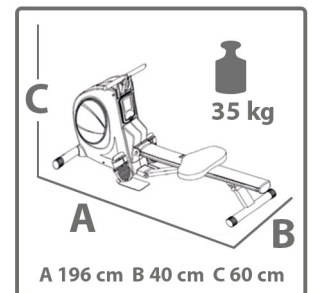
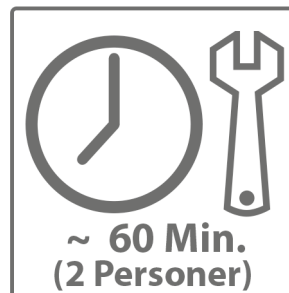




## Monterings- og brugsvejledning



Vare-nr. CST-RX40

CSTRX40.01.02

Romaskine **RX40**



# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>GENERELLE OPLYSNINGER</b>	<b>7</b>
1.1	Tekniske data	7
1.2	Personlig sikkerhed	8
1.3	Elektrisk sikkerhed	9
1.4	Opstillingssted	10
<b>2</b>	<b>MONTERINGSVEJLEDNING</b>	<b>11</b>
2.1	Generelle anvisninger	11
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Opstilling	13
2.4	Indstilling/justering af romaskine	19
<b>3</b>	<b>BRUGSANVISNING</b>	<b>21</b>
3.1	Konsoldisplay	21
3.2	Tastfunktioner	22
3.3	Tilkobling af enhed	23
3.4	Programmer	24
3.4.1	Pacer-program - også kaldt PACEBÅDS-PROGRAM	24
3.4.2	Race-program	26
3.4.3	Interval/distance- og interval/tid-programmer	27
3.4.4	60% 75% 90% pulsstyrede programmer	29
3.4.5	THR ~ målpulsprogram	30
3.4.6	Watt-program	32
3.4.7	Træningsprogrammer	33
3.4.8	Præstationstest	35
3.4.9	Brugerindstillinger	37
3.4.10	Andre indstillinger	40
3.5	Vejledning i korrekt roning	44
<b>4</b>	<b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>	<b>47</b>
4.1	Generelle anvisninger	47
4.2	Sammenklapningsmekanisme	47
4.2.1	Udklapning af romaskine	47
4.2.2	Sammenklapning af romaskine	48
4.3	Transporthjul	48
<b>5</b>	<b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b>	<b>49</b>
5.1	Generelle anvisninger	49
5.2	Fejl og fejldiagnose	49
5.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	50

6	BORTSKAFFELSE	50
7	ANBEFALING AF TILBEHØR	51
8	RESERVEDELSBESTILLING	52
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	52
8.2	Liste over dele	53
8.3	Ekspllosionstegning	55
9	GARANTI	56
10	KONTAKT	58

## Kære kunde

Mange tak for, at du valgte en kvalitets-træningsmaskine af mærket cardiostrong. cardiostrong tilbyder sports- og fitnessudstyr til avanceret hjemmetræning og udstyr til fitnesscentre og erhvervskunder. Ved træningsudstyr fra cardiostrong er der lagt vægt på lige netop det, som det drejer sig om ved sport – maksimal performance! Derfor udvikles dette udstyr i tæt samarbejde med idrætsudøvere og idrætsforskere. For idrætsudøvere ved bedst, hvad der kendetegner perfekt træningsudstyr.

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

### Tilsligtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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

## KOLOFON

Sport-Tiedje GmbH  
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Slesvig  
Tyskland

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

## ANSVARFRASKRIVELSE



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

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

## OM DENNE VEJLEDNING

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



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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre materielle skader.

⚠ **FORSIGTIG**

Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre let/mindre alvorlig tilskadekomst!

⚠ **ADVARSEL**

Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse kan medføre meget alvorlig tilskadekomst eller dødsfald!

⚠ **FARE**

Denne oplysning står foran eventuelle skadelige situationer, der ved tilsidesættelse medfører meget alvorlig tilskadekomst eller dødsfald!

ⓘ **BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

## 1.1 Tekniske data

### LCD-display med:

- + Åretag, tag pr. minut
- + Træningstid i minutter
- + Distance i meter
- + Tid pr. 500 m: Gennemsnitlig/aktuel
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved brug af pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:	Kombineret luft-/magnetbremsesystem
Modstandsniveau:	16
Watt:	30-300 watt

Brugerhukommelser:	4
Træningsprogrammer i alt:	40
Pacerprogram:	1
Standardindstillede programmer:	12
Wattstyrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerdefinerede programmer:	5

### Vægt og mål:

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

Emballagemål (L x B x H): Ca. 130 cm x 77 cm x 25 cm  
Opstillingsmål (L x B x H): Ca. 195,5 cm x 40,4 cm x 60 cm  
Opstillet mål, sammenklappet (L x B x H): Ca. 87 cm x 40,4 cm x 146 cm  
Maksimal brugervægt: 120 kg

## 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.

### **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.
- + 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.

### **OBS**

- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.



## 1.3 Elektrisk sikkerhed

### **FARE**

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

### **ADVARSEL**

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

### **OBS**

- + Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 Hz netspænding.
- + Udstyret må kun tilsluttet direkte i en stikkontakt med jord med det medfølgende strømkabel. Forlængerledninger skal opfylde kravene i stærkstrømsbekendtgørelsen. Rul altid strømkablet helt ud.
- + Stikkontakten skal være sikret med en sikring med en min.-værdi på "16 A, træg".
- + Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
- + Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.

## 1.4 Opstillingssted

### ⚠ ADVARSEL

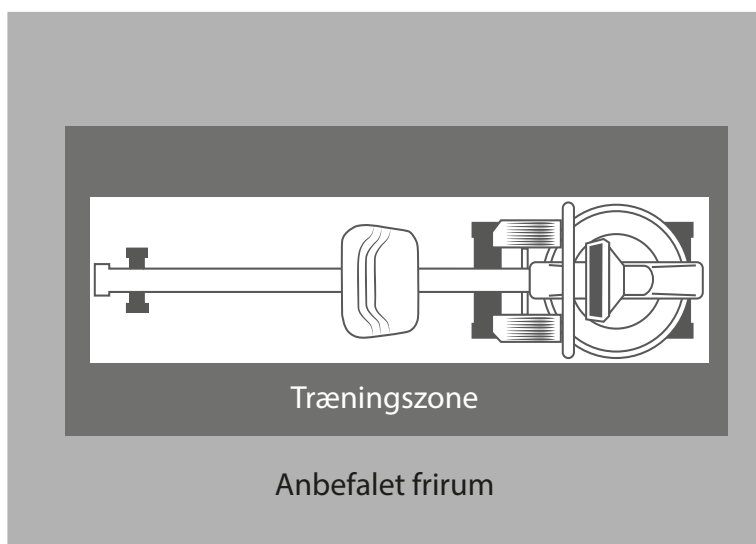
- + Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

### ⚠ FORSIGTIG

- + Vi anbefaler at opstille redskabet et sted, hvor du har tilstrækkelig plads til alle sider for at kunne udføre træningen sikkert. Vær opmærksom på, at du skal beregne mindst 30 cm til hver side samt mindst 15 cm foran og bagved redskabet. Ovennævnte er minimale mål for at kunne benytte redskabet sikkert. Den anbefalede frie plads omkring redskabet bør til enhver tid være mindst 60 cm til hver side samt 45 cm foran og bagved redskabet
- + Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.
- + Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.
- + Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

### ► OBS

- + Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.
- + For at beskytte eksklusive gulvbelægnings (parket, laminat, kork, tæppe) mod trykmærker og sved og for udligne lette ujævnheder i gulvet kan du anvende en gulvbeskyttelsesmåtte.



### 2.1 Generelle anvisninger

#### **FARE**

- + Sørg for ikke at lade værktøj og/eller 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**

- + Åbn ikke emballagen, når den ligger på siden.
- + 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 tredjed 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**

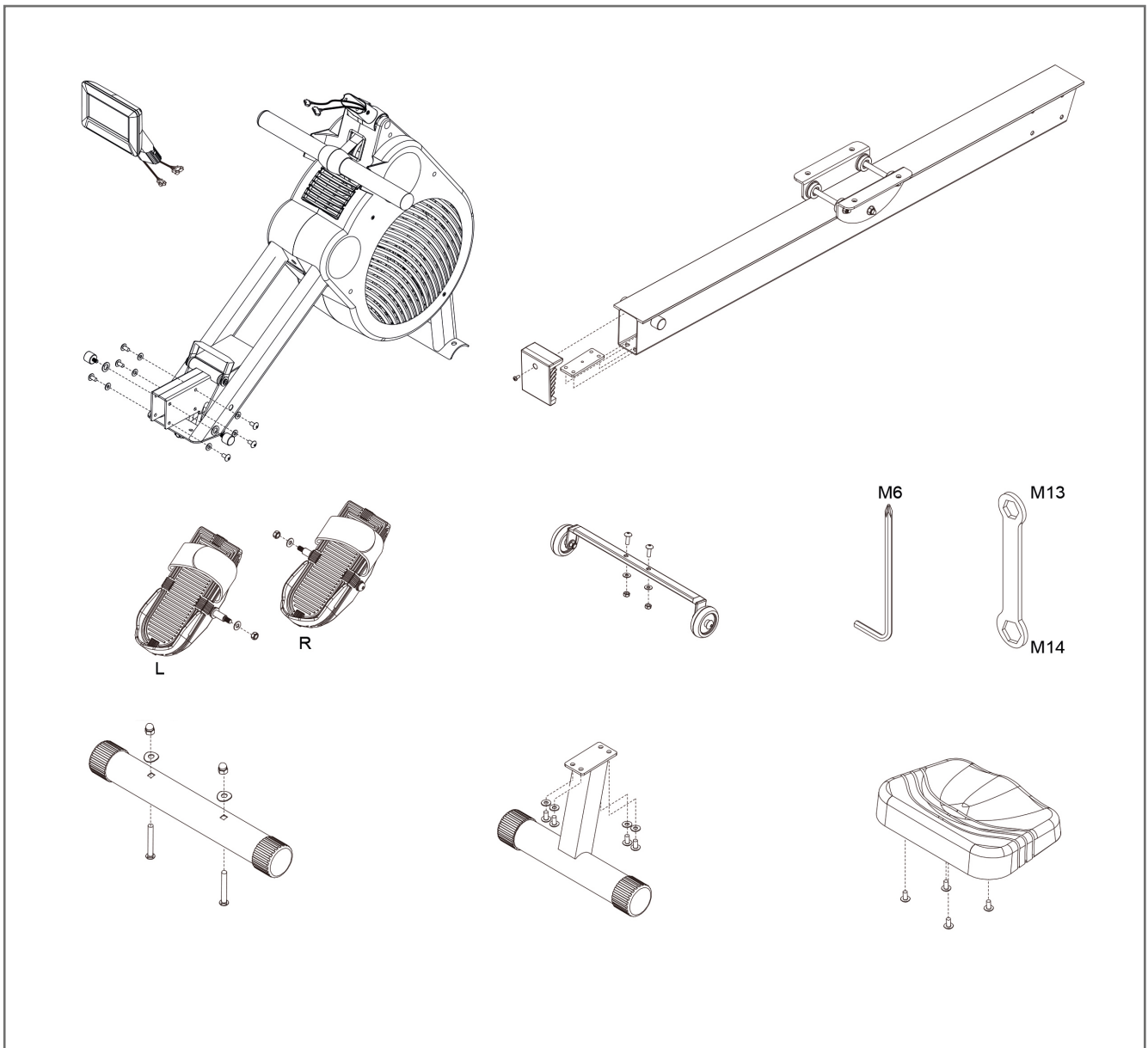
- + For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
- + Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.
- + **Vejledning fra producenten:** Trækremmen er udstyret med en returfeder, så trækremmen automatisk rulles op igen. Returfederen er udstyret med den mindst mulige kraft. Årsagen til de lette returfedre er at give brugeren en større træningseffekt på den bageste lårmuskulatur. Disse muskler belastes, når brugeren flytter sædet fremad. Hvis returkraften var kraftigere, ville den trænende person blive trukket.

## 2.2 Pakkens indhold

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

### **FORSIGTIG**

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



## 2.3 Opstilling

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

### ⚠ FORSIGTIG

Før du pakker RX40-romaskinen ud, skal du kontrollere, at du har et 2 m x 2,5 m stort arbejdsareal til rådighed.

### 📌 BEMÆRK

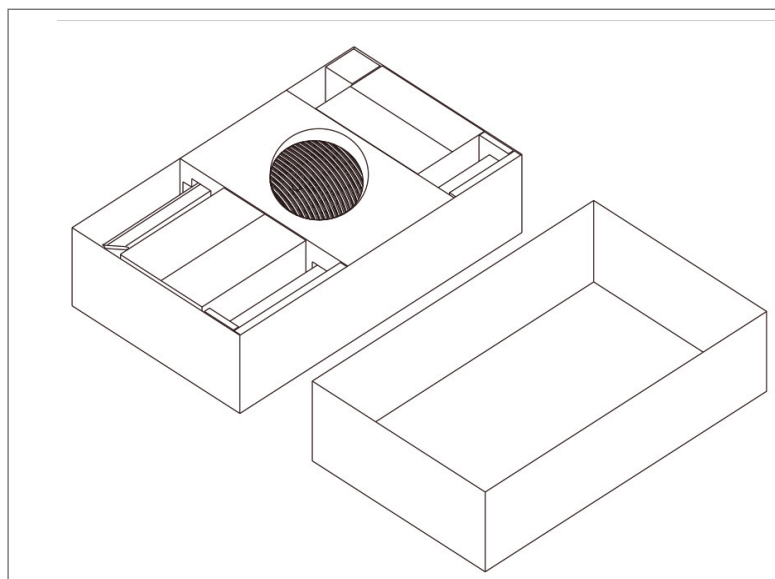
Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Spænd først skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.

### Trin 1: Udpakning

Åbn kassen, som vist på billedet nedenfor.

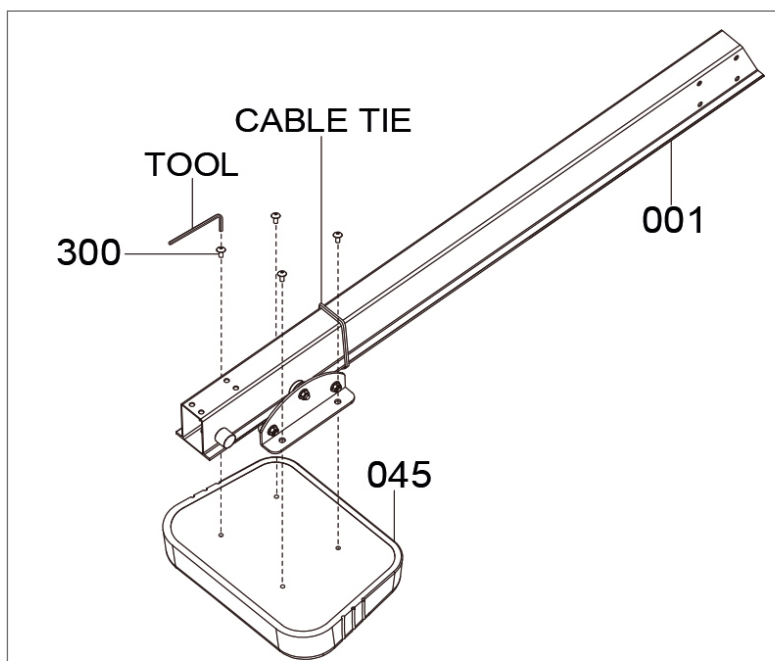
#### ► OBS!

For at beskytte RX40-romaskinen mod skader så længe som muligt, skal du først fjerne beskyttelsesemballagen, når det er absolut nødvendigt.



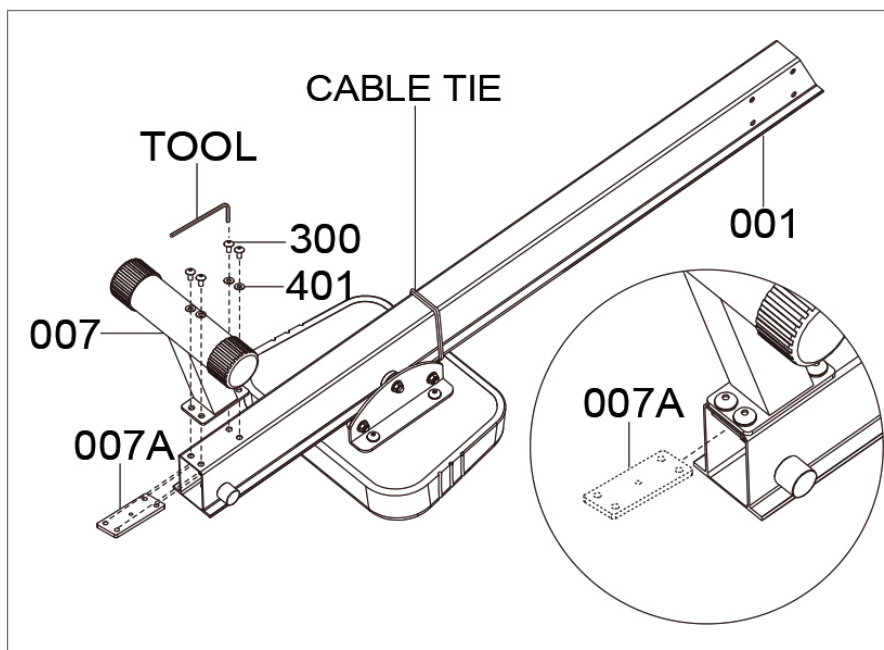
### Trin 2: Montering af sæde

1. Vend aluminiumsskinnen (001) om.
2. Løsn de fire formonterede skruer (300) fra sædet (45) med det medfølgende værktøj.
3. Fastgør sædet (45) på aluminiumsskinnen (001) med de tidligere løsnede skruer (300).



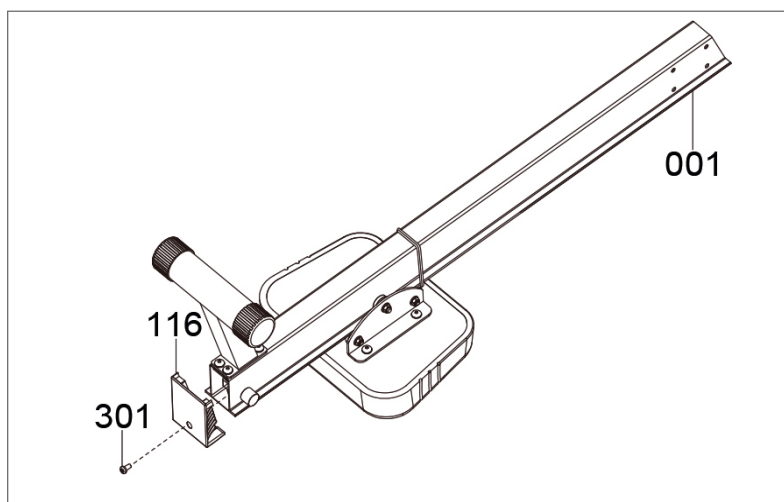
### Trin 3: Montering af bageste fod

Fastgør den bageste fod (007) på aluminiumsskinnen (001) med fire skruer (300), fire spændeskiver (401) og den bageste gevindplade (007A).



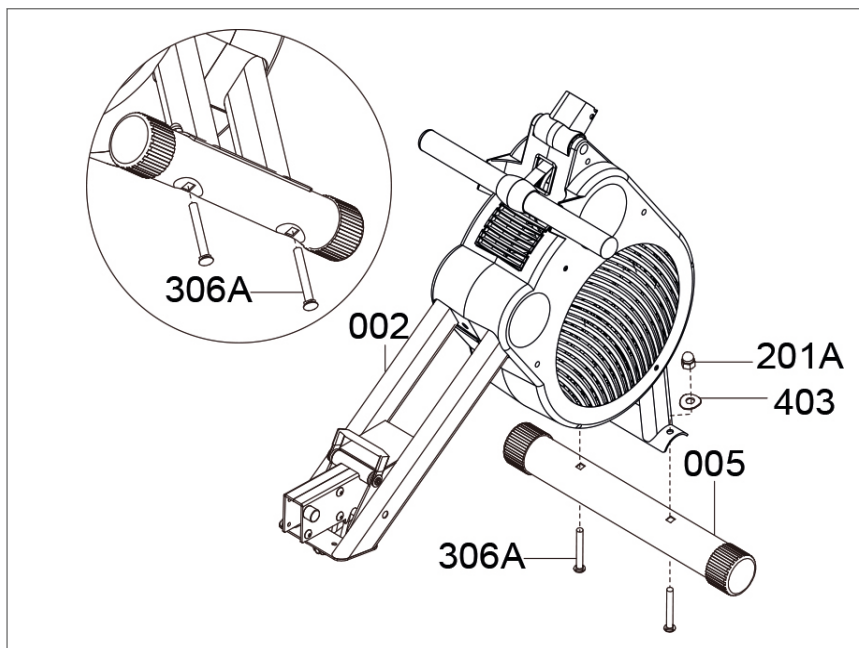
### Trin 4: Anbringelse af endekapper

Fastgør endekappen (116) på aluminiumsskinnen (001) med en skrue (301).



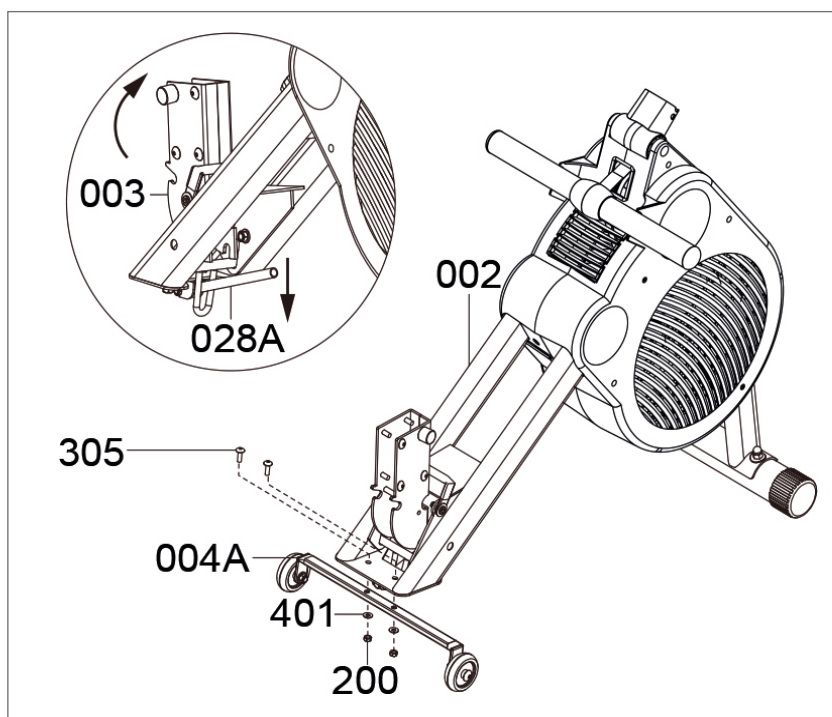
### Trin 5: Montering af forreste fod

Fastgør den forreste fod (005) med to skruer (306A), to møtrikker (201A) og to spændeskiver (403).



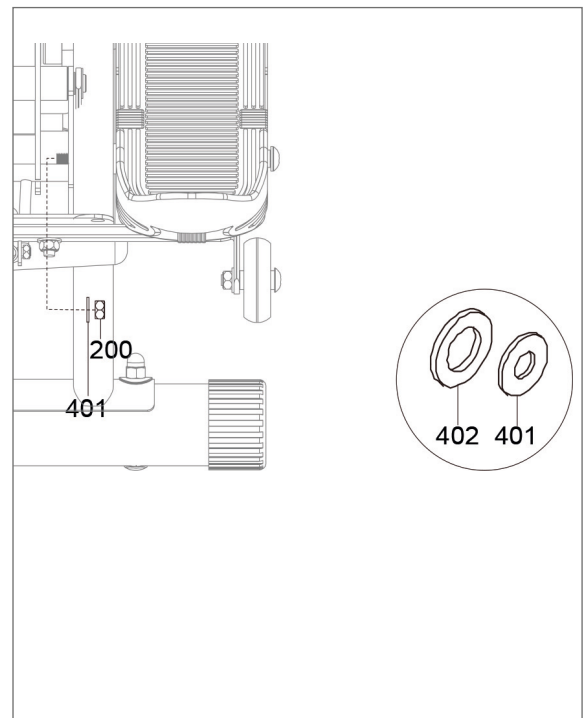
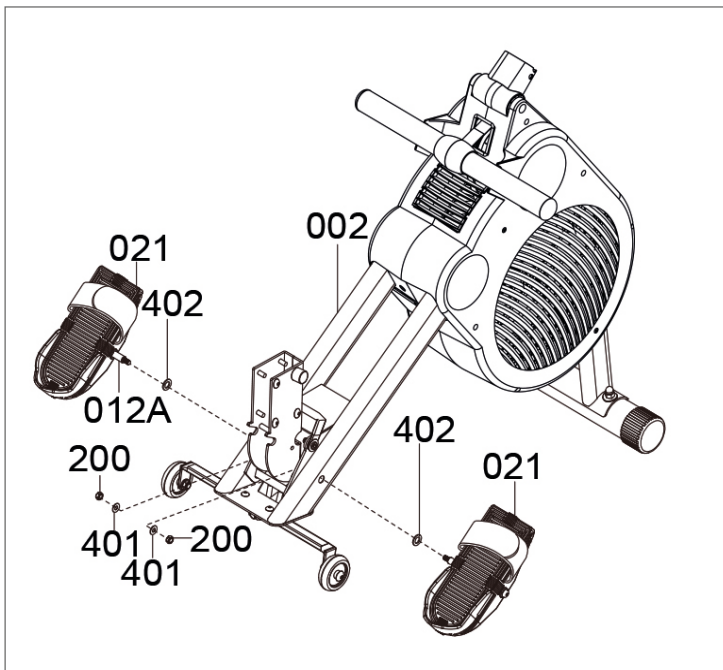
### Trin 6: Anbringelse af transportholder

1. Tryk låsehåndtaget (028A) ned, og løft drejevinklen (003) op, indtil der høres et klik.
2. Fastgør transportholderen (004A) på stellet (002) med to skruer (305), to spændeskiver (401) og to møtrikker (200).



### Trin 7: Montering af fodstøtter

1. Løsn en møtrik (200) og en spændeskive (401) på højre fodstøtte (021) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
2. Fastgør højre fodstøtte (021) med den tidligere løsnede møtrik (200) og spændeskiven (401). Skub pedalakslen (012A) igennem stellet (002) sammen med en spændeskive (402), og fastgør den med en møtrik (200) og en spændeskive (401), se billedet nedenfor.
3. Gentag denne procedure for venstre side.





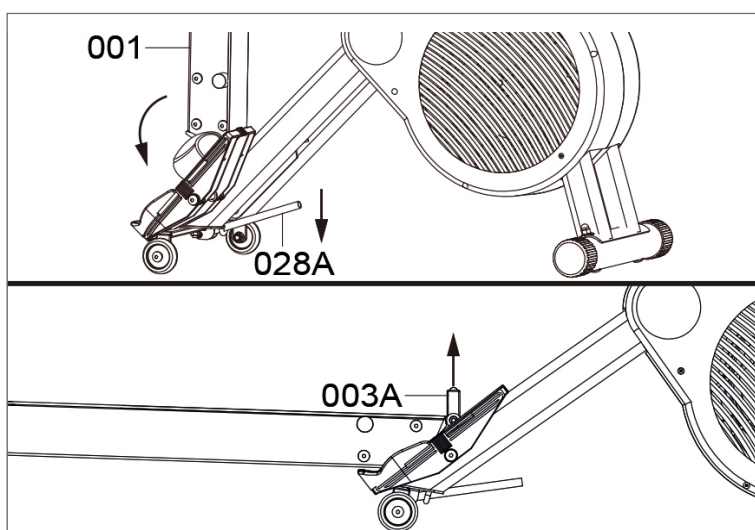
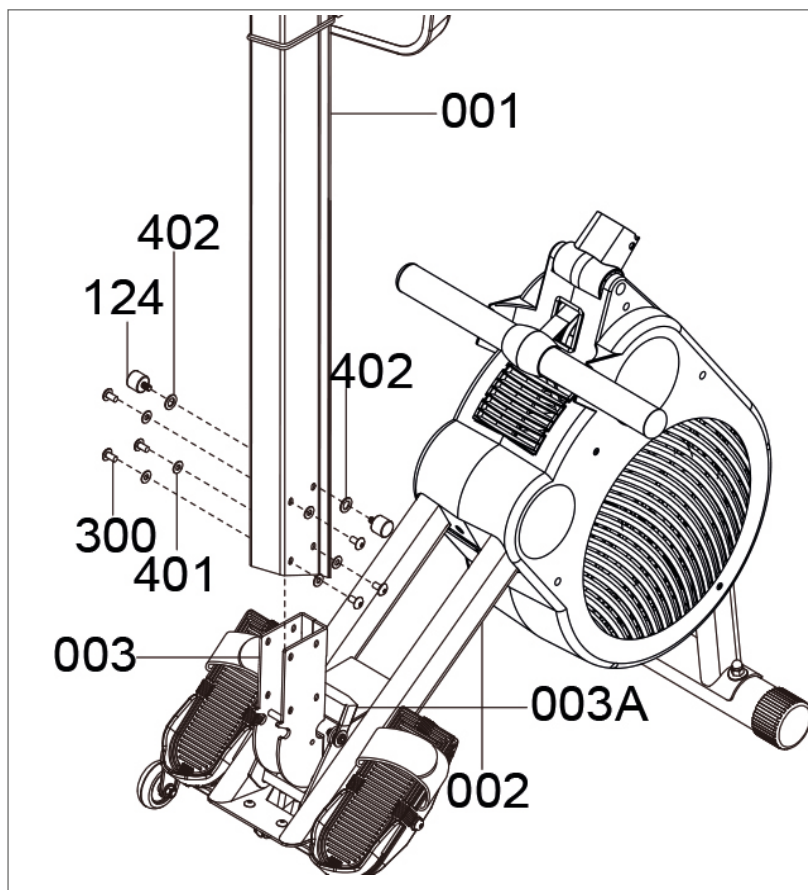
## Trin 8: Samling af romaskine

1. Løsn de seks skruer (300), seks spændeskiver (401), to sædestoppere (124) og to spændeskiver (402) fra drejevinklen (003).

► **OBS**

Under næste trin skal du være opmærksom på, at grebet (003A) ikke rører ved drejevinklen (003), for ellers opstår der ridser.

2. Fastgør drejevinklen (003) på aluminiumsskinnen (001) med de seks tidligere løsnede skruer (300), seks spændeskiver (401), to spændeskiver (402) og to sædestoppere (124).
3. Tryk på låsehåndtaget (028A) for at sænke aluminiumsskinnen.
4. Løft op i låsehåndtaget for at hæve skinne igen, indtil du hører et klik.

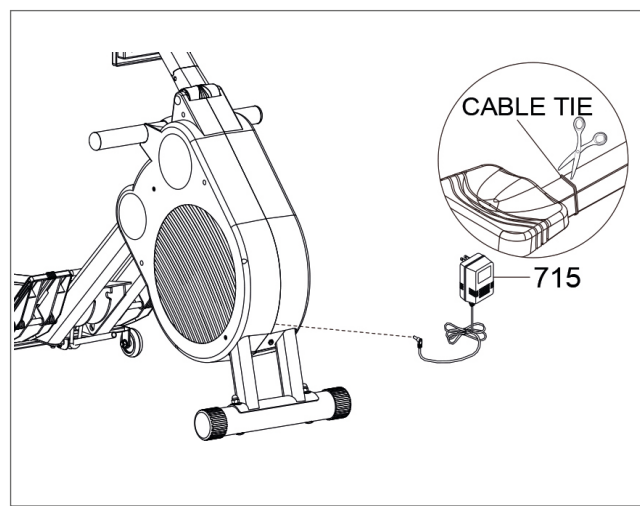
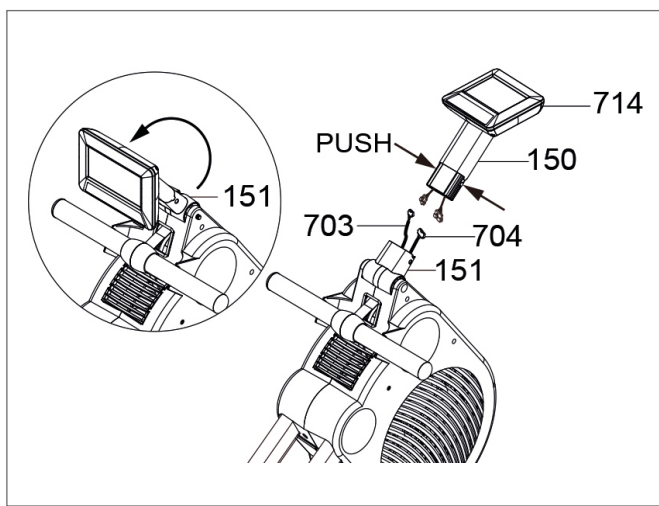


### Trin 9: Tilslutning af konsol

1. Forbind computerkablerne (703+704) med computeren (714).
2. Fastgør computermasten (150) på maststykket (151) ved at trykke benene på siden af masten (150) ind, og derefter skubbe den ind i maststykket (151), indtil den falder i hak.
3. Drej maststykket (151) om på den anden side, som vist på billedet.

#### ❗ BEMÆRK

Computerarmen kan ikke indstilles i højden. Computeren kan kun stilles i den nederste viste position.



### Trin 10: Tilslutning af udstyr til lysnettet

#### ► OBS

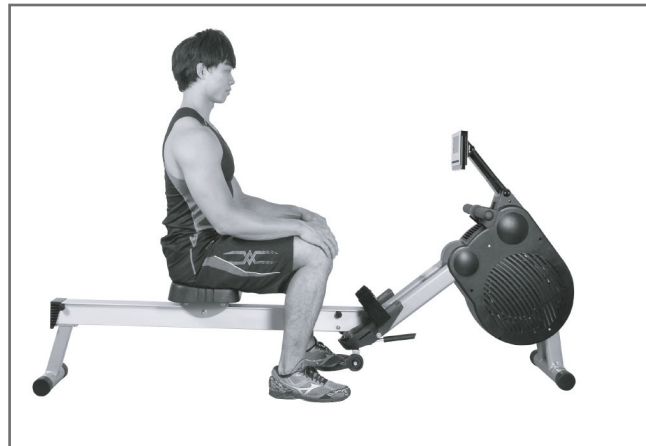
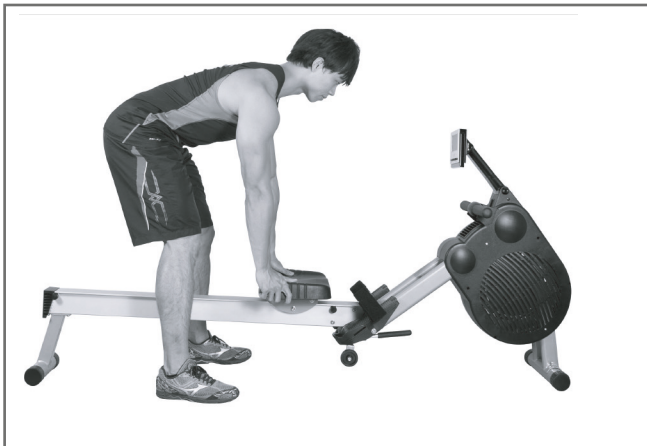
Udstyret må ikke sluttes til en multistikdåse, da det i så fald ikke kan sikres, at udstyret forsynes med tilstrækkelig strøm. Dette kan medføre tekniske fejl.

Sæt strømstikket (715) i en stikkontakt, som opfylder kravene i kapitlet om elektrisk sikkerhed.

## 2.4 Indstilling/justering af romaskine

### Sikker placering

Kontrollér, at sædet befinder sig lige under dig, før du sætter dig.



1. Stil dig i bredstående stilling over løbeskinnen.
2. Anbring sædet direkte under dig.
3. Kontrollér, at sædet ikke har flyttet sig, når du sætter dig.

### Stramning og løsning af fodstropper



1. Sæt foden ind i stroppen, og sæt den på fodstøtten.
2. Træk i fodstroppens trækbånd, indtil din fod sidder godt fast på fodstøtten, og tryk burrebåndet fast.
3. For at løsne stroppen igen, skal du trække i trækbåndet og løsne burrelukningen, indtil du kan fjerne foden fra fodstroppen.

## Vinkelindstilling af konsol

Computer og computerarm kan drejes og vippes, så du kan finde den helt rigtige stilling for vinklen og højden.

► **OBS!**

Af sikkerhedsmæssige årsager skal du under træningen sørge for, at trækwiren ikke har fysisk kontakt med computeren.



1. Hold computeren med begge hænder, som vist på billedet til venstre.
2. Drej og vip computeren til den ønskede højde og vinkel.

### 3 BRUGSANVISNING

#### ⓘ BEMÆRK

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

## 3.1 Konsoldisplay



<b>SØJLEDIAGRAM</b>	Her vises programprofiler og tekstbeskeder. 8 rækker i højden = 16 modstandstrin 16 kolonner i længden = 16 tidsintervaller
<b>LØBENDE TEKST</b>	Tekstbeskeder hjælper dig og fører dig igennem hvert computerprogram.
<b>WATT</b>	Anslået watt-tal pr. åretag, kalibreret iht. DS/EN 957. En watt svarer til den effekt, der ydes, når der hvert sekund udføres et arbejde på en joule.
<b>LEVEL</b>	16 valgfrie modstandstrin Level 1 = minimal modstand Level 16 = maksimal modstand
<b>TIME/500M</b>	Viser din aktuelle tid pr. 500 m.
<b>SPM</b>	Åretag pr. minut

<b>PULSE</b>	<p>Din puls vises i åretag pr. minut. Et kompatibelt pulsbælte med 5 kHz kan købes separat.</p> <p>Det blinkende hjerte er synkroniseret med din puls.</p> <p><b>ⓘ BEMÆRK</b>        "---" betyder, at træningscomputeren ikke modtager noget pulssignal.</p>
<b>TIME</b>	Minutter og sekunder.
<b>BATTERIINDIKATOR</b>	Fuld, halv eller tom
<b>METERS</b>	Tilbagelagt distance vises kun i meter.
<b>STROKES</b>	Samlet antal åretag.
<b>CALORIES</b>	<p>Målt i kilokalorier (kcal.)</p> <p><b>ⓘ BEMÆRK</b>        Kalorieantallet afhænger i høj grad af dine brugeroplysninger. Indtastningen af brugeroplysninger kan du vælge i hovedmenuen.</p>

## 3.2 Tastfunktioner

<b>MENU</b>	<p>Ved at trykke på denne tast kommer du til hovedmenuen.</p> <p><b>ⓘ BEMÆRK</b>        Tasten virker kun i menufunktionen og pausefunktionen, ikke i træningsfunktionen.</p>
<b>RECOVERY</b> <b>To funktioner</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afstandsmåler Tryk på Recovery-tasten, og hold den inde.</li> <li>2. Start Recovery-programmet Recovery-programmet beregner efter træningen automatisk din restitueringspuls i løbet af et minut.</li> </ol>
<b>ENTER</b> <b>Tre funktioner</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Før træning (menufunktion) Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte det valgte.</li> <li>2. Før træning (menufunktion) Tryk på tasten, og hold den inde i 3 sekunder for at springe udvælgelsesprocessen over.</li> <li>3. Under træning (træningsfunktion) Tryk på ENTER-knappen for at skifte søjlediagram.</li> </ol> <p><b>ⓘ BEMÆRK</b>        Gælder kun HRC-programmer, wattprogrammer og træningsprogrammer.</p>

<p><b>START/STOP</b></p> <p><b>Tre funktioner</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Før træning (menufunktion) Tryk på START for at starte træningsprogrammet.</li> <li>2. Under træning (træningsfunktion) Tryk på STOP for at afslutte træningen.</li> </ol> <p>ⓘ <b>BEMÆRK</b> Visningen skifter automatisk til træningsanalysen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Alle andre tidspunkter Tryk på RESET i 3 sekunder for at vende tilbage til hovedmenuen.</li> </ol> <p>ⓘ <b>BEMÆRK</b> De aktuelle data slettes. Gemte data bevares.</p>
<p><b>SELECT TASTERNE - +</b></p> <p><b>Fire funktioner</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Før træning (menufunktion) Tryk på Select (+-)-tasterne for at scrolle igennem mulighederne.</li> <li>2. Før træning (menufunktion) Tryk på Select-tasten, og hold den inde for at scrolle hurtigt.</li> <li>3. Under træning (træningsfunktion) Tryk på Select-tasterne for at indstille modstandstrinnet.</li> <li>4. Før træning (menufunktion): Tryk på Select-tasterne, og hold dem inde i 3 sekunder for at indstille enhederne (metersystemet eller britisk standard).</li> </ol> <p>ⓘ <b>BEMÆRK</b> Gælder kun for brugeroplysningerne højde og vægt.</p>

### 3.3 Tilkobling af enhed

#### Automatisk opstart

Konsollen starter automatisk op, så snart romaskinen er i bevægelse eller der er trykket på en tast.

#### Automatisk pause

Konsollen holder automatisk pause, når brugeren holder op med at ro.

#### Automatisk standby

Konsollen går automatisk på standby, hvis udstyret ikke anvendes i 2 minutter.

#### Automatisk slukning

Konsollen slukker automatisk, når udstyret ikke har været anvendt i ca. 10 minutter. Hvis du befinder dig i træningsfunktionen, mister du dine træningsdata.

#### Start roning

Gå i gang med at ro. Konsollen tænder automatisk, og starter PACER-programmet med en standardindstilling på 2:15/500 m.

## 3.4 Programmer

### Hovedmenu

Hovedmenuen består af følgende 11 områder:

<b>1. Pacer</b>	1 pacebådsprogram (taktholder)
<b>2. Race</b>	1 kaproningsprogram
<b>3. Interval</b>	2 intervalprogrammer: Interval/distance og interval/tid
<b>4. HRC</b>	4 pulsstyrede programmer: 60%, 75%, 90% og målpuls
<b>5. Watt</b>	1 wattstyret program
<b>6. Profiles</b>	5 brugerprogrammer + 12 træningsprofiler
<b>7. Fit Test</b>	1 fitnessstest
<b>8. User Data</b>	Indtastning af brugeroplysninger
<b>9. User Pro</b>	Oprettelse af brugerprofiler
<b>10. User Del</b>	Sletning af en bruger
<b>11. Frequency</b>	Frekvensmuligheder for pulsmodtageren

### 3.4.1 Pacer-program - også kaldt PACEBÅDS-PROGRAM

Pacer-programmet giver dig mulighed for at ro ved siden af en pacebåd, som angiver et tempo for træningen. Der findes to muligheder for at programmere tempoet:

Indtast en tid pr. 500 m, eller indtast tiden og distancen.

#### 1. Pacer-program

Vælg PACER-programmet med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### 2. Brugervalg

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæstebruger), og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 3a. Time/500m

Vælg TIME/500m (tid pr. 500 m) med SELECT-tasterne, eller gå til trin 3b. Tryk på ENTER for at bekræfte.



### **3b. Tid og distance**

Tryk på ENTER-tasten for at springe indstillingen TIME/500m over.

Indtast en tid (TIME) med SELECT-tasterne.

Tryk på ENTER for at bekræfte. Indtast en distance (METERS) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

### **4. Modstandstrin**

Vælg et modstandstrin (LEVEL) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### **5. Målværdier**

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten, og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### **6. Alarmindstillinger**

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### **7. Ready = start roning**

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

#### **❗ BEMÆRK**

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

## 3.4.2 Race-program

Kaproningsprogrammet giver dig mulighed for at stille op mod gennemsnitstiden pr. 500 m (AVERAGE TIME/500m) for enhver anden bruger. Bliv den bedste i din familie eller ro mod din egen gennemsnitstid pr. 500 m.

### 1. Kaproningsprogram

Vælg "RACE"-programmet med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### 2. Brugervalg

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæsteb bruger), og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 3. Vælg modstander

Vælg din modstander med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

### 4. Modstandstrin

Vælg et modstandstrin (LEVEL) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 5. Målværdier

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten, og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 6. Alarmindstillinger

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 7. Ready = start roning

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

#### ❗ BEMÆRK

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

### 3.4.3 Interval/distance- og interval/tid-programmer

Disse to programmer er udformet til intervaltræning, hvor der skiftes mellem intensive træningsperioder og korte hvileperioder. Det er videnskabeligt bevist, at intervaltræning forbrænder flere kalorier end den klassiske kardiotræning. På grund af den øgede intensitet skal du dog altid være opmærksom på ikke at belaste din krop for meget. Du bør ikke overskride din beregnede maksimale puls (220 - alder). Se Beregning af puls.

INTERVAL, DISTANCEPROGRAM = en træningsdistance (i meter) kombineret med korte hvileintervaller  
INTERVAL, TIDSPROGRAM = en træningsdistance (i sekunder) kombineret med korte hvileintervaller

#### 1. Intervalprogram

Vælg "INTERVAL"-programmet med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk

Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### 2. Brugervalg

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæstebryder), og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 3a. Interval/distance-program

Vælg distanceprogrammet (DISTANCE) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 3b. Interval/tid-program

Vælg tidsprogrammet (TIME) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 4. Antal intervaller

Vælg antallet af intervaller (INTERVAL) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 5a. Interval/distance-program

Vælg intervaldistancen i meter (METERS) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 5b. Interval/tid-program

Vælg intervaltiden (INT TIME) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

## 6. Hviletid

Vælg hviletiden (REST TIME) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte Tryk på START-tasten for at begynde træningen med det samme.

## 7. Modstandstrin

Vælg et modstandstrin (LEVEL) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

## 8. Målværdier

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten, og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

## 9. Alarmindstillinger

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

## 10. Ready = start roning

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

### ⓘ BEMÆRK

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

### 3.4.4 60% 75% 90% 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 træningshjælpemiddel.

%-pulsprogrammerne har til formål at holde din puls på det standardindstillede niveau. Konsollen sammenligner hvert 10. sekund din aktuelle puls med den valgte målpuls og tilpasser modstandsniveauet derefter. Alle pulsprogrammer kræver et kompatibelt pulsbælte.

Disse tre pulsprogrammer arbejder sammen med den valgte bruger og de tilhørende brugeroplysninger. Derfor er det vigtigt, at du vælger den rigtige bruger, og har indtastet korrekte brugeroplysninger, før du træner med et af disse programmer.

#### **BEMÆRK**

Du kan under træningen hverken tilpasse %-puls eller modstandsniveau.

Selvom det er meget vigtigt at øge pulsen under træningen, skal du være opmærksom på, at den ikke er for høj. Det anbefales, at du i starten træner med 60% af den maksimale puls og først øger niveauet, når din form er blevet bedre.

#### **BEMÆRK**

Den anbefalede maksimale puls er lig med  $220 - \text{alder}$ .

#### **1. HRC-program**

Vælg "HRC"-programmet i hovedmenuen med SELECT-tasterne, og tryk ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### **2. Brugervalg**

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæsteb bruger), og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### **3. 60% 75% 90%-pulsprogrammer**

Tryk på SELECT-tasterne for at vælge 60% HRC, 75% HRC eller 90% HRC.

Konsollen viser så automatisk målpulsen.

Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

#### 4. Målværdier

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 5. Alarmindstillinger

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

#### 6. Ready = start roning

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

##### ⓘ **BEMÆRK**

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

### 3.4.5 THR ~ målpulsprogram

##### ⚠ **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 træningshjælpemiddel.

Målpulsprogrammet har til formål at holde din puls på det standardindstillede niveau. Konsollen sammenligner hvert 10. sekund din aktuelle puls med den valgte målpuls og tilpasser modstandsniveauet derefter. Du kan tilpasse din målpuls under træningen med SELECT-tasterne.

##### ⓘ **BEMÆRK**

Modstandsniveauet kan ikke tilpasses under træningen. Alle pulsprogrammer kræver et kompatibelt pulsbælte.

Selvom det er meget vigtigt at øge pulsen under træningen, skal du være opmærksom på, at den ikke er for høj. Det anbefales, at du i starten træner med 60% af den maksimale puls og først øger niveauet, når din form er blevet bedre.

##### ⓘ **BEMÆRK**

Den anbefalede maksimale puls er lig med  $220 - \text{alder}$ .

### **1. HRC-program**

Vælg "HRC"-programmet i hovedmenuen med SELECT-tasterne, og tryk ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### **2. Brugervalg**

Du kan vælge en målpuls mellem: 30-220 bpm (i trin på 1 bpm).

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæstebruger), og tryk på ENTER for at bekræfte.

### **3. THR-program**

Tryk på SELECT-tasterne for at vælge THR-program. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### **4. THR Control Value**

Med SELECT-tasterne kan du vælge den ønskede målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

### **5. Målværdier**

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### **6. Alarmindstillinger**

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### **7. Ready = start roning**

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

#### **❗ BEMÆRK**

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

## 3.4.6 Watt-program

Watt-programmet har til formål at holde din watt-ydelse på det standardindstillede niveau. Konsollen sammenligner hvert 10. sekund din aktuelle watt-ydelse med det valgte watt-tal og tilpasser modstandsniveauet derefter. Under træningen kan du tilpasse watt-tallet med SELECT-tasterne.

Bemærk: Modstandsniveauet kan ikke tilpasses under træningen.

Målwatt-værdien kan tilpasses i 5-watt-trin mellem 10 og 995 watt. Vær opmærksom på, at maksimum er nået ved 300 watt. Højere indstillede værdier svarer til 300 watt

### 1. WATT-program

Vælg watt-programmet (WATTS) med SELECT-tasterne.

Tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk: Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### 2. Brugervalg

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæstebruger), og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 3. Watt-indstilling

Vælg watt-tallet (CONTROL) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

### 4. Målværdier

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 5. Alarmindstillinger

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 6. Ready = start roning

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

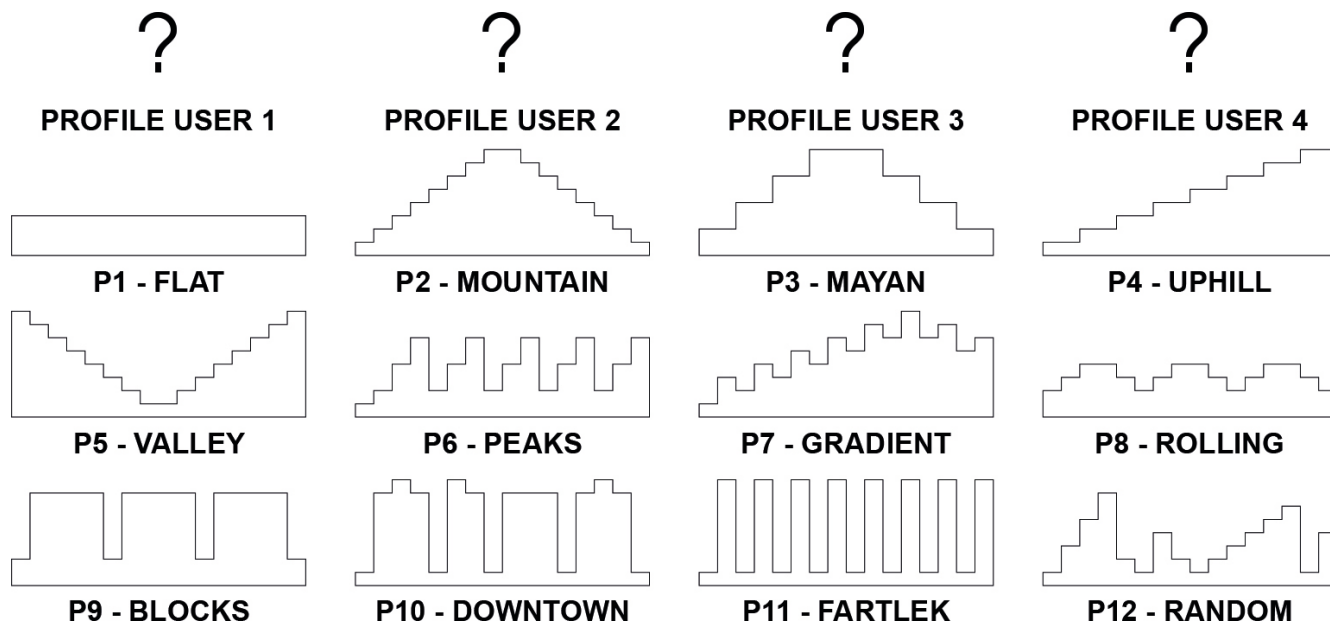
#### ❗ BEMÆRK

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.



### 3.4.7 Træningsprogrammer

Konsollen tilpasser automatisk modstandsniveauet (LEVEL) efter det valgte træningsprogram. Du kan vælge mellem 16 forskellige træningsprogrammer:



#### FARTLEK

Fartlek er svensk og betyder fartleg og er en træningsform, der blev udviklet i 1930'erne. Her øges og reduceres løbetempoet flere gange under træningen.

#### RANDOM

Før du bekræfter din vilkårlige profil (RANDOM) med ENTER-tasten, skifter konsollen automatisk den vilkårlige profil hvert 3. sekund.

#### 1. Træningsprogrammer

Vælg "PROFILES" (træningsprogrammer) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-knappen for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### 2. Brugervalg

Vælg med SELECT-tasterne en af de fire eksisterede brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæstebryder), og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 3. Programvalg

Vælg et træningsprogram med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 4. Programtilpasning

Tilpas modstanden for hele profilen med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

#### ❶ BEMÆRK

Tryk på START-tasten for at starte træningen med det samme.

### 5. Modstandstrin

Vælg et modstandstrin (LEVEL) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 6. Målværdier

Målværdier er valgfrie. For at springe alle målværdier (TARGET VALUES) over skal du trykke på ENTER-tasten og holde den inde. For at springe en enkelt målværdi over skal du trykke på ENTER-tasten en enkelt gang. Indstil en målværdi med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 7. Alarmindstillinger

Alarmindstillinger er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 8. Ready = start roning

Når du er færdig med udvælgelsesprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

#### ❶ BEMÆRK

Under træningen kan du tilpasse modstandstrinnet med SELECT.

### 3.4.8 Præstationstest

#### Fitnessstest

En fem minutter lang fitnessstest, der på baggrund af din form vurderer din restitueringsskive. Du skal under testen bære et pulsbælte til registrering af din puls. Ro så hurtigt som muligt for at opnå din maksimale puls. Derefter måler konsollen din restitueringsskive i et minut.

Fitnessstest-resultater		
SUPER FIT	SUPER FORM	90~100
EXTREMELY FIT	EKSTREMT GOD FORM	80~89
VERY FIT	RIGTIG GOD FORM	70~79
GOOD FITNESS	GOD FORM	60~69
AVERAGE FITNESS	GENNEMSNITLIG FORM	50~59
FAIR FITNESS	OKAY FORM	40~49
POOR FITNESS	FORM UNDER GENNEMSNITTET	30~39
UNFIT	DÅRLIG FORM	20~29
VERY UNFIT	MEGET DÅRLIG FORM	10~19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREMT DÅRLIG FORM	0~9

#### 1. Fitnessstest-program

Vælg "Fit Test"-programmet med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### 2. Start roning

Hold op med at ro efter præcis 5 minutter.

#### ❗ BEMÆRK

Under fitnessstesten kan du ikke indstille modstanden, da programmet tilpasser modstanden automatisk.

## Recovery-program

Recovery-programmet aktiveres ved tryk på Recovery-tasten.

Recovery-programmet er en fremragende indikator for din kardiovaskulære form.

Dette er især hensigtsmæssig, hvis du vil kontrollere dine fremskridt.

Recovery-programmet vurderer din form ved at måle, hvor hurtigt din puls falder til ro igen i løbet af et minut efter træning. Under den 60 sekunder lange test skal konsollen modtage en puls ved hjælp af et kompatibelt pulsbælte. Derefter viser konsollen en restitueringsværdi mellem 0 og 100.

Restituerings-testresultater		
SUPER FIT	SUPER FORM	90~100
EXTREMELY FIT	EKSTREMT GOD FORM	80~89
VERY FIT	RIGTIG GOD FORM	70~79
GOOD FITNESS	GOD FORM	60~69
AVERAGE FITNESS	GENNEMSNITLIG FORM	50~59
FAIR FITNESS	OKAY FORM	40~49
POOR FITNESS	FORM UNDER GENNEMSNITTET	30~39
UNFIT	DÅRLIG FORM	20~29
VERY UNFIT	MEGET DÅRLIG FORM	10~19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREMT DÅRLIG FORM	0~9

### 1. Aktivering af restitueringsprogrammet

Tryk lige efter træning på RECOVERY-tasten.

### 2. Vend tilbage til hovedmenuen

Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.9 Brugerindstillinger

Opret en ny bruger, og indtast brugeroplysningerne.

Konsollen kan gemme brugeroplysninger for fire forskellige brugere. Disse gemte oplysninger anvendes under %-pulsprogrammerne samt til beregning af kalorieforbruget. Desuden anvendes de til beregning af BMI, BMR og TDEE.

Konsollen gemmer også dine valg for alle programmerne, så udvælgelsesprocessen bliver lettere.

**❶ BEMÆRK**

Det er vigtigt, at du sørger for at opdatere dine brugerdata, ellers kan konsollen ikke beregne værdier som BMI, BMR, TDEE korrekt.

**❷ BEMÆRK**

Konsollen gemmer ingen oplysninger om gæstebrugere.

Indtastning af brugeroplysninger	
NAME	8 tegn til rådighed. Tryk på ENTER-tasten, og hold den inde for at springe over
SEX	Køn, mand eller kvinde
AGE	Alder i år
HEIGHT	Højde i centimeter eller fod og tommer (for at ændre enhed, se Valg af enheder)
WEIGHT	Vægt i kilogram eller pund (for at ændre enhed, se Valg af enheder)
ACTIVE FACTOR	Dit aktivitetsniveau påvirker dit stofskifte, hvilket igen påvirker, hvor mange kalorier du forbrænder under træningen. Din aktivitetsfaktor tilpasser kalorieberegningen og værdien for den samlede dagsydelse. 0 gange om ugen = SIDDENDE kontorarbejde med få eller ingen daglig træning 2 gange om ugen = LET AKTIV let træning 1-3 gange om ugen 4 gange om ugen = JÆVNT AKTIV jævn træning 3-5 gange om ugen 7 gange om ugen = MEGET AKTIV hård træning 6-7 gange om ugen 9+ gange om ugen = EKSTREMT AKTIV dagligt ekstremt aktiv eller maratonløber

#### 1. Brugeroplysninger

Vælg "USER DATA" i hovedmenuen med SELECT-tasterne, og tryk på "ENTER". Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

#### 2. Vælg bruger

Vælg "New User" med SELECT-tasterne (ny bruger) eller en af de fire eksisterende brugere. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 3. Name

Vælg et bogstav eller et tal med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte. Gentag dette trin, indtil hele dit navn er skrevet, og hold derefter ENTER-tasten inde for at fortsætte med den næste indstilling.

### 4. Sex - køn

Vælg dit køn med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 5. Age - alder

Vælg din alder med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 6. Height - højde (i cm eller tommer – se Valg af enheder)

Vælg din højde med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

### 7. Weight - vægt (i kg eller lbs. – se Valg af enheder)

Vælg din vægt med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 8. Active factor - aktivitetsfaktor

Vælg din aktivitetsfaktor med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på ENTER for at bekræfte.

## Brugerprogrammer

Opret dit eget program.

Der kan oprettes 4 forskellige brugere. Alle brugere kan oprette et brugerprogram, så der i alt er mulighed for 4 brugerprogrammer. Alle profiler vises som søjlediagram med 8 rækker (= 16 modstandstrin) og 16 kolonner (= 16 tidsintervaller).

Disse brugerprogrammer er en god hjælp og giver dig mulighed for at oprette en programprofil, der er tilpasset dine ønsker. Derved opnår du uanede mængder af afveksling og bliver ved med at være motiveret.

Under træningen tilpasser konsollen automatisk modstandstrinnet efter den gemte profil. Du kan dog også stadigvæk selv tilpasse modstandstrinnet under træningen.

### 1. Brugerprofil

Vælg "USER PRO" (brugerprofil) med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### 2. Brugervalg

Vælg en af de fire mulige brugerprofiler med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

#### ❗ BEMÆRK

Hvis der ingen brugerprofiler vises, kan du oprette dem under "User Data".

### 3. Opret træningsprofil

Vælg modstandstrinnet (Resistance LEVEL) med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte. Gentag dette trin, indtil træningsprofilen er færdig.

#### ❗ BEMÆRK

For at springe de resterende segmenter over skal du trykke på ENTER-knappen, og holde den inde. Denne funktion er meget nyttig, hvis du kun vil foretage mindre ændringer i træningsprofilen.

## Slet bruger

Slet en eksisterende bruger.

### 1. Slet bruger

Vælg "USER DEL" i hovedmenuen med SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk: Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

### 2. Vælg bruger

Tryk på SELECT-tasterne, og vælg en af de eksisterende brugere. Tryk på ENTER for at bekræfte.

### 3. Bekræft sletning

Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte sletningen.

### 3.4.10 Andre indstillinger

#### Visning ved træningsafslutning

I slutningen af træningen vises følgende på konsollen.

END: Alle samlede træningsværdier.  
AVERAGE: Dine gennemsnitlige træningsværdier.  
BMI: Body Mass-indekset er en god måde at se, om overvægt udgør en sundhedsrisiko:

Tal	Klassificering	Risiko
Under 18	Undervægtig	Lav risiko
19-25	Normal	Gennemsnitlig risiko
26-30	Overvægtig	Høj risiko
31 og mere	Adipøs	Meget høj risiko

BODY FAT % ~ KROPSFEDT-%: Dit anslåede kropsfedt i %.

Klassificering	Kvinder (% fedt)	Mænd (% fedt)
Essentielt fedt	10-13%	2-4%
Meget lav	14-20%	6-13%
Lav	21-24%	14-17%
Gennemsnitlig	25-31%	18-25%
Adipøs	32% plus	26% plus

**BMR:** Dit basale stofskifte (Basal Metabolic Rate) er den minimumsmængde af energi, som en krop i fuld ro har brug for pr. dag for at opretholde sine funktioner.

**TDEE** ~ samlet energibehov: Dit samlede energibehov er en anslået værdi for det daglige antal nødvendige kalorier. Hvis du forsøger at tabe dig, er det samlede energibehov en god rettesnor.

#### Kalorieberegning ved vægttab

Hvis du tæller de kalorier, som du forbrænder dagligt, trækker du det samlede energibehov fra og resultatet viser dig, om du taber i vægt eller tager på. Hvis du prøver at tabe dig, skal du sænke kalorieindtaget. Det må dog ikke ske for hurtigt, da dette vil kunne påvirke dit stofskifte negativt.



## Målværdier - Time - Meters - Strokes - Calories

Målværdier for tid (Time), distance (Meters), åretag (Strokes) og kalorier (Calories) er valgfrie. Hvis du ikke vælger nogen af disse målværdier, tæller konsollen opad fra nul. Hvis du indstiller en eller flere af disse målværdier, tæller konsollen ned mod nul fra den indstillede værdi.

Konsollen standser træningen og der lyder en alarm, så snart den første målværdi er nået.

TID	1:00-99:00 minutter (i 1-minut-trin)
DISTANCE	100-9900 meter (i 100-meter-trin)
ÅRETAG	10-9900 åretag (i 10-åretag-trin)
KALORIER	10-9990 kalorier (i 10-kalorier-trin)

## Valg af enheder (metersystemet eller britiske mål)

Brugeroplysningerne HEIGHT (højde) og WEIGHT (vægt) kan indtastes i meter eller i britiske mål:

Højden indtastes i centimeter (metersystemet) eller tommer (britisk).

Vægten indtastes i kilogram (metersystemet) eller pund (britisk).

### Valg af enheder

1. Tryk på begge SELECT-taster, og hold dem inde i 3 sekunder.
2. Vælg METRIC (metersystemet) eller IMPERIAL (britisk) med SELECT-tasterne.
3. Tryk på ENTER for at bekræfte.

## Alarmer

Maksimum-alarmer er valgfrie. Ved alarmer høres der en lyd, når en værdi indstillet af dig er nået. Dette kan være meget nyttigt under træning. Det anbefales dog kun at anvende en eller to på samme tid.

Når en alarm er blevet udløst, lyder der et signal og der vises en visuel indikator på displayet for at vise, hvilken af de maksimalt fire alarmer, der er blevet udløst: Puls, åretag pr. minut (SPM), tid/500m eller watt.

PULS	30-220 bpm (i 1-bpm-trin)
SPM	15-60 SPM (i 1-SPM-trin)
TID/500M	01:00 – 9:55 minutter og sekunder (i 5-sekunder-trin)
WATT	10-995 watt (i 5-watt-trin)

For at springe alle alarmer over skal du trykke på START-tasten. For at springe en enkelt alarm over skal du trykke på ENTER-tasten. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

## Standardindstillinger

Konsollen indeholder standardindstillinger for at gøre indtastningen lettere.

### Pacer-program

PACEBÅD TID/500M	2:15 (1:00 – 9:55 minutter og sekunder i 5-sekunder-trin)
TID	20:00 minutter (1:00 – 99:00 minutter og sekunder i 1-minut-trin)
DISTANCE	2000 meter (100-9900 meter i 100-meters-trin)

### Intervalprogram

INTERVALLER	10 (2 – 99 i 1-interval-trin)
INTERVALDISTANCE	500 meter (100-9900 meter i 100-meters-trin)
INTERVALTID	1:00 minut (0:30 – 10:00 i 5-sekunder-trin)
HVILETID	30 sekunder (0:30 – 10:00 i 5-sekunders-trin)

### THR (målpulsprogram)

MÅLPULS	140 bpm (30-220 i 1-bpm-trin)
---------	-------------------------------

### Watt-program

WATTS	100 (10-995 i 5-watt-trin)
-------	----------------------------

### Brugeroplysninger

KØN	kvinde (kvinde eller mand)
ALDER	35 (10 – 99 i 1-års-trin)
HØJDE I METER	kvinde 163 cm eller mand 178 cm (90 – 240 cm i 1-cm-trin)
VÆGT I METER	kvinde 60 kg eller mand 86 kg (30 – 200 kg i 1-kg-trin)
HØJDE I ENGELSKE MÅL	kvinde 64 tommer / 5'4" eller mand 70 tommer / 5'10" (36" – 96" / 3' – 8' i 1-tomme-trin)
VÆGT I ENGELSKE MÅL	kvinde 135 lbs. eller mand 190 lbs. (60 – 440 lbs. i 1-lb-trin)
AKTIVITETSFAKTOR	2 gange om ugen 0 GANGE OM UGEN = siddende (lidt eller ingen træning, kontorarbejde) 2 GANGE OM UGEN = let aktiv (let træning 1-3 dage om ugen) 4 GANGE OM UGEN = jævnt aktiv (jævn træning 3-5 dage om ugen) 7 GANGE OM UGEN = meget aktiv (kraftig træning 6-7 dage om ugen) 9+ GANGE OM UGEN = ekstremt aktiv (hård daglig træning eller fysisk hårdt arbejde)

## Modstandsvalg

MODSTANDSTRIN 6 (1–16 i 1-trins-trin)

## Målværdier

TID 20 minutter (1:00-99:00 minutter i 1-minuts-trin)

DISTANCE 2000 meter (100-9900 meter i 100-meters-trin)

ÅRETAG 300 åretag (10–9990 åretag i 10-åretags-trin)

KALORIER 160 kalorier (10-9990 kalorier i 10-kalories-trin)

## Maksimal alarm

PULS 140 bpm (30–220 bpm i 1-bpm-trin)

SPM 25 SPM (15-60 SPM i 1-SPM-trin)

TID/500 M 2:15 (01:00-9:55 minutter og sekunder i 5-sekunders-trin)

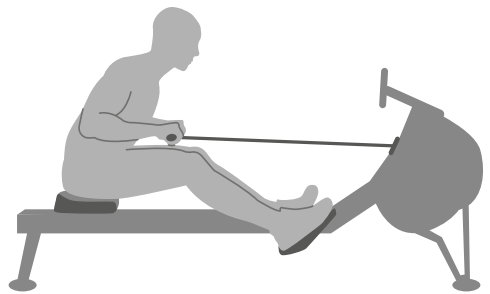
WATT 100 (10-995 watt i 5-watt-trin)

## 3.5 Vejledning i korrekt roning

### Kroppen bevæger sig frem mod håndtaget

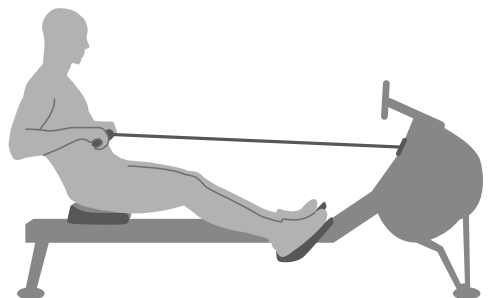
#### Forkert

I slutningen af bevægelsen vil kroppen blive trukket frem i retning mod håndtaget, i stedet for at håndtaget trækkes hen til kroppen.



#### Rigtigt

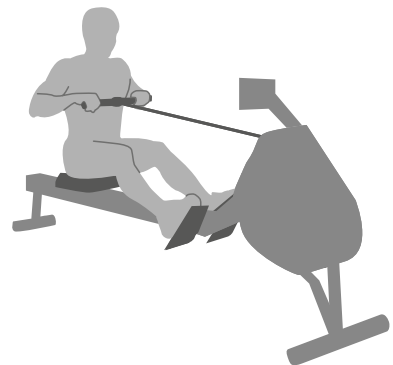
I slutningen af bevægelsen læner brugeren sig let tilbage, holder benene nede, overkroppen lige og trækker håndtaget hen mod kroppen.



### Spredte albuer

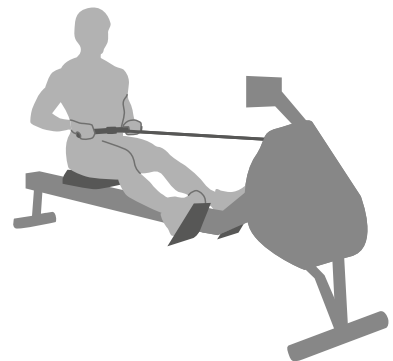
#### Forkert

Brugerens albuer peger i slutningen af bevægelsen væk fra kroppen, og håndtaget befinder sig i brysthøjde.



#### Rigtigt

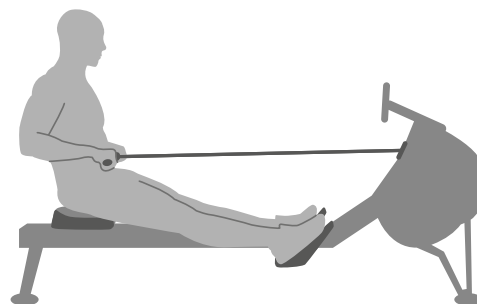
Træk håndtaget hen til kroppen med lige håndled og albuerne tæt ind til kroppen. Albuerne føres bag kroppen, mens håndtaget trækkes ned mod taljen.



## Strakte knæ

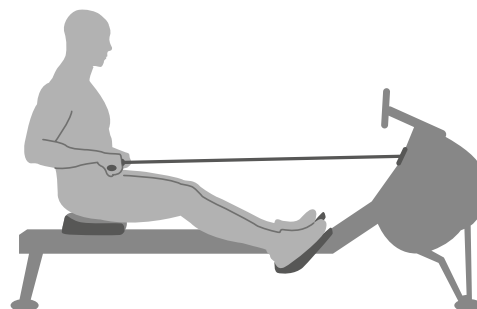
### Forkert

I slutningen af bevægelsen strækker brugeren benet og knæet helt ud.



### Rigtigt

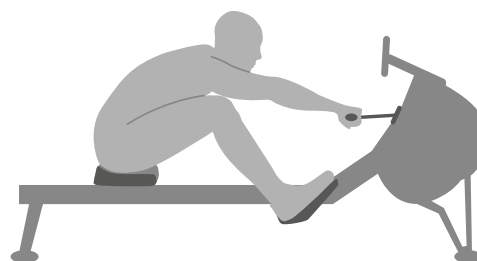
Hold også i slutningen af bevægelsen altid knæene let bøjet i stedet for at strække dem helt ud.



## Bøjet for langt frem

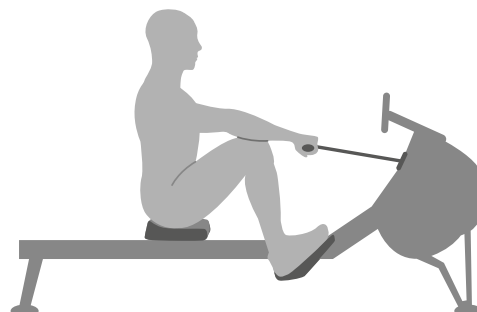
### Forkert

Kroppen bøjes for langt frem. Skinnebenene er måske ikke længere lodrette. Hovedet og skuldrene retter sig frem mod fødderne. Kroppen er dermed i en svag position med henblik på udførelse af bevægelsen.



### Rigtigt

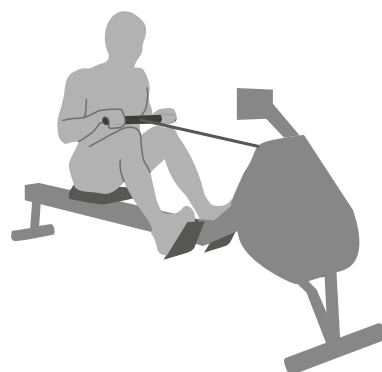
Skinnebenene er lodrette. Kroppen er trykket frem mod benene, armene er strakt helt frem og kroppen bøjet let fremad. Denne position skal være behagelig



## Roning med bøjede arme

### Forkert

Brugeren starter bevægelsen med armene i stedet for først at trykke med benene.



### Rigtigt

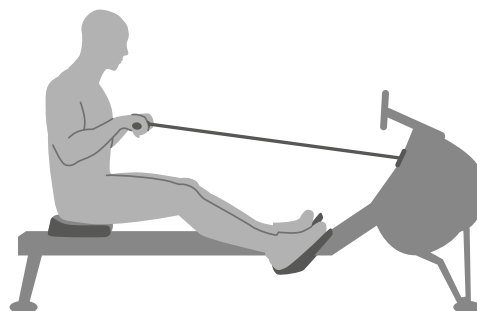
Brugeren starter ved at trykke benene helt igennem, spænde ryggen og lade armene være strakte.



## Bøjede håndled

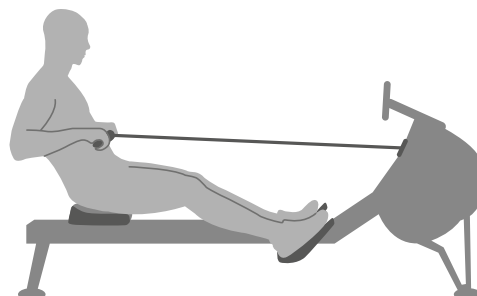
### Forkert

Brugeren bøjer håndleddene under bevægelsen.



### Rigtigt

Udfør altid robevægelsen med lige håndled.



### 4.1 Generelle anvisninger

► **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 5°C og 45°C.

⚠ **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 skilles ad før transport.

### 4.2 Sammenklapningsmekanisme

ⓘ **BEMÆRK**

Romaskinen er sammenklappelig og kan dermed opbevares pladsbesparende. Dette gør også transporten lettere.

#### 4.2.1 Udklapning af romaskine

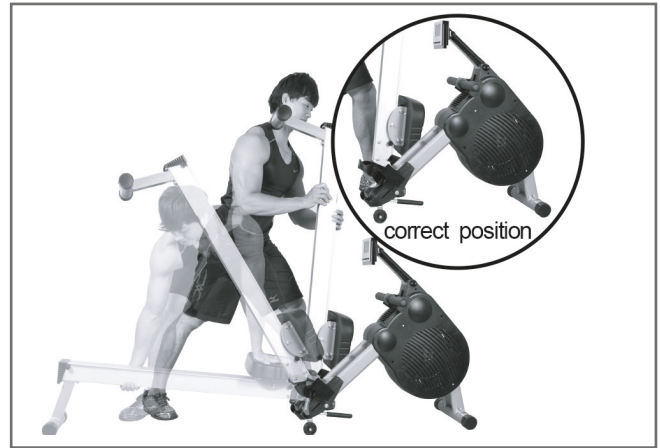
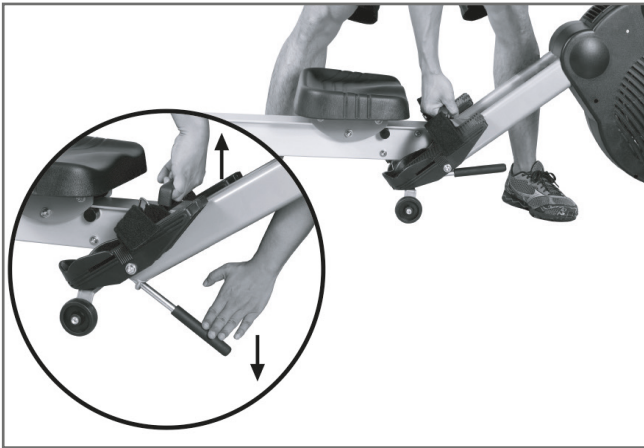
⚠ **ADVARSEL**

Sørg under sammen- og udklapningen af romaskinen for at holde fingrene og hænderne væk fra sammenklapningsmekanismen, så du undgår at komme alvorligt til skade.



1. Aktivér sikkerhedshåndtaget med foden, mens du holder fast i aluminiumsskinnen med hånden.
2. Sænk langsomt aluminiumsskinnen mod gulvet.
3. Løft aluminiumsskinnen lidt højere end leddet i håndtaget, indtil det falder i hak.
4. Kontrollér, at sikkerhedshåndtaget er faldet rigtigt på plads.

## 4.2.2 Sammenklapning af romaskine



1. Løft skinnen lidt med hånden.
2. Tryk sikkerhedshåndtaget ned med den anden hånd for at låse blokeringen op, og lad transporthjulene røre gulvet.
3. Løft aluminiumsskinnen, indtil du hører, at blokeringen løsnes.
4. Kontrollér, at sikkerhedshåndtaget er faldet rigtigt på plads.

## 4.3 Transporthjul



### FORSIGTIG

Undersøg altid nøje om sikkerhedshåndtaget er faldet i hak, før du starter transporten.

### ► 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, så du undgår eventuelle gulvskader.

1. Klap romaskinen sammen.
2. Stil dig bag udstyret, og træk det hen imod dig, 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.
3. Vælg den nye placering under overholdelse af anvisningerne i afsnit 1.4 i denne brugsanvisning.





## 5.1 Generelle anvisninger



### ADVARSEL

- + Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



### FORSIGTIG

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

### OBS

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

## 5.2 Fejl og fejldiagnose

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

Fejl	Årsag	Afhjælpning
Der modtages intet pulssignal	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fejlkilder i lokalet</li> <li>+ Uegnet pulsbælte</li> <li>+ Pulsbæltets position er forkert</li> <li>+ Batterierne er tomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fjern kilder til fejl (f.eks. mobiltelefon, højttalere, wi-fi, robotstøvsuger og -plæneklipper ...)</li> <li>+ Anvend egnet pulsbælte (se anbefalet tilbehør)</li> <li>+ Anbring pulsbæltet igen, og/eller fugt elektroder</li> <li>+ Udskift batterier</li> </ul>
Display viser ingenting	Konsollen har ingen strømforbindelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tryk på RESET-knappen, og hold den inde for at genstarte konsollen.</li> <li>+ Genstart konsollen ved at trække strømkablet ud i ca. 15 sekunder.</li> <li>+ Træk alle kabelforbindelser ud, og sæt dem i igen, se opstillingsvejledningen.</li> <li>+ Kontakt en servicetekniker, og få evt. konsollen udskiftet.</li> </ul>

## 5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet	1 gang hvert halve år	Årligt
Display, konsol	R	I			
Smøring af bevægelige dele			I		
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion					

### Trækrem

Trækremmen er fremstillet af nylon og er ekstremt belastbar. Det er næsten umuligt at rive trækremmen i stykker. Det er alligevel vigtigt at kontrollere den med jævne mellemrum. Kontrollér, at der ikke findes skæremærker, frynser eller andre skader. Kontrollér også syningen ved håndtaget. Hvis du finder nogen former for påvirkning, bør du ikke bruge udstyret igen, før trækremmen er blevet udskiftet.

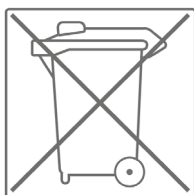
### Fodstøtte

Fodstøtten har mange bevægelige dele og det er vigtigt, at de allesammen altid er i god stand. Kontrollér, om spændet og fodstroppen er fast forbundet med hinanden. Kontrollér også, om låsemekanismen på hælstøtten fungerer korrekt.

Kontrollér, at alle skruer er spændt. Hvis du konstaterer fejl, skal du straks kontakte din forhandler, og først bruge udstyret igen, når det er blevet repareret.

## 6 BORTSKAFFELSE

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



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

## 7 ANBEFALING AF TILBEHØR

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

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

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



Gulvmåtte



Pulsbælte



Håndklæder



Silikonespray



Kontaktgel

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

Sport-Tiedje  
Der Fitness-Fachmarkt

## 8.1 Serienummer og modelbetegnelse

For at vi kan yde så god en service som muligt, bedes du have **modelbetegnelse**, **varenummer**, **serienummer**, **eksplosionstegning** og **listen over delene** ved hånden. De forskellige muligheder for kontakt findes i kapitel 10 i denne brugsanvisning.

**ⓘ BEMÆRK**

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

**Serienummer:**

**Mærke/kategori:**

**Modelbetegnelse:**

**Varenummer:**

## 8.2 Liste over dele

Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)	Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)
001	1	ALUMINUM BEAM	118A	1	SEAT CARRIAGE - GUIDE ROLLER
002	1	MAIN FRAME	120A	2	STRAP COVER
003	1	PIVOT BRACKET	122	2	PLUG
003A	1	PIVOT HANDLE	123	2	FOAM GRIP
004	1	HANDLE GRIP	123A	1	PIVOT LOCK BAR HANDLE COVER 1
004A	1	TRANSPORTATION BRACKET	124	4	SEAT CARRIAGE STOPPER
005	1	STABILIZER - FRONT	125	2	NUT COVER
006A	1	PIVOT LOCK BAR	129	1	SENSOR HOLDER
007	1	STABILIZER - REAR	130	1	RESISTANCE HUB
007A	1	REAR THREADED PLATE	132	1	STRAP SLOT TRIM
008	1	ALI HANDLE BAR	134	1	POLY "V" DRIVE BELT
009	2	SEAT CARRIAGE - SIDE PLATE	136A	1	STRAP DRUM + DRIVE PULLEY SET 1
010A	2	SEAT CARRIAGE - SHAFT	139A	1	RETURN SPRING SET
011	2	BELT ADJUSTMENT BOLT	140	1	FAN SET
012	2	BELT ADJUSTMENT PLATE	150	1	COMPUTER ARM
012A	2	FOOT PEDAL BAR	151	1	COMPUTER ARM PIVOT
014A	4	STANDARD CAP	200	15	NUT
020	2	FOOT STRAP	201A	2	NUT
021	2	FOOT PEDAL	204	1	NUT
026	1	SEAT CARRIAGE STOPPER BRACKET	204A	2	NUT
028	1	FLYWHEEL SHAFT	207	2	NUT
028A	1	PIVOT LOCK BAR HANDLE	212	4	NUT
045	1	SEAT	225	1	NUT
106	2	COMPUTER CASE PLUG	300	16	BOLT
111	1	MAIN COVER - LEFT	301	1	BOLT
112	1	MAIN COVER - RIGHT	301A	1	BOLT
113	2	TRANSPORTATION WHEEL	302A	2	BOLT
116	1	ALI END CAP	303	2	BOLT
117	1	COVER VENT	305	4	BOLT
118	4	SEAT CARRIAGE - ROLLER	306A	2	BOLT

307	1	BOLT	615A	1	RETAINING RING
312	1	BOLT	700	1	TENSION CABLE
313	2	BOLT	701	1	MOTOR
315A	1	BOLT	702	2	SENSOR with CABLE
401	28	WASHER	703	1	COMPUTER CABLE
401A	12	WASHER	704	1	COMPUTER CABLE
402	6	WASHER	705	1	SENSOR CABLE
403A	1	WASHER	706	1	COMPUTER CABLE
403	2	WASHER	708A	1	PIVOT LOCK BAR SPRING
404	2	SPRING WASHER	709	1	DRIVE STRAP ASSEMBLY
405	2	WASHER	711	1	CHEST BAND RECEIVER
405A	2	WASHER	712	1	AC ADAPTOR CABLE
409	2	SPACER	714	1	COMPUTER
409A	2	SPACER	715	1	AC ADAPTOR
412A	1	WASHER	800	2	BALL BEARING
501	8	SCREW	802	1	BALL BEARING
502	9	SCREW	804	1	BALL BEARING
508	2	SCREW	806	6	BALL BEARING



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

### **Fejlbeskrivelser**

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

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

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

### **Garantiindehaver**

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

#### **Garantiperioder**

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

### **Reparationsudgifter**

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

### **Brugstiderne defineres som følger:**

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

### **Garantiservice**

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



## Garantibetingelser

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

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

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

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

### Købskvittering og serienummer

Vær opmærksom på, at du skal kunne fremvise fakturaen for udstyret i tilfælde af garanti. For at vi kan identificere din modelversion samt af hensyn til vores kvalitetskontroller har vi ved alle henvendelser vedr. service brug for oplysning om udstyrets serienummer. Hav derfor så vidt muligt allerede serienummer samt kundennummer 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 kundennummer og serienummeret på det defekte udstyr ved hånden.

DE	DK	FR
<p><b>TEKNIK</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) ✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 21:00 Lø 09:00 - 21:00 Sø 10:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>
	PL	BE
	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TEKNIK</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Ma-fr 9am - 5pm</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Ma-to 09:00 - 17:00 Fr 09:00 - 21:00 Lø 10:00 - 17:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 8am - 6pm Lø 9am - 6pm</p>
	AT	CH
	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>

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

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

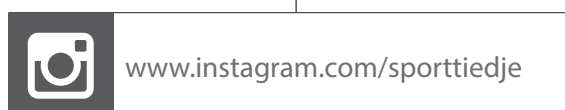
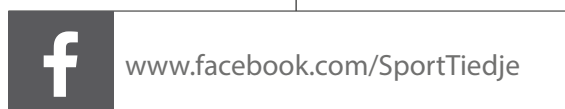
# VI LEVER FOR FITNESS

## WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Sport-Tiedje er med sine nuværende 80 filialer Europas største fagmarked for fitnessmaskiner til hjemmebrug og en af de mest ansete online-forhandlere af fitnessudstyr på verdensplan. Privatkunder foretager bestillinger via vores 25 webshops på det pågældende lands sprog eller får sammensat deres drømmeudstyr i lokale filialer. Derudover er virksomheden leverandør af professionelle maskiner til udholdenheds- og styrketræning til fitnesscentre, hoteller, sportsforeninger, firmaer og fysioterapeuter.

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

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



**TAURUS**

The logo for cardiostrong, featuring the brand name in a blue sans-serif font with stylized blue and white horizontal lines on either side.

**BODYCRAFT**

The logo for cardiojump, featuring a stylized blue and green figure jumping inside a circle, followed by the brand name in a bold, black sans-serif font.



