



## Monterings- og brugsvejledning




max. 160 kg



~ 45 Min. 



 125 kg  
L 205 | B 90 | H 145

CSTTX90.02.10

Art. Nr. CST-TX90-2

Løbebånd **TX90**



# Indholdsfortegnelse

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>GENERELLE OPLYSNINGER</b>                     | <b>7</b>  |
| 1.1      | Tekniske data                                    | 7         |
| 1.2      | Personlig sikkerhed                              | 8         |
| 1.3      | Elektrisk sikkerhed                              | 9         |
| 1.4      | Opstillingssted                                  | 10        |
| <b>2</b> | <b>MONTERING</b>                                 | <b>11</b> |
| 2.1      | Generelle anvisninger                            | 11        |
| 2.2      | Pakkens indhold                                  | 12        |
| 2.3      | Opstilling                                       | 14        |
| <b>3</b> | <b>BRUGSANVISNING</b>                            | <b>18</b> |
| 3.1      | Konsolvisning                                    | 19        |
| 3.2      | Tastfunktioner                                   | 20        |
| 3.3      | Træningsprogrammer                               | 21        |
| 3.3.1    | Quick Start (hurtig start)                       | 21        |
| 3.3.2    | Målprogrammer                                    | 21        |
| 3.3.3    | Forudinstillede programmer                       | 22        |
| 3.3.4    | Brugerdefinerede programmer                      | 25        |
| 3.3.5    | Pulsstyrede programmer                           | 26        |
| 3.4      | Fitnessstest                                     | 27        |
| 3.5      | Medier   | 28        |
| <b>4</b> | <b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>                   | <b>29</b> |
| 4.1      | Generelle anvisninger                            | 29        |
| 4.2      | Transporthjul                                    | 29        |
| 4.3      | Sammenklapningsmekanisme                         | 29        |
| 4.3.1    | Sammenklapning af løbebånd                       | 30        |
| 4.3.2    | Udklapning af løbebånd                           | 30        |
| <b>5</b> | <b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b> | <b>31</b> |
| 5.1      | Generelle anvisninger                            | 31        |
| 5.2      | Fejl og fejldiagnose                             | 31        |
| 5.3      | Pleje og vedligeholdelse                         | 32        |
| 5.3.1    | Justering af løbemåtte                           | 32        |
| 5.3.2    | Efterspænding af løbemåtte                       | 33        |
| 5.3.3    | Smøring af løbemåtte                             | 33        |
| 5.4      | Kalender for vedligeholdelse og inspektion       | 34        |
| <b>6</b> | <b>BORTSKAFFELSE</b>                             | <b>34</b> |

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 7   | ANBEFALING AF TILBEHØR         | 35 |
| 8   | RESERVEDELSBESTILLING          | 36 |
| 8.1 | Serienummer og modelbetegnelse | 36 |
| 8.2 | Deleliste                      | 37 |
| 8.3 | Ekspllosionstegning            | 42 |
| 9   | GARANTI                        | 43 |
| 10  | KONTAKT                        | 45 |

## 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 tilsligtede.

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 Flensborg  
Moms-nr.: DE813211547

## ANSVARFRASKRIVELSE



©2010 cardiostrong er et registreret varemærke tilhørende firmaet Sport-Tiedje GmbH. Alle rettigheder forbeholdes. Enhver brug af dette varemærke uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Sport-Tiedje er forbudt.

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

## OM DENNE VEJLEDNING

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

Grundet løbende ændringer og softwareoptimeringer kan det være nødvendigt at tilpasse brugsvejledningen. Skulle du støde på uligheder under montagen eller under brug, så tjek venligst vejledningen, der er uploadet i webshoppen. Der finder du altid den nyeste vejledning.

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



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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FARE**

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

📘 **BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

## 1.1 Tekniske data

### TFT- Angivelse af

- + Hastighed
- + Træningstid
- + Træningsdistance
- + Kalorieforbrug
- + Puls (ved anvendelse af håndpulssensorerne eller et egnet pulsbælte)
- + Stigning

Motorydelse: 3,5 HK kontinuerlig ydelse (DC-motor)

Hastighedsinterval: 0,8–20 km/t

Genvejstaster (Hastighed): 8

Stigningsinterval: 0–15 %

Genvejstaster (Stigning): 8

Træningsprogrammer i alt: 45

Quick Start: 1

Forudinstillede programmer: 32

Målprogrammer: 3

Brugerdefinerede programmer: 4

Pulsstyrede programmer: 3

Løbefladens størrelse (L x B): 152 cm x 52 cm

### Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage): 145 kg

Varens vægt (netto, uden emballage): 125 kg

Emballagens mål (L x B x H): ca. 213 cm x 98 cm x 45 cm

Opstillet mål (L x B x H): ca. 205 cm x 89,5 cm x 144,5 cm

Maksimal brugervægt: 160 kg

## 1.2 Personlig sikkerhed

### **FARE**

- + Inden du begynder at bruge udstyret, bør din egen læge vurdere, om træningen set ud fra et helbredsmæssigt syn passer til dig. Dette gælder især personer, der har arvelige anlæg for forhøjet blodtryk eller hjertelidelser, er over 45 år, ryger, har for højt kolesteroltal, er overvægtige og/eller inden for det seneste år ikke har dyrket motion regelmæssigt. Hvis du er i medicinsk behandling, som påvirker din puls, skal du aftale rådføre dig med din læge.
- + Vær opmærksom på, at overdreven træning kan udsætte dit helbred for alvorlig fare. Vær også opmærksom på, at systemer til overvågning af pulsen kan være unøjagtige. Så snart du mærker tegn på svaghed, kvalme, svimmelhed, smerter, åndenød eller andre unormale symptomer, skal du straks afbryde træningen og i nødstilfælde kontakte egen læge.

### **ADVARSEL**

- + 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.
- + Hvis din fitnessmaskine råder over en TFT-konsol, skal der regelmæssigt foretages softwareopdateringer. Følg instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.
- + Systemer og software på maskiner med TFT-konsoller er tilpasset de forudinstallerede apps. Der må ikke installeres yderligere apps på konsollen.

### **BEMÆRK**

- + De forudinstallerede apps på TFT-konsollerne er apps fra eksterne producenter. Sport-Tiedje tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps.

## 1.4 Opstillingssted



### ADVARSEL

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.



### FORSIGTIG

+ 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.

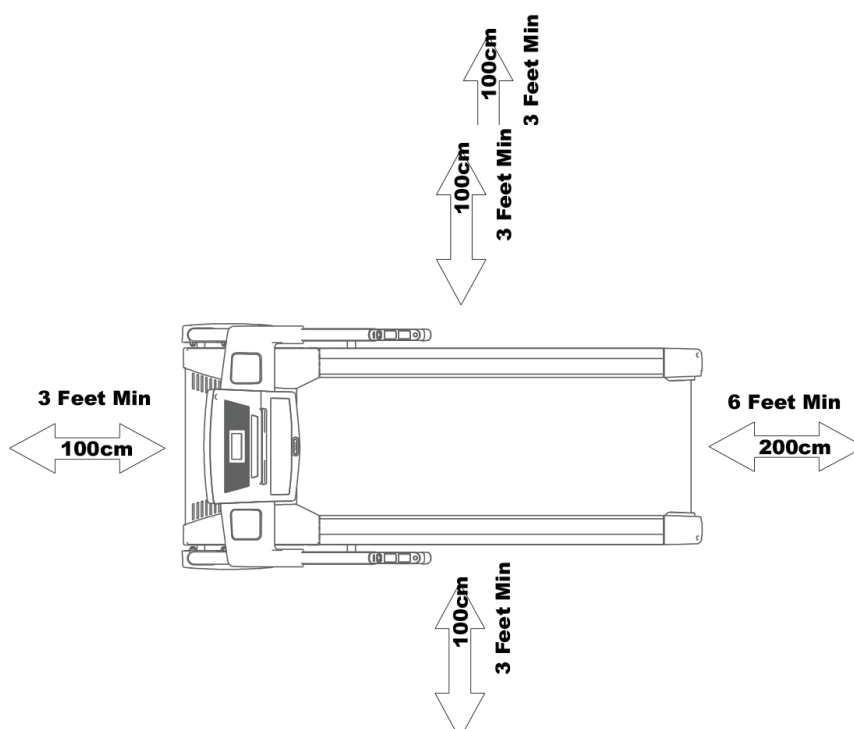
+ Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.

+ 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 gulvbelægninger (parket, laminat, kork, tæppe) mod trykmærker og sved og for udligne lette ujævnheder i gulvet kan du anvende en gulvbeskyttelsesmåtte.



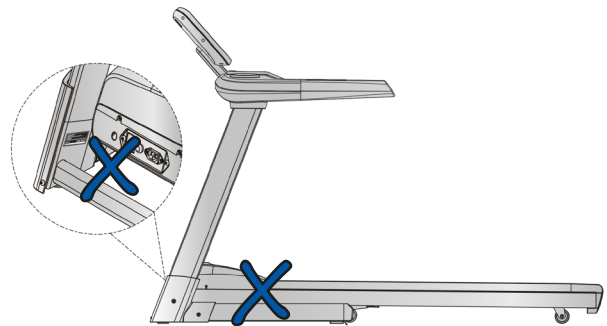
### 2.1 Generelle anvisninger

#### **FARE**

- + Sørg for ikke at lade værktøj og emballage som f.eks. folie eller smådele ligge rundt omkring, da børn ellers risikerer at blive kvalt. Sørg for at holde børn på afstand under monteringen af udstyret.

#### **ADVARSEL**

- + Løbebåndet råder over en højtryksstøddæmper, som ved forkert håndtering kan medføre pludselig opklapning af løbebåndet. For at undgå eventuelle personskader, må du aldrig trække i de steder på løbebåndet, der er vist på illustrationen. Forsøg aldrig at løfte eller flytte løbebåndet ved hjælp af de afmærkede steder.



- + 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 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 papret 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



### **ADVARSEL**

Rundt om løbebåndet er der anbragt et omsnøringsbånd, som forhindrer løbebåndet i at klappe op under transporten. Dette omsnøringsbånd skal fjernes før monteringen.

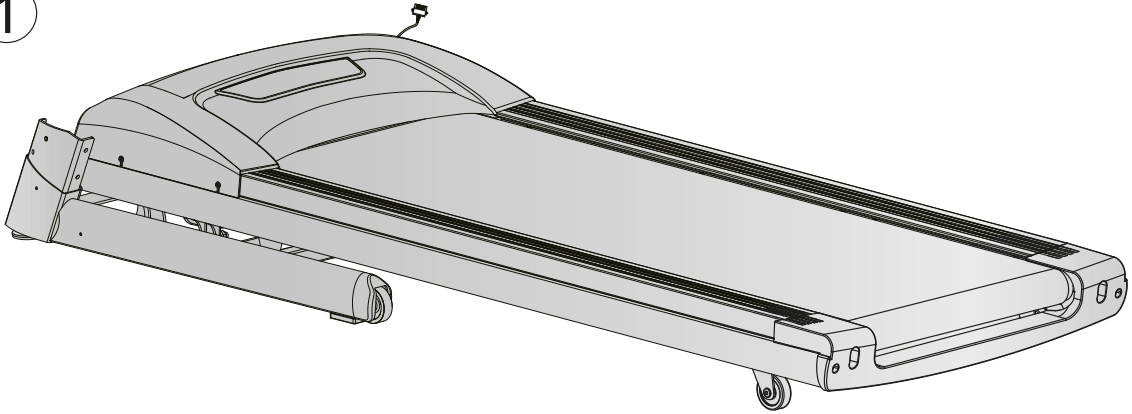
Pakken indeholder delene vist i det følgende. Start venligst med at kontrollere, om alle dele og alt værktøj, der hører til udstyret, fulgte med ved levering, og om der foreligger skader. Ved reklamation skal forhandleren kontaktes direkte.



### **FORSIGTIG**

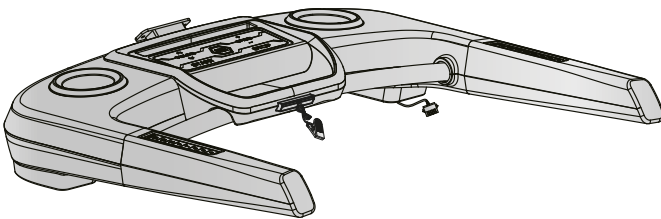
Hvis dele af pakkens indhold mangler eller er beskadiget, må der ikke foretages opstilling.

1



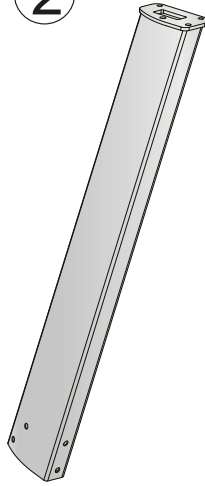
x1

4



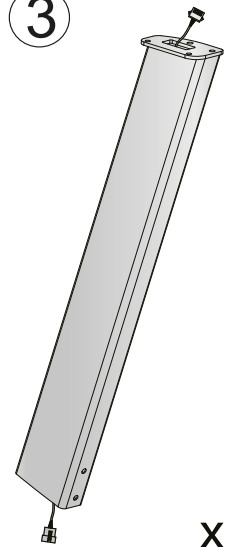
x1

2



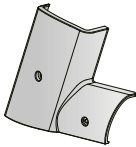
x1

3



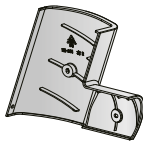
x1

52L



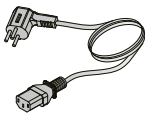
x1

52R



x1

111



x1

89A



89B

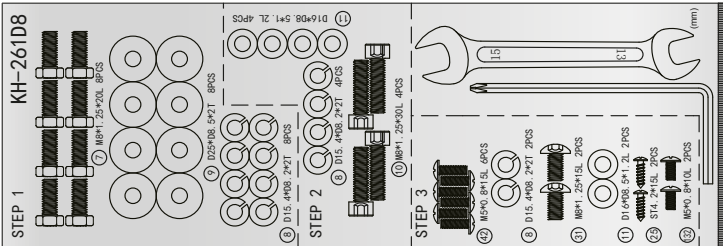


x1

88



x1



## 2.3 Opstilling

Studer de enkelte viste monteringstrin 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.
- + 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.

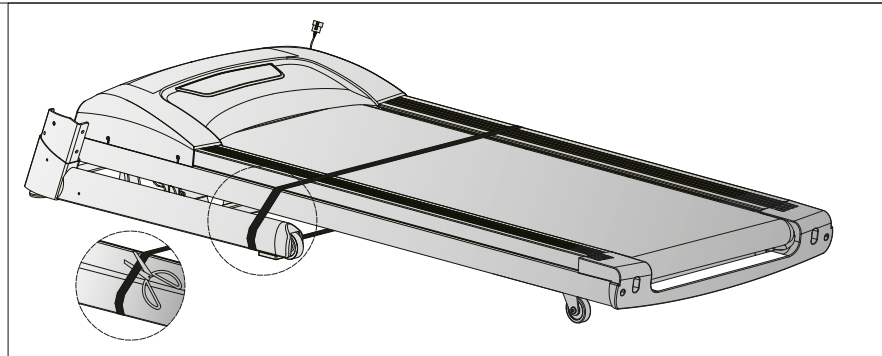
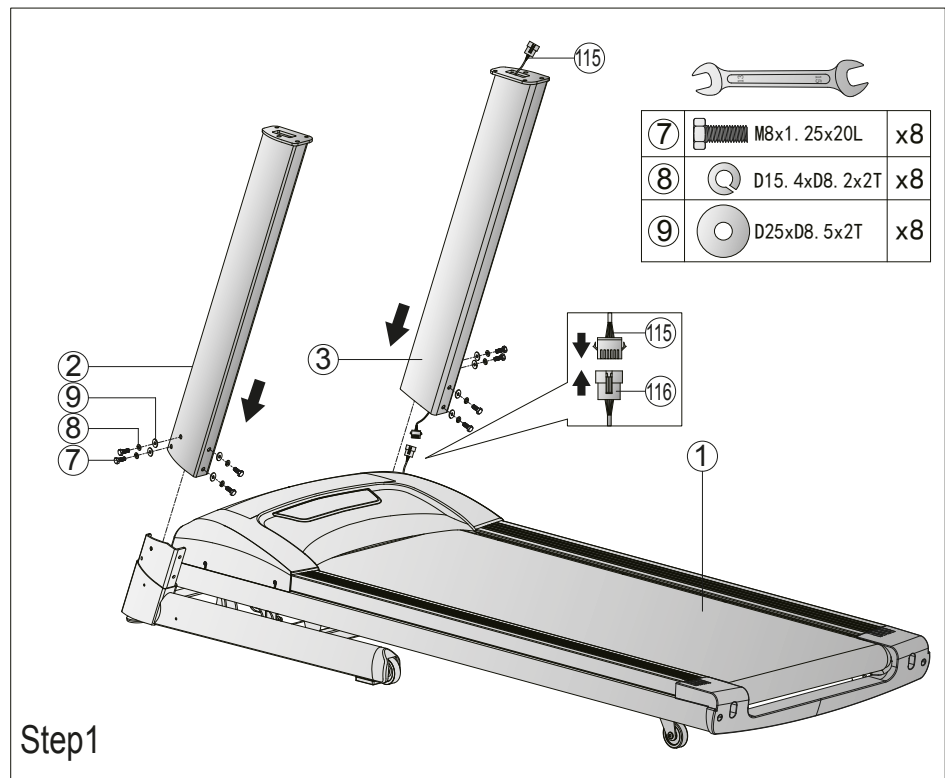
### Trin 1: Montering af konsolmasteren

1. Forbind de to kabler (115 og 116).

#### ► OBS

Pas på, at kablerne ikke kommer i klemme, når du udfører følgende trin.

2. M o n t é r konsolmasterne (2 og 3) med i alt otte skruer (7), otte fjederskiver (8) og otte spændeskiver (9) på hoveddrammen (1).



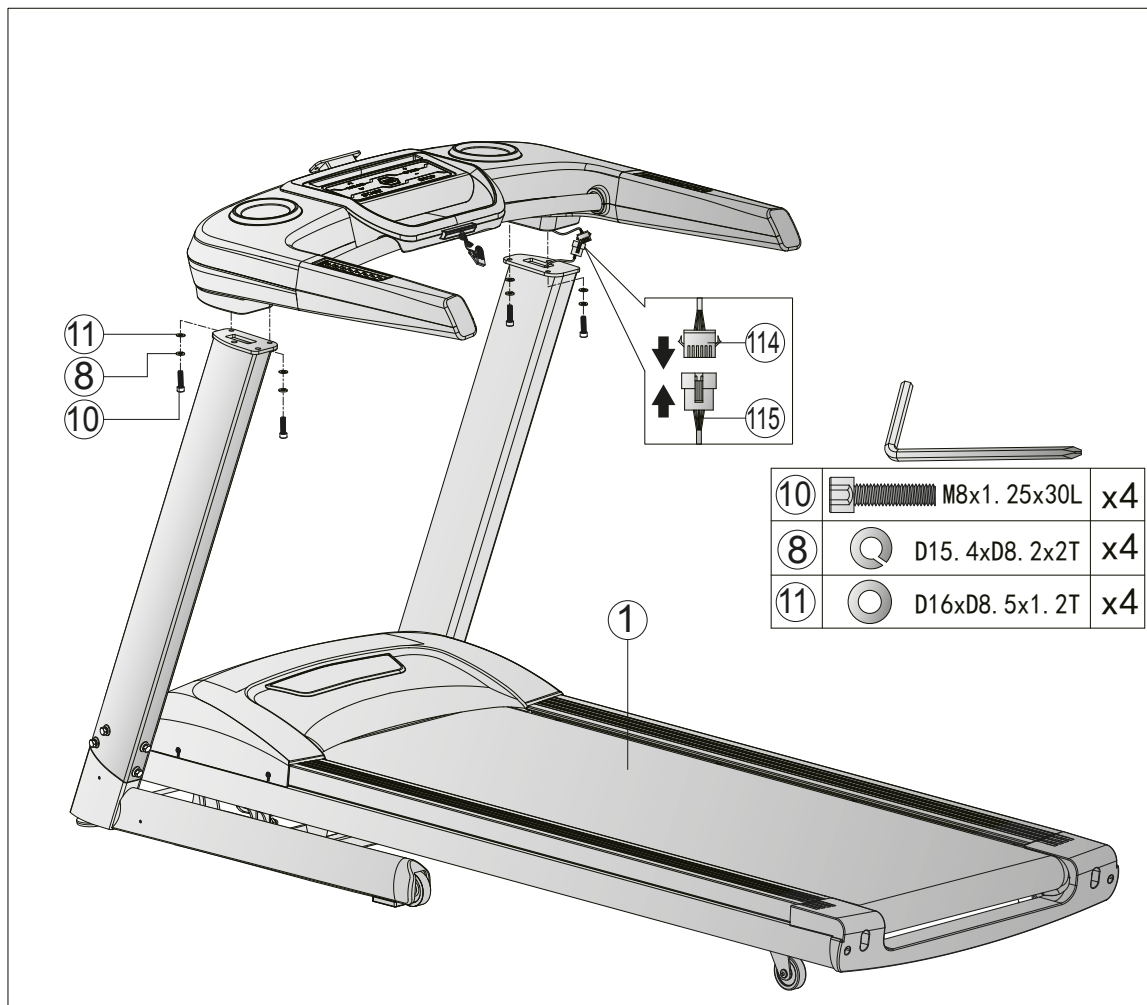
## Trin 2: Montering af konsolenheden

1. Forbind kablerne (114 og 115).

► **OBS**

Pas på, at kablerne ikke kommer i klemme, når du udfører følgende trin.

2. Montér konsolenheden (4) med i alt fire skruer (10), fire fjederskiver (8) og fire spændeskiver (11) på konsolmasterne (2 og 3).



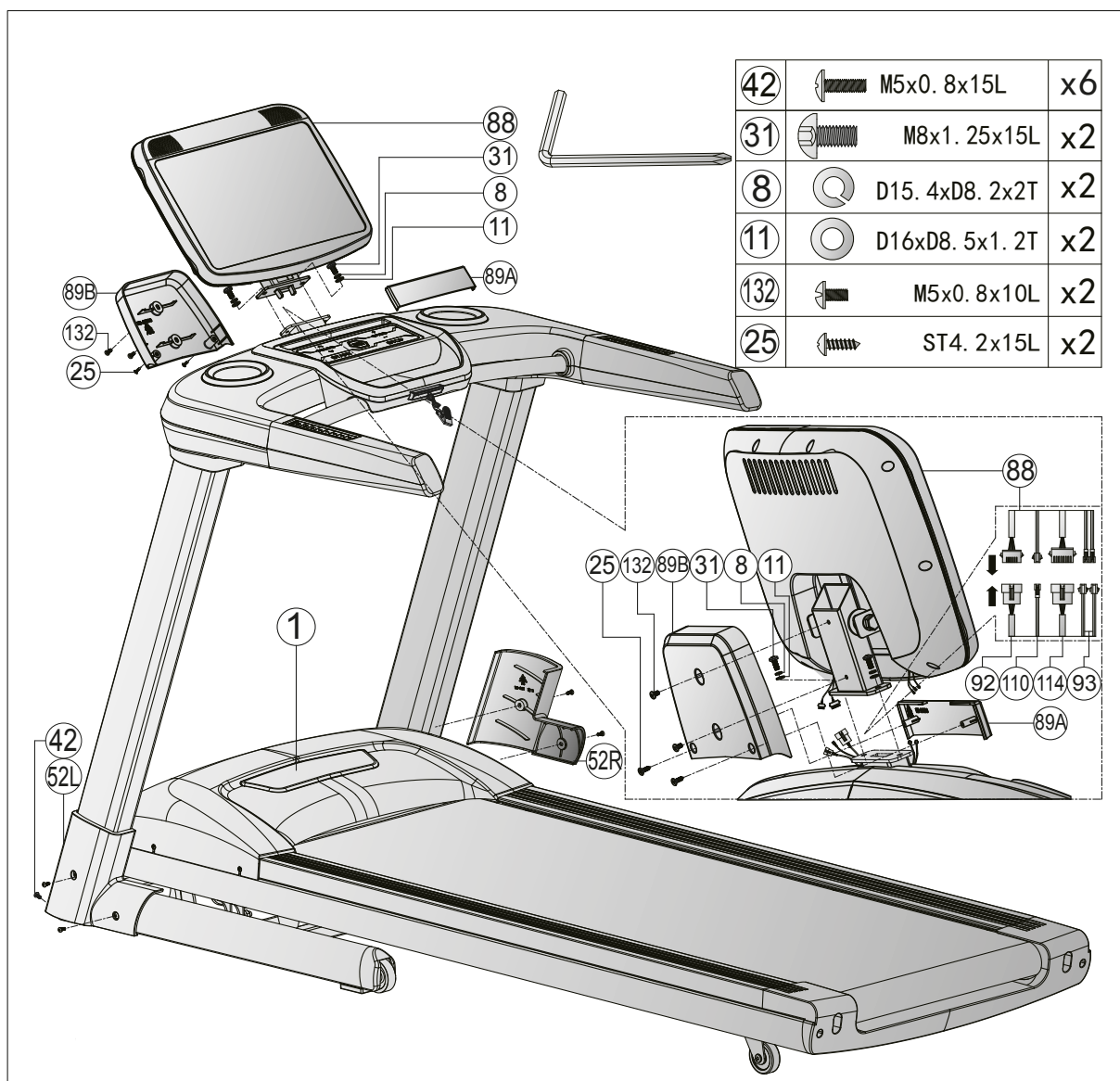
### Trin 3: Montering af konsollen

1. Forbind kablerne (92, 93, 110 og 114) med de tilsvarende modstykker på konsollen (88).

► **OBS**

Pas på, at kablerne ikke kommer i klemme, når du udfører følgende trin.

2. Montér konsollen (88) på konsolenheden (4) med to skruer (31), to spændeskiver (11) og to fjederskiver (8).
3. Fastgør konsoldækslet (89B) på konsollen (88) med to skruer (132).
4. Fastgør skærmen (89A) med to skruer (25).
5. Spænd nu skruerne (7) fra **trin 1** fast.
6. Fastgør dækslerne til konsolmasterne (52L og 52R) med i alt seks skruer (42).





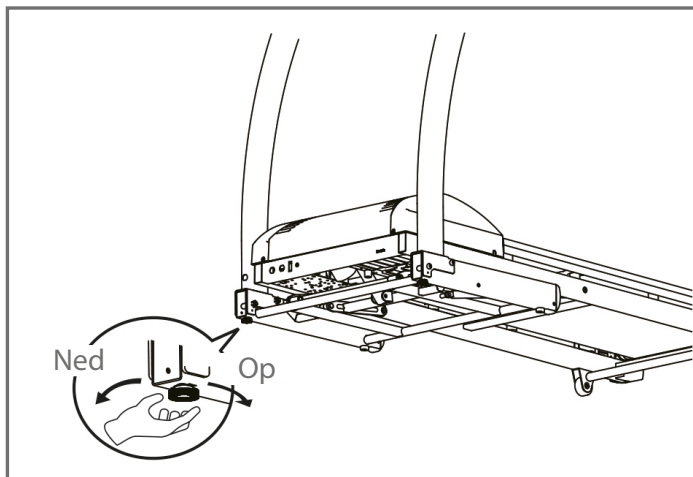
#### Trin 4: Justering af fødderne

Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere løbebåndet ved at dreje på skruefødderne, der er anbragt under hovedrammen.

##### ADVARSEL

Løbebåndet er udstyret med højtryksstøddæmpere, der ved forkert håndtering kan føre til, at løbebåndet pludseligt klappes op. Nærmere informationer finder du under de generelle henvisninger til montering.

1. Løft løbebåndet på den ønskede side, og drej på skruefoden under hovedrammen.
2. Drej skruen med uret for at skru den ud og øge løbefladens højde.
3. Drej mod uret for at sænke løbefladens højde.



#### Trin 5: Tilslutning af udstyret til strømkilde

##### ► OBS

Udstyret må ikke være tilsluttet en multistikdåse, da det ikke kan garanteres, at løbebåndet får tilstrækkelig strøm. Tekniske fejl kan være en følge heraf.

Sæt stikket i en stikdåse, der opfylder forskrifterne i kapitlet omkring elektrisk sikkerhed.

#### VIGTIG BEMÆRKNING

For at sikre, at løbebåndet har den nyeste software version, bedes du gennemføre en opdatering, inden du tager løbebåndet i brug. Gør som følgende:

1. Tryk på "SETTINGS" i det nedre højre hjørne på skærmen.
2. Tryk på "Wireless" og forbind løbebåndet med internettet.
3. Gå tilbage til indstillinger.
4. Tryk på "System and Apps".
5. Tryk på "Update" for at aktualisere softwaren.

Løbebåndet må ikke bruges eller slukkes, mens softwaren aktualiseres.

Tjek jævnligt, om der er nye opdateringer og gennemfør disse som beskrevet ovenfor. Så snart der er en ny version, lyser symbolet hvidt. Ellers er symbolet deaktiveret.

### ⓘ **BEMÆRK**

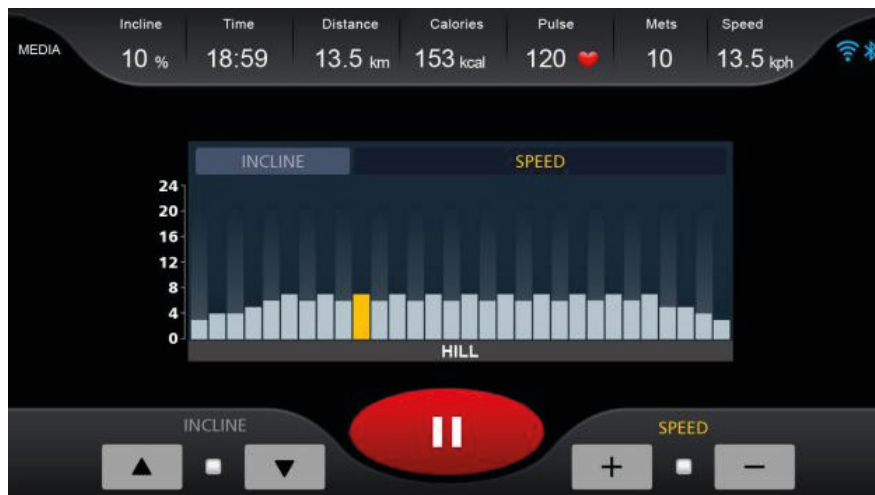
Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.

### **SAFETY KEY**

#### ⚠ **ADVARSEL**

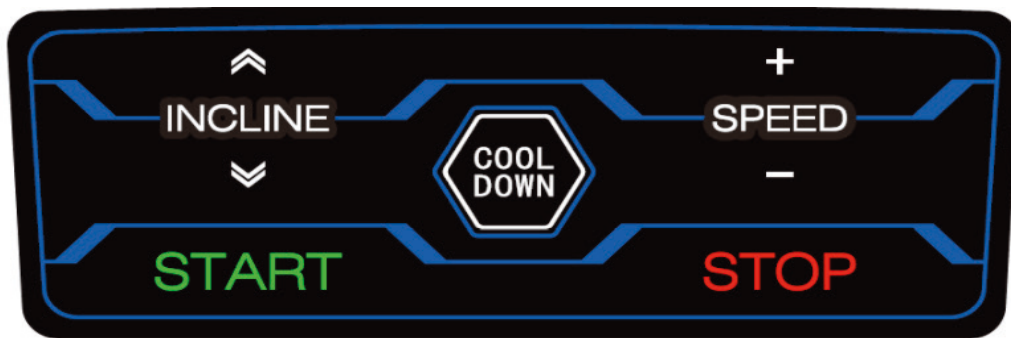
- + Af hensyn til din sikkerhed råder udstyret over en NØDSTOP-anordning. Det er kun muligt at anvende udstyret, hvis sikkerhedsnøglen er anbragt korrekt på styrepanelets kontaktpunkt. Hvis sikkerhedsnøglen ikke længere befinder sig ved kontaktpunktet, standser udstyret straks automatisk. Derfor skal snoren til udstyrets Safety Key altid fastgøres til dit tøj med klipsen, før træningen starter. Hvis du vil standse løbebåndet hurtigt, ikke længere kan klare hastigheden eller der opstår en anden nødsituation, skal du trække sikkerhedsnøglen af styrepanelet ved hjælp af snoren.
- + For at sikkerhedsnøglen skal kunne løsne sig fra styrepanelets kontaktpunkt, hvis du falder, skal klipsen til sikkerhedsnøglen sidde fast på dit tøj!
- + Kontrollér, at sikkerhedsnøglen ikke er tilgængelig for børn.

## 3.1 Konsolvisning



|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Incline (stigning)</b>  | Viser den aktuelle stigning mellem 1-15 %.  |
| <b>Distance</b>            | Viser den resterende eller tilbagelagte distance mellem 0.0 - 999 km.   |
| <b>Time (tid)</b>          | Viser den resterende eller forløbne træningstid mellem 00:00 - 999:00 minutter.   |
| <b>Puls (puls)</b>         | Viser den aktuelle puls mellem 40 -220 bpm (beats per minute/slag i minuttet).  |
| <b>Calories (kalorier)</b> | Viser de resterende eller allerede forbrændte kalorier mellem 9 - 9999 kcal.  |
| <b>Mets</b>                | <p>Definition: MET eller metabolisk ækvivalent bruges til at måle en persons gennemsnitlige energiforbrug. MET beskriver den mængde ilt, som en gennemsnitlig person forbruger i hviletilstand.</p> <p>1 MET= 3.5ml/kg/min (Kroppen forbruger 3,5 milliliter ilt per kilogram legemsvægt per minut), er mængden af ilt, som kroppen forbruger i hviletilstand.</p> <p>Jo mere intensivt kroppen arbejder, desto højere er iltforbruget og desto højere er MET niveauet. Hvis du træner på et niveau med 7 METs, arbejder kroppen ca. 7 gange hårdere end i hviletilstand. Derudover forbruger du ca. 7 gange så meget ilt som i hviletilstand.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Træning med et niveau mellem 3 og 6 METs gælder som moderat fysisk aktivitet.</li> <li>+ Træning med &gt; 6 METs gælder som hård fysisk aktivitet.</li> </ul> |
| <b>Speed (hastighed)</b>   | Viser den aktuelle hastighed mellem 0,8 – 20 km/t.  |

## 3.2 Tastfunktioner



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>START</b>                | Med denne tast kan du starte et træningsprogram. Befinder du dig i hovedmenuen, kan du med denne tast starte din træning per quick start uden at foretage yderligere indstillinger. Befinder du dig i pause modus, kan du med denne tast fortsætte træningen.  |
| <b>STOP</b>                 | Med denne tast kan du pausere eller afslutte din træning og gå tilbage til hovedmenuen.  |
| <b>SPEED (hastighed)</b>    | Med disse taster kan du indstille hastigheden. Du kan indstille hastigheden på tre forskellige måder: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genvejstasterne på det højre håndgreb på løbebåndet (18/16/14/12/10/8/6/4). Hvis du fx trykker på "14", accellererer løbebåndet automatisk til 14 km/t.</li> <li>2. Tasterne på konsollen (+ og -).</li> <li>3. Touchfunktionen på displayet.</li> </ol> <p>❗ <b>BEMÆRK</b><br/>Hvis du trykker på det lille symbol mellem justeringstasterne i displayet, kan du indstille hastigheden manuelt.</p> |
| <b>INCLINE (stigning)</b>   | Med disse taster kan du indstille stigningen. Du kan indstille stigningen på tre forskellige måder: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Genvejstasterne på det venstre håndgreb på løbebåndet (15/13/11/9/7/5/3/0). Hvis du fx trykker på "13", ændres stigningen til 13 %.</li> <li>2. Piletasterne på konsollen.</li> <li>3. Touchfunktionen på displayet (piletaster).</li> </ol> <p>❗ <b>BEMÆRK</b><br/>Hvis du trykker på det lille symbol mellem justeringstasterne i displayet, kan du indstille hastigheden manuelt.</p>               |
| <b>COOL DOWN (afkøling)</b> | Med denne tast starter du cool down-fasen. Hastighed og stigning reduceres langsomt til nul.   |

## 3.3 Træningsprogrammer

Dette løbebånd har mange forskellige programmer. Bl.a.: Et Quick Start program, målprogrammer, forudindstillede programmer, brugerdefinerede programmer, pulsstyrede programmer og en fitnessstest.

### 3.3.1 Quick Start (hurtig start)

Når du befinder dig i hovedmenuen; tryk på START-tasten og træningen startes per Quick Start. Alternativt kan du også trykke på "QUICK START" i hovedmenuen.

### 3.3.2 Målprogrammer

1. Tryk på "GOAL" i hovedmenuen.
2. Vælg en enhed (tid, distance eller kalorier), som du ønsker at træne efter.

**❗ BEMÆRK**

Der kan kun vælges én målværdi.

3. Indstil den ønskede målværdi.
4. Tryk på START-tasten og programmet starter.

*Hastigheden og stigningen kan indstilles manuelt i løbet af træningen.*

5. Tryk på STOP-tasten for at pausere din træning.

*Hastigheden reduceres langsomt til nul. Såfremt der er indstillet en stigning, forbliver løbebåndet i denne position i løbet af pausen.*

- 5.1. Tryk på STOP-tasten igen for at afslutte træningen. I displayet vises nu en oversigt over de samlede træningsdata.
- 5.2. Tryk på START-tasten for at fortsætte træningen.

→ *Når programmet er slut, sætter konsollen automatisk cool down-fasen i gang.*

### 3.3.3 Forudinstillede programmer

1. Tryk på "PROGRAM" i hovedmenuen.
2. Angiv dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid og tryk på "Next".
3. Vælg ét af programmerne.

*Hastigheden og stigningen kan indstilles manuelt i løbet af træningen.*

4. Tryk på START-tasten for at starte programmet.
5. Tryk på STOP-tasten for at pausere din træning.

*Hastigheden reduceres langsomt til nul. Såfremt der er indstillet en stigning, forbliver løbebåndet i denne position i løbet af pausen.*

- 5.1. Tryk på STOP-tasten igen for at afslutte træningen. I displayet vises nu en oversigt over de samlede træningsdata.
- 5.2. Tryk på START-tasten for at fortsætte træningen.

→ *Når programmet er slut, sætter konsollen automatisk cool down-fasen i gang.*

**PROGRAM details**

| Program |     | Setting time / 30 = period in each section |   |    |    |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------|-----|--|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|         |     | 1  | 2 | 3  | 4  | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| P1      | SPD | 2  | 2 | 4  | 4  | 3 | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 2  | 5  | 5  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 6  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  |
| P2      | SPD | 2  | 2 | 5  | 5  | 4 | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 2  | 2  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 1  |
| P3      | SPD | 2  | 2 | 5  | 5  | 4 | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 6  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 2 | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  |
| P4      | SPD | 3  | 3 | 6  | 6  | 7 | 7  | 5  | 8  | 5  | 9  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 6  | 6  | 8  | 6  | 3  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  |
|         | INC | 2  | 2 | 2  | 2  | 3 | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 6  | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  | 3  | 7  | 9  | 5  | 5  | 2  | 2  |
| P5      | SPD | 3  | 3 | 6  | 6  | 7 | 7  | 5  | 8  | 6  | 7  | 6  | 6  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 4 | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 5  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 8  | 2  | 2  |
| P6      | SPD | 2  | 2 | 8  | 8  | 6 | 6  | 4  | 5  | 9  | 7  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 6  | 2  | 2  |
|         | INC | 2  | 2 | 2  | 2  | 6 | 6  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |
| P7      | SPD | 2  | 2 | 6  | 6  | 7 | 7  | 4  | 4  | 7  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|         | INC | 4  | 4 | 5  | 5  | 6 | 6  | 6  | 9  | 9  | 10 | 7  | 7  | 6  | 6  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 6  | 2  | 2  |
| P8      | SPD | 2  | 2 | 4  | 4  | 6 | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  |
|         | INC | 3  | 3 | 5  | 5  | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 6  | 2  | 2  |
| P9      | SPD | 2  | 2 | 4  | 4  | 5 | 5  | 5  | 6  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|         | INC | 3  | 3 | 5  | 5  | 3 | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P10     | SPD | 2  | 2 | 3  | 3  | 5 | 5  | 3  | 3  | 5  | 3  | 6  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  |
|         | INC | 4  | 4 | 4  | 4  | 3 | 3  | 6  | 7  | 8  | 8  | 6  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 7  | 3  | 5  | 6  | 7  | 7  | 2  | 2  |
| P11     | SPD | 3  | 3 | 5  | 5  | 8 | 8  | 8  | 9  | 5  | 7  | 6  | 6  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  | 3  | 7  | 9  | 5  | 5  | 2  | 2  |
|         | INC | 4  | 4 | 5  | 5  | 6 | 6  | 6  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| P12     | SPD | 2  | 2 | 5  | 5  | 5 | 5  | 4  | 4  | 6  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|         | INC | 3  | 3 | 5  | 5  | 6 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 8  | 6  | 6  | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 5  | 5  | 2  | 2  |
| P13     | SPD | 4  | 4 | 2  | 2  | 6 | 6  | 8  | 6  | 3  | 2  | 6  | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 10 | 10 | 7  | 7  | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 2  | 2  |    |
|         | INC | 3  | 3 | 4  | 4  | 6 | 6  | 2  | 3  | 7  | 9  | 5  | 5  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 6  | 6  | 3  | 3  |
| P14     | SPD | 3  | 3 | 4  | 4  | 4 | 4  | 3  | 5  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 5  | 5  | 2  | 2  |
|         | INC | 3  | 3 | 5  | 5  | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  |
| P15     | SPD | 4  | 4 | 2  | 2  | 4 | 4  | 6  | 8  | 7  | 8  | 6  | 6  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  |
|         | INC | 4  | 4 | 3  | 3  | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 2  |
| P16     | SPD | 3  | 3 | 2  | 2  | 5 | 5  | 7  | 3  | 5  | 6  | 7  | 7  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 6  | 6  | 3  | 3  |
|         | INC | 3  | 5 | 9  | 10 | 9 | 9  | 8  | 8  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  |
| P17     | SPD | 2  | 4 | 6  | 8  | 8 | 10 | 10 | 8  | 10 | 10 | 5  | 5  | 9  | 9  | 8  | 8  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 6  | 3  | 3  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 4  | 4  | 6 | 6  | 6  | 1  | 4  | 4  | 6  | 6  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  |
| P18     | SPD | 3  | 5 | 10 | 10 | 7 | 7  | 8  | 10 | 8  | 10 | 10 | 10 | 7  | 7  | 5  | 5  | 7  | 7  | 10 | 10 | 9  | 9  | 8  | 8  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  |
|         | INC | 1  | 1 | 4  | 4  | 4 | 4  | 6  | 1  | 4  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 4  | 4  | 5  | 5  | 10 | 10 | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 10 | 5  | 5  | 2  | 1  |
| P19     | SPD | 3  | 3 | 7  | 7  | 5 | 5  | 7  | 6  | 10 | 7  | 3  | 3  | 10 | 10 | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 6  | 7  | 7  | 5  | 8  | 6  | 7  | 6  | 6  | 3  | 1  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 4 | 4  | 5  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 5  | 2  | 2  |
| P20     | SPD | 3  | 3 | 10 | 10 | 7 | 7  | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 3  | 3  | 4  | 4  | 6  | 6  | 7  | 7  | 5  | 8  | 6  | 7  | 6  | 6  | 3  | 3  |
|         | INC | 1  | 1 | 2  | 2  | 4 | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 6  | 6  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 5  | 5  | 2  | 2  |
| P21     | SPD | 3  | 3 | 4  | 4  | 3 | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 2  | 5  | 5  | 3  | 3  | 2  | 2  | 8  | 8  | 6  | 6  | 5  | 5  | 6  | 7  | 5  | 5  | 4  | 1  |
|         | INC | 2  | 2 | 3  | 3  | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 5  | 5  | 2  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 6  | 6  | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| P22     | SPD | 2  | 2 | 5  | 5  | 4 | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  |

|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   |    |    |   |   |    |   |    |    |    |   |   |   |
|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|----|----|---|---|----|---|----|----|----|---|---|---|
|     | INC | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3  | 4  | 4  | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4  | 4  | 3 | 4 | 3  | 4 | 5  | 6  | 3  | 3 | 3 | 3 |
| P23 | SPD | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4  | 6  | 6  | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5  | 5  | 8 | 8 | 8  | 9 | 5  | 7  | 5  | 6 | 4 | 2 |
|     | INC | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2  | 1  | 1  | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 6  | 5  | 6 | 5 | 6  | 9 | 9  | 10 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| P24 | SPD | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9  | 6  | 6  | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 8  | 8  | 6 | 6 | 5  | 5 | 6  | 7  | 5  | 5 | 4 | 4 |
|     | INC | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4  | 6  | 6  | 2 | 2 | 1 | 1 | 5 | 5 | 4  | 4  | 6 | 6 | 2  | 3 | 4  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2 |
| P25 | SPD | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7  | 6  | 6  | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2  | 2  | 5 | 6 | 8  | 7 | 8  | 6  | 5  | 4 | 3 | 3 |
|     | INC | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4  | 5  | 5  | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 5  | 5  | 4 | 4 | 4  | 3 | 4  | 4  | 3  | 3 | 3 | 3 |
| P26 | SPD | 2 | 2 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 7  | 5  | 5  | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5  | 5  | 5 | 5 | 4  | 4 | 6  | 4  | 2  | 2 | 3 | 3 |
|     | INC | 1 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 2 | 3 | 4 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 5  | 5  | 6 | 6 | 7  | 8 | 9  | 10 | 10 | 8 | 6 | 2 |
| P27 | SPD | 2 | 2 | 6 | 6 | 7 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4  | 3  | 3  | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6 | 6 | 6  | 9 | 9  | 10 | 8  | 8 | 6 | 3 |
|     | INC | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 6 | 6 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5  | 5  | 5 | 5 | 4  | 4 | 6  | 4  | 2  | 2 | 3 | 3 |
| P28 | SPD | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 5  | 4  | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3  | 3  | 4 | 4 | 4  | 3 | 4  | 2  | 5  | 5 | 2 | 2 |
|     | INC | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 3  | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 5  | 5  | 4 | 4 | 2  | 4 | 2  | 4  | 2  | 2 | 1 | 1 |
| P29 | SPD | 2 | 5 | 6 | 6 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6  | 3  | 3  | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3  | 3  | 4 | 3 | 5  | 4 | 2  | 2  | 5  | 5 | 3 | 3 |
|     | INC | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4  | 2  | 2  | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4 | 3 | 4  | 2 | 5  | 5  | 2  | 2 | 1 | 1 |
| P30 | SPD | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3  | 6  | 6  | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 3 | 3 | 4  | 3 | 5  | 4  | 2  | 2 | 2 | 1 |
|     | INC | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 6 | 7 | 8 | 8  | 7  | 7  | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3  | 3  | 4 | 4 | 4  | 3 | 4  | 2  | 5  | 5 | 2 | 2 |
| P31 | SPD | 3 | 3 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7  | 5  | 6  | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6 | 6 | 6  | 9 | 9  | 10 | 8  | 8 | 6 | 3 |
|     | INC | 1 | 3 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5  | 5  | 5 | 5 | 4  | 4 | 6  | 4  | 2  | 2 | 3 | 3 |
| P32 | SPD | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 6 | 4  | 3  | 2  | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 7 | 10 | 7  | 7  | 7 | 3 | 3 |
|     | INC | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 7 | 6 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2  | 2  | 4 | 4 | 5  | 2 | 2  | 4  | 6  | 6 | 3 | 3 |



### 3.3.4 Brugerdefinerede programmer

1. Tryk på "USER PROGRAM" i hovedmenuen.
2. Vælg en brugerprofil (U1-U4).

❗ **BEMÆRK**

Den udvalgte bruger vises øverst i displayet. Du kan ændre brugernavnet ved at trykke på det. Du kan nu angive det ønskede navn.

3. Angiv dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid.
4. Indstil den ønskede hastighed og stigning for ethvert afsnit. Der er i alt 30 afsnit.

*Hastigheden og stigningen kan indstilles manuelt i løbet af træningen. Det gælder dog kun for det enkelte afsnit, du aktuelt befinder dig i.*

5. Tryk på Start for at starte programmet.
6. Tryk på STOP-tasten for at pausere træningen.

*Hastigheden reduceres langsomt til nul. Såfremt der er indstillet en stigning, forbliver løbebåndet i denne position i løbet af pausen.*

- 6.1. Tryk på STOP-tasten igen for at afslutte træningen. I displayet vises nu en oversigt over de samlede træningsdata.
- 6.2. Tryk på START-tasten for at fortsætte træningen.

➔ *Når programmet er slut, sætter konsollen automatisk cool down-fasen i gang.*

### 3.3.5 Pulsstyrede programmer

#### **ADVARSEL**

Dit træningsudstyr er ikke et medicinsk udstyr. Pulsmålingen på dette træningsudstyr kan være upræcis. Forskellige faktorerer kan have indflydelse på pulsmålingen og dens præcision. Pulsvisningen fungerer udelukkende som en træningshjælp.

Der er tre pulsstyrede programmer. Du kan enten vælge i mellem en af de to foregivede pulsværdier (60% eller 80% af din maksimale puls) eller du vælger 'Target HR' og indstiller manuelt den ønskede pulsværdi. Konsollen bestemmer din maksimale puls baseret på din alder. Til dette program anbefaler vi at bruge et pulsbælte.

1. Tryk på "HRC" i hovedmenuen.
2. Angiv dit køn, alder, vægt og den ønskede træningstid.
3. Vælg i mellem 60%, 80% eller Target HR.
- 3.1. Vælger du Target HR, kan du indstille den ønskede pulsværdi mellem 72-168.

*Stigningen kan indstilles manuelt i løbet af træningen. Hastigheden tilpasses baseret på din puls.*

4. Tryk på START-tasten og programmet starter.
5. Læg hænderne rundt om håndpulssensorerne eller brug et egnet pulsbælte.

#### **BEMÆRK**

Hvis konsollen ikke modtager en puls i 15 sekunder, vises "NO HR DETECTED" i displayet og programmet afsluttes.

6. Tryk på STOP-tasten for at pausere din træning.

*Hastigheden reduceres langsomt til nul. Såfremt der er indstillet en stigning, forbliver løbebåndet i denne position i løbet af pausen.*

- 6.1. Tryk på STOP-tasten igen for at afslutte træningen. I displayet vises nu en oversigt over de samlede træningsdata.
- 6.2. Tryk på START-tasten for at fortsætte træningen.

→ *Når programmet er slut, sætter konsollen automatisk cool down-fasen i gang.*

### 3.4 Fitnessstest

Fitnessstesten er opdelt i to faser. Der er en warm-up (opvarmning) og selve fitnessstesten. Til denne test anbefaler vi at bruge et pulsbælte.

❶ **BEMÆRK**

Hastigheden tilpasses automatisk afhængigt af din puls i løbet af testen. Stigningen kan ikke indstilles manuelt.

1. Tryk på "FITNESS TEST" i hovedmenuen.
2. Angiv dit køn, alder og vægt.
3. Tryk på START-tasten.

*Opvarmningsfasen starter.*

❷ **BEMÆRK**

Vi anbefaler at gennemføre warm up-fasen, hvis du ikke har opvarmet dig inden da. Warm up-fasen kan overspringes ved at trykke på "SKIP WARM UP" og du kan straks starte fitnessstesten.

4. Læg hænderne rundt om håndpulssensorerne.

❸ **BEMÆRK**

Hvis konsollen ikke modtager en puls i 15 sekunder, lyser "NO HR DETECTED" i displayet. I tilfælde af, at din puls stiger for meget i løbet af testen, får du en meddelelse fra konsollen og "OVER PULSE" lyser i displayet. I så fald skal du afbryde testen med det samme.

→ *Når testen er slut, vises en oversigt over de samlede træningsdata og en bedømmelse udregnes baseret på din kondition.*



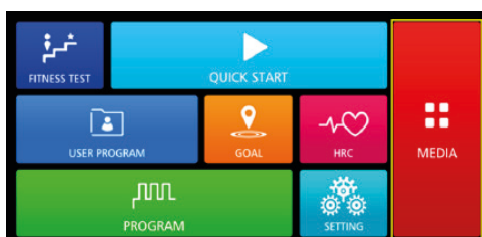
## 3.5 Medier

Under medier har du adgang til forskellige apps, bl.a. YouTube, Twitter, Facebook og Instagram.

### VIGTIG BEMÆRKNING

For at sikre, at de forudinstallerede apps fungerer, skal de opdateres jævnligt. Den pågældende app vil i givet fald informere dig. Du har brug for en Google konto for at udføre opdateringerne. En Google e-mailadresse er tilstrækkelig. Følg blot instruktionerne på displayet for at udføre opdateringen. Vær opmærksom på, at systemet er tilpasset de forudinstallerede apps. Du må ikke installere yderligere apps på konsollen. Det kan ikke garanteres, at de fungerer korrekt. Installation af yderligere apps kan føre til tekniske problemer.

Du kan komme ind i media-området på to måder.



- 1.Via hovedmenuen ved at trykke på "MEDIA" eller
- 2.Via grænsefladen i løbet af træningen (i det øverste venstre hjørne i displayet).

### ⓘ BEMÆRK

Du kan synlig- eller usynliggøre træningsdata ved at klikke på det runde symbol yderst til højre på displayet. Tryk på det lille højtalersymbol for at øge eller reducere lydstyrken.

Du har mulighed for at overføre musik- og videofiler fra dit USB-stik til og afspille dem på konsollen. Stik USB-stikket i den passende port på siden af konsollen.

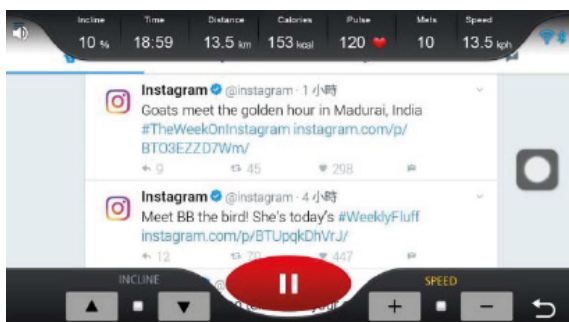
### Understøttede formater:

Musik: .wav, .wma, .aac, .ogg, .mp3 og .flac.

Video: .mp4 og .avi.

### Indstillinger

Under "SETTING" i hovedmenuen kan du foretage og ændre systemindstillinger. Det inkluderer:



Sprog, skærmlysstyrke og lydstyrke

Bluetooth: Du kan forbinde din mobile enhed og Bluetooth højtalere med konsollen.

Wireless: Her kan du forbinde konsollen med internettet.

## 4.1 Generelle anvisninger



### ADVARSEL

- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.



### OBS

- + Kontrollér, at udstyret på det valgte opstillingssted er beskyttet mod fugt, støv og snavs. Opbevaringsstedet skal være tørt og have god ventilation og en konstant omgivelsestemperatur mellem 5°C og 45°C.

## 4.2 Transporthjul



### OBS

Hvis du ønsker at transportere dit udstyr over særlig følsom og blød gulvbelægning, som parket, gulvbrædder eller laminat, skal du lægge f.eks. pap eller lignende ud på transportstrækningen for at undgå eventuelle gulvskader.

1. Stil dig bag udstyret, og løft det lidt, indtil vægten hviler på transporthjulene. Nu kan du let skubbe udstyret hen til en ny position. For længere transportstrækninger skal udstyret adskilles og emballeres sikkert.
2. Vælg den nye placering under overholdelse af anvisningerne i afsnit 1.4 i denne brugsanvisning.

## 4.3 Sammenklapningsmekanisme



### ADVARSEL

- + Løbebåndet råder over en højtryksstøddæmper, som ved forkert håndtering kan medføre pludselig opklapning af løbebåndet. Læs mere under de generelle anvisninger vedr. montering i afsnit 2.1 i denne brugsanvisning.
- + Løft ikke løbebåndet i løbematten eller de bageste transporthjul. Disse dele falder ikke i hak og er svære at gribe fat i.



### BEMÆRK

Løbebåndet er sammenklappeligt og kan dermed opbevares pladsbesparende. Dette gør også transporten lettere.

### 4.3.1 Sammenklapning af løbebånd

#### ⚠ ADVARSEL

- + Slut ikke udstyret til strømmen, når det er sammenklappet. Forsøg ikke at tage udstyret i brug, når det er sammenklappet.
- + Løbefladeren skal være standset fuldstændigt, før løbebåndet må klappes sammen.

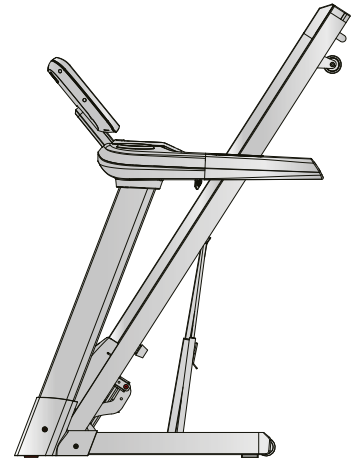
#### ⚠ FORSIGTIG

- + Læn dig ikke op ad udstyret, når det er sammenklappet, og læg ikke noget på det, som kan gøre udstyret ustabilt og få det til at vælte.

#### ▶ OBS

- + Før sammenklapning skal alle genstande, der kan falde ud eller vælte eller som kan forhindre sammenklapningen, fjernes.

1. Sluk for udstyret, og træk stikket ud af stikkontakten.
2. Grib direkte fat i støttestangen under den bageste del af løbemåtten med begge hænder – så du får et stabilt løftepunkt.
3. Kontrollér, at den hydrauliske bremse er låst korrekt, og løft løbebåndet fremad.
4. Sørg for, at du står sikkert, og kontrollér, om låsemekanismen er sikker ved at trække udstyret bagud og det derved ikke flytter sig.



### 4.3.2 Udklapning af løbebånd

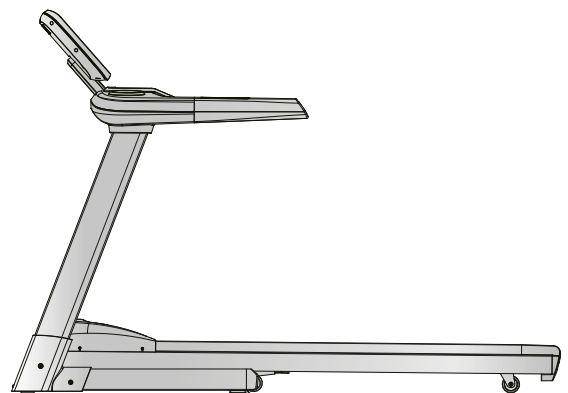
#### ▶ OBS

- + Før udklapning skal alle genstande, der kan falde ud eller vælte eller som kan forhindre udklapningen, fjernes.

1. Stil dig bag løbebåndet, og tryk udstyret let fremad i retning mod displayet.
2. For at løsne låsen til den hydrauliske bremse, skal du trykke den øverste del af hydraulikbremsen lidt frem med venstre fod, indtil låsen løsner sig og løbebåndet kan trækkes bagud.
3. Fortsæt med at holde fast i løbebåndet.

*Den hydrauliske bremse sænker sig blidt automatisk.*

4. Så snart løbebåndet har sænket sig  $\frac{2}{3}$ , kan løbebåndet slippes.



## 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  |
|---|--|--|
| Konsollen reagerer ikke                 | Sikkerhedsnøglen mangler eller sidder ikke rigtigt i   | Tjek, om sikkerhedsnøglen sidder i og indsæt i givet fald denne  |
| Løbemåtten er skæv                      | Løbemåtten er ikke centreret   | Centrer løbemåtten ifølge vejledning   |
| Skurrende lyde                          |  |  |
| Løbemåtten glider/stopper               | Spænding/smørelse er ikke ok   | Tjek spænding/smørelse af løbemåtten ifølge vejledning   |
| Displayet viser ingenting/fungerer ikke | + Afbrudt strømtilførsel<br>+ Løs kabelforbindelse   | + Powerknap på on/tændt<br>+ Tjek om sikkerhedsnøglen sidder i<br>+ Tjek kabelforbindelserne   |
| Ingen pulsvisning                       | + Forstyrrende signaler i rummet<br>+ Uegnet pulsbælte<br>+ Positionering af pulsbælte ikke korrekt<br>+ Pulsbælte defekt eller tomt batteri<br>+ Pulsvisning defekt | + Fjern forstyrrende signaler (fx smartphone, WiFi, robotstøvsuger osv.)<br>+ Brug et egnet pulsbælte (se ANBEFALING AF TILBEHØR)<br>+ Anbring pulsbæltet igen og/eller fugt elektroderne<br>+ Udskift batterierne<br>+ Tjek om pulsmåling er mulig via håndpuls |

## 5.3 Pleje og vedligeholdelse

Den vigtigste vedligeholdelsesforanstaltning er plejen af løbebåndet. Dette omfatter justering, efterspænding samt smøring af løbemåtten. Skader, der opstår på grund af manglende eller undladt pleje, dækkes ikke af garantien. Foretag derfor vedligeholdelseskontrol med jævne mellemrum. Vær meget omhyggelig under båndjustering- og stramning, da en kraftig over- eller underspænding kan medføre skader på udstyret. Løbemåtten indstilles korrekt på fabrikken inden levering. Det kan dog ske, at løbemåtten flytter sig under transport.

Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af et løbebånd 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 Sport-Tiedjes videoer på YouTube ved først at åbne YouTube og indtaste "Sport-Tiedje" i søgefeltet.



### 5.3.1 Justering af løbemåtte

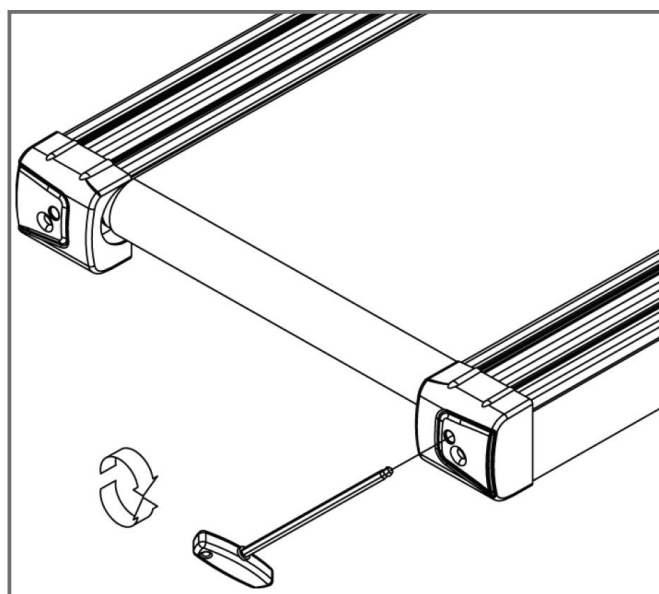
Under træningen skal løbemåtten så vidt muligt ligge midt på, og løbe lige. Alt efter udnyttelse og belastning kan løbemåttens placering ændre sig. En anden grund kan være placering af udstyret på en ujævn flade.



#### **FORSIGTIG**

Under den efterfølgende vedligeholdelse må ingen personer opholde sig på løbebåndet!

1. Lad udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Hvis løbemåtten flytter sig mod venstre, skal du skrue venstre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. 1/4 omdrejning med uret og højre indstillingsskrue maks. 1/4 omdrejning mod uret.
3. Hvis løbemåtten flytter sig mod højre, skal du skrue højre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. 1/4 omdrejning med uret og venstre indstillingsskrue maks. 1/4 omdrejning mod uret.
4. Hold derefter øje med måttens bevægelser i ca. 30 sekunder, da ændringen ikke er synlig med det samme.
5. Gentag proceduren, indtil løbemåtten igen løber lige. Hvis løbemåtten ikke kan justeres, bedes du kontakte din forhandler.





### 5.3.2 Efterspænding af løbemåtte

Hvis løbemåtten skrider på løberullerne under drift (når dette sker, opstår der et mærkbart ryk), skal løbemåtten efterspændes.

I de fleste tilfælde er årsagen til at måtten skrider, at den udvides på grund af brug. Dette er helt normalt.

#### ❶ BEMÆRK

Efterspændingen udføres ved hjælp af de samme indstillingskrue, som også blev anvendt under justeringen.

1. Efter efterspænding skal du lade udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Drej venstre og højre indstillingskrue maks. en ¼ omdrejning med uret lige efter hinanden.
3. Kontrollér derefter, om løbemåtten stadigvæk smutter. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen.

### 5.3.3 Smøring af løbemåtte

Er løbemåtten ikke smurt tilstrækkeligt, tager friktionen tydeligt til og dette medfører kraftig slitage på det endeløse bånd, løbepladen, motoren og printkortet. Hvis du mærker en øget friktion af løbemåtten, er dette en indikator for, at du skal smøre løbemåtten. Der skal dog mindst udføres smøring hver 3. måned eller for hver 50 driftstimer. Alt efter, hvilken situation, der optræder først.

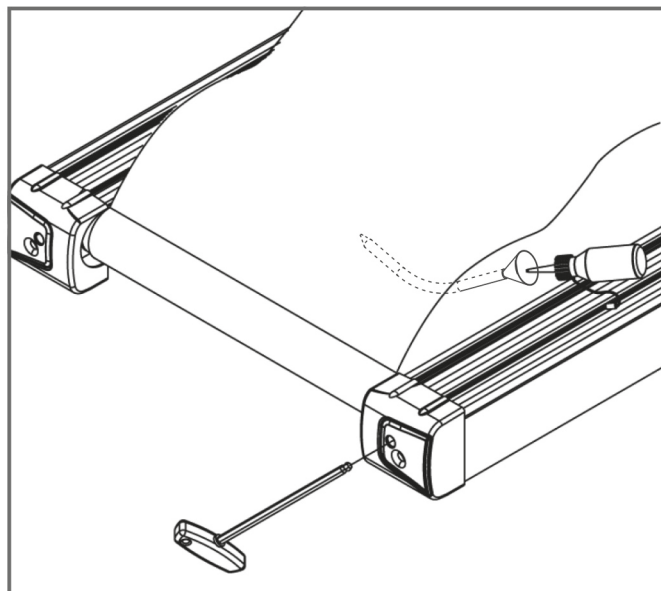
#### ❶ BEMÆRK

Hvis dit løbebånd er udstyret med en sammenklapningsmekanisme, kan du også udføre smøring i sammenklappet tilstand.

1. Løft løbemåtten lidt.
2. Fordel lidt smøreolie eller silikonespray på hele løbedækket, og fordel det ensartet.
3. Drej båndet videre med håndkraft, så hele fladen mellem det endeløse bånd og løbepladen derefter er smurt.
4. Tør overskydende smøreolie/silikonespray af.

#### ❶ BEMÆRK

Efter længere tids manglende brug af udstyret, skal denne vedligeholdelse også udføres.



## 5.4 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

| Komponent                                 | Ugentligt | Månedligt | 1 gang i kvartalet |
|---|-----------|-----------|--------------------|
| Display, konsol                           | R         | I         |                    |
| Båndspænding                              |           |           | I                  |
| Båndsmøring                               |           |           | I                  |
| Kunststofafdækninger                      | R         | I         |                    |
| Skruer og kabelforbindelser               |           |           | 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 et løbebånd på YouTube. I videoen vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.

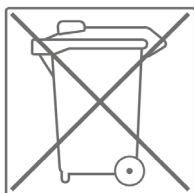
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.

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



## 6 BORTSKAFFELSE

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



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

## 7 ANBEFALING AF TILBEHØR

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

Hvis du har købt fitnessudstyr med pulstræning, og du vil træne efter din puls, anbefaler vi på det kraftigste, at du bruger et kompatibelt pulsbælte, da du derved garanteres en optimal overførsel af pulsen. Ved 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



Kontaktgel



Silikonespray



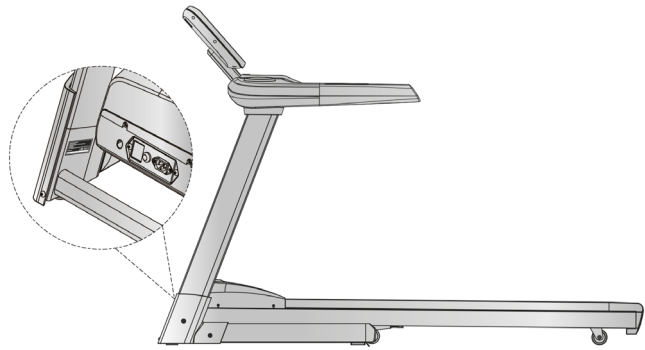
Håndklæder

## 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 Deleliste

| Nr. | Betegnelsen (ENG)        | Producent Delenr. | Specificering         | Antal |
|-----|--------------------------|-------------------|-----------------------|-------|
| 1   | Main frame               | 261D8-3-1000-J0   |                       | 1     |
| 2   | Left handlebar post      | 26100-3-1300-J2   |                       | 1     |
| 3   | Right handlebar post     | 26100-3-1400-J2   |                       | 1     |
| 4   | Handlebar                | 261D8-3-1500-B20  |                       | 1     |
| 5   | Base tube                | 26100-3-1600-J2   |                       | 1     |
| 6   | Connecting tube          | 26100-3-1900-J1   |                       | 1     |
| 7   | Allen bolt               | 50108-5-0020-F0   | M8x1.25x20L           | 8     |
| 8   | Spring washer            | 55108-2-1520-FA   | D15.4xD8.2x2T         | 12    |
| 9   | Flat washer              | 55108-1-2520-FA   | D25xD8.5x2T           | 8     |
| 10  | Allen screw              | 54008-5-0030-F0   | M8*1.25*30L           | 4     |
| 11  | Flat washer              | 55108-1-1612-FA   | D16*D8.5*1.2T         | 5     |
| 12  | Running belt             | 261D8-6-1072-B0   | 520*2.5T*3200L        | 1     |
| 13  | Wooden board             | 26100-6-1073-B0   | 1400*625*18T          | 1     |
| 14  | Side plate               | 261A2-6-1076-B0   | 92.7*39.2*1430L       | 2     |
| 15  | Buffer bar               | 26100-6-1084-B0   | 25*2T*1380L           | 2     |
| 16  | CSK inner hexagon screw  | 51608-5-0025-F0   | M8*1.25*25L           | 8     |
| 17  | Buffer 1(red)            | 26100-6-1081-R0   | D30*37L*M8,45degree   | 2     |
| 18  | Buffer 2(blue)           | 26100-6-1082-K0   | D30*37L*M8,75degree   | 2     |
| 19  | Buffer 3(black)          | 26100-6-1083-B0   | D30*37L*M8,95degree   | 2     |
| 20  | Buffer 4(black plated)   | 26100-6-1088-F0   | D30*37L*M8,full metal | 2     |
| 21  | Roller                   | 26100-6-1087-B0   | D65*24                | 4     |
| 22  | Buffer                   | 23800-6-1272-04   | D33*D44*34.5          | 2     |
| 23  | Nylon nut                | 55208-1-2008-FA   | M8*1.25*8T            | 12    |
| 24  | Metal clip               | 26100-6-1086-N0   | D27*D4.3*2T           | 10    |
| 25  | Screw                    | 52842-2-0015-F0   | ST4.2*15L             | 80    |
| 26  | Motor cover fixing plate | 26100-6-1090-00   | 32*18*18              | 4     |
| 27  | cable tie base           | 26100-6-1089-00   | 15*10                 | 5     |
| 28  | Screw                    | 50904-2-0015-N0   | ST4*1.41*15L          | 6     |
| 29  | Fixing plate             | 81650-6-1673-N0   | 30*27*4T              | 2     |
| 30  | Motor                    | 26100-6-1085-03   | DC-3.5HP              | 1     |
| 31  | Allen bolt               | 50308-5-0015-F0   | M8*1.25*15L           | 6     |

|     |                                       |                 |                       |    |
|-----|---------------------------------------|-----------------|-----------------------|----|
| 32  | Buffer                                | 78000-6-1081-B2 | 20*56*2.0T            | 4  |
| 33  | Allen screw                           | 54010-5-0030-C3 | M10*1.5*30L           | 6  |
| 34  | Allen bolt                            | 50308-5-0040-F3 | M8*1.25*40            | 3  |
| 35  | Front roller set                      | 26100-3-1100-01 | D17*D60*625L          | 1  |
| 36  | Rear roller set                       | 261D1-3-1200-01 | D17*D60*620L          | 1  |
| 37  | Belt                                  | 58004-6-1101-00 | PJ8 227               | 1  |
| 38  | Allen screw                           | 54008-5-0075-F0 | M8*1.25*75L           | 4  |
| 39A | Upper cover                           | 261D8-6-1576-B0 | 388.6*895.3*85        | 1  |
| 39B | Lower cover                           | 26100-6-1577-B0 | 388.8*395.3*137.4     | 1  |
| 40  | Water bottle holder                   | 26100-6-1578-B0 | D134*115              | 2  |
| 41A | Upper cover for button base           | 261D8-6-1709-B0 | 346*303*83            | 1  |
| 41B | Lower cover for button base           | 261D8-6-1710-B0 | 346*123*73            | 1  |
| 42  | Bolt                                  | 52605-2-0015-F0 | M5*0.8*15L            | 16 |
| 43L | Left handlebar grips                  | 26100-6-1571-B0 | 95.5*79.3*438.2L      | 1  |
| 43R | Right handlebar grips                 | 26100-6-1572-B0 | 95.5*79.3*438.2L      | 1  |
| 44L | Upper handle pulse sensor             | 26100-6-1574-B0 | D32*135L              | 2  |
| 44R | Lower handle pulse sensor             | 26100-6-1573-B0 | D32*135L              | 2  |
| 45  | Bottle pad                            | 261D8-6-1754-B0 | D80*3T                | 2  |
| 46L | Quick button on left bar              | 261D8-2-1580-00 | 185*37                | 1  |
| 46R | Quick button on right bar             | 261D8-2-1590-00 | 185*37                | 1  |
| 47  | Adjustable wheel                      | 74202-6-2174-N0 | D50*M10*1.5           | 2  |
| 48  | Flat washer                           | 55110-1-2520-FA | D25*D10*2.0T          | 6  |
| 49  | Axle                                  | 26100-6-1673-N0 | D7.9*30.5L            | 2  |
| 50  | Cover for transporting wheel          | 26100-6-1672-B0 | 55*80*69.4L           | 2  |
| 51  | Square buffer                         | 26100-6-1674-B0 | 60*42*10.5T, 80degree | 2  |
| 52L | Left cover for end of handlebar post  | 261D2-6-1371-B0 | 299*55*211            | 1  |
| 52R | Right cover for end of handelbar post | 261D2-6-1471-B0 | 299*55*211            | 1  |
| 53  | Square cap                            | 55310-2-2020-B1 | 20*20*1.5T*9.5        | 1  |
| 54  | Square cap                            | 55316-2-3030-B8 | 30*30*14              | 1  |
| 55  | Bolt                                  | 52605-2-0010-N0 | M5*0.8*10L            | 11 |
| 56  | Folding unit                          | 26100-3-1650-J1 |                       | 1  |
| 57  | Locking bracket                       | 26100-3-1660-J0 |                       | 1  |
| 58  | Inner tube of folding unit            | 26100-6-1652-N1 | 20*20*1.5T*440L       | 1  |

|     |                               |                  |                  |    |
|-----|-------------------------------|------------------|------------------|----|
| 59  | Spring                        | 58003-6-1069-N0  | D1.5*14.6L       | 1  |
| 60  | Cylinder                      | 26100-6-1661-B0  | 760*53KG         | 1  |
| 61  | Allen bolt                    | 50308-5-0030-F0  | M8*1.25*30       | 2  |
| 62  | Hollow cap                    | 26100-6-1676-B0  | 30*30*65L        | 1  |
| 63  | Allen bolt                    | 50308-5-0050-F3  | M8*1.25*50       | 1  |
| 64  | Allen screw                   | 54006-5-0035-F3  | M6*1.0*35L       | 1  |
| 65  | Nylon nut                     | 55206-1-2006-FA  | M6*1.0*6T        | 1  |
| 66  | Flat washer                   | 55108-1-1810-W8  | D18*D8.5*1.0T    | 4  |
| 67  | Allen bolt                    | 50310-5-0035-F3  | M10*35L          | 4  |
| 68  | Bushing                       | 58002-6-1104-UC0 | D28*D10*9.2      | 4  |
| 69  | Plastic washer                | 55110-1-2404-BF  | D10*D24*0.4T     | 4  |
| 70  | Incline motor                 | 26100-6-1975-00  | JS11-B           | 1  |
| 71  | Flat washer                   | 55110-1-2020-FA  | D20xD11x2T       | 8  |
| 72  | Spring washer                 | 55110-2-1730-FA  | D17.8*D10.2*3.0T | 6  |
| 73  | Nylon nut                     | 55210-1-2010-FA  | M10x1.5x10T      | 10 |
| 74  | Allen bolt                    | 54010-8-0065-F4  | M10*1.5*65L      | 1  |
| 75  | Allen bolt                    | 54010-8-0050-F4  | M10*1.5*50L      | 1  |
| 76  | Flat washer                   | 55110-1-3030-FA  | D30*D10*3.0T     | 2  |
| 77A | Upper cover for motor         | 26100-6-2401-B0  | 725*416.6*120.4  | 1  |
| 77B | Lower cover for motor         | 26100-6-2402-B0  | 729*80*54.8      | 1  |
| 78  | Decorative cover for motor    | 261D8-6-2403-B0  | 323.9*87.7*22.6  | 1  |
| 79  | rear cover                    | 261D8-6-2406-B0  | 729.5*153.6*135  | 1  |
| 80  | Power supplier board          | 26100-6-2414-B0  | 130*45*6T        | 1  |
| 81  | Switching mode power supplier | 26100-6-2411-00  |                  | 1  |
| 82  | overcurrent protector         | 26100-6-2412-00  | 10A              | 1  |
| 83  | Socket                        | 26100-6-2413-00  |                  | 1  |
| 84  | Buffer                        | 55308-4-0020-G9  | D10.5*20L        | 2  |
| 85  | Screw                         | 53329-2-0009-D0  | ST2.9x9.5L       | 36 |
| 86  | Flat washer                   | 55105-1-1208-DA  | D12*D5.2*0.8T    | 4  |
| 87  | Nylon nut                     | 55205-1-2005-DA  | M5*0.8*5T        | 2  |
| 88  | Computer set                  | 261D8-2-1700-B0  |                  | 1  |
| 89A | Decorative cover for computer | 261D8-6-1749-B0  | 202*49*23        | 1  |
| 89B | Back computer cover           | 261D8-6-1748-B0  | 202*178*37       | 1  |
| 90A | Upper computer cover          | 261D8-6-1702-B0  | 454.2*348*44.3   | 1  |
| 90B | Lower computer cover          | 261D8-6-1703-B0  | 454.2*344.5*60.5 | 1  |

|     |                                     |                 |                          |   |
|-----|-------------------------------------|-----------------|--------------------------|---|
| 91  | Button plate                        | 261D8-6-1756-B0 | 267.2*95.3*13.5          | 1 |
| 92  | Upper cable for button on side bar  | 261D8-6-1589-01 | 500L                     | 1 |
| 93  | Handle pulse cable                  | 261D8-6-1785-00 | 1000L                    | 2 |
| 94  | Button overlay                      | 261D8           |                          | 1 |
| 95  | Right speaker                       | 261D8-6-1761-00 | B00202050,4Ω 3W 100L     | 1 |
| 96  | LED light connecting plate          | 261D1-6-1744-00 | PA-AA01170-K5            | 1 |
| 97  | Backlight plate                     | 261D2-6-2405-01 | 190*25                   | 1 |
| 99L | Lower cable for button on left bar  | 261D8-6-1582-00 | 800L                     | 1 |
| 99R | Lower cable for button on right bar | 261D8-6-1592-00 | 800L                     | 1 |
| 100 | Sensor cable                        | 26100-6-1795-00 | GS003-P2.5F-1200mm-26AWG | 1 |
| 101 | Magnetic loop                       | 26100-6-1079-00 | D31*16                   | 1 |
| 102 | Safety key                          | 26200-6-1732-R0 | 78.6*35*18.2             | 1 |
| 103 | Left speaker                        | 261D8-6-1722-01 | B00202050,4Ω 3W, 300L    | 1 |
| 104 | Inner case of safety key            | 26100-6-1734-B0 | 39*15*13.3               | 2 |
| 105 | Safety key board                    | 26200-6-1733-B0 | 74*45*7                  | 1 |
| 106 | Safety clip                         | 26200-6-1793-R0 | 830L                     | 1 |
| 107 | Emergency stop pin                  | 26100-6-1731-C1 | 21*18*1.5T               | 1 |
| 108 | Tablet pad                          | 261D8-6-1777-B0 |                          | 1 |
| 110 | Cable for emergency stop function   | 261D8-6-1736-00 | 450L                     | 1 |
| 111 | Electric cable                      | 26100-6-1775-02 | 1700L                    | 1 |
| 112 | Filter                              | 26100-6-1067-01 | 10A                      | 1 |
| 113 | Inductance                          | 26100-6-1066-00 | 10A                      | 1 |
| 114 | Upper computer cable                | 261D8-6-1771-01 | 650L                     | 1 |
| 115 | Middle computer cable               | 261D8-6-1772-00 | 1100L                    | 1 |
| 116 | Lower computer cable                | 261D8-6-1773-00 | 1250L                    | 1 |
| 117 | neutral wire 1                      | 26100-6-1791-00 | 100L                     | 2 |
| 118 | neutral wire 2                      | 26100-6-1792-00 | 190L                     | 1 |
| 119 | live wire 1                         | 26100-6-1789-00 | 100L                     | 1 |
| 120 | live wire 2                         | 26100-6-1790-01 | 60L                      | 2 |
| 121 | Lower controller                    | 261D8-6-1779-00 | DC3.0HP,PA-AE00300EH     | 1 |
| 122 | Grounding wire 1                    | 26100-6-1787-03 | 325L                     | 2 |
| 123 | Grounding wire 2                    | 26100-6-1788-00 | 100L                     | 1 |



|     |                                     |                  |                 |    |
|-----|-------------------------------------|------------------|-----------------|----|
| 126 | Cross bolt                          | 52606-2-0015-F0  | M6*1*15L        | 4  |
| 127 | Cross support for computer cover    | 261D8-6-2001-J0  | 10*20*1.5T*320L | 1  |
| 128 | USB module                          | 261D8-6-1723-00  | PA-AC00380-K2   | 1  |
| 129 | Round head cross screw              | 54723-2-0008-C0  | ST2.3*8L        | 19 |
| 130 | PC sticker                          | 26100-6-1675-00  | 410*15*0.25T    | 1  |
| 131 | Hex nut                             | 55210-2-2008-FA  | M10*1.5*8T      | 2  |
| 132 | Cross bolt                          | 52605-2-0010-F0  | M5*0.8*10L      | 2  |
| 133 | Cross screw                         | 52804-2-0012-F0  | ST4*1.41*12L    | 6  |
| 134 | Welding set for computer cover      | 261D8-3-2000-J0  |                 | 1  |
| 135 | Fixing plate for computer           | 261D8-3-1530-J0  |                 | 1  |
| 136 | Flat washer                         | 55105-1-1510-DA  | D15*D5.2*1.0T   | 4  |
| 137 | Round head cross screw              | 50903-2-0025-F0  | ST3*25L         | 4  |
| 138 | Round end cap                       | 553K0-1-0016-B8  | D 1 1/4"x16L    | 2  |
| 139 | PCB board for button                | 261D8-6-1759-00  |                 | 1  |
| 140 | Air Buffer                          | 261D8-6-1061-R0  | 200*43*37       | 2  |
| 141 | Allen screw                         | 54008-5-0016-UFO | M8*1.25*16L     | 2  |
|     | Open mouth spanner<br>13*15(chrome) | 58030-6-1050-C0  | 153*6.5T        | 1  |
|     | Allen cross spanner                 | 58030-6-1051-N0  | M6*130L         | 1  |



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

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

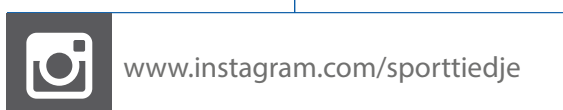
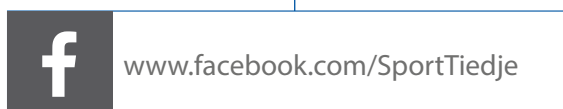
# VI LEVER FOR FITNESS

## 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 sans-serif font with stylized horizontal lines on either side.

**BODYCRAFT**

The logo for cardiojump, featuring a stylized blue figure jumping and the brand name in a bold, lowercase sans-serif font.





