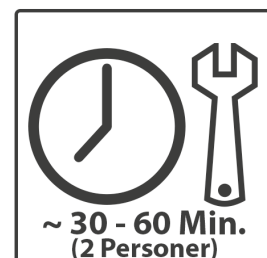
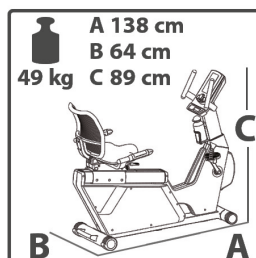




# Monterings- og brugsvejledning



DFRB40.01.02

Vare-nr. DF-RB40

DARWIN **RB40**



# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>GENERELLE INFORMATIONER</b>	<b>7</b>
1.1	Tekniske data	7
1.2	Personlig sikkerhed	8
1.3	Elektrisk sikkerhed	9
1.4	Opstillingssted	9
<b>2</b>	<b>MONTERING</b>	<b>10</b>
2.1	Generelle anvisninger	10
2.2	Pakkens indhold	11
2.3	Opbygning	12
<b>3</b>	<b>BRUGSVEJLEDNING</b>	<b>18</b>
3.1	Konsolvisning	18
3.2	Tastfunktioner	19
3.3	Tænding og indstilling af udstyret	19
3.4	Programmer	20
3.4.1	MANUAL - Manuelle programmer	21
3.4.2	PROGRAM - Forudindstillede programmer	21
3.4.3	USER PROGRAMM - Brugerdefinerede programmer	22
3.4.4	H.R.C. - Pulsstyrede programmer	22
3.4.5	WATT - Wattstyrede programmer	23
3.4.6	RECOVERY - Restitutionspuls / Fitnesstest	23
3.4.7	BODY FAT - Kropsfedt test	23
<b>4</b>	<b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>	<b>24</b>
4.1	Generelle anvisninger	24
4.2	Transporthjul	24
<b>5</b>	<b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b>	<b>25</b>
5.1	Generelle anvisninger	25
5.2	Fejl og fejldiagnose	25
5.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	26
<b>6</b>	<b>BORTSKAFFELSE</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>ANBEFALING AF TILBEHØR</b>	<b>27</b>

<b>8</b>	<b>RESERVEDELSBESTILLING</b>	<b>28</b>
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	28
8.2	Liste over dele	29
8.3	Ekspllosionstegning	32
<b>9</b>	<b>GARANTI</b>	<b>33</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>35</b>

## Kære kunde

Mange tak for, at du valgte en kvalitets-træningsmaskine af mærket Darwin. Darwin tilbyder sports- og fitnessudstyr til avanceret hjemmetræning og udstyr til fitnesscentre og erhvervs-kunder. Ved træningsudstyr fra Darwin 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).

### Tilsigtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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



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

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

## OM DENNE VEJLEDNING

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



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

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FARE**

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

ⓘ **BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

## 1.1 Tekniske data

### LCD - angivelse af

- + Hastighed i km/t / Kadence (omdrejninger i minuttet)
- + Træningstid i minutter
- + Træningsdistance i km
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved anvendelse af håndpulssensorerne eller et pulsbælte)
- + Watt / modstandstrin

Modstandssystem: elektronisk magnetbremse  
Modstandstrin: 32  
Watt: 0 - 350 Watt (justerbar i trin à 5 watt)

Svingmasse: 9,5 kg

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

### Vægt og mål

Varens vægt (brutto, inkl. emballage): 54 kg  
Varens vægt (netto, uden emballage): 49 kg

Emballagens mål (L x B x H): 163 cm x 24,5 cm x 65 cm  
Opstillet mål (L x B x H): 138 cm x 64 cm x 89 cm

Maksimal brugervægt: 130 kg

## 1.2 Personlig sikkerhed

### **FARE**

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

### **ADVARSEL**

- + 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**

- + 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**

- + 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**

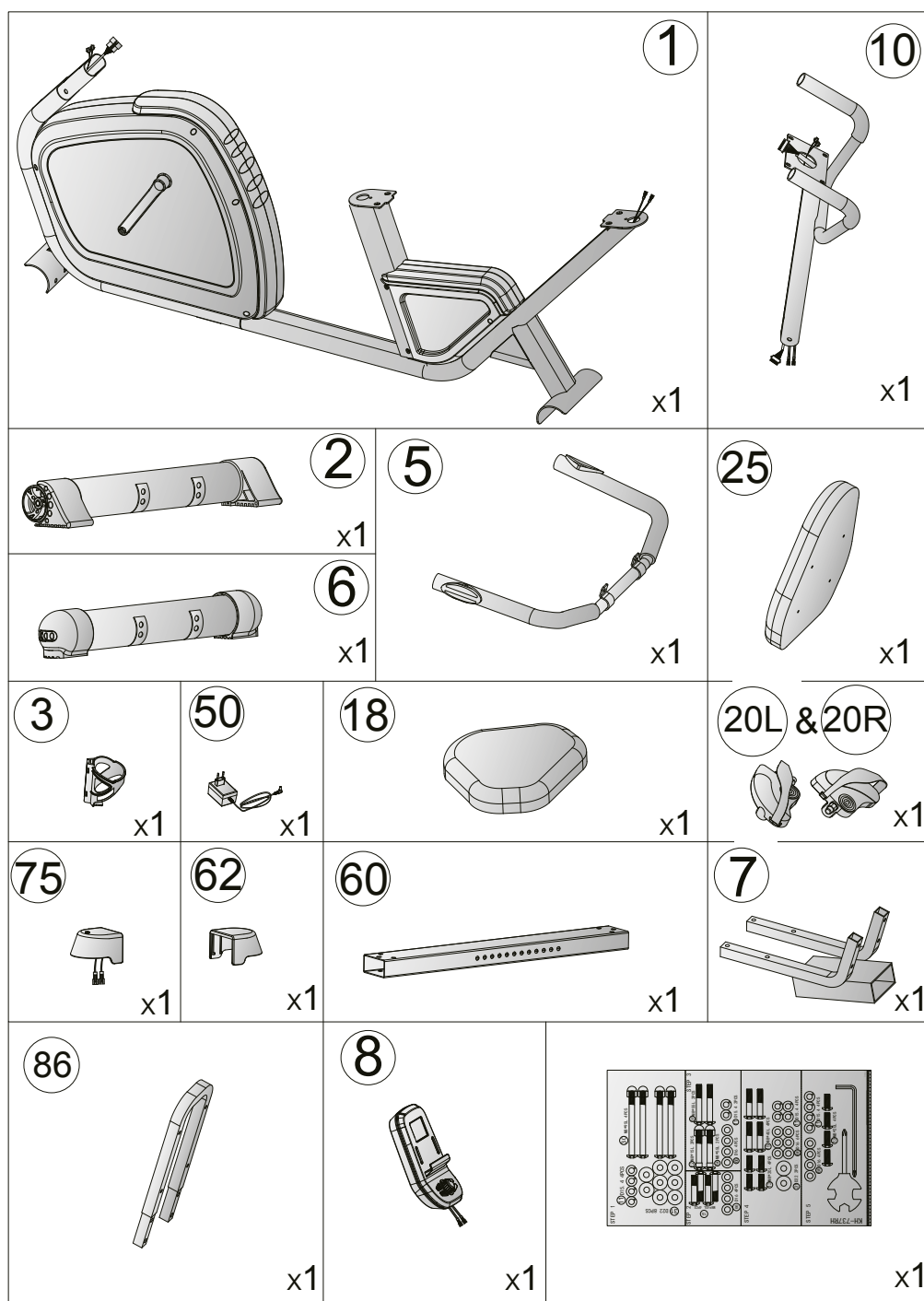
- + For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
- + Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

## 2.2 Pakkens indhold

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 Opbygning

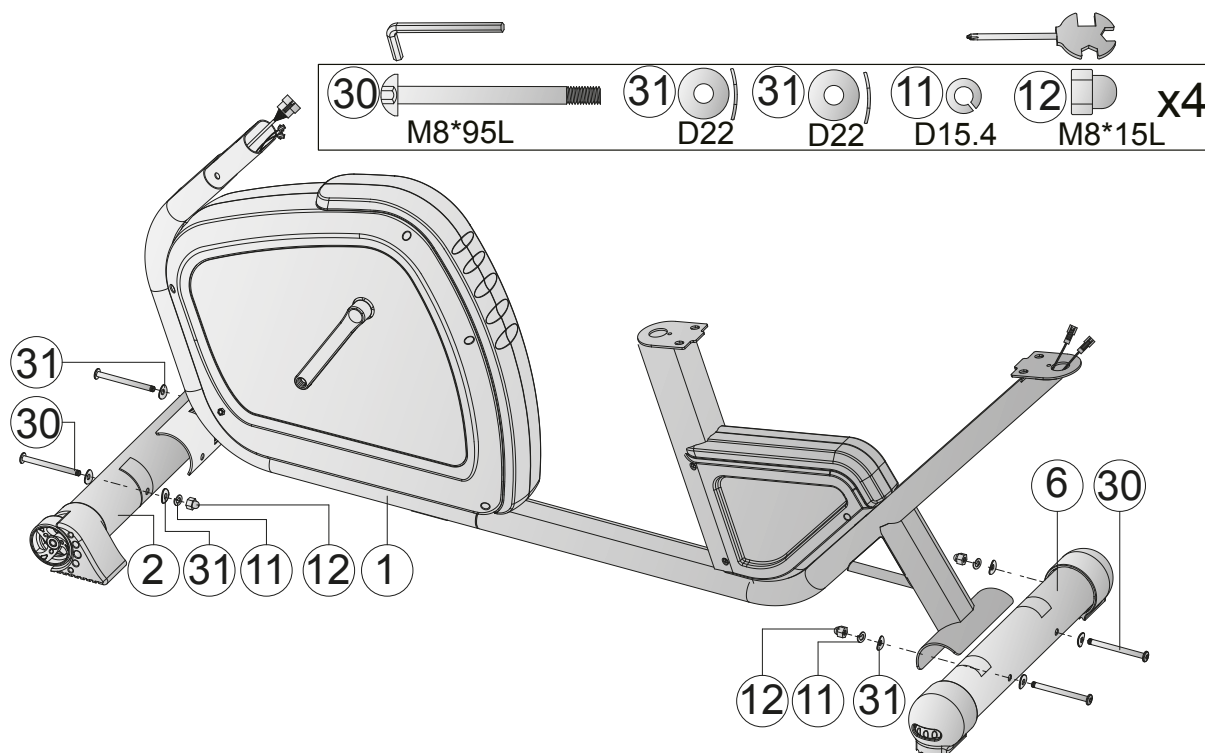
Studer de enkelte viste monteringsstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

### **BEMÆRK**

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

### Trin 1: Montering af fødderne

1. Montér den forreste fod (2) på hovedrammen (1) med fire bølgeskiver (31), to fjederskiver (11), to hættetrækker (12) og to skruer (30).
2. Montér den bagerste fod (6) på hovedrammen (1) med fire bølgeskiver (31), to fjederskiver (11), to hættetrækker (12) og to skruer (30).
3. Du kan udligne eventuelle ujævnheder i gulvet ved at dreje på hjulet på de bagerste fodkapper.
4. Spænd skruerne fast med værktøjet.

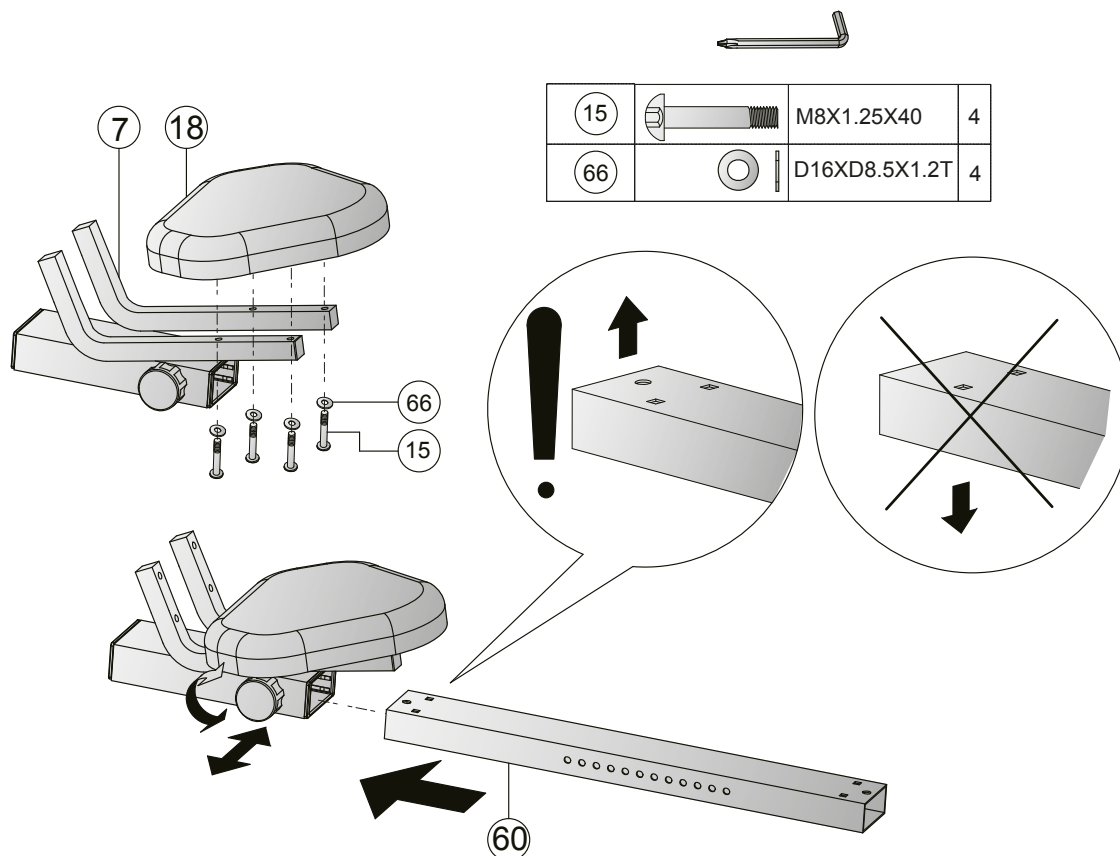


## Trin 2: Montering af sædet og sæderøret

1. Montér sædepolsteret (18) på sæderammen (7) med fire spændeskiver (66) og fire skruer (15).
2. Spænd skruerne fast med værktøjet.
3. Montér sæderammen (7) på sæderøret (60) ved at trække drejknappen på sæderammen ud og lad den låse sig fast i ét af hullerne på sæderøret (60).

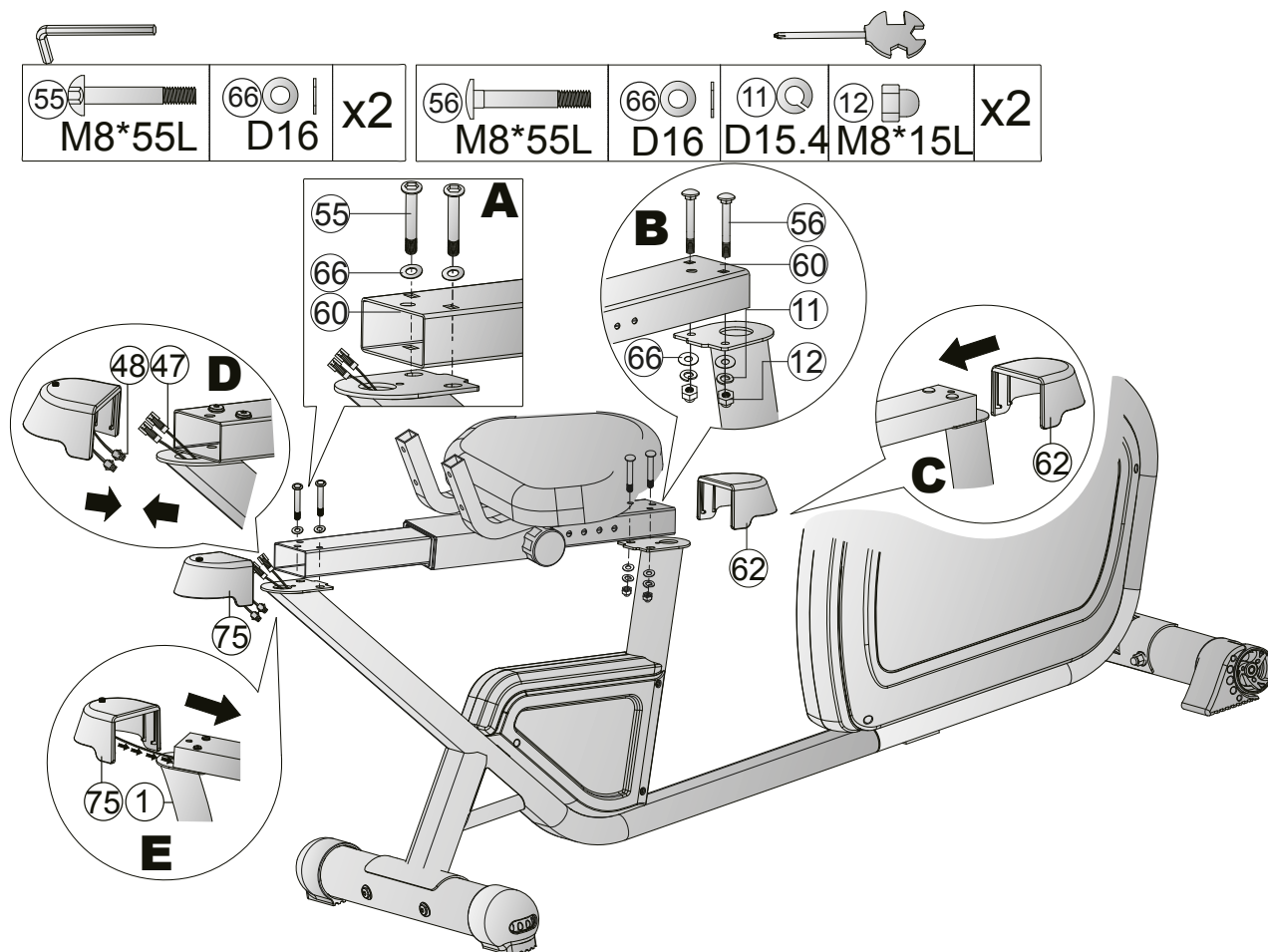
### ⓘ BEMÆRK

Du kan justere sædet vandret langs skinnen, så den passer til dine behov.



### Trin 3: Montering af sædet og afdækningerne

1. Montér sæderøret (60) på hovedrammen (1) med to spændeskiver (66) og to skiver (55) (Ill. A), og to skruer (56), to spændeskiver (66), to fjederskiver (11) og to hættetrækker (12) (Ill. B).
2. Spænd skruerne fast med værktøjet.
3. Montér afdækningen (62) på sæderøret (60) (Ill. C).
4. Forbind de to kabler (47) med de passende modstykker (48) på afdækningen (75) (Ill. D & E).



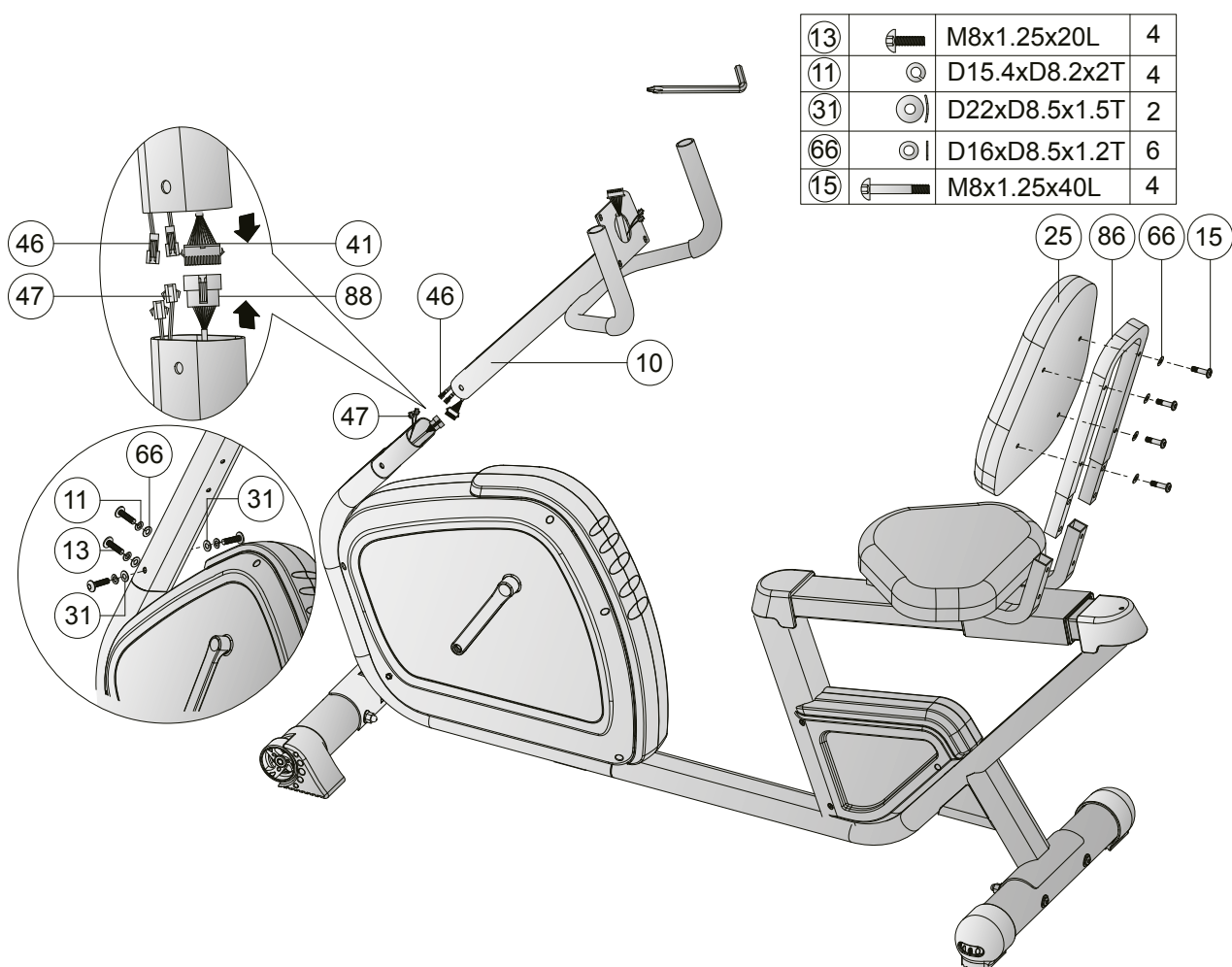
#### Trin 4: Montering af konsolmasten og ryglænet

1. Forbind kablet (41) fra konsolmasten (10) og kablet (88) fra hoveddrammen (1).
2. Forbind kablet (46) fra konsolmasten (10) og kablet (47) fra hoveddrammen (1).

► **OBS**

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

3. Montér konsolmasten (10) på hoveddrammen (1) med fire fjederskiver (11), to spændeskiver (66), fire skruer (13) og to bølgeskiver (31).
4. Montér ryglænet (25) på ryglænsrammen (86) med fire spændeskiver (66) og fire skruer (15) og skub ryglænsrammen (86) i de passende holdere på sæderammen (7).
5. Spænd skruerne fast med værktøjet.

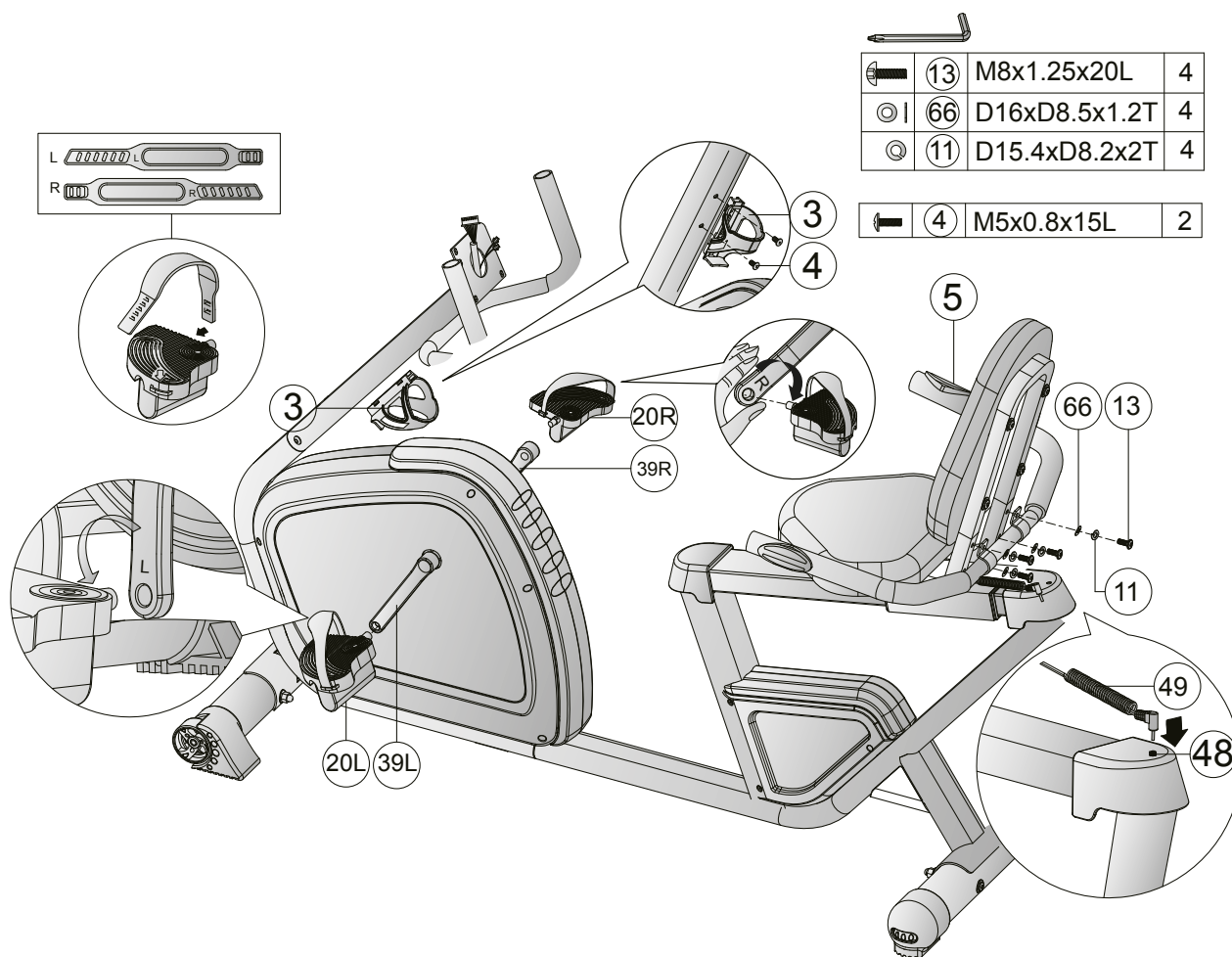


## Trin 5: Montering af pedalerne og håndpulssensorerne

### FORSIGTIG

Vær opmærksom på at skrue pedalerne helt ind.

1. Montér den venstre og højre pedal (20L & 20R) på pedalstængerne (39L & 39R).
2. Montér flaskeholderen (3) på konsolmasten (10) med to skruer (4).
3. Montér håndgrebene med håndpulssensorerne (5) på ryglænsrammen (86) med fire spændeskiver (66), fire fjederskiver (11) og fire skruer (13).
4. Forbind kablet (49) fra håndpulssensoren (5) med tilslutningen (48) på afdækningen (75).
5. Spænd skruerne fast med værktøjet.





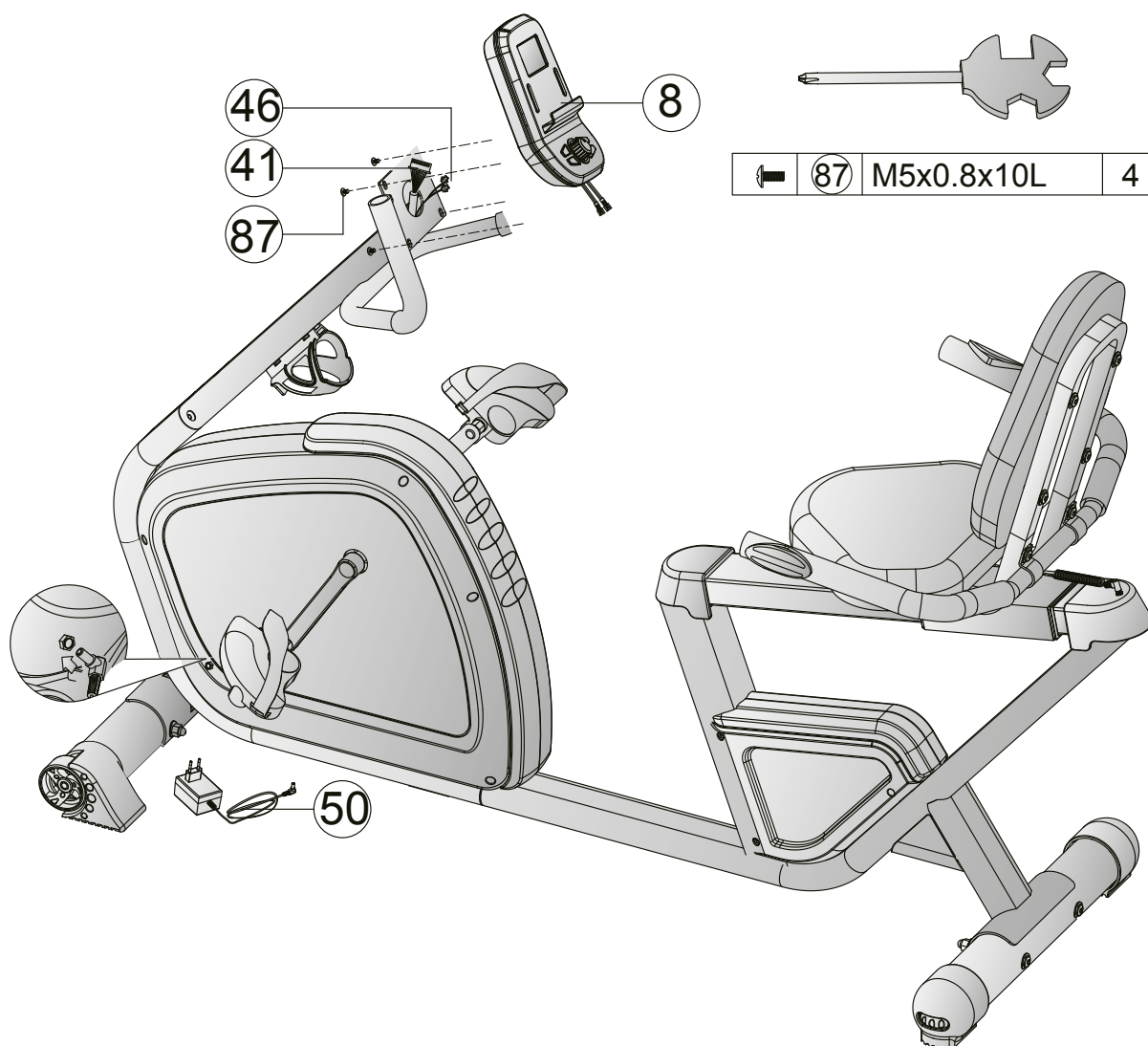
## Trin 6: Montering af konsollen og tilslutning af udstyret til strømkilde

1. Forbind kablerne (41 & 46) fra konsolmasten (10) med kablerne fra konsollen (8).
2. Montér konsollen (8) på konsolmasten (10) med fire skruer (87).
3. Spænd skrueene fast med værktøjet.

### ► OBS

Udstyret må ikke være tilsluttet en multistikdåse, da det da ikke kan garanteres, at udstyret er forsynet med tilstrækkelig strøm. Tekniske fejl kan være en følge heraf.

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



### ⓘ BEMÆRK

Gør dig fortrolig med udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder, inden du går i gang med træningen. I givet fald kan du bede en fagmand om at uddybe, hvordan man bruger udstyret korrekt og efter forskrifterne.

### 3.1 Konsolvisning



<b>Time (tid)</b>	0:00–99:00 minutter
<b>Speed (hastighed)</b>	0.0–99.9 km/t
<b>RPM (kadence; omdrejninger i minuttet)</b>	15–999 RPM
<b>Distance (strækning)</b>	0.0–99.9 km
<b>Calories (kalorieforbrug)</b>	0–9999 Cal
<b>Pulse (puls; hjerteslag i minuttet)</b>	60–230 BPM
<b>Watt/Load (ydelse/modstand)</b>	0–999 watt; wattstyring: 10–350 watt
<b>Level (modstand)</b>	1–16

## 3.2 Tastfunktioner

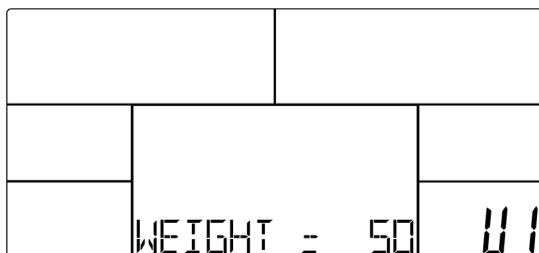
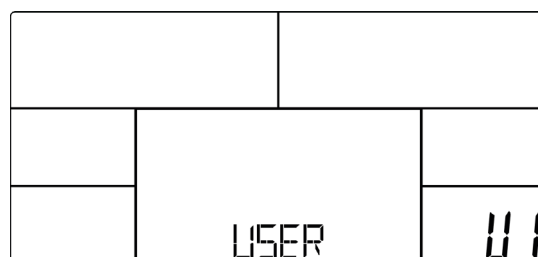
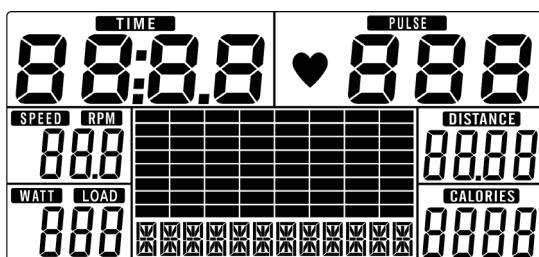
<b>START STOP</b>	+ Start og stop træning
<b>RECOVERY (restitution)</b>	+ Beregn restitutionsspuls
<b>ENCODER / drejeknap (+/-)</b>	+ Vælg træningsmodus + Øg funktionsværdi + Reducér funktionsværdi
<b>RESET (nulstil)</b>	+ I stop-modus: Tryk på denne tast for at gå tilbage til hovedmenuen.
<b>MODE (bekræft)</b>	+ Bekræft indstilling

## 3.3 Tænding og indstilling af udstyret

1. Tilslut udstyret til strøm.

LCD-displayet viser alle segmenter med en lang biplyd.

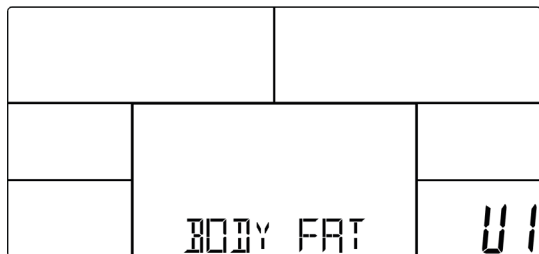
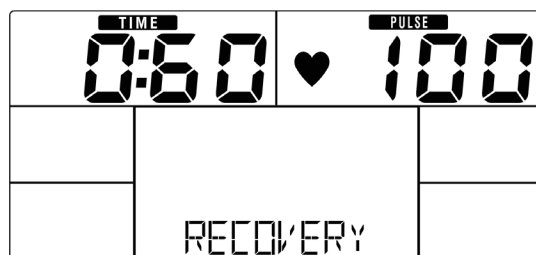
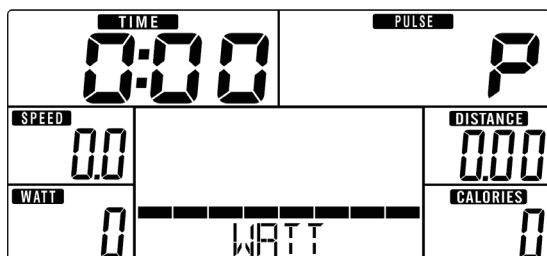
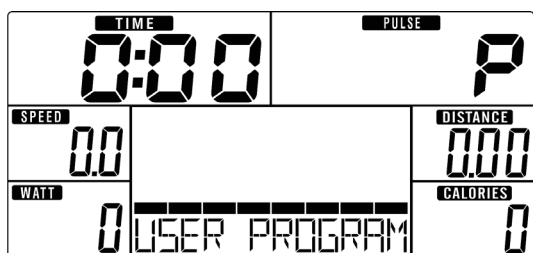
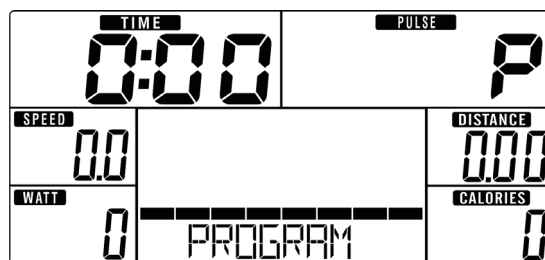
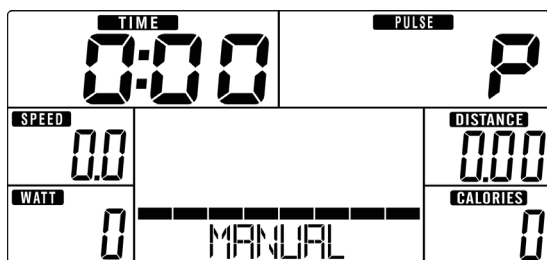
2. Vælg én af brugerprofilerne (U1–U4) via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
3. Indstil dine brugerværdier via drejeknappen: SEX (køn), AGE (alder), HEIGHT (højde) og WEIGHT (vægt) og bekræft hver indstilling med MODE-tasten.



## 3.4 Programmer

Der er mange forskellige træningsprogrammer til rådighed. Disse inkluderer:

- + Manual (manuelle programmer): 1
- + Program (forudindstillede programmer): 12
- + User Program (brugerdefinerede programmer): 4
- + H.R.C. (pulsstyrede programmer): 1
- + Watt (wattstyrede programmer): 1
- + Recovery (fitnesstest)
- + Body Fat (kropsfedttest)



### 3.4.1 MANUAL - Manuelle programmer

1. Vælg det manuelle program (MANUAL) via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
2. Indstil modstandstrinnet via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
3. Indstil værdierne for tid (TIME), distance (DISTANCE), kalorier (CALORIES) og/eller puls (PULSE) via drejeknappen og bekræft indstillingerne med MODE--tasten.
4. Tryk på START-tasten for at starte træningen.

**ⓘ BEMÆRK**

Du kan justere modstanden via drejeknappen i løbet af træningen.

5. Tryk på STOP-tasten for at stoppe træningen.
6. Tryk på RESET-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.2 PROGRAM - Forudinstillede programmer

1. Vælg de forudinstillede programmer (PROGRAM) via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
2. Vælg ét af de 12 programmer via drejeknappen.
3. Indstil modstandstrinnet via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
4. Indstil tiden (TIME) via drejeknappen og bekræft med MODE--tasten.
5. Tryk på START-tasten for at starte træningen.

**ⓘ BEMÆRK**

Du kan justere modstanden via drejeknappen i løbet af træningen.

6. Tryk på STOP-tasten for at stoppe træningen.
7. Tryk på RESET-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.3 USER PROGRAMM - Brugerdefinerede programmer

#### **BEMÆRK**

For enhver brugerprofil kan der indstilles ét brugerdefineret træningsprogram.

1. Vælg det brugerdefinerede program (USER PROGRAMM) via drejknappen og bekræft med MODE-tasten.
2. Indstil et modstandstrin for ethvert segment via drejknappen og bekræft hver indstilling med MODE-tasten.
3. Når du har indstillet et modstandstrin for alle segmenter, hold da MODE--tasten trykket i 3 sekunder.
4. Indstil tiden (TIME) via drejknappen og bekræft med MODE-tasten.
5. Tryk på START-tasten for at starte træningen.

#### **BEMÆRK**

Du kan justere modstanden via drejknappen i løbet af træningen.

6. Tryk på STOP-tasten for at stoppe træningen.
7. Tryk på RESET-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.4 H.R.C. - Pulsstyrede programmer

#### **ADVARSEL**

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

1. Vælg de pulsstyrede programmer (HRC) via drejknappen og bekræft dit valg med MODE-tasten.
2. Vælg ét af de pulsstyrede programmer (55% / 75% / 90% / eller ønsket pulsværdi (TAG) via drejknappen og bekræft dit valg med MODE-tasten.

#### **BEMÆRK**

Modstandstrinnet tilpasses afhængig af din puls.

3. Hvis du vælger TAG kan du individuelt indstille en ønsket pulsværdi. Dette gør du via drejknappen, bekræft dit valg med MODE-tasten.
4. Indstil tiden (TIME) via drejknappen og bekræft med MODE--tasten.
5. Tryk på START-tasten for at starte træningen.

*Modstandstrinnet tilpasses afhængig af din puls.*

6. Tryk på STOP-tasten for at stoppe træningen.
7. Tryk på RESET-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.5 WATT - Wattstyrede programmer

1. Vælg det wattstyrede program (WATT) via drejeknappen og bekræft med MODE-tasten.
2. Indstil den ønskede wattværdi via drejeknappen og bekræft med MODE--tasten.
3. Indstil tiden (TIME) via drejeknappen og bekræft med MODE--tasten.
4. Tryk på START-tasten for at starte træningen.

#### **ⓘ BEMÆRK**

Du kan justere wattværdien via drejeknappen i løbet af træningen.

5. Tryk på STOP-tasten for at stoppe træningen.
6. Tryk på RESET-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.6 RECOVERY - Restitutionspuls / Fitnessstest

1. Tryk på RECOVERY-tasten, når du er færdig med at træne, for at udregne din restitutionpuls.
2. Hold om håndpulssensorerne.

*Konsollen beregner din restitutionpuls i løbet af 60 sekunder.*

*Resultatet vises som karakter mellem F1 og F6, hvor F1 er den bedste og F6 er den dårligste karakter.*

3. Tryk igen på RECOVERY-tasten for at gå tilbage til hovedmenuen.

### 3.4.7 BODY FAT - Kropsfedt test

1. Tryk på BODY FAT-tasten for at starte kropsfedt testen.
2. Hold om håndpulssensorerne.

*Konsollen beregner din fedtprocent og BMI i løbet af 8 sekunder.*

*Resultaterne vises i ca. 30 sekunder.*

## 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

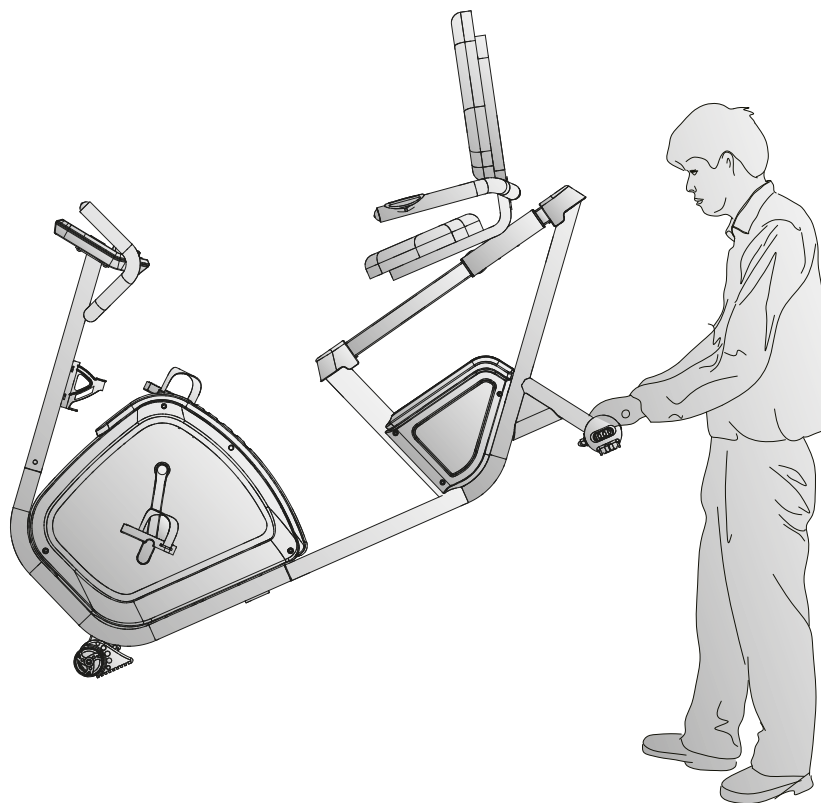
- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.

## 4.2 Transporthjul

### ► OBS

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

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





## 5.1 Generelle anvisninger



### ADVARSEL

+ Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



### FORSIGTIG

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

### ► OBS

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

## 5.2 Fejl og fejldiagnose

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

Fejl	Årsag	Afhjælpning
Knasen i pedalområdet	Løse pedaler	Spænd pedalerne efter
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Juster fødderne
Styr/sadel vakler	Løse skruer	Spænd skruerne
Displayet tænder ikke	Batteriet er tomt eller kabelforbindelserne løse	Udskift batteriet, eller kontrollér stikforbindelserne.
Ingen pulsvisning	+ Fejlkilder i lokalet + Kabelforbindelser er løse + Hændernes tilstand	+ Afhjælp fejlkilder (f.eks. mobiltelefon, højttaler ...) + Kontrollér stikforbindelser + Få en anden person til at kontrollere pulsmålingen
Modstanden kan ikke indstilles	Bowdenkablet er ikke sat fast	Sæt bowdenkablet fast iht. brugsanvisningen

## 5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

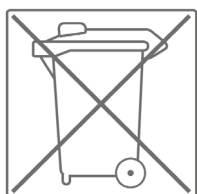
For at undgå skader på grund af kropssved, skal udstyret altid rengøres med et fugtigt håndklæde (ingen opløsningsmidler!) efter hvert træningspas.

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			
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Pedalernes fasthed		I			
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion					

## 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. Du kan naturligvis også kontakte vores kundeservice: Telefonisk, via e-mail, i en af vores filialer eller ved hjælp af vores kanaler for sociale medier. Vi er altid klar til at hjælpe dig!



Gulvmåtte



Pulsbælte



Håndklæder



Silikonespray



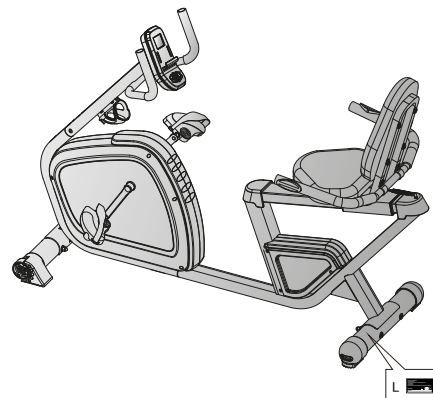
Kontaktgel

## 8.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

**BEMÆRK**

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

**Serienummer:**

**Mærke/kategori:**

**Modelbetegnelse:**

**Varenummer:**

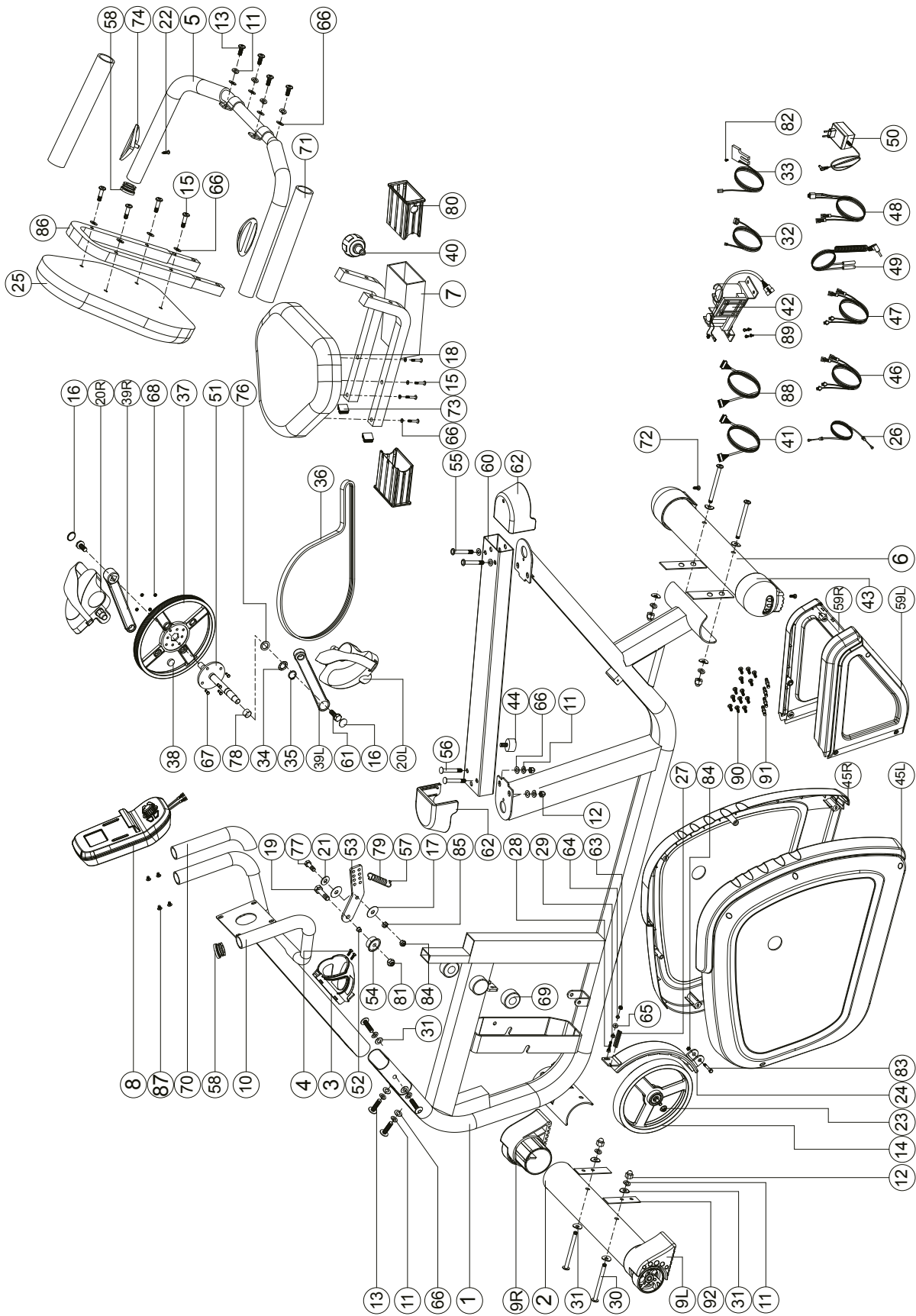
## 8.2 Liste over dele

Nr.	Betegnelsen (ENG)	Specifikation	Antal
1	Main frame		1
2	Front stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
3	Bottle holder	120*87*3T	1
4	Bolt	M5*0.8*15L	2
5	Handlebar set		1
6	Rear stabilizer	D76x1.5Tx480L	1
7	Seat post		1
8	Computer	SM-1730-31	1
9L	Left rolling foot cap	D76*120L	1
9R	Right rolling foot cap	D76*120L	1
10	Handlebar post tube		1
11	Spring washer	D15.4xD8.2x2T	14
12	Cup nut	M8x1.25x15L	6
13	Bolt	M8x1.25x20L	8
14	Flywheel set		1
15	Bolt	M8*1.25*40	8
16	Screw cover	D26*11L	2
17	Plastic washer	D10*D24*0.4T	2
18	Seat	348*270*52	1
19	Bolt	M10*35L	1
20L&R	Pedal set	JD-22A 9/16"tooth	1
21	Flat washer	D30*D8.5*2.0T	1
22	Screw	ST4*1.4L*20L	2
23	Anti-slip nut	3/8"-26UNFx6.5T	2
24	Fixed bracket for magnet		1
25	Backrest	410*340*57	1
26	Tension cable	D1.5*130L,	1
27	Spring	D1.0*55L	1
28	Bolt	M6*65L	1
29	Nut	M6*1*6T	1
30	Bolt	M8*1.25*95L	4
31	Curved washer	D22xD8.5x1.5T	10

32	Power cord	400L	1
33	Sensor cable	400L	1
34	Waved washer	D22*D17*0.3T	2
35	C-ring	S-17(1T)	1
36	Belt	410 J5 (1041 J5)	1
37	Belt wheel	D260*19	1
38	Round magnet	M02	1
39L	Left crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
39R	Right crank	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
40	Ball knob	D50xM16x32xD8	1
41	Upper computer cable	700L	1
42	Motor		1
43	Adjustable foot cap	D76*86	2
44	Buffer	D20*10L*M8*1.25	1
45L	Left chain cover	594*80.3*495	1
45R	Right chain cover	594*76*495	1
46	Upper handle pulse cable	600L	2
47	Middle handle pulse cable	2400L	2
48	Lower handle pulse cable	100L	1
49	Handle pulse cable	800L	1
50	Adaptor	OUTPUT:9VA,500MA	1
51	Crank welding set		1
52	Spacer bushing	D13.5*D10*9	1
53	Fixed plate for idle	156*62.2*5T	1
54	Idle	D42*D38*24	1
55	Bolt	M8*1.25*55L	2
56	Square neck bolt	M8x1.25x55L	2
57	Plastic sleeve	D3*30L	2
58	Cap	D25.4x31L	4
59L	Rear chain cover(Left)	321*44*242	1
59R	Rear chain cover(Right)	321*39.6*242	1
60	Sliding beam		1
61	Bolt	M8x1.25x25	2

62	Front rear cover	100*93*66	1
63	Anti-loose nut	M6*1*6T	1
64	Nylon washer	D6*D19*1.5T	1
65	Flat washer	D13*D6.5*1.0T	1
66	Flat washer	D16xD8.5x1.2T	18
67	Bolt	M6x1.0x15L	4
68	Anti-loose nut	M6x1.0x6T	4
69	Bearing	#6003ZZ	2
70	Foam	D23*4T*415L	2
71	Foam	D23*4T*500L,with hole	2
72	Screw	ST4x1.41x10.L	2
73	Square cap	25*25*13L	2
74	Handle pulse	PE18	2
75	Rear protective cover	100*93*66	1
76	Flat washer	D23*D17.2*1.5T	1
77	Bolt	M8*25	1
78	Spacer ring	D22.5*D17.2*6.4T	1
79	Spring	D2.2*D14*65L	1
80	Inner tube	40*80*102L	2
81	Anti-loose nut	M10x1.5x10T	1
82	Bolt	M5x0.8x12L	1
83	Bolt	M8*52L	1
84	Anti-loose nut	M8*1.25*8T	2
85	Nut	M8*1.25*6T	1
86	Backrest supporting tube		1
87	Bolt	M5*0.8*10L	4
88	Lower computer cable	1200L	1
89	Screw	ST4.2*1.4*15L	4
90	Screw	ST4.2x1.4x20L	13
91	Pin	D6*26.5*7.7	4
92	Buffer	20*90*1.7T	4
\	Allen wrench	M6	1
\	Spanner	121*D6	1

## 8.3 Eksplosionstegning





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

### Fejlbeskrivelser

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

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

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

### Garantiindehaver

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

#### Garantiperioder

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

### Reparationsudgifter

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

### 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</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ teknik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>			
<p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 21:00</p> <p>    Lø 09:00 - 21:00</p> <p>    Sø 10:00 - 18:00</p>		<th colspan="2">PL</th>		PL			
		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>		<th colspan="2">BE</th>		BE	
		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>					

UK		NL		INT			
<p><b>TEKNIK</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986</p> <p>✉ support@powerhousefitness.co.uk</p>		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Ma-to 09:00 - 17:00</p> <p>    Fr 09:00 - 21:00</p> <p>    Lø 10:00 - 17:00</p>		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 8am - 6pm</p> <p>    Lø 9am - 6pm</p>			
<p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>🕒 Ma-fr 9am - 5pm</p>		<th colspan="2">AT</th>		AT			
		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    Lø 09:00 - 18:00</p>		<th colspan="2">CH</th>		CH	
		<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00</p> <p>    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)

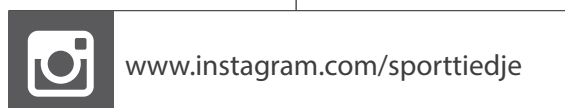
# VI LEVER FOR FITNESS

## 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 word "cardiostrong" in a blue sans-serif font with stylized blue and white horizontal lines on either side.

**BODYCRAFT**

The logo for cardiojump, featuring a stylized orange and blue figure jumping inside a circle, followed by the word "cardiojump" in a bold, lowercase sans-serif font.











DARWIN **RB40**