



Monterings- og brugsvejledning



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | B 57 | H 140

FSCSTBX30.01.02

Vare-nr. CST-BX30

Motionscykel **BX30**

Indholdsfortegnelse

1	GENERELLE OPLYSNINGER	8
1.1	Tekniske data	8
1.2	Personlig sikkerhed	9
1.3	Elektrisk sikkerhed	10
1.4	Opstillingssted	11
2	MONTERING	12
2.1	Generelle anvisninger	12
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Opstilling	14
3	BRUGSANVISNING	20
3.1	Konsoldisplay	20
3.2	Tastfunktion	22
3.3	Tilkobling af udstyr	22
3.4	Brugerprofil	23
3.5	Programmer	23
3.5.1	M - Manuelt program	23
3.5.2	Træningsprogrammer	24
3.5.3	H.R.C. - Pulsstyrede programmer	25
3.5.4	W - Wattstyret program	25
3.5.5	U - Brugerdefineret program	26
3.5.6	Kropsfedtanalyse (BODY FAT)	26
3.5.7	RECOVERY - restitutionspuls	27
4	TRÆNINGSVEJLEDNING	28
4.1	Generelle anvisninger	28
4.1.1	Træningstøj	28
4.1.2	Opvarmning og udstrækning	28
4.1.3	Medicin	29
4.1.4	Anvendte muskelgrupper	29
4.1.5	Hyppighed	29
4.2	Træningsdagbog	31
5	OPBEVARING OG TRANSPORT	32
5.1	Generelle anvisninger	32
5.2	Transporthjul	32

6	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	32
6.1	Generelle anvisninger	32
6.2	Fejl og fejldiagnose	33
6.3	Fejlkoder og fejlsøgning	33
6.4	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	34
7	BORTSKAFFELSE	34
8	ANBEFALING AF TILBEHØR	35
9	RESERVEDELSBESTILLING	36
9.1	Serienummer og modelbetegnelse	36
9.2	Liste over dele	37
9.3	Ekspllosionstegning	40
10	GARANTI	41
11	KONTAKT	43

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.fitshop.com/cardiostrong.

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din træning!

Tilsluttet 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

Fitshop GmbH
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Slesvig
Tyskland

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

ANSVARFRASKRIVELSE

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

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.

Træningsudstyr skal klassificeres efter nøjagtighed og brug. Dette gælder kun for enheder, der viser træningsdata.

Nøjagtighedsklassificering

Klasse A: Høj nøjagtighed.

Klasse B: Mellem nøjagtighed.

Klasse C: Lav nøjagtighed.

Klassificeringen forklarer den tilsigtede brug af enheden.

Klassificering

Klassificering S (Studio): Professionel og/eller kommerciel brug.

Disse træningsenheder er beregnet til brug i træningslokaler i institutioner såsom sportsklubber, skolefaciliteter, hoteller, klubber og studier, hvis adgang og overvågning er specifikt reguleret af ejeren (person, der har juridisk ansvar).

Klassificering H (Hjem): Brug i hjemmet.

Disse stationære træningsenheder er beregnet til brug i private hjem, hvor adgangen til enheden er reguleret af ejeren (person, der har juridisk ansvar).

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
- + Træningstid i min.
- + Træningsdistance i km
- + Trådfrekvens (omdrejninger pr. minut)
- + Kalorieforbrug
- + Puls (ved anvendelse af håndsensorerne eller et pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:	Elektronisk magnetbremsesystem
Modstandsniveau:	32
Watt:	10-350 watt

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

Svingmasse:	9 kg
Pedalarmslængde:	17 cm
Kranklejbredde:	12,5 cm

Vægt og mål

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	39 kg
Varens vægt (netto, uden emballage):	35,2 kg

Emballagemål (L x B x H):	ca. 950 mm x 260 mm x 700 mm
Opstillingsmål (L x B x H):	ca. 900 mm x 570 mm x 1400 mm
Maksimal brugervægt:	130 kg

Klassificering:	H
-----------------	---

1.2 Personlig sikkerhed

FARE

- + Inden du begynder at bruge udstyret, bør din egen læge vurdere, om træningen set ud fra et helbreds-mæssigt 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.
- + Ejeren af udstyret skal give alle vigtige informationer samt instruktioner til alle brugere før udstyret tages i brug.

ADVARSEL

- + Brug at dette udstyr er ikke tilladt for børn under 14 år.
- + Børn må ikke opholde sig i nærheden af udstyret uden opsyn.
- + Personer med handicap skal fremvise medicinsk tilladelse og være under nøje opsyn, når de bruger enhver form for træningsudstyr.
- + Udstyret må principielt ikke anvendes af flere personer samtidigt.
- + Hvis dit træningsudstyr er udstyret med en Safety Key, skal klipsen til denne Safety Key før brug sættes fast på dit tøj. Hvis du falder, kan den bruges til at udløse et NØDSTOP på dit udstyr.
- + Der er risiko for skader på grund af roterende pedaler og/eller et blotlagt svinghjul grundet manglende frihjul. Stig derfor aldrig på eller af enheden, når pedalerne eller svinghjulet bevæger sig. Sørg i stedet altid for, at pedalerne eller svinghjulet er gået helt i stå først.
- + Når du stiger af og på, skal du støtte dig selv med mindst én hånd på styret. Stå ikke af enheden, før pedalerne er stoppet helt.
- + Hold hænder, fødder og andre kropsdele samt hår, tøj, smykker og andre genstande væk fra udstyrets bevægelige dele, da de ellers kan komme til at hænge fast i udstyret.
- + Anvend ikke løst tøj eller tøj med vidde, men egnet sportstøj. Sørg for at bære sportssko med egnede såler, helst af gummi eller andet skridsikkert materiale. Sko med hæle, lædersåler, knopper eller pigge 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.
- + Spænd altid pedalstroppen, før du begynder at træne, for at forhindre dine fødder i at glide.

FORSIGTIG

- + Vær opmærksom på, at hvis justeringsanordninger efterlades udragende, kan de hæmme brugerens bevægelse.

OBS

- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.
- + For at beskytte enheden mod at blive brugt af uautoriserede tredjeparter, skal du altid fjerne strømtilslutningen, når den ikke er i brug, og opbevare den et sikkert sted, der er utilgængeligt for uautoriserede personer (f.eks. børn).
- + Træningsudstyr med krumtap i klasse B og C er ikke egnet til formål med høj nøjagtighed.

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. Fitshop 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.
- + Det frie areal i den retning, hvorfra der gives adgang til træningsudstyret, skal være mindst 0,6 m større end selve træningsområdet.
- + 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.
- + Til brugsklasse S må apparatet kun anvendes i områder, hvor adgang, overvågning og kontrol er specifikt reguleret af ejeren.

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

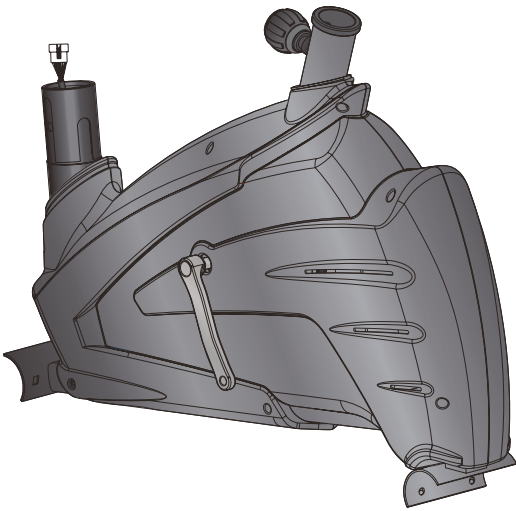
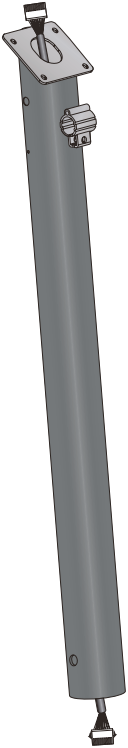
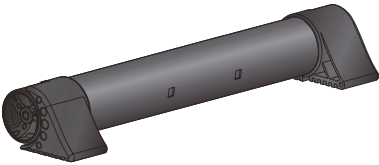
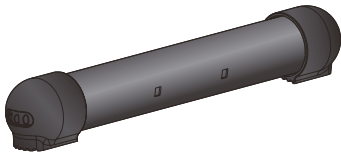
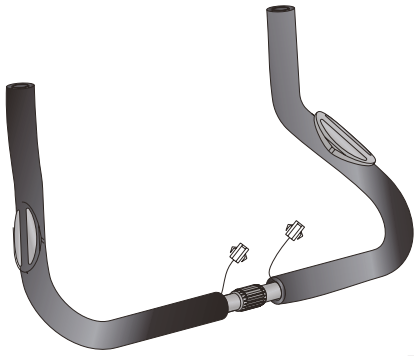
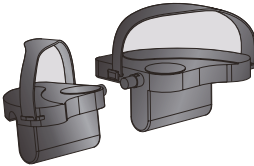
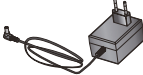
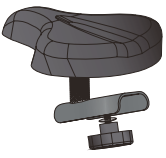
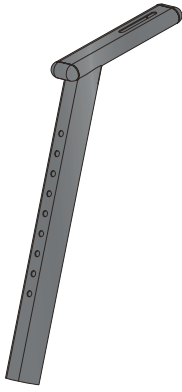
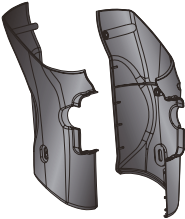
Pakken indeholder delene vist i det følgende. Start venligst med at kontrollere, om alle dele og alt værktøj, der hører til udstyret, fulgte med ved levering, og om der foreligger skader. Ved reklamation skal forhandleren kontaktes direkte.

FORSIGTIG

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

BEMÆRK

Nødvendigt værktøj (Inkluderet i leveringen): Stjerneskruetrækker, nøgle, unbrakonøgle

 1 x1		 29 x1
 3 x1	 28 x1	
 2 x1	 15 x1	
 36 x1	 46L&R x1	 x1
 38 x1	 10&11 x1	 9 x1
 41L&R x1		

2.3 Opstilling

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

❶ BEMÆRK

- + Skru 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.
- + Stram ikke skruerne og boltene med vold, da de ellers kan blive beskadiget.
- + Hvis du har problemer med at genkende grafikken, anbefaler vi, at du åbner PDF-vejledningen, der er gemt i webshoppen, på din enhed (fx smartphone, tablet eller pc). Her har du mulighed for at zoome nærmere ind. Bemærk venligst, at programmet Adobe Acrobat Reader skal være installeret på din enhed for at kunne åbne filen.
- + Monteringen findes også som video under følgende link: <https://www.fitshop.dk/cardiostrong-motionscykel-bx30-cst-bx30#product-assembly>. Alternativt kan du også scanne QR-koden for direkte at åbne videoen.

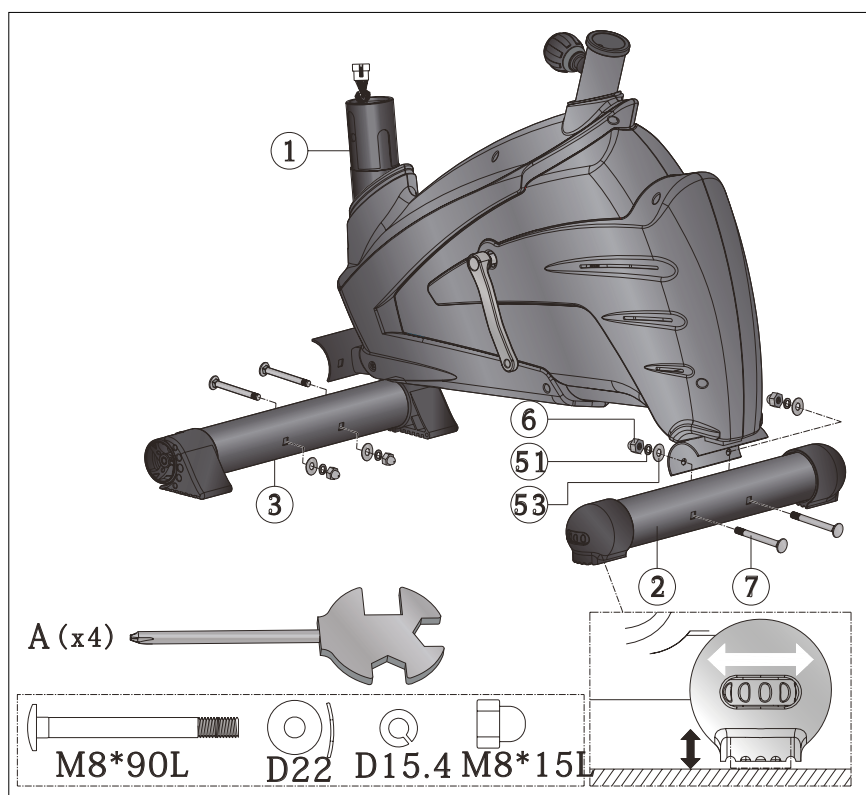


Trin 1: Montering af den forreste og bageste fod

Fastgør den forreste (3) og bageste fod (2) på stellet (1) med to skruer (7), to spændeskiver (53), to fjederskiver (51) og to møtrikker (6) hver.

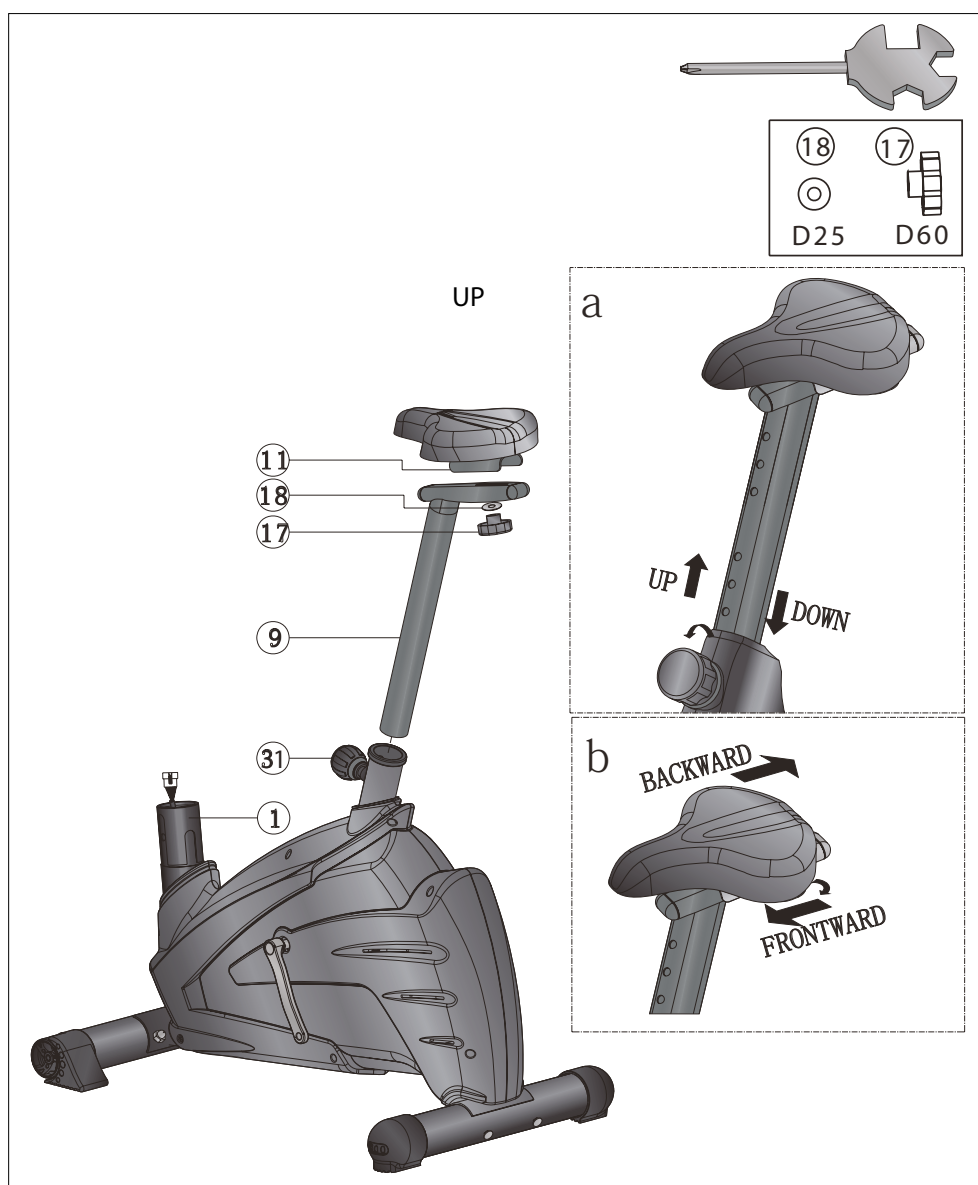
❶ BEMÆRK

Hvis udstyret ikke står stabilt efter opbygning, kan du foretage højdetilpasninger på undersiden af den bageste fod.



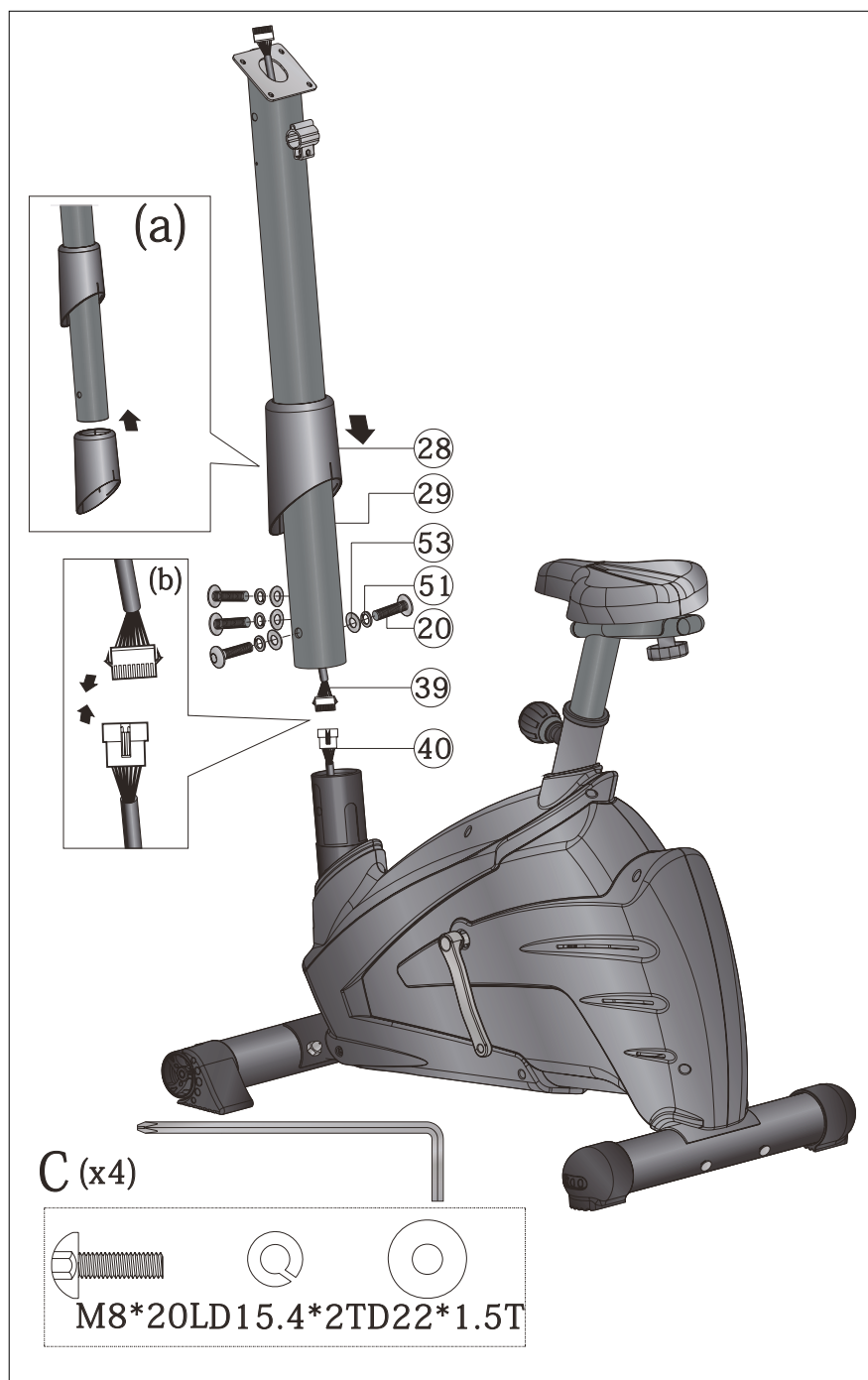
Trin 2: Montering af sadel

1. Monter sæderøret (11), der skal justeres, på sædemasten (9) ved hjælp af håndtagsskruen (17) og skiven (18).
2. Stik sædemasten (9) i stellet (1). Du kan skubbe sædet op eller ned og låse det med indstillingsknappen (31); se fig.a.
3. Sædet (10) kan desuden indstilles vandret, ved at indstillingsknappen (17) betjenes, som i fig. b.



Trin 3: Montering af konsolmast

1. Fastgør den øverste afdækning (28) på styrpinden (29); se fig. a.
 2. Forbind det øverste konsolkabel (39) med det nederste konsolkabel (40); se fig. b.
- **OBS!**
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.
3. Monter styrpinden (29) på stellet (1) med fire skruer (20), fire spændeskiver (53) og fire fjederskiver (51).



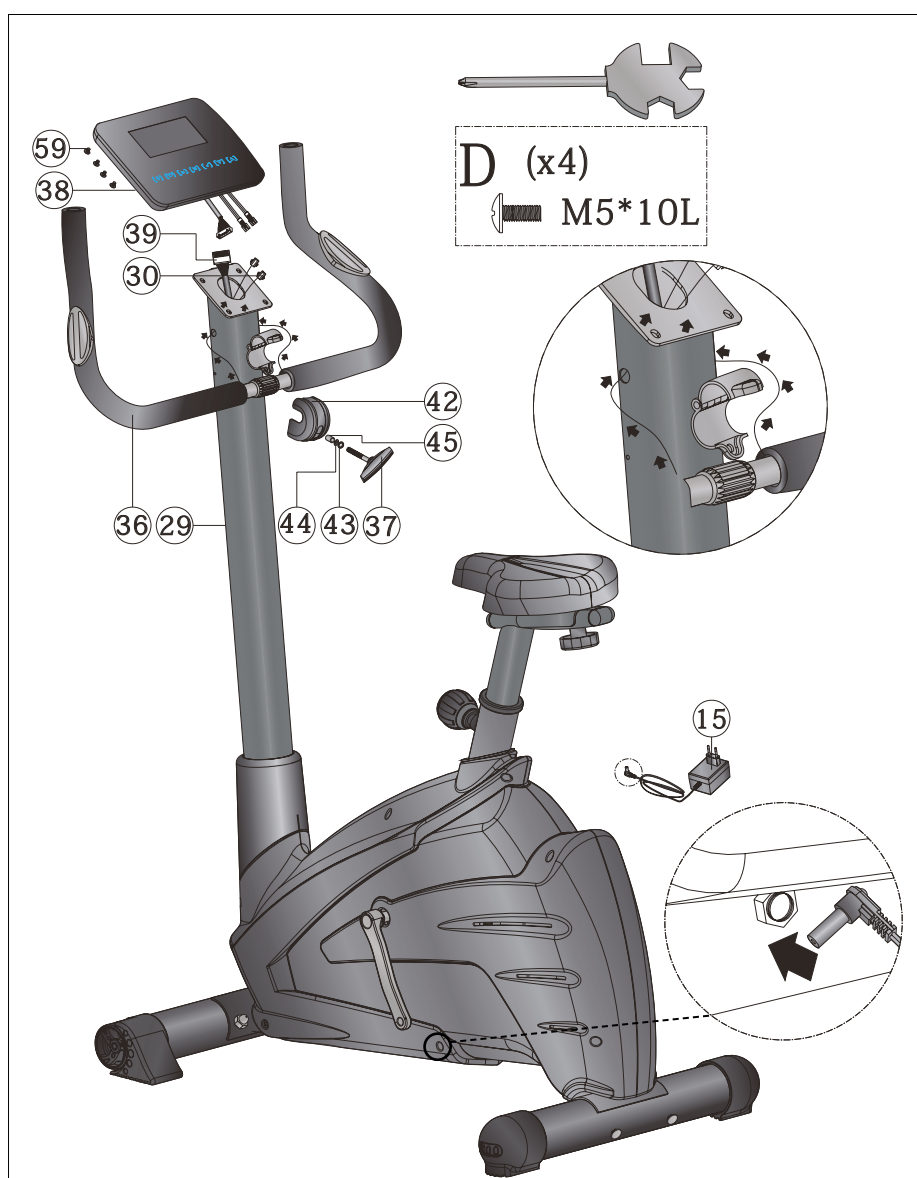
Trin 4: Montering af håndtag

1. Fastgør håndtagene (36) på styrepinden (29) ved at fastgøre afdækningen (42), spændeskiverne (43), fjederskiverne (44), bøsningerne (45) og indstillingsknappen (37).
2. Forbind det øverste konsolkabel (39) med håndpulskalet (30) og konsollen (38). Fastgør til slut konsollen på styrepinden (29) ved at spænde skruen (59).

❗ BEMÆRK

Positionen på styret kan tilpasses ved betjening af indstillingsknappen (37).

3. Stik adapteren i strømtilslutningen.



Trin 5: Montering af konsolholder og pedaler

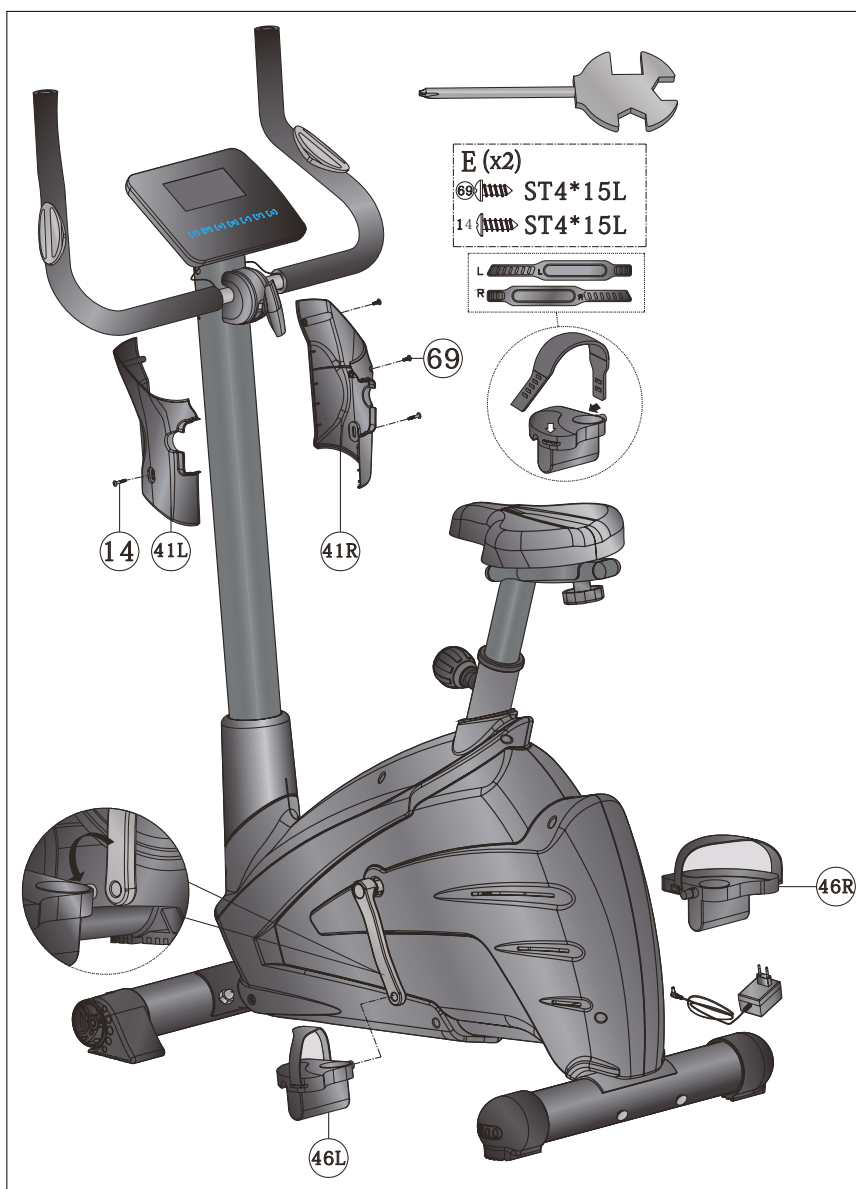
1. Fastgør konsolholderen (41L) og (41R) på styrpinden med skruerne (69) og (14).



FORSIGTIG

Vær opmærksom på at skrue pedalerne helt ind.

2. Monter pedalremmene på pedalerne (46L og 46R). Fastgør pedalerne på pedalstængerne. Spænd venstre pedal mod uret og højre pedal med uret.



Trin 6: Tilpasning af sædeposition

1. Højdejustering:
Drej knappen løs, og træk den ud for at justere sædemasten i højden. Slip knappen igen, og kontrollér, at den falder i hak i en af de borede huller. Stram den derefter til igen.
2. Vandret justering:
Drej knappen under sædet, indtil du kan skubbe sædet frem og tilbage. Skub sædet frem til den ønskede position, og drej knappen fast igen.

Trin 7: Tilpasning af håndtag

Drej armen forrest på håndtaget, indtil du kan justere håndtagets hældning. Når håndtaget befinder sig i den ønskede position, skal du dreje armen fast igen.

Trin 8: Tilslutning af udstyret til lysnettet

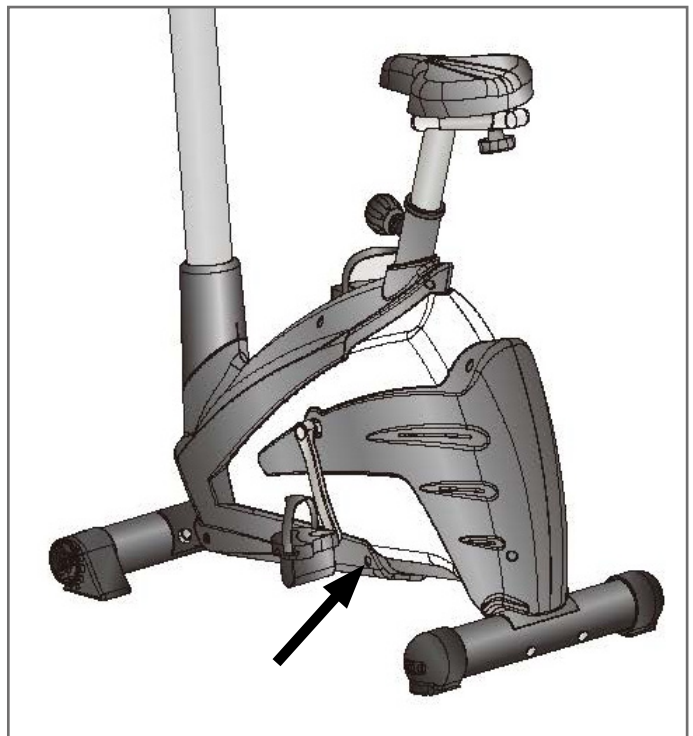
► OBS

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

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

Korrekt af- og påstigning

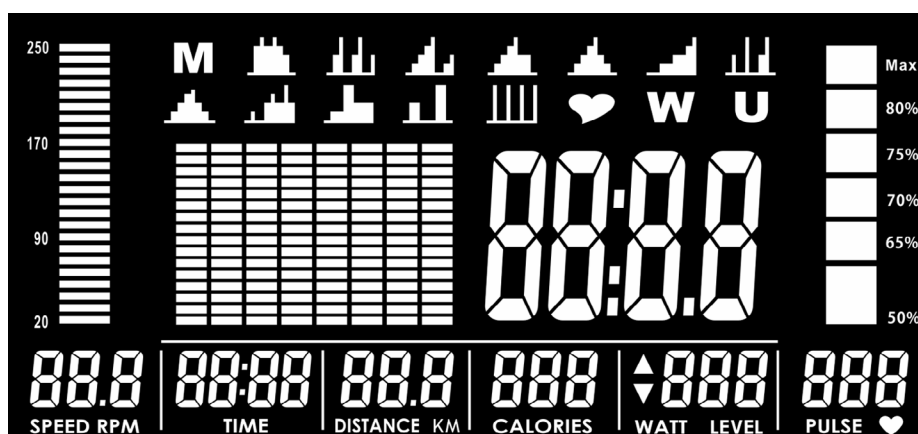
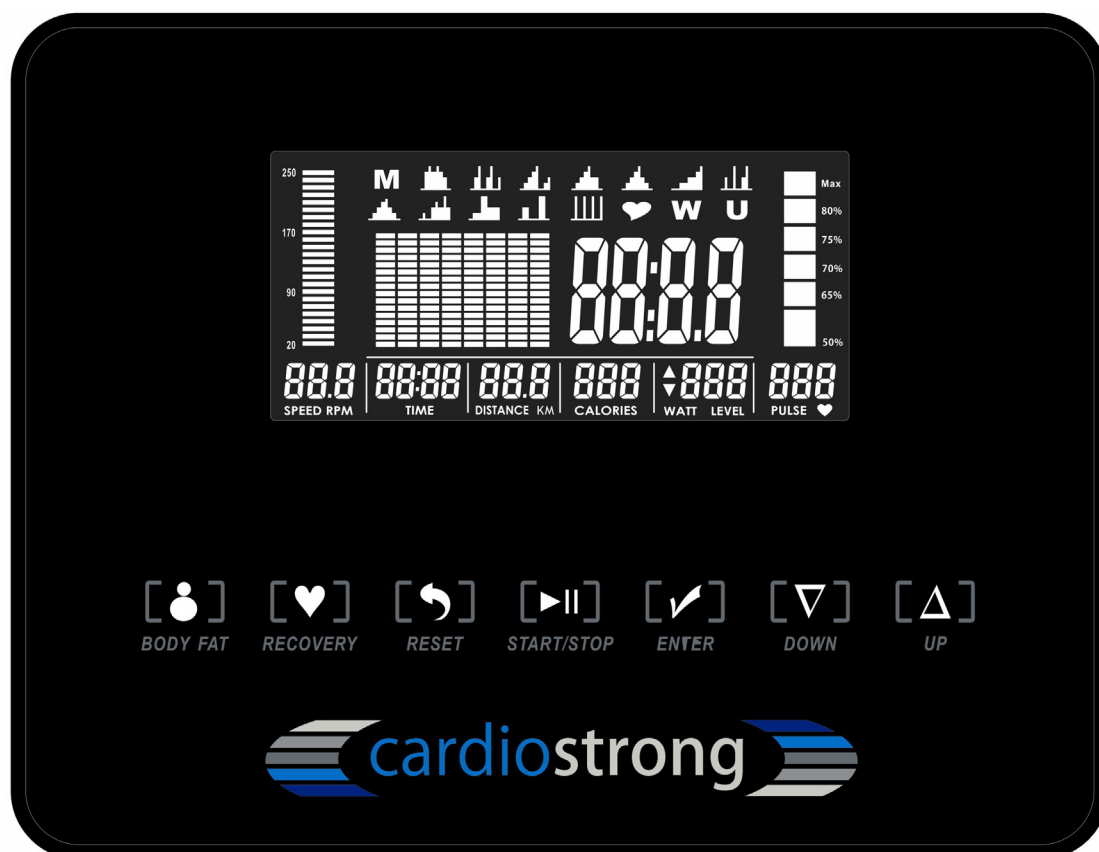
1. For at komme op på cyklen, skal du tage fat i håndtagene med begge hænder og først træde på venstre pedal med venstre fod eller på højre pedal med højre fod og derefter træde på med den anden fod, hvorefter du kan sætte dig på sadlen.
2. For at komme af cyklen igen, skal du tage fat i håndtagene med begge hænder og placere den ene fod ved siden af cyklen og derefter den anden.



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.
- + Start altid din træning med en lav belastning og øg den jævnt og blidt. Afslut din træning med en nedkølingsperiode. Hvis du har spørgsmål eller er uklar, så kontakt din læge.

3.1 Konsoldisplay



Time (tid)	Tidsangivelse i stigende orden mellem 00:00 - 99:59 eller i faldende orden mellem 00:00 - 99:00. Indstilling i trin på 1 min.
Speed (hastighed)	Hastighedsangivelse i km/t
RPM (trådfrekvens; omdrejninger pr. minut)	Angivelse af trådfrekvens med søjlediagram
Distance (strækning)	Strækningsangivelse 00:00 - 99.99 km; indstillinger i trin på 0,1 km
Calories (kalorieforbrug)	Angivelse af de forbrændte kalorier fra 0-9999 kalorier Kommentar til måling af kalorieforbrug: Beregningen af energiforbruget sker ved hjælp af en generel formel. Det er ikke muligt at beregne et individuelt energiforbrug nøjagtigt, da dette kræver en lang række personlige data.
Watt	Watt-angivelse fra 0-999 watt
Pulse (puls; hjerteslag pr. minut)	Angivelse af puls med søjlediagram. Brugeren kan indstille en målpuls. Så snart den indstillede målpuls overskrides, lyder der et signal.
Level (modstand)	Angivelse af modstandstrin med søjlediagram

3.2 Tastfunktion

	Beregning af kropsfedt: Tryk på knappen "BODY FAT", og hold den inde i 2 sekunder for at ændre brugerdata. Køn A = AGE (alder i år) H = HEIGHT (højde i cm) W = WEIGHT (vægt i kg)
	Test restitutionsspuls
	Nulstil indstillinger eller skift til startbilledet
	Start eller afslut træning
	Bekræft indtastninger
	Indstil værdier, og reducer træningsbelastningen. For hurtig ændring af værdier skal knappen holdes inde.
	Indstil værdier, og øg træningsbelastningen. For hurtig ændring af værdier skal knappen holdes inde.

3.3 Tilkobling af udstyr

Slut strømkablet til. Nu lyder der et signal. Hele LCD-displayet lyser i to sekunder, inkl. "E" (EU) og "K" (KM) i et sekund.

3.4 Brugerprofil

Brug knapperne UP og DOWN til at vælge en brugerprofil fra U1-U4, og tryk på ENTER for at bekræfte. Derefter kan du ved hjælp af piletasterne indtaste følgende værdier:

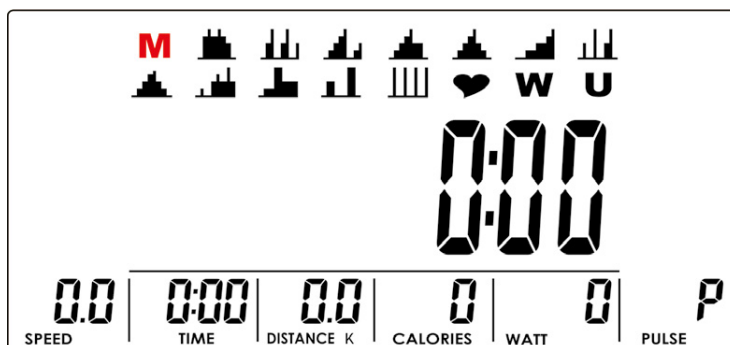
Køn	Mand/kvinde
A = Age	Alder i år
H = Height	Højde i cm
W = Weight	Vægt i kg

Bekræft hver eneste indtastning med ENTER-knappen.

3.5 Programmer

LCD-displayet viser 16 symboler til programvalg i følgende rækkefølge:

- + M (manuel træning): 1
- + Forskellige profiler til standardindstillede træningsprogrammer: 12
- + Hjertesymbol (pulsstyret træningsprogram): 1
- + W (watt-styret træningsprogram): 1
- + U (brugerdefineret træningsprogram): 1



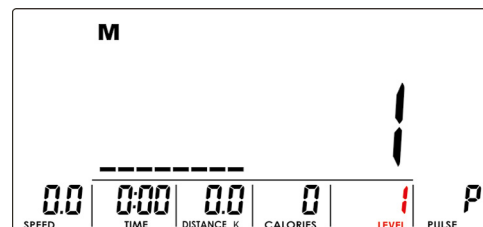
3.5.1 M - Manuelt program

1. Vælg ved programvalget det manuelle program "M".
2. Indstil det ønskede belastningstrin (Level) med piletasterne UP og DOWN, og tryk på ENTER for at bekræfte. Belastningstrinnet kan altid tilpasses under træningen.



BEMÆRK

Hvis der i 3 sekunder ikke har været nogen belastningsændring, skifter displayet til watt-angivelsen.



3. Brug piletasterne UP og DOWN til at indtaste værdier for tid (TIME), strækning (DISTANCE), kalorier (CALORIES) og puls (PULSE).

❗ BEMÆRK

- + Indtaster du en talværdi for tid, distance og kalorier, slutter træningen automatisk, når en af disse talværdier er nået. Hvis du vil træne efter en af disse værdier, skal du indtaste den ønskede talværdi, alle andre værdier skal ikke indtastes.
 - + Hvis du indtaster en målpuls, lyder der et signal, når du har overskredet denne puls. Signalet slukker først igen, når din puls ikke længere er højere end målpulsen.
4. Tryk efter hver indtastning på ENTER for at bekræfte.
 5. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen.
 6. Tryk på START/STOP-knappen igen for at standse træningen.

Alle træningsværdier gemmes.

7. Hvis du trykker på RESET-knappen, vender du tilbage til programvalget.

3.5.2 Træningsprogrammer

1. Brug piletasterne UP og DOWN for at vælge et af programmerne P1-P12 i programvalget.
2. Bekræft det valgte med ENTER-knappen.

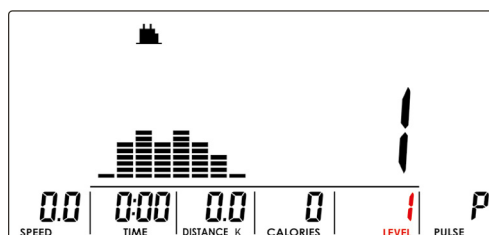
LCD-displayet viser en tilhørende træningsprofil.

3. Brug piletasterne UP og DOWN til at indstille belastningstrinnet og tiden. Belastningstrinnet kan altid tilpasses under træningen med piletasterne.

❗ BEMÆRK

Hvis der i 3 sekunder ikke har været nogen belastningsændring, skifter displayet til watt-angivelsen.

4. Bekræft efter hver enkelt indtastning dine værdier med ENTER.
5. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen.



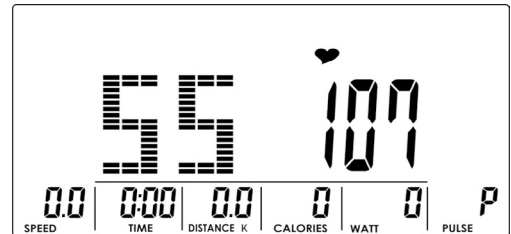
3.5.3 H.R.C. - Pulsstyrede programmer

⚠ ADVARSEL

Dit træningsudstyr er ikke noget medicinsk udstyr. Pulsmålingen på dit udstyr kan være unøjagtig. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som træningshjælpe middel.

1. Brug piletasterne UP og DOWN til at vælge hjertesymbolet.
2. Brug piletasterne UP og DOWN til at vælge pulsprogrammerne 55%, 75%, 90% eller TA (TA = Target = målpuls).

Pulsværdien beregnes automatisk ud fra den tidligere indtastede alder, og vises derefter på displayet.



- 2.1. Hvis du vælger TARGET (mål), skal du bruge piletasterne UP og DOWN til at indtaste en målpuls mellem 30~230.
3. Tryk på ENTER-knappen for at bekræfte.
4. Derefter kan du ved hjælp af piletasterne indtaste den ønskede træningstid.

① BEMÆRK

Så snart den indstillede målpuls overskrides, lyder der et signal. Signalet slukker først igen, når din puls ikke længere er højere end målpulsen.

5. Tryk derefter på START/STOP-knappen for at starte træningen.

3.5.4 W - Wattstyret program

1. Brug piletasterne UP og DOWN til at vælge watt-programmet "W".

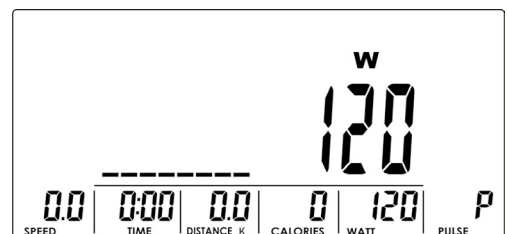
① BEMÆRK

Watt-tallet vises først med en standardværdi på 120.

2. Brug piletasterne UP og DOWN til at vælge et vilkårligt watt-tal.
3. Bekræft det indtastede med ENTER-knappen, og indtast derefter tiden på samme måde.
4. Tryk på START/STOP-knappen for at starte træningen.

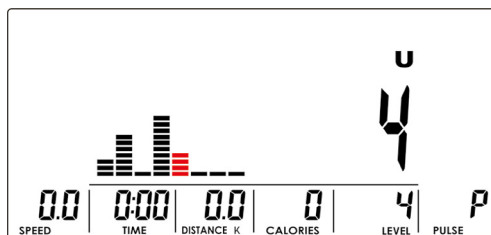
① BEMÆRK

Ved watt-programmer holdes watt-tallet konstant ved at modstanden tilpasses. Hvis du træder hurtigere, reduceres modstanden; hvis du træder langsommere, øges modstanden. Watt-tallet kan tilpasses manuelt under træningen.



3.5.5 U - Brugerdefineret program

1. Brug piletasterne UP og DOWN til at vælge brugerprogrammet "U".
2. Brug piletasterne UP og DOWN til at oprette et brugerprogram (USER-program).
3. Indstil belastningsniveauet for hver enkelt segment med piletasterne UP og DOWN, og tryk på ENTER for at bekræfte.
4. Hold til sidst ENTER inde i 2 sekunder for at komme til tidsindstillingen.
5. Efter indtastning af den ønskede træningstid kan du begynde træningen med START/STOP-knappen.



3.5.6 Kropsfedtanalyse (BODY FAT)

❗ BEMÆRK

Under kropsfedtanalysen skal der hele tiden modtages en puls.

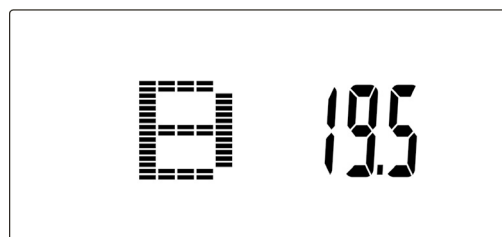
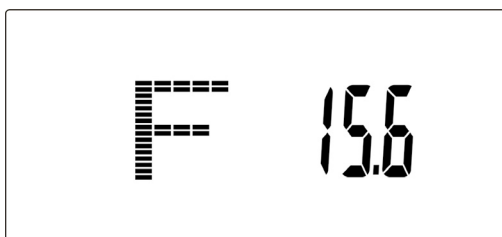
1. Tryk på BODY FAT-knappen.

Displayet viser "UX" i to sekunder, før testen startes.

2. Tag nu fat i udstyrets håndpulssensorer med begge hænder.

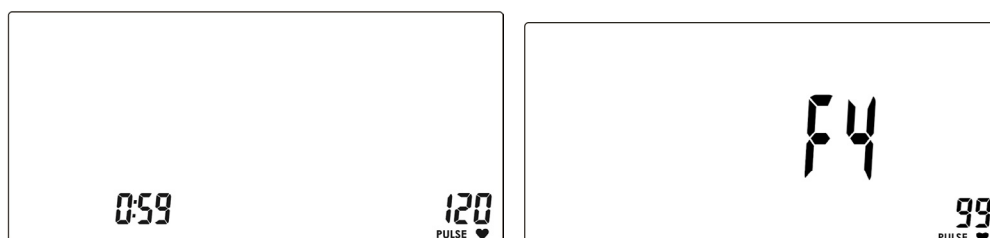
Efter kort tid vises indholdet af kropsfedt (i %) og BMI.

3. Hvis du holder BODY FAT-knappen inde i to sekunder, kan du tilpasse værdierne i brugerprofilen for køn, alder (A = AGE), højde (H = HEIGHT) og vægt (W = vægt).
4. Tryk til slut også på ENTER for at starte kropsfedtanalysen.



3.5.7 RECOVERY - restitutionspuls

RECOVERY-funktionen kan anvendes, hvis der under træningen blev modtaget en puls. Når du har afsluttet træningen, kan du trykke på RECOVERY-knappen, hvorefter der på displayet starter en 60 sekunder lang nedtælling, hvor der også skal modtages en puls. Samtidigt vises brugerens aktuelle puls. Så snart nedtællingen når 0:00, viser displayet resultatet i form af en (skole/fitness-) karakter mellem 1 og 6.



Resultat	Fitnesslevel	Hjerteslag pr. minut
F1	Meget godt	75-84
F2	Godt	85-94
F3	Middel	95-119
F4	Lidt under middel	120-129
F5	Dårligt	130-135
F6	Meget dårlig	135

Tryk på RECOVERY-knappen igen for at vende tilbage til hovedmenuen.

4.1 Generelle anvisninger

En korrekt udførelse af øvelserne er afgørende for at opnå de ønskede træningsresultater og for at undgå skader. Vær opmærksom på en teknisk korrekt udførelse og træn med en passende intensitet. Hvis du er i tvivl om din træning kontakt en træner og ved sundhedsproblematikker kontakt din læge, før du starter med at træne.

Start altid din træning med lav belastning og øg trinvis belastningen. Afslut træningen med en cool-down-fase. Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, skal du kontakte din egen læge.

4.1.1 Træningstøj

Bær behageligt og åndbart tøj mens du træner. Undgå tøj, som sidder for stramt eller begrænser din bevægelighed. Sørg for, at dine sko er egnede og giver tilstrækkelig støtte. Hav altid et håndklæde i nærheden for at tørre sved væk og holde udstyret rent.

4.1.2 Opvarmning og udstrækning

Det er vigtigt at varme op og strække ud inden træningen for at undgå skader og forbedre din træningspræstation. Udstrækning hjælper med at løsne musklerne og forbedre mobiliteten. Sørg for at indarbejde en kort udstrækningsrutine før hver træning.

Opvarmningsøvelser:

1. Stå oprejst med skulderspredte fødder.
2. Start med små rolige armcirkler ved at bevæge dine arme fremad i små cirkler i et kontrolleret tempo.
3. Lav armcirkler bagud for at løsne skuldre og arme.
4. Lav squats ved langsomt at sidde ned på hug og derefter rejse dig op igen. Sørg for, at dine knæ ikke går ud over dine tæer.



FORSIGTIG

Træn ikke med ømme muskler eller beskyt de angrebne muskler, da det i værste fald kan føre til skader.



4.1.3 Medicin

Hvis du regelmæssigt tager medicin og gerne vil dyrke motion, er det vigtigt at være opmærksom på mulige interaktioner. Spørg din læge eller apoteket til råds, om din medicin kan påvirke din træning.

4.1.4 Anvendte muskelgrupper

Følgende muskelgrupper bruges under træning:

- + Bagdelens muskler
- + Benmuskler

Sørg for at holde ryggen ret under træning. Sæt dig ikke på hug eller krum ryggen.

4.1.5 Hyppighed

Regelmæssig motion er afgørende for at gøre fremskridt og forblive sund på lang sigt. Kontinuerlig træning kan styrke musklerne, forbedre udholdenheden og øge det generelle velvære. Husk, at selv små træningspas kan laves regelmæssigt for at opnå langsigtede resultater. Hold motivationen oppe og fokuser på dine træningsmål.

Pulstræning

Orienter dig i tabellen nedenfor for at finde den passende træningsintensitet. Brug din alder til at bestemme din optimale pulsværdi til træningen. Udstyret vil afgive en lyd, når du har indstillet din maksimale pulsværdi og pulsen overstiger denne. Herunder finder du pulsanbefalinger for anbefalede træningsmål.

Fedtforbrænding (vægtregulering): Formålet er at forbrænde fedtdepoter. For at nå dette træningsmål er en lav træningsintensitet (ca. 55 % af den maksimale puls) og en længere træningsvarighed passende.

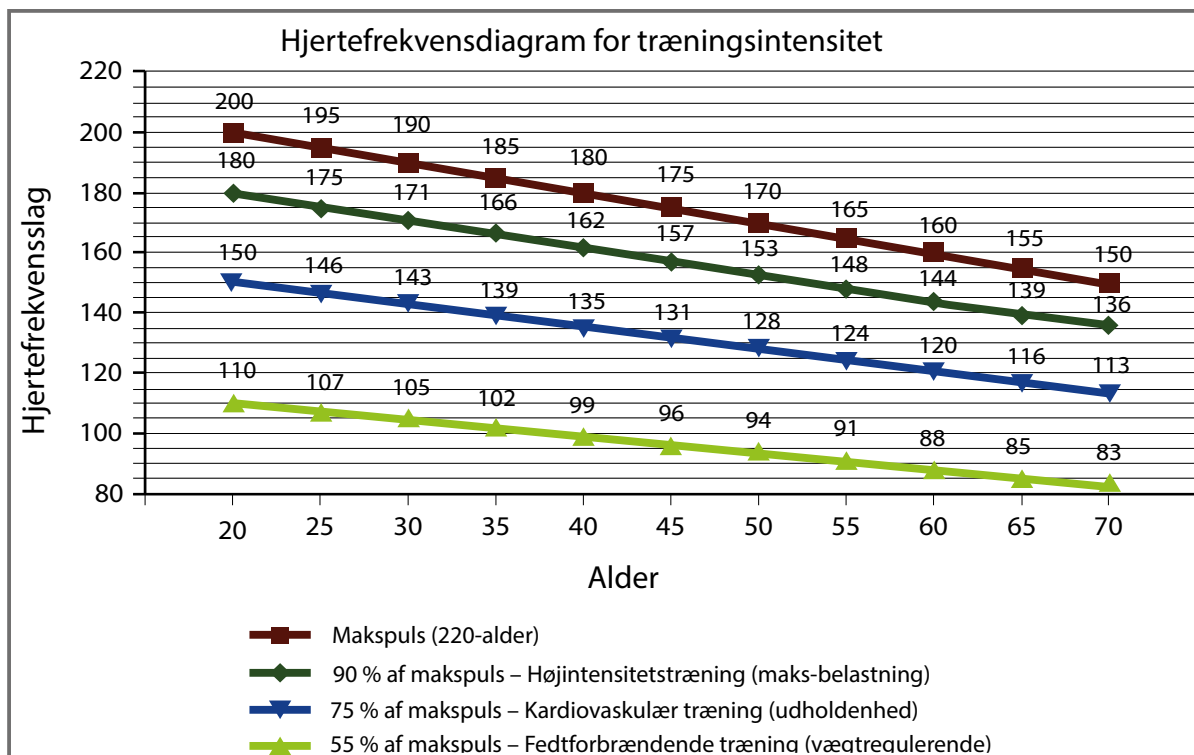
Kardiovaskulær træning (udholdenhedstræning): Det primære mål er at øge udholdenhed og kondition gennem forbedret tilførsel af ilt gennem det kardiovaskulære system. For at nå dette træningsmål er en medium intensitet (ca. 75 % af den maksimale puls) med en middel træningsvarighed passende.

Anaerob intervaltræning (høj intensitet): Målet med højintens intervaltræning er at forbedre restitutionen efter kort, intens træning ved at gentage processen igen og igen. For at nå dette træningsmål er en høj intensitet (ca. 90 % af den maksimale puls) passende efterfulgt af en restitutionsfase for at forebygge muskeltræthed.

Eksempel:

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

- + Fedtforbrænding (55%) er ca. 96 slag/min. = $(220 - \text{alder}) \times 0,55$.
- + Udholdenhed (75%) er ca. 131 slag/min. = $(220 - \text{Alder}) \times 0,75$.
- + Intervaltræning (90%) er ca. 157 slag/min. = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$.



4.2 Træningsdagbog

[illegible]

Distance



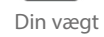
Modstandslevel



Gennemsnitspuls



Jeg føler mig...



5.1 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.

5.2 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.

6.1 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.

6.2 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
Knirken i pedalområdet	Løse pedaler	Spænd pedalerne
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Udlign justeringsfødderne
Styr/sadel vakler	Løse skruer	Spænd skruerne
Display viser ingenting/fungerer ikke	Tomme batterier eller løse kabelforbindelser	Udskift batterier eller tjek stikforbindelser / adapter
Ingen pulsvisning	+ Forstyrrende signaler i rummet + Uegnet pulsbælte + Positionering af pulsbælte ikke korrekt + Pulsbælte defekt eller tomt batteri + Pulsvisning defekt	+ Fjern forstyrrende signaler (fx smartphone, WiFi, robotstøvsuger osv.) + Brug et egnet pulsbælte (se "ANBEFALING AF TILBEHØR") + Anbring pulsbæltet igen og/eller fugt elektroderne + Udskift batterierne + Tjek om pulsmåling er mulig via håndpuls

6.3 Fejlkode 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.

- + "E-1" - Hvis der ingen puls modtages.
- + "E-4" - Hvis kropsfedtindholdet (F) ikke ligger mellem 5-50 el. BMI (B) ikke ligger mellem 5~50.

Kontakt venligst kontraktpartneren for teknisk kundeservice.

6.4 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	1 gang hvert halve år	Årligt
Display, konsol	R	I			
Spænd pedalerne efter				I	
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Sædeskinne		I			
Pedalernes fasthed		I			
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion					

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

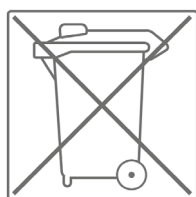
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



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

7 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.

For at gøre din træningsoplevelse endnu mere behagelig og effektiv anbefaler vi dig at supplere dit fitnessudstyr med tilhørende tilbehør. For crosstrainere kan det for eksempel være en **gulvmåtte**, der gør, at udstyret står mere sikkert og samtidig beskytter gulvet mod sved og slitage, eller en **silikonespray**, der holder de bevægelige dele i god stand.

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.

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!



Gel sadelbetræk



Pulsbælte



Kontaktgel



Gulvmåtte



Sadel



Silikonespray

9.1 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 11 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:

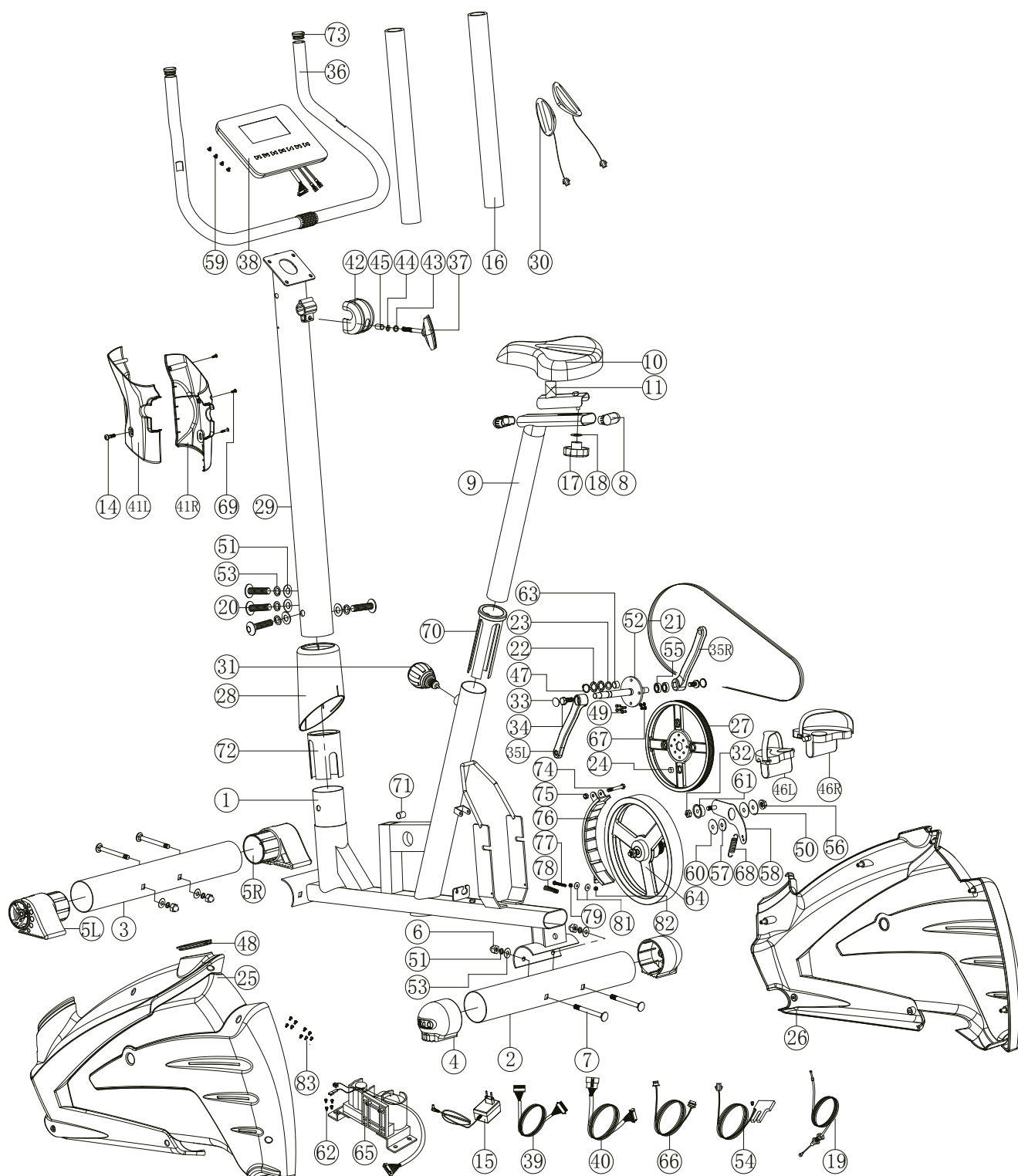
9.2 Liste over dele

Nr.	Betegnelse (ENG)	Fabr.- komponent-nummer	Specifikation	An-tal
1	Main frame	805E2-3-1000-JA		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76*1.5T*480L,2300	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J1	D76*1.5T*480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86(Black+Grey 6C)	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L(Black+Grey 6C)	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L(Black+Grey 6C)	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8*1.25*15L,8.8	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8*1.25*90L,8.8	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J2		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28,with seat lock	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J2		1
14	Screw ST4*15L	52804-2-0015-D0	ST4*15L	2
15	Adapter	196E0-6-2584-40	9V500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60*32L(M8*1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25*D8.5*2T	1
19	Tension control cable D1.5*250L	74500-6-2601-00	D1.5*250L*56	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L,8.8	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440(1118)PJ5	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22*D17*0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	Matt black	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	Matt black	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	Matt black	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4	2300	1
30	Handle pulse	71600-6-2478-B1	PE18	2

	Handle pulse cable 600L	80400-6-2479-00	600L	2
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50*M16*22*D8(426U)	1
32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10*1.5*10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-B0	D23*6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8*1.25*25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	61/2"*9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	61/2"*9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	80502-6-2401-C1	D31.8*1.5T*550*363	1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8*1.25*65	1
38	Computer SM52012A-31	805E2-6-2501-B2	SM52012A-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16*D8.5*1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4*D8.2*2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2*D12.7*33	1
46 L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A,9/16"	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1*15L	50106-5-0015-C0	M6*1*15L,8.8	4
50	Flat washer D30*D8.5*2T	55108-1-3020-NA	D30*D8.5*2T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4*D8.2*2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003-2RS	58006-6-1018-01	6003-2RS	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D10*D24*0.4T	55110-1-2404-BF	D10*D24*0.4T	1
58	Fixing plate for idle wheel	24500-6-2674-N1	156*62.2*5T	1
60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2

61	Idle wheel D42*D38*24	745S0-6-1671-00	D42*D38*24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2*1.4*15L	4
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00	26*105	1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6*1*6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
70	Inner tube DD66*D52*170L	67500-6-1071-B1	D66*D52*170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D11/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D11/4"*29L	2
74	Bolt M8*1.25*52L	50108-5-0052-N3	M8*1.25*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-J1		1
77	Bolt M6*1*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L,8.8	1
78	Spring D1.0*55L	58003-6-1054-N0	D1.0*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	Screw ST4.2x1.4x20L	53342-2-0020-F0	ST4.2*1.4*20L	9

9.3 Eksplosionstegning



Produkter 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 ligger ansvaret for dele-, reparations-, installations- og forsendelsesomkostninger hos garantiindehaveren.

Brugstiderne defineres som følger:

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

Garantiservice

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

Garantibetingelser

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

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

Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

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

Købskvittering og serienummer

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

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

Service uden for garantien

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

Kommunikation

Mange problemer kan løses med blot en samtale med os i egenskab af din fagmand. Vi ved, hvor vigtig hurtig og ukompliceret problemafhjælpning 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	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage:	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	FR	BE
SERVICE  0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	TECHNIQUE & SERVICE  +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933  info@fitshop.fr  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4	TECHNIQUE & SERVICE  02 732 46 77 +49 4621 4210 933  info@fitshop.be  Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8
ES	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	TECHNICAL SUPPORT & SERVICE  +49 4621 4210-944  service-int@fitshop.de  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita
PL	AT	CH
DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS  22 307 43 21 +49 4621 42 10-948  info@fitshop.pl  Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	TECHNIK & SERVICE  0800 202 027 +49 4621 42 10-0  info@fitshop.ch  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

www.fitshop.dk/oversigt-over-Fitshop-butikker

VI LEVER FOR FITNESS

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Fitshop er med sine nuværende over 65 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.

Fitshop 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 www.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE
	
	
	
	
	
	
	

