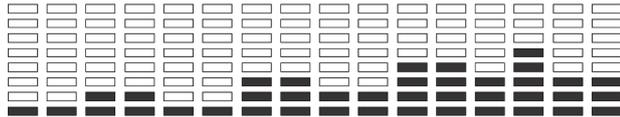
**P7**



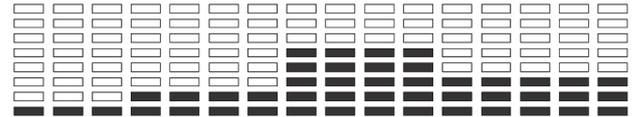
**P8**



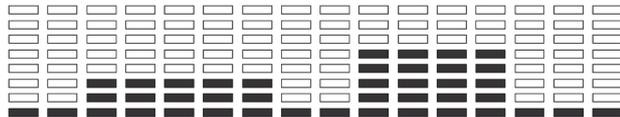
**P9**



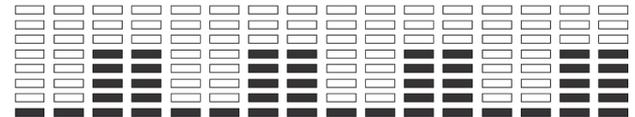
**P10**



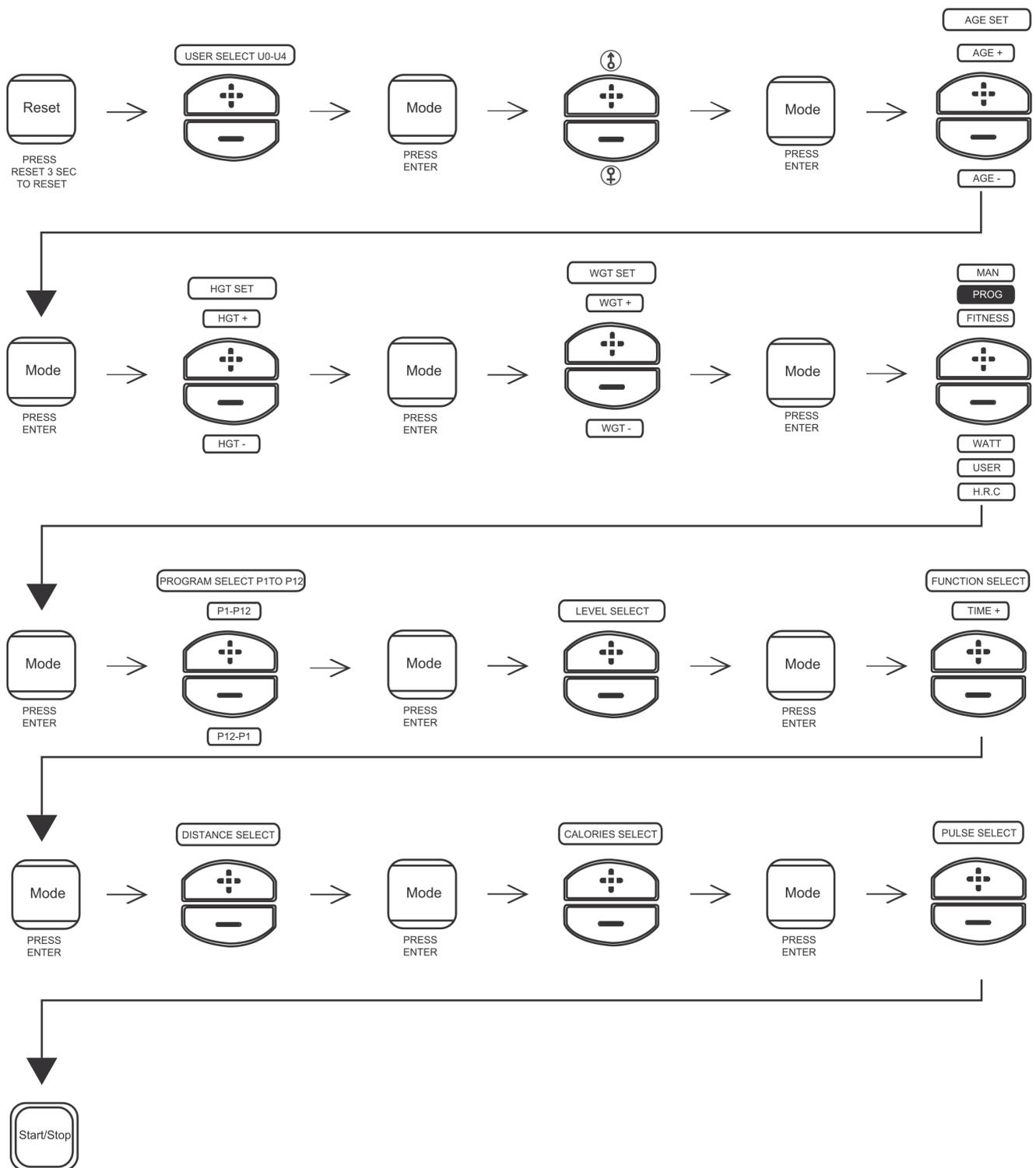
**P11**



**P12**



## Procédure de réglage des programmes d'entraînement prédéfinis :



### 3.4.3 RECOVERY - Test de fitness

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
2. Sélectionner le mode FITNESS à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 25 et 26).
3. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
4. Au bout de 12 minutes, l'écran affiche automatiquement le résultat de l'entraînement.
5. Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.

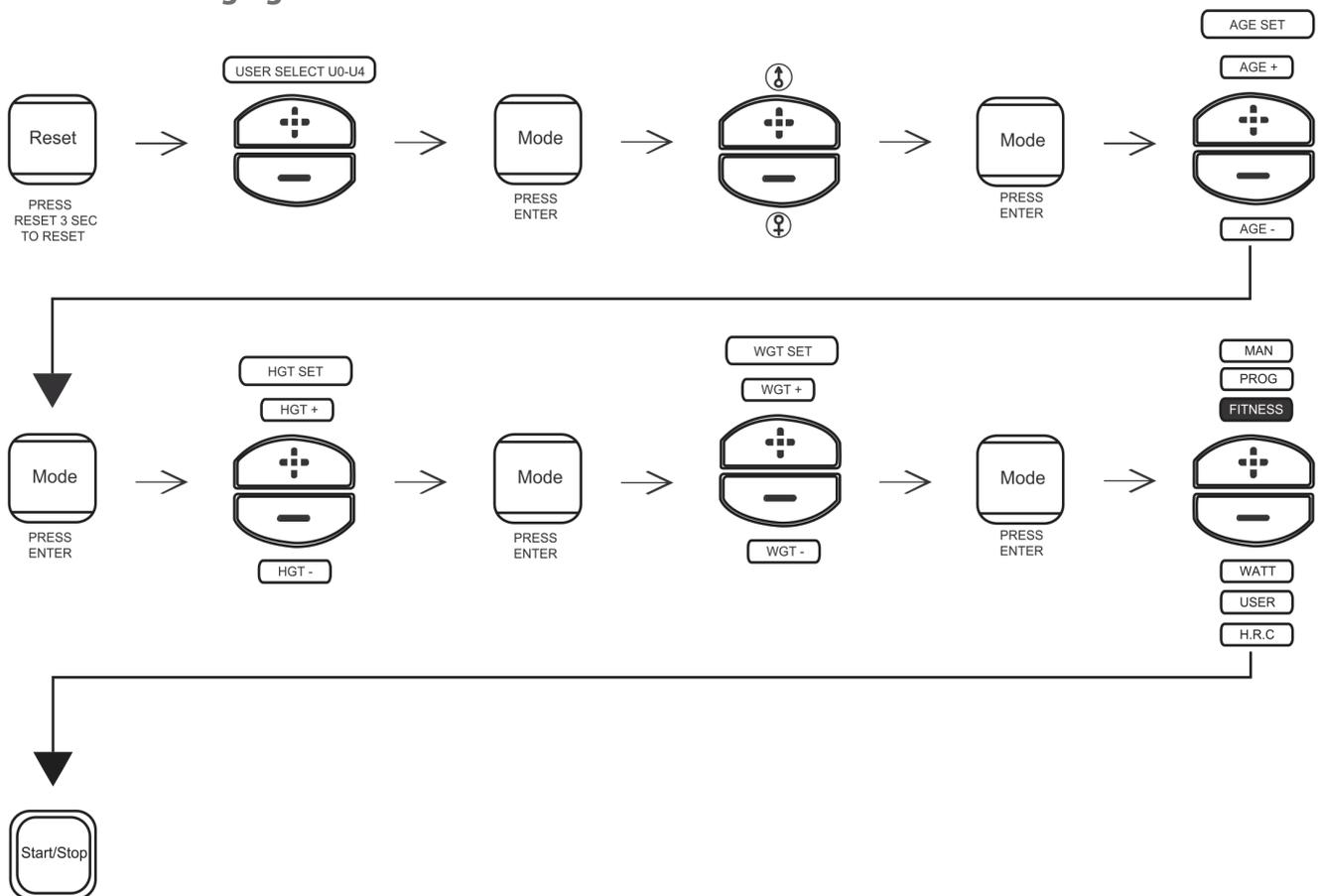


Figure 25



Figure 26

#### Procédure de réglage du test de fitness :



### 3.4.4 WATT - Programme défini par watt

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
2. Sélectionner le mode WATT à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 27).
3. Entrer la valeur cible en watts à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 28).
4. Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir fig. 29-32.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Vous pouvez adapter la valeur en watts à l'aide des touches +/-.
6. Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.



Figure 27



Figure 28



Figure 29

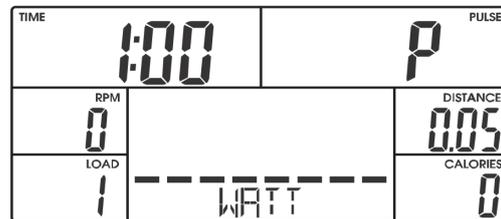


Figure 30

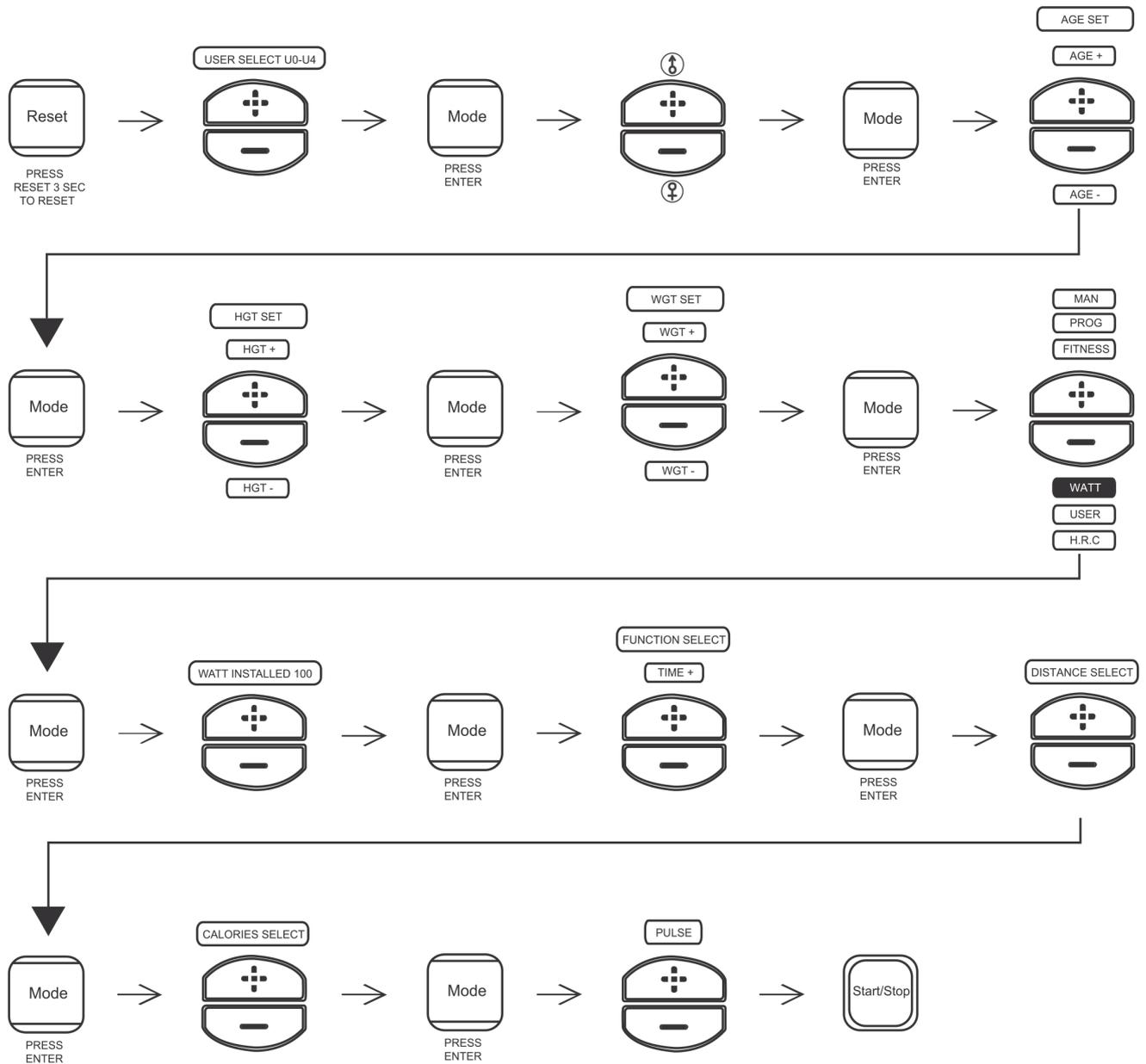


Figure 31



Figure 32

## Procédure de réglage du programme défini par watt :



### 3.4.5 USER - Programme défini par l'utilisateur

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
2. Sélectionner le mode USER à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 33).
3. Entrez chaque niveau de résistance à l'aide des touches +/- . Appuyez sur la touche MODE pour passer à la colonne suivante (voir fig. 34). Après avoir entré toutes les valeurs, validez vos saisies en maintenant la touche MODE appuyée pendant 3 secondes.
4. Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir fig. 35-38.
5. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Réglez le niveau de résistance à l'aide des touches +/-.
6. Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.



Figure 33

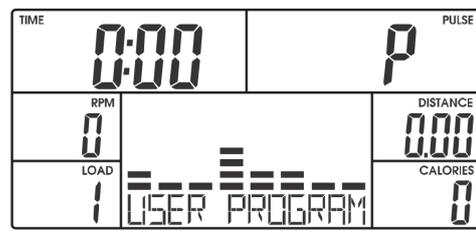


Figure 34



Figure 35

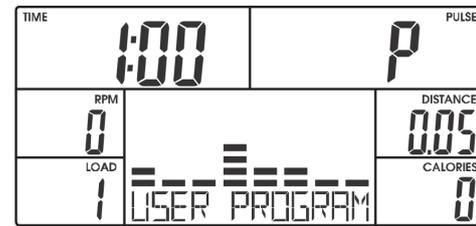


Figure 36

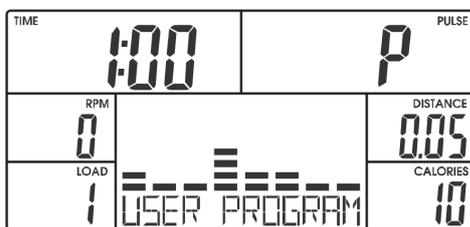
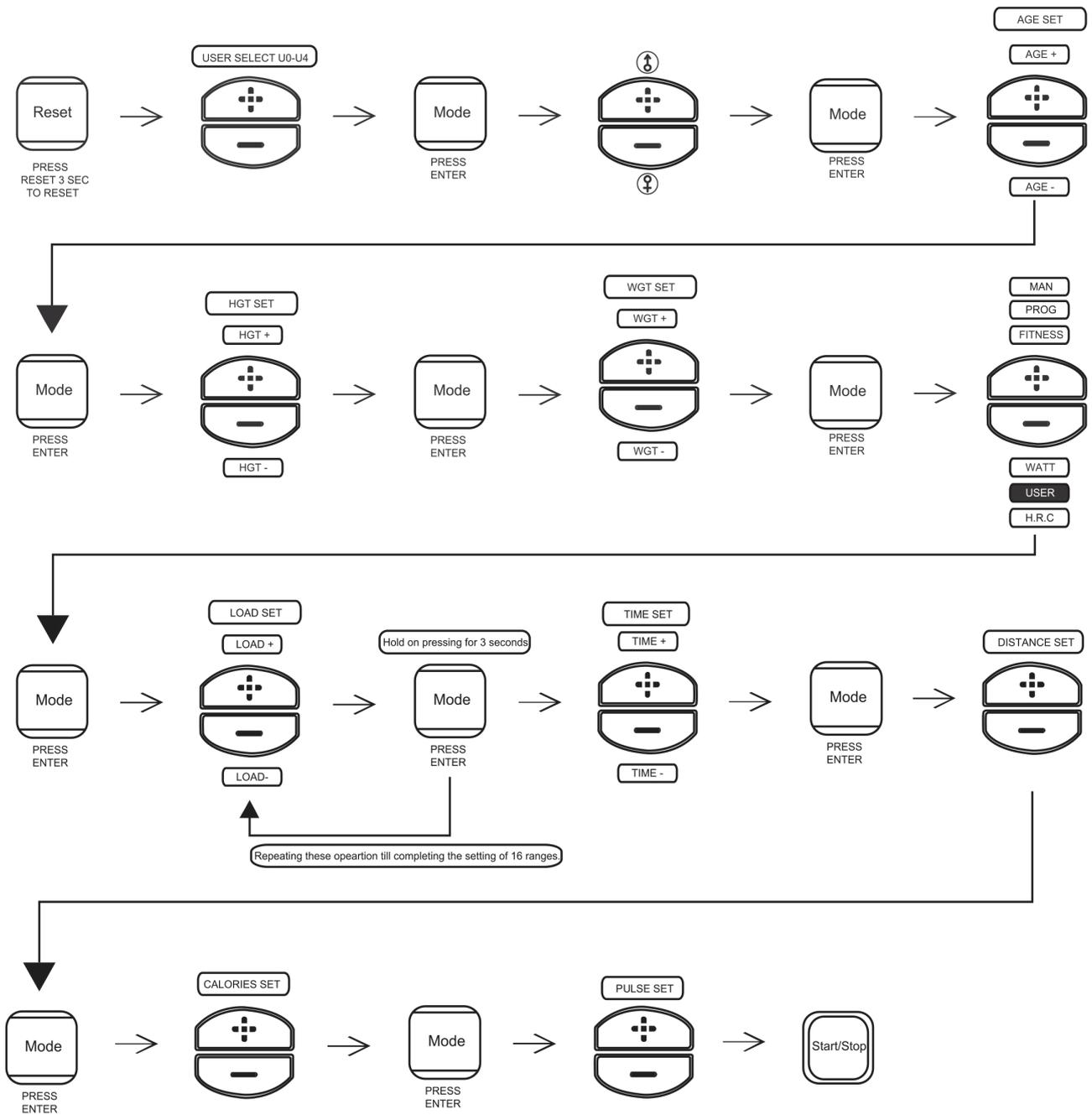


Figure 37



Figure 38

## Procédure de réglage du programme défini par l'utilisateur :



### 3.4.6 H.R.C. - Programmes orientés sur la fréquence cardiaque

#### ⚠ AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.

1. Maintenez la touche RESET appuyée pendant 3 secondes, sélectionnez l'utilisateur et entrez les données ou appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal.
2. Sélectionner le mode HRC à l'aide des touches +/- et validez en appuyant sur la touche MODE (voir fig. 39).
3. Choisissez parmi les fréquences cardiaques de 55% / 75% / 90% / ou sélectionnez une fréquence cardiaque ciblée à l'aide des touches +/- (voir fig. 40-43). Le pouls varie en fonction de l'âge que vous avez entré.
4. Si vous sélectionnez une fréquence cardiaque ciblée, vous devez la saisir à l'aide des touches +/-.
5. Réglez la durée (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES) et le pouls visé (PULSE), voir fig. 44-46.
6. Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement. Le niveau de résistance s'adapte à votre fréquence cardiaque momentanée.
7. Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. Appuyez sur la touche RESET pour retourner au menu principal ou maintenez la touche RESET actionnée pendant 3 secondes pour entrer en mode de veille.



Figure 39



Figure 40



Figure 41



Figure 42

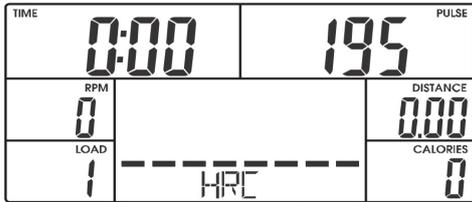


Figure 43



Figure 44

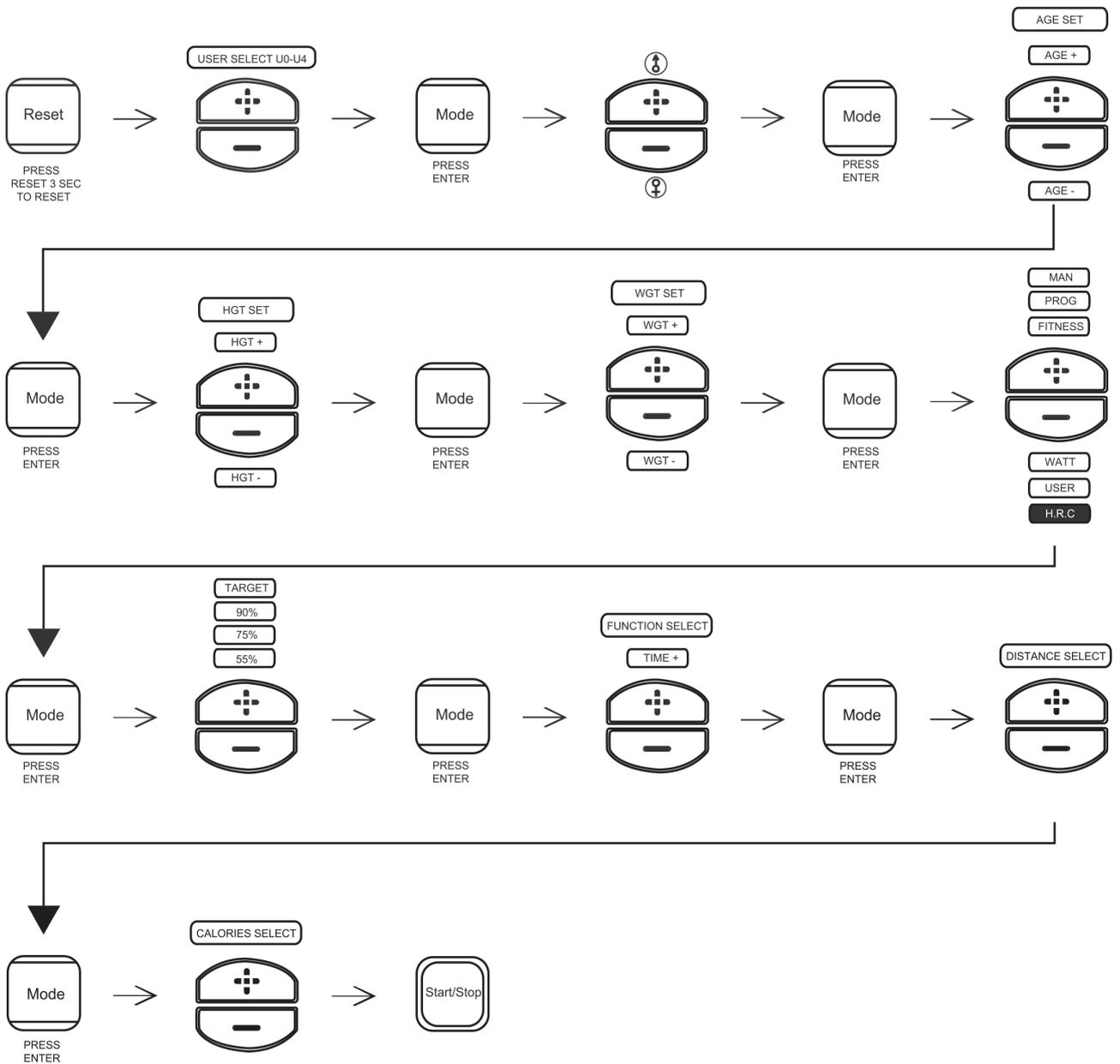


Figure 45



Figure 46

**Procédure de réglage des programmes orientés sur la fréquence cardiaque :**



## 4.1 Instructions générales

- **ATTENTION**

+ Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 5°C et 45°C.

- **AVERTISSEMENT**

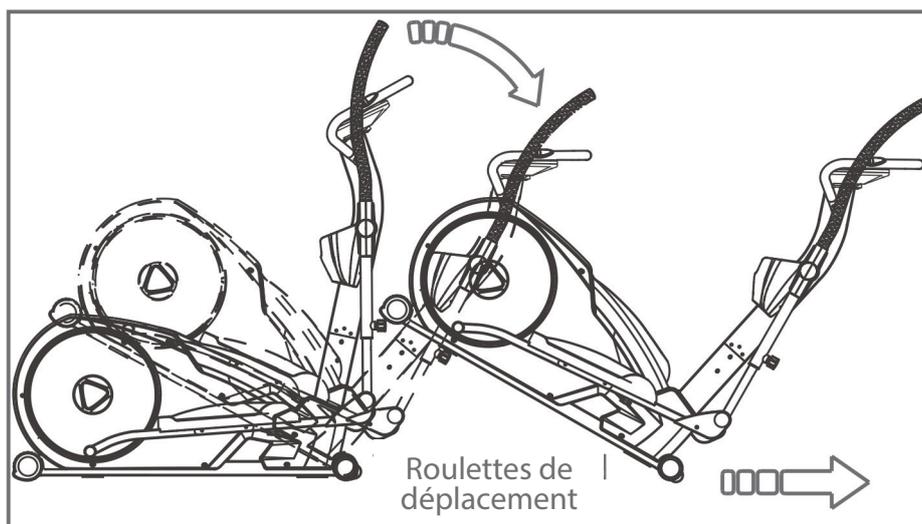
+ Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.  
+ Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.

## 4.2 Roulettes de déplacement

- **ATTENTION**

Si vous devez déplacer votre appareil sur un revêtement de sol particulièrement sensible et souple (parquet, stratifié ou planchers), recouvrez le sol de carton ou d'un matériau similaire afin d'éviter tout risque d'endommagement.

1. Placez-vous à l'arrière de l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.4 du mode d'emploi.



## 5.1 Instructions générales



### AVERTISSEMENT

+ Ne procédez à aucune modification non conforme sur l'appareil.



### PRUDENCE

+ Toute pièce endommagée ou usée peut compromettre votre sécurité et affecter la durée de vie de l'appareil. Remplacez par conséquent immédiatement les composants endommagés ou usés. Adressez-vous à cet effet à votre contractant. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si vous devez remplacer des pièces, utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine.

- **ATTENTION**

+ Outre les instructions et recommandations de maintenance et d'entretien mentionnées dans le présent mode d'emploi, des prestations de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

## 5.2 Défaits et diagnostic des pannes

L'appareil a fait l'objet de contrôles de qualité réguliers tout au long de sa production. Il peut toutefois arriver que l'appareil présente des défauts ou des dysfonctionnements. Les pièces détachées sont souvent à l'origine de ces défaillances, auquel cas un remplacement de ces pièces est suffisant. Vous trouverez ci-après un aperçu des défauts les plus fréquents ainsi que les solutions de dépannage adéquates. Si l'appareil ne fonctionne toutefois toujours pas correctement, veuillez vous adresser à votre contractant.

Défaut	Cause	Remède
Grincement au niveau de la pédale	Pédale desserrée	Resserrage de la pédale
Appareil instable	L'appareil n'est pas droit	Réglage du pied
Guidon/selle instable	Vis desserrées	Resserrage des vis
Écran ne s'allume pas	Pas d'alimentation électrique	Contrôlez toutes les fiches de connexion et contrôlez si la fiche de prise de courant est connectée
Pas d'affichage du pouls	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Source d'interférence dans la pièce</li> <li>+ Ceinture pectorale non-conforme</li> <li>+ Mauvaise position de la ceinture</li> <li>+ Piles sont vides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Élimination des sources d'interférences (par ex., portable haut-parleurs, etc.)</li> <li>+ Port d'une ceinture conforme (voir accessoires recommandés)</li> <li>+ Repositionner la ceinture et/ou humidifier les électrodes</li> <li>+ Renouveler les piles</li> </ul>

## 5.3 Calendrier d'entretien et de maintenance

Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois	Tous les six mois	Une fois par an
Écran de console	N	I			
Lubrification des pièces mobile				I	
Revêtements en plastique	N	I			
Vis et câbles		I			
Légende : N = nettoyage ; I = inspection					

## 6 ÉLIMINATION

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.



Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

## 7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une ceinture pectorale compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.



Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Serviettes



Spray à base de silicone



Gel de contact

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 10 du mode d'emploi.

### ❶ REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

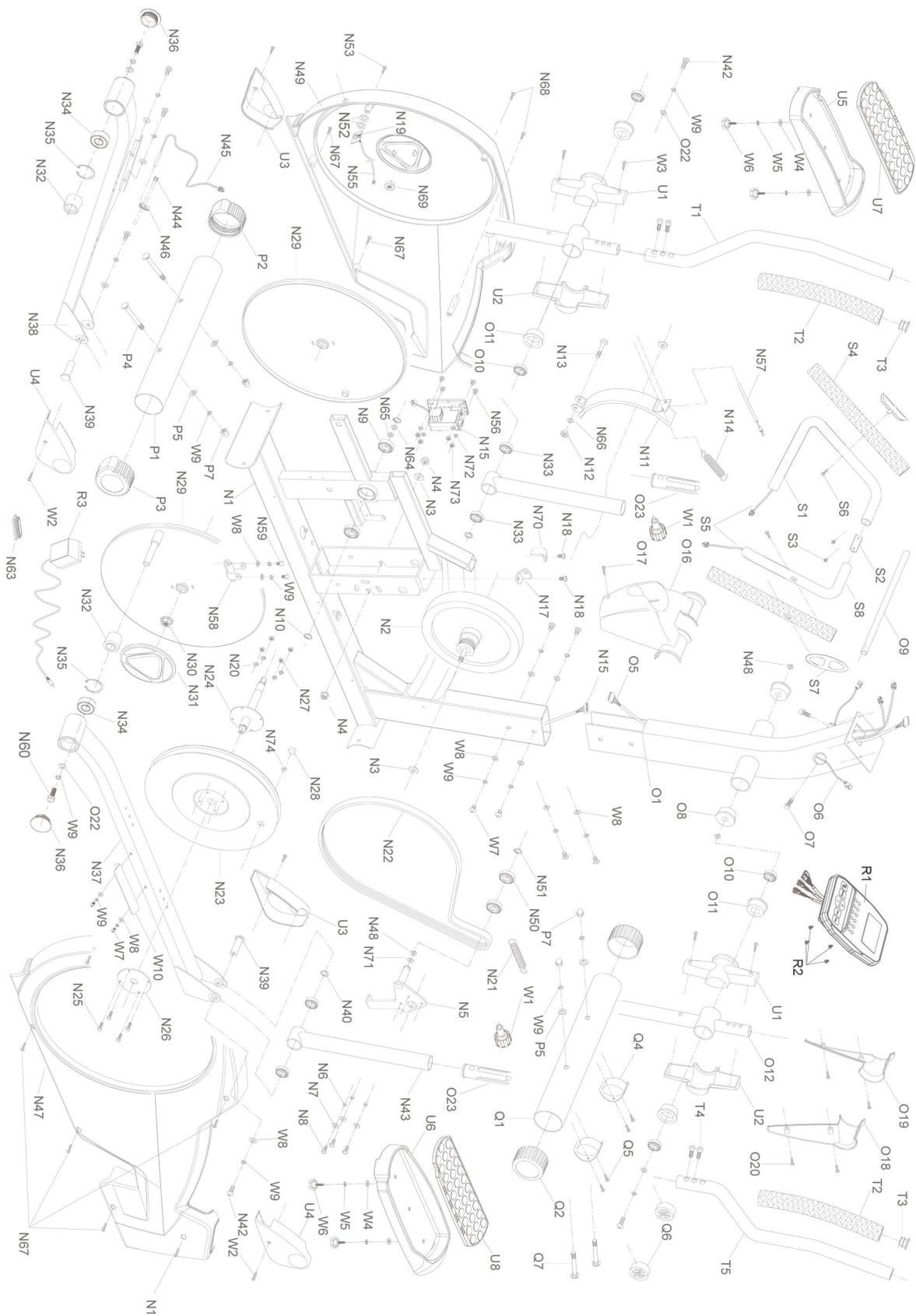
**Référence article :**

## 8.2 Liste des pièces

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

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

## 8.3 Vue éclatée



Les appareils d'entraînement de cardiostrong® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

### Descriptions de défauts

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

**Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.**

### Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

### Délais de garantie

Les délais de garantie, valables à compter de la remise de l'appareil d'entraînement, sont les suivants.

Modèle	Utilisation	Garantie totale
EX40	Utilisation à domicile	24 mois

### Frais de remise en état

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

### Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

### **Service Garantie**

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

### **Conditions de garantie**

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

### **Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :**

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

### **Justificatif d'achat et numéro de série**

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

### **Service hors garantie**

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

### **Communication**

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

DE		DK	FR
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p> +49 4621 4210-900</p> <p> +49 4621 4210-698</p> <p> <a href="mailto:technik@sport-tiedje.de">technik@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 80 90 1650</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.dk">info@fitshop.dk</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p> <a href="mailto:service-france@fitshop.fr">service-france@fitshop.fr</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.de">info@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 21:00 Sa 09h00 - 21:00 Dim 10h00 - 18h00</p>		PL	
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.pl">info@fitshop.pl</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	BE
			<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.be">info@fitshop.be</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p> +44 141 876 3986</p> <p> <a href="mailto:support@powerhousefitness.co.uk">support@powerhousefitness.co.uk</a></p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +31 172 619961</p> <p> <a href="mailto:info@fitshop.nl">info@fitshop.nl</a></p> <p> Lu - Jeu 09h00 - 17h00 Ve 09h00 - 21h00 Sa 10h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> +49 4621 4210-944</p> <p> <a href="mailto:service-int@sport-tiedje.de">service-int@sport-tiedje.de</a></p> <p> Lu - ve 8h00 - 18h00 Sa 9h00 - 18h00</p>
<p><b>SERVICE</b></p> <p> +44 141 876 3972</p> <p> Lu - ve 9h00 - 17h00</p>	AT	
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 20 20 277 (gratuit)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.at">info@sport-tiedje.at</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	CH
		<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p> 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p> <a href="mailto:info@sport-tiedje.ch">info@sport-tiedje.ch</a></p> <p> Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Sport-Tiedje en France et à l'étranger, avec leur adresse et leurs horaires d'ouverture.

[www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/apercu-de-nos-succursales)

# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**



Notes

Notes





