Monterings- og brugsvejledning

max. 130 kg

~ 60 Min.

80 kg

L 175 | B 79 | H 151

FSDFTM70T.01.04

Vare-nr. DF-TM70-T

DARWIN **TM70** Touch

Indholdsfortegnelse

1	GENERELLE OPLYSNINGER	8
1.1	Tekniske data	8
1.2	Personlig sikkerhed	9
1.3	Elektrisk sikkerhed	10
1.4	Opstillingssted	11
2	MONTERING	12
2.1	Generelle anvisninger	12
2.2	Pakkens indhold	13
2.3	Opstilling	15
3	BRUGSANVISNING	26
3.1	Konsoldisplay	27
3.2	Tastfunktioner	29
3.3	Programmer	31
3.3.1	Kvikstart-program	31
3.3.2	Målprogrammer	32
3.3.3	Omgangsprogram	34
3.3.4	Pulsstyret program	35
3.3.5	Standardindstillede profilprogrammer	36
3.3.6	Brugerdefinerede programmer	38
3.4	Konditest	39
3.5	Fedtprocentmåling (BFI)	41
3.6	Virtuelle løberuter	42
3.7	Multimedia	43
4	TRÆNINGSVEJLEDNING	45
4.1	Generelle anvisninger	45
4.1.1	Træningstøj	45
4.1.2	Opvarmning og udstrækning	45
4.1.3	Medicin	46
4.1.4	Anvendte muskelgrupper	46
4.1.5	Hyppighed	46
4.2	Træningsdagbog	48
5	OPBEVARING OG TRANSPORT	49
5.1	Generelle anvisninger	49
5.2	Transporthjul	49
5.3	Sammenklapningsmekanisme	49

5.3.1 Sammenklapning af løbebånd 50
5.3.2 Udklapning af løbebånd 50

6 FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE 51

6.1 Generelle anvisninger 51
6.2 Fejl og fejldiagnose 51
6.3 Fejlkoder og fejlsøgning 52
6.4 Pleje og vedligeholdelse 53
6.4.1 Justering af løbemåtte 53
6.4.2 Efterspænding af løbemåtte 54
6.4.3 Smøring af løbemåtte 54
6.5 Kalender for vedligeholdelse og inspektion 55

7 BORTSKAFFELSE 55

8 ANBEFALING AF TILBEHØR 56

9 RESERVEDELSBESTILLING 57

9.1 Serienummer og modelbetegnelse 57
9.2 Liste over dele 58
9.3 Eksplosionstegning 62

10 GARANTI 64

11 KONTAKT 66

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 erhvervskunder. 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.

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 erhvervsmæssig/professionel brug (f.eks. fitnesscentre).

KOLOFON

Fitshop GmbH
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Slesvig
Tyskland

Direktører:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Byretten i Flensborg
Moms-nr.: DE813211547

ANSVARSFRASKRIVELSE

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OM DENNE VEJLEDNING

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

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

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

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

Nøjagtighedsklassificering

Klasse A: Høj nøjagtighed.
Klasse B: Mellem nøjagtighed.
Klasse C: Lav nøjagtighed.

Klassificeringen forklarer den tilsigtede brug af enheden.

Klassificering

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

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

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

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

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

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

ⓘ **BEMÆRK**
Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

1.1 Tekniske data

TFT-display med

- \+ Træningstid i min.
- \+ Træningsdistance i km
- \+ Hastighed i km/t
- \+ Stigning i trin
- \+ Kalorieforbrug i kcal

Motortype:	DC-motor (2,25 HK)
Hastighed:	0,8 km/t-18 km/t (kan indstilles i trin a 0,1 km/t)
Stigning:	0-15 niveauer (kan indstilles i trin a 1 niveau)
Programmer i alt:	49
Kvikstart-programmer:	1
Målprogrammer:	4
Cirkelprogrammer:	1
Standardindstillede programmer:	36
Brugerdefinerede programmer:	6
Pulsprogrammer:	1
Kviktaster (hastighed):	3
Kviktaster (stigning):	3
Løbefladens størrelse (LxB):	140 cm x 46 cm
Løbemåttens tykkelse:	1,6 mm

Vægt og mål:

Varens vægt: (brutto, inkl. emballage):	87 kg
Varens vægt: (netto, uden emballage):	80 kg
Emballagens mål (LxBxH) ca.:	188 cm x 87 cm x 33,5 cm
Opstillede mål (LxBxH) ca.:	175 cm x 78,7 cm x 151 cm
Sammenklappede mål (LxBxH) ca.:	112,2 cm x 80,4 cm x 150 cm
Maksimal brugervægt:	130 kg
Anvendelsesområde:	H

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.
+ Ejeren af udstyret skal give alle vigtige informationer samt instruktioner til alle brugere før udstyret tages i brug.

⚠ **ADVARSEL**

+ Brug at dette udstyr er ikke tilladt for børn under 14 år.
+ Børn må ikke opholde sig i nærheden af udstyret uden opsyn.
+ Personer med handicap skal fremvise medicinsk tilladelse og være under nøje opsyn, når de bruger enhver form for træningsudstyr.
+ Udstyret må principielt ikke anvendes af flere personer samtidigt.
+ Hvis dit træningsudstyr er udstyret med en Safety Key, skal klipsen til denne Safety Key før brug sættes fast på dit tøj. Hvis du falder, kan den bruges til at udløse et NØDSTOP på dit udstyr.
+ Hvis der opstår en nødsituation, og træningen skal afsluttes brat, skal du trykke på sikkerhedsnøglen, holde fast i gelænderne med begge hænder, hoppe med begge ben op på sidelisterne og vente, indtil løbebåndet er gået i stå.
+ 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.
+ Vær opmærksom på, at hvis justeringsanordninger efterlades udragende, kan de hæmme brugerens bevægelse.

► **OBS**

+ Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.
+ For at beskytte enheden mod at blive brugt af uautoriserede tredjeparter, skal du altid fjerne strømtilslutningen (hvis tilgængelig), når den ikke er i brug, og opbevare den et sikkert sted, der er utilgængeligt for uautoriserede personer (f.eks. børn).

1.3 Elektrisk sikkerhed

⚠ **FARE**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

► **OBS**

+ Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 Hz netspænding.
+ Udstyret må kun tilsluttet direkte i en stikkontakt med jord med det medfølgende strømkabel. Forlængerledninger skal opfylde kravene i stærkstrømsbekendtgørelsen. Rul altid strømkablet helt ud.
+ Stikkontakten skal være sikret med en sikring med en min.-værdi på "16 A, træg".
+ Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
+ Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.
+ Hvis din fitnessmaskine råder over en TFT-konsol, skal der regelmæssigt foretages softwareopdateringer. Følg instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.
+ Systemer og software på maskiner med TFT-konsoller er tilpasset de forudinstallerede apps. Der må ikke installeres yderligere apps på konsollen.

ⓘ **BEMÆRK**

+ De forudinstallerede apps på TFT-konsollerne er apps fra eksterne producenter. Fitshop tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps.
+ Hermed erklærer Fitshop GmbH, at radioudstyr typen trådløs forbindelse (2,402 – 2,480 GHz) er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU. Den fulde tekst til EU-overensstemmelseserklæringen er tilgængelig på følgende hjemmeside: www.fitshop.com

1.4 Opstillingssted

ADVARSEL

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

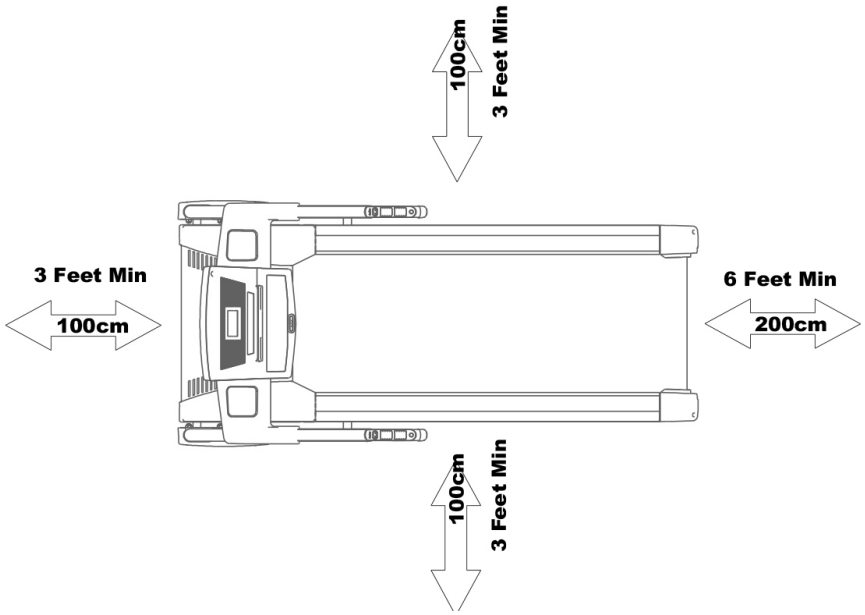
FORSIGTIG

+ Sørg venligst for et sikkerhedsområde rundt omkring løbebåndet med en længde på minimum 2 m og en bredde, der som minimum svarer til løbebåndets bredde.
+ Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.
+ Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.
+ Det frie areal i den retning, hvorfra der gives adgang til træningsudstyret, skal være mindst 0,6 m større end selve træningsområdet.
+ Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

OBS

+ Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.
+ For at beskytte eksklusive gulvbelægninger (parket, laminat, kork, tæppe) mod trykmærker og sved og for udligne lette ujævnheder i gulvet kan du anvende en gulvbeskyttelsesmåtte.
+ Til brugsklasse S må apparatet kun anvendes i områder, hvor adgang, overvågning og kontrol er specifikt reguleret af ejeren.

Anbefalet frirum:



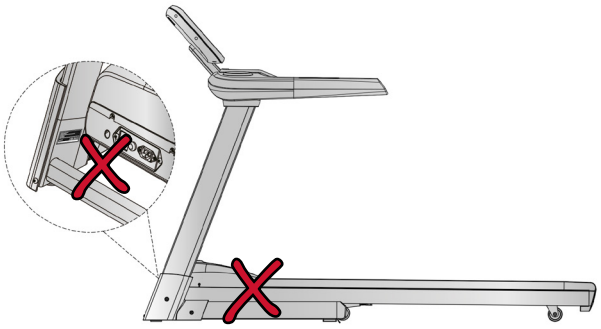
2.1 Generelle anvisninger

⚠ 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

+ Sørg for at have tilstrækkelig bevægelsesfrihed i alle retninger under opstillingen.
+ Opstillingen af udstyret skal som minimum udføres af to voksne. Ved tvivl skal du få en tredje person med teknisk viden til at hjælpe dig.

► OBS

+ For at undgå skader på udstyret og på gulvet skal du foretage opstillingen på en underlægningsmåtte eller på pappet fra emballagen.

ⓘ BEMÆRK

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

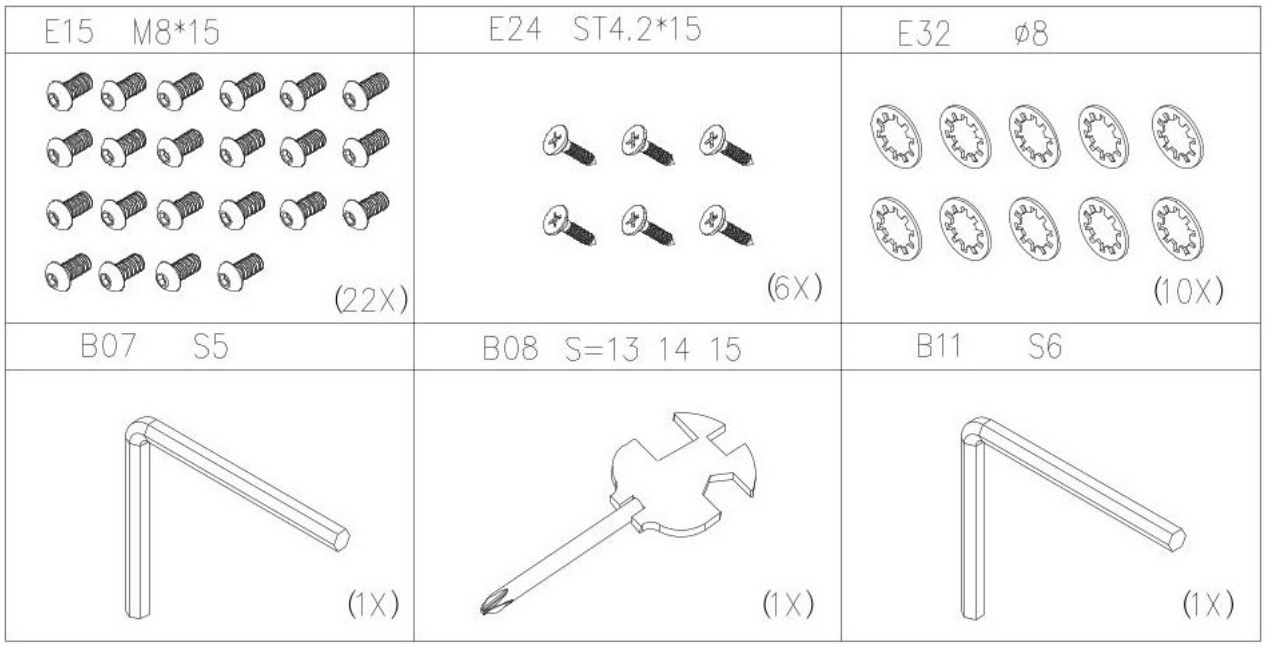
2.2 Pakkens indhold

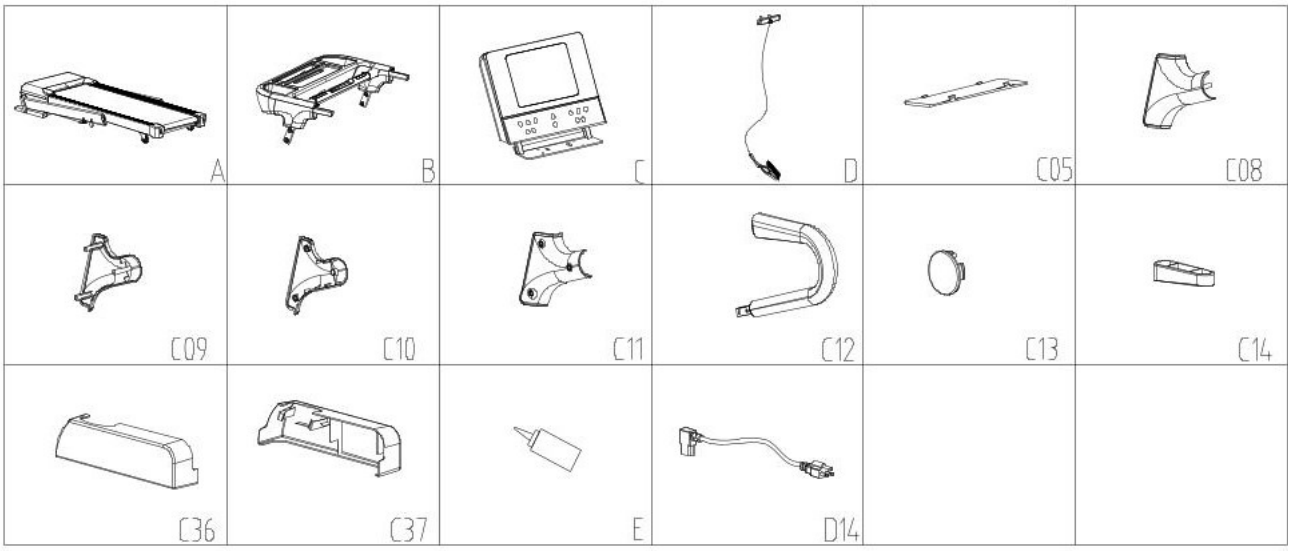
⚠ **ADVARSEL**
Rundt om løbebåndet er der anbragt et omsnøringsbånd, som forhindrer løbebåndet i at klappe op under transporten. Dette omsnøringsbånd skal fjernes før monteringen.

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.

Monteringssæt





Nr.	Betegnelse	Antal
A	Hovedstel med konsolmaster	1
B	Konsolenhed	1
C	Konsol	1
D	Sikkerhedsnøgle	1
C05	Skrueafdækning	1
C08	Udvendig afdækning, venstre	1
C09	Udvendig afdækning, højre	1
C10	Indvendig afdækning, venstre	1
C11	Indvendig afdækning, højre	1
C12	Håndtag	2
C13	Skrueafdækning	4
C14	Skrueafdækning	2
C36	Nederste skrueafdækning, venstre	1
C37	Nederste beskyttelsesafdækning, højre	1
E	Smøreolie	1
D14	Strømforsyning	1

2.3 Opstilling

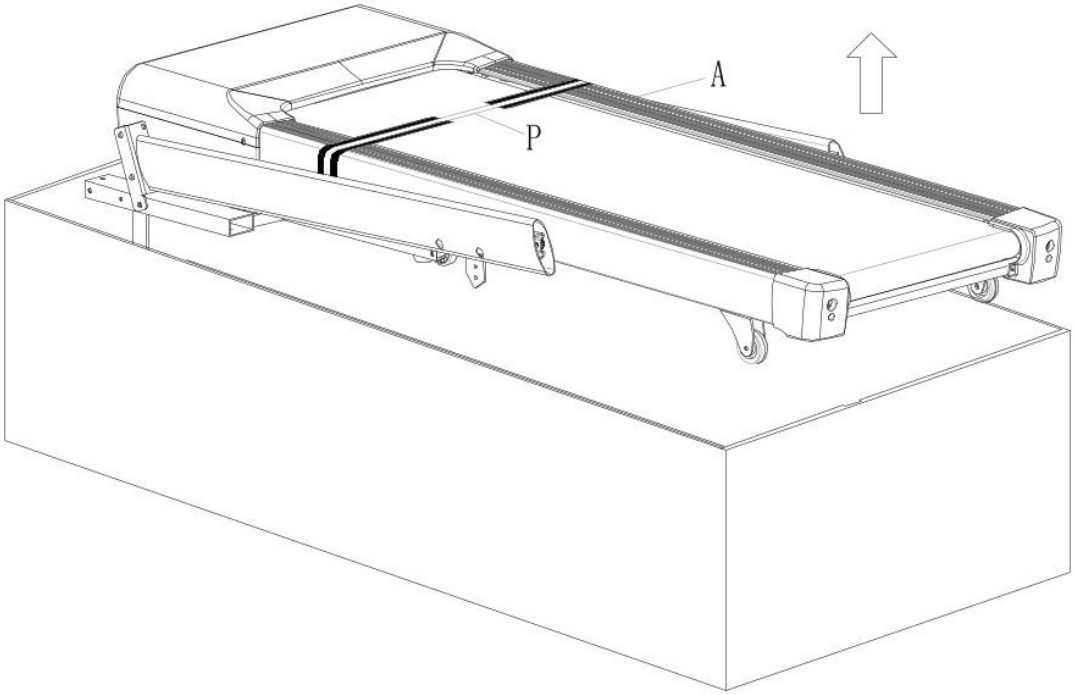
Studer de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

ⓘ **BEMÆRK**

+ Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. 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.

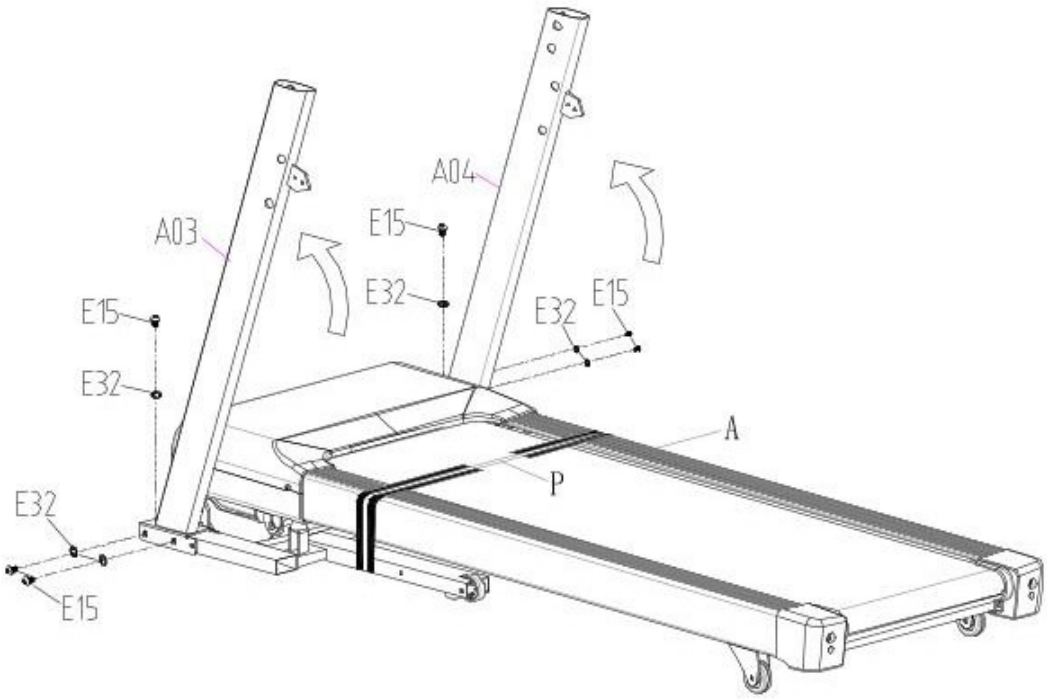
Trin 1: Udpakning af løbebånd

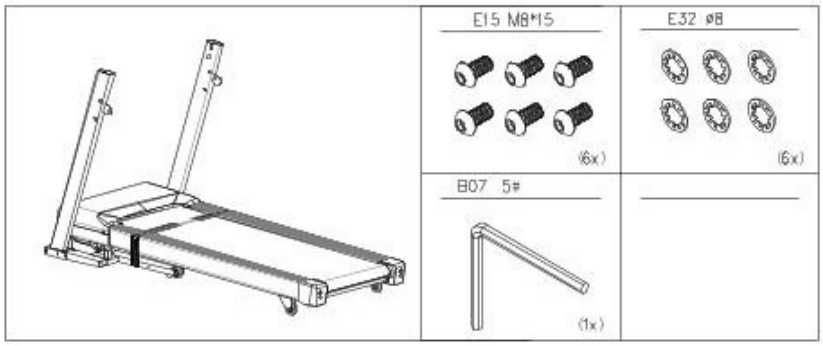
Fjern emballagen, og læg løbebåndet på en plan flade.



Trin 2: Montering af konsolmaster

1. Klap venstre konsolmast (A03) op, og fastgør den med tre skruer (E15) og tre spændeskiver (E32).
2. Gentag dette trin med højre konsolmast (A04).



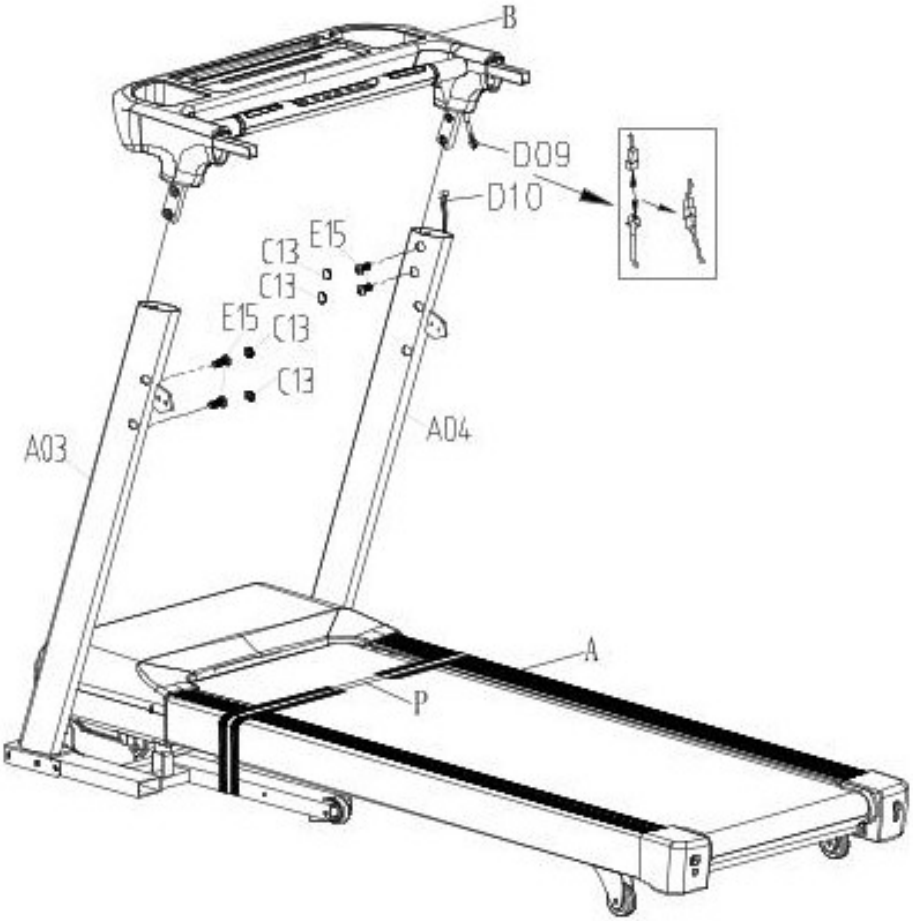


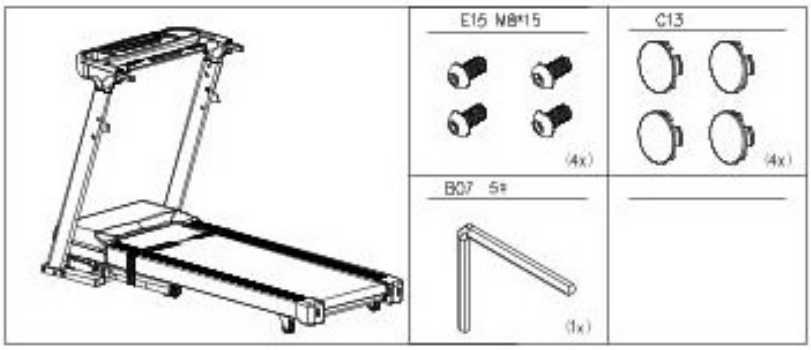
Trin 3: Montering af konsolenhed

1. Forbind kablerne D09 og D10 med hinanden.

► **OBS!**
Sørg for, at kablerne ikke kommer i klemme under næste trin.

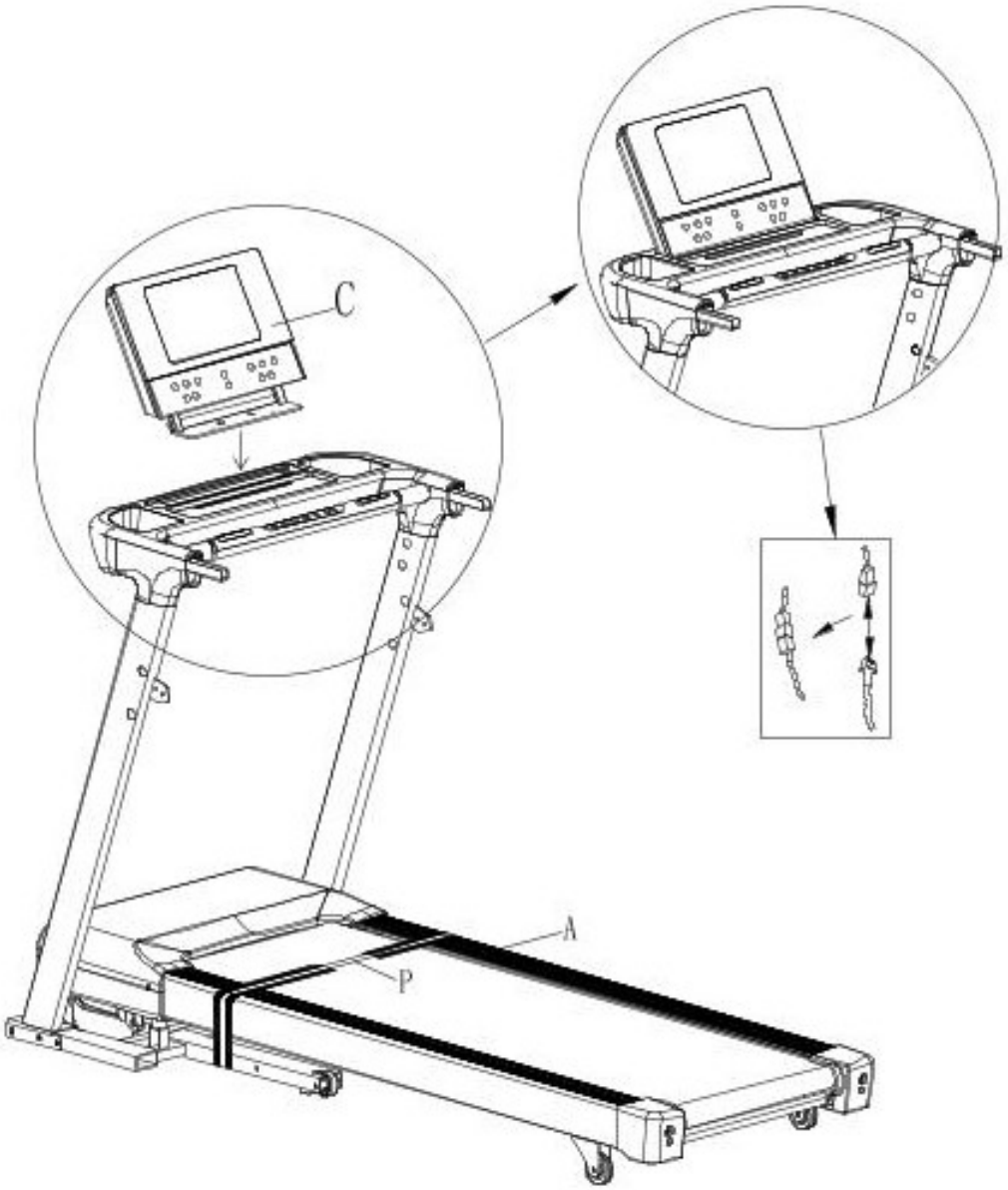
2. Stik konsolenheden (B) ind i holderen til konsolmasterne (A03 og A04).
3. Fastgør konsolenheden (B) på konsolmasterne (A03 og A04) med to skruer (E15) hver.
4. Anbring en skrueafdækning (C13) på hver skrue (E15).





Trin 4: Montering af konsol, del 1

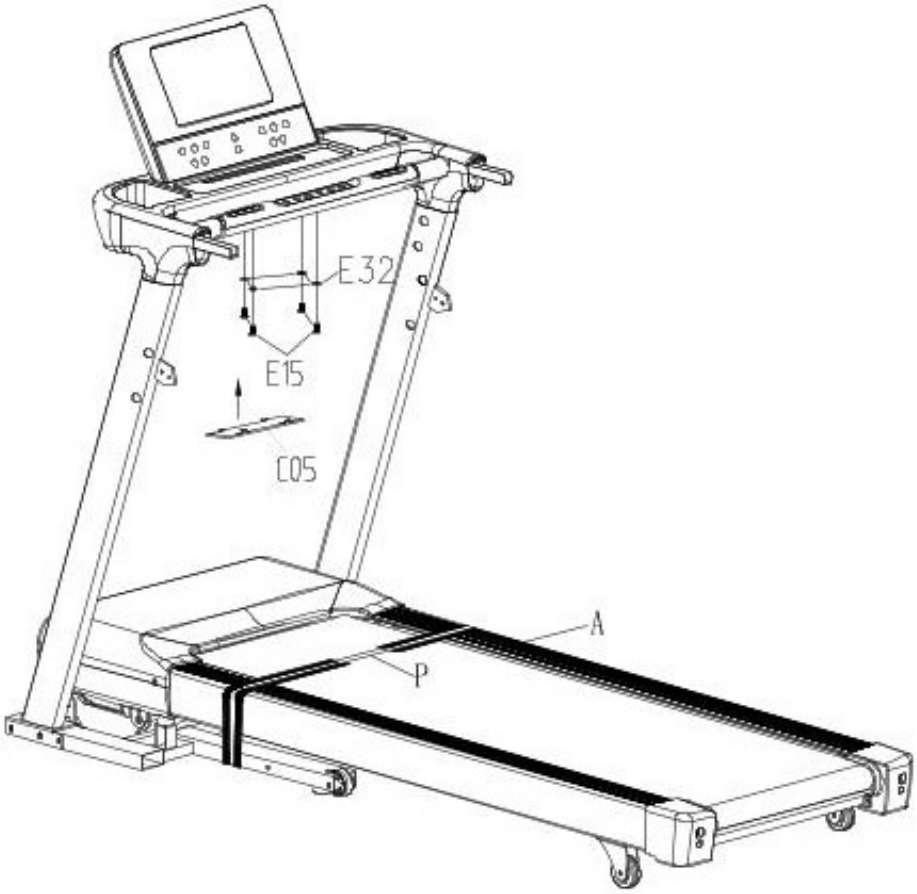
Forbind konsolenhedens kabler (B) med de respektive modstykker på konsollen (C).

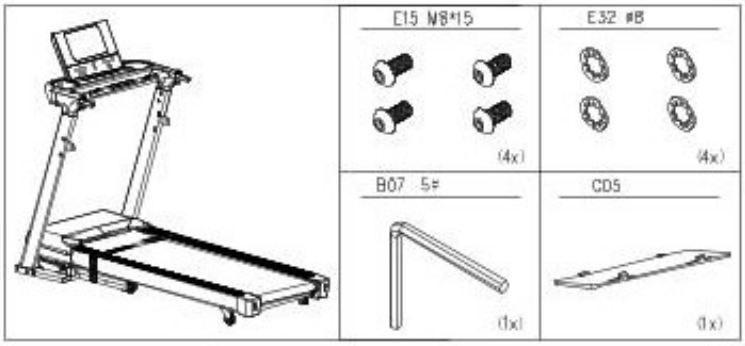


Trin 5: Montering af konsol, del 2

► **OBS!**
Pas på, at kablerne ikke kommer i klemme under næste trin.

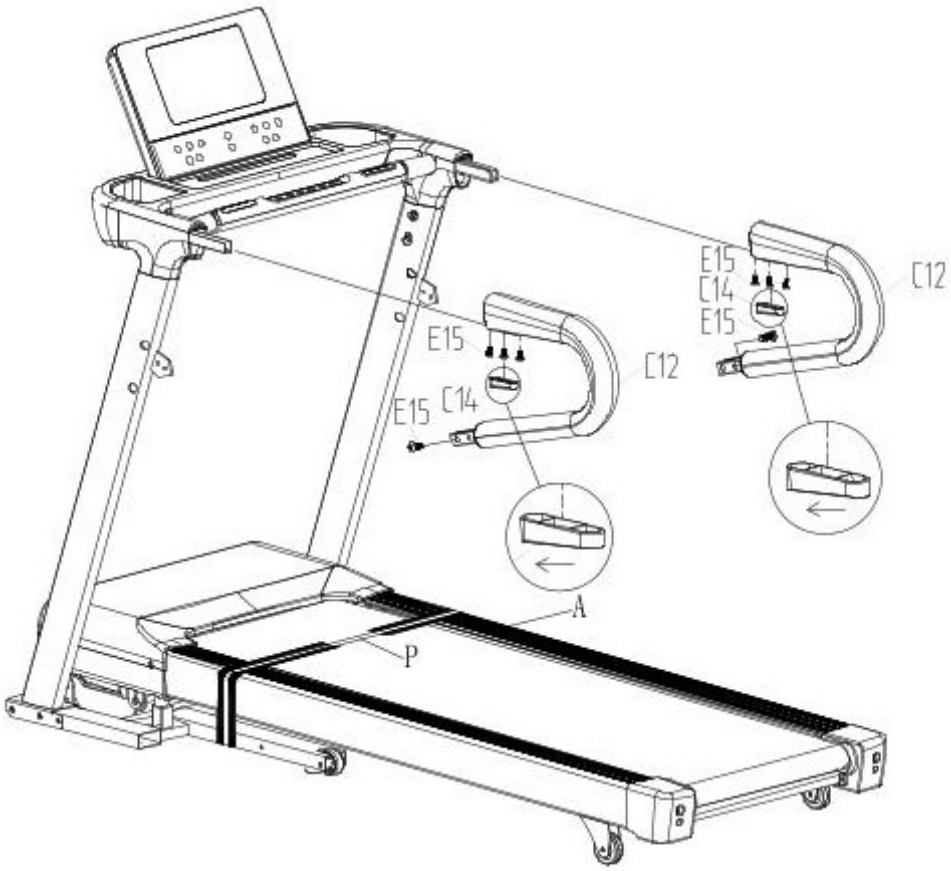
1. Sæt konsollen (C) på konsolenheden (B).
2. Fastgør konsollen (C) på konsolenheden (B) med fire skruer (E15) og fire spændeskiver (E32).
3. Sæt skrueafdækningen (C05) på skruerne (E15).

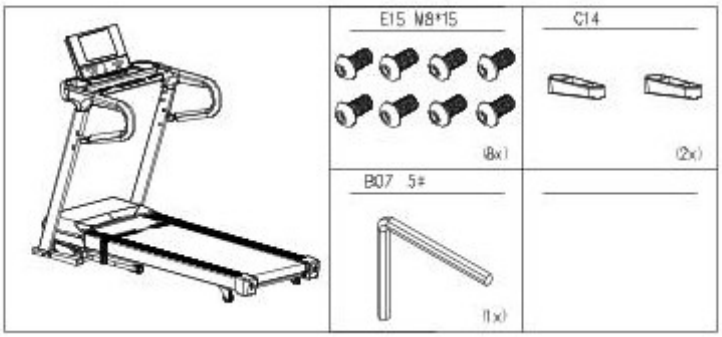




Trin 6: Montering af håndtag, del 1

1. Stik håndtagene (C12) på de tilhørende holdere på konsolenheden (B).
2. Fastgør den øverste ende af håndtagene (C12) på konsolenheden (B) med tre skruer (E15) hver.
3. Fastgør den nederste ende af håndtagene (C12) på konsolmasterne (A03 og A04) med en skrue (E15) hver.
4. Stik en skrueafdækning (C14) på den øverste skrueforbindelse på hver af håndtagene (C12).

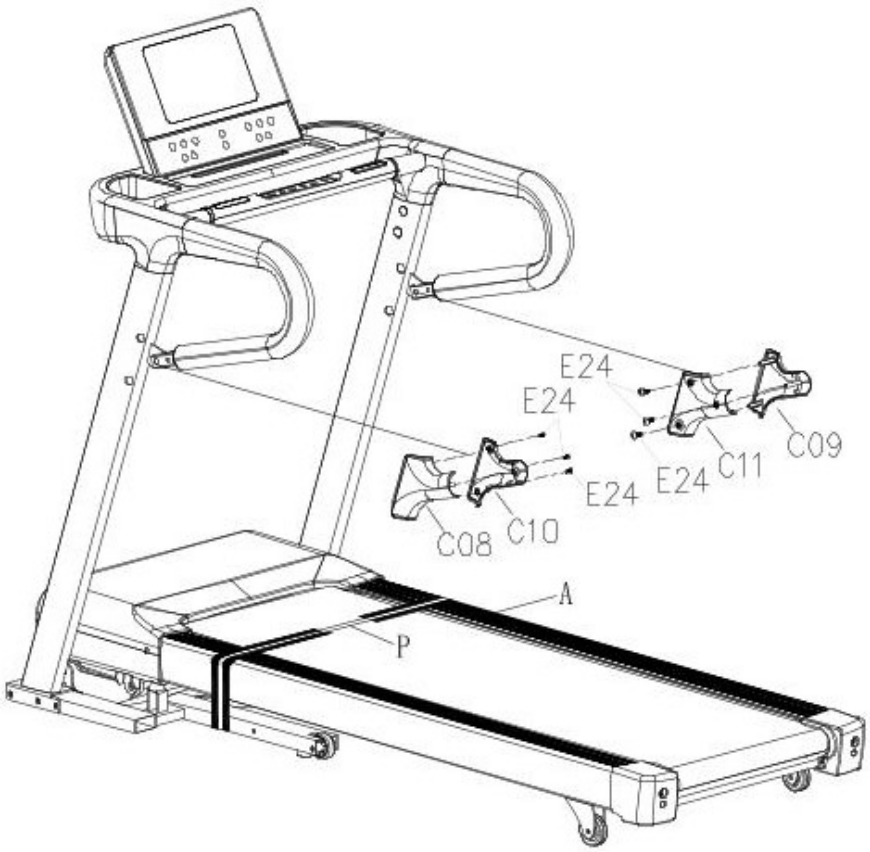


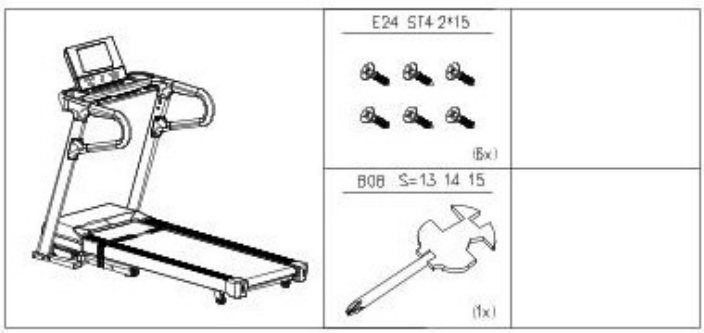


Trin 7: Montering af håndlister, del 2

BEMÆRK
Følgende trin skal udføres samtidigt.

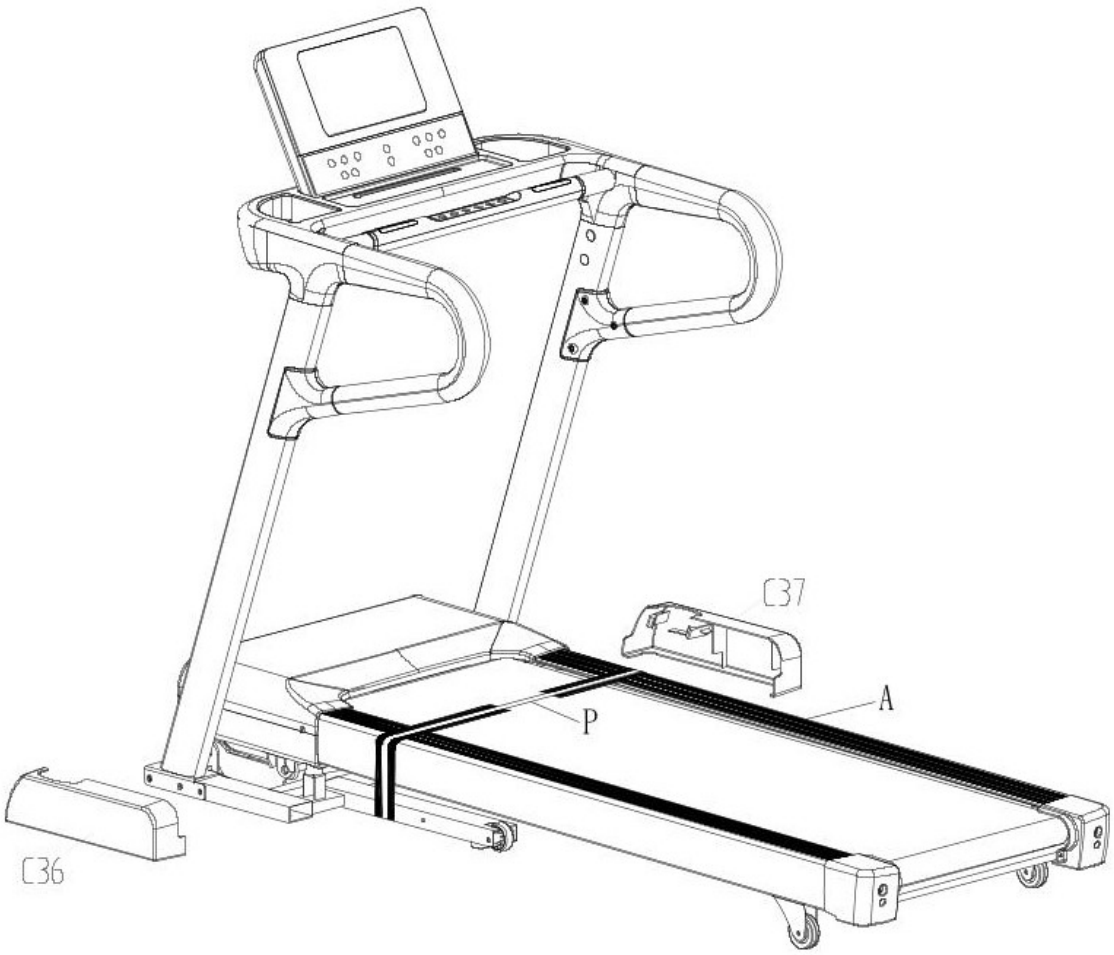
1. Anbring højre udvendige afdækning (C09) på ydersiden, og anbring samtidigt højre indvendige afdækning (C11) på indersiden af højre håndtag (C12).
2. Fastgør de to højre afdækninger (C09 og C11) med hinanden med tre skruer (E24).
3. Anbring venstre udvendige afdækning (C08) på ydersiden, og anbring samtidigt venstre indvendige afdækning (C10) på indersiden af venstre håndtag (C12).
4. Fastgør de to venstre afdækninger (C08 og C10) med hinanden med tre skruer (E24).





Trin 8: Montering af nederste beskyttelsesafdækninger

1. Stik højre nederste beskyttelsesafdækning (C37) på hovedstellets (A) højre side.
2. Stik venstre nederste beskyttelsesafdækning (C36) på hovedstellets (A) venstre side.



Trin 9: Fjernelse af ombindingsbånd

Fjern ombindingsbåndet (P) med en saks før ibrugtagning.

Trin 10: Fjernelse af sikringer

1. Fjern sikringen (G) ved at fjerne skruen (E15) og spændeskiven (C33).
2. Gentag trin 1 på den anden side.

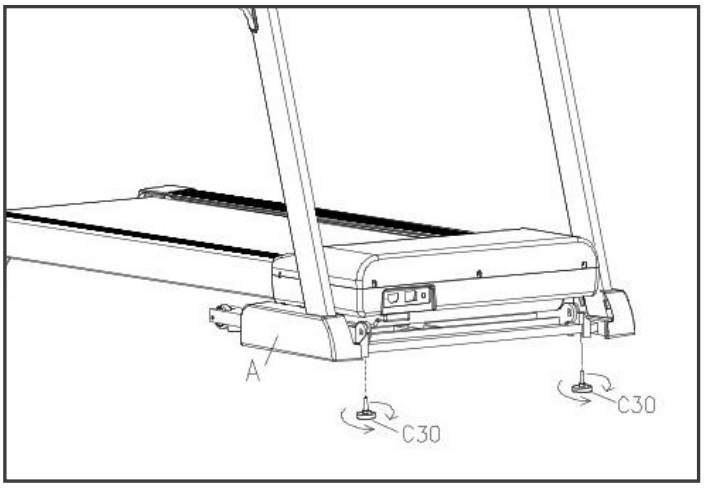
BEMÆRK
Gem sikringerne til fremtidig transport. Sikringerne skal i tilfælde af transport anbringes igen.

Trin 11: Justering af fødder

Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere løbebåndet ved at dreje de to indstillingsskruer under hovedstellet.

⚠ **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.

1. Løft løbebåndet i den ønskede side, og drej på indstillingsskruen (C30) under hovedstellet (A).
2. Drej stilleskruen med uret for at skrue den ud og hæve løbefladen.
3. Drej mod uret for at sænke løbefladen.



Trin 12: Tilslutning af udstyret til lysnettet

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

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

BEMÆRK

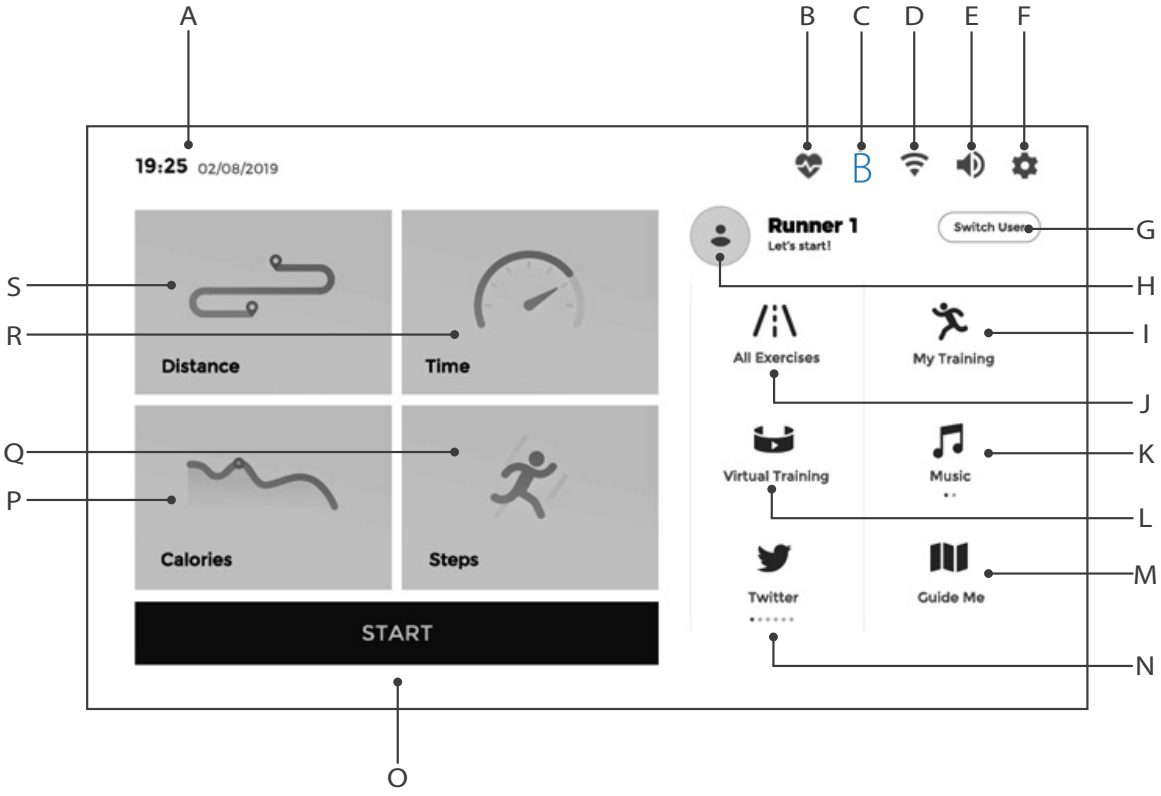
+ Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.
+ Start altid din træning med en lav belastning og øg den jævnt og blidt. Afslut din træning med en nedkølingsperiode. Hvis du har spørgsmål eller er uklar, så kontakt din læge.
+ De fleste nye løbebånd laver en bankelyd forårsaget af, at løbebåndet kører hen over rullerne. Tiden, indtil støjen forsvinder, afhænger af brugsintensiteten, temperaturen og luftfugtigheden i området omkring løbebåndet.
+ Vær opmærksom på, at støjen er højere under belastning, end den er uden belastning.

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.

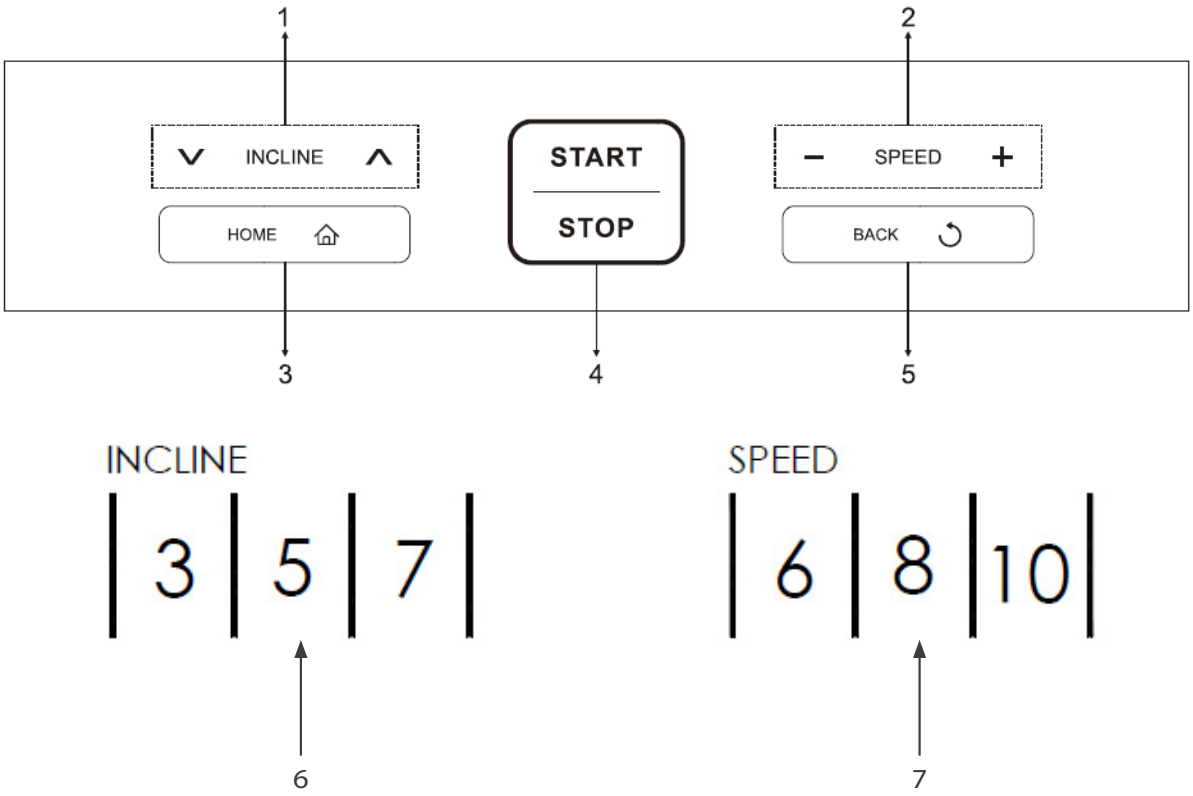
3.1 Konsoldisplay



	Symboler	Funktioner
A	**Dato og klokkeslæt**	+ Datoen og klokkeslættet kalibreres automatisk, så snart løbebåndet forbindes med internettet.
B	**Puls**	+ Dette symbol begynder at lyse, når løbebåndet registrerer en puls. Hvis du bruger et kompatibelt pulsbælte, vises din aktuelle puls her.
C	**Bluetooth**	+ Dette symbol begynder at lyse, når løbebåndet er forbundet med en app.
D	**Wi-fi**	+ Dette symbol begynder at lyse, når løbebåndet er forbundet med internettet.
E	**Lydstyrke**	+ Her kan du tilpasse lydstyrken.
F	**Indstillinger**	+ Her kan du se indstillingerne og eventuelt tilpasse dem.
G	**Skift bruger**	+ Her kan du hurtigt skifte mellem de forskellige brugere.
H	**Bruger**	+ Her vises den aktuelle bruger.
I	**MyTraining**	+ Her kan du få adgang til din brugerprofil og dine træningsdata. Du kan desuden komme til brugerprogrammerne, fitnesstests og fedtprocentmålingen med denne knap.

J	**All Exercises**	+ Ved hjælp af denne knap kommer du til pulsprogrammerne, cirkelprogrammet og profilprogrammet.
K	**Music**	+ Tryk her for at afspille musik eller videoer.
L	**Virtual Training**	+ Tryk her for at komme til de virtuelle løberuter.
M	**Guide Me**	+ Her finder du brugermanualen.
N	**Andre apps**	+ Her kommer du til andre apps som f.eks. Twitter, YouTube etc.
O	**Start**	+ Brug denne knap for at starte en træning.
P	**Calories**	+ Tryk her for at komme til målprogrammet Calories.
Q	**Steps**	+ Tryk her for at komme til målprogrammet Steps.
R	**Time**	+ Tryk her for at komme til målprogrammet Time.
S	**Distance**	+ Tryk her for at komme til målprogrammet Distance.

3.2 Tastfunktioner



	Taster	Funktioner
1	**INCLINE (stigning)**	+ Med disse taster øger/reducerer du stigningen. + Indstillingsområde: 0-15 trin
2	**SPEED (hastighed)**	+ Med disse taster øger/reducerer du hastigheden. + Indstillingsområde: 0,8-18 km/t
3	**HOME (hovedmenu)**	+ Med denne tast vender du tilbage til hovedmenuen.
4	**START/STOP (start/stop)**	+ Med denne tast starter/standser du træningen.
5	**BACK (tilbage)**	+ Med denne tast vender du tilbage til forrige side.

6	**INCLINE Quickkeys (stigning – kviktaster)**	+ Med disse tre kviktaster på løbebåndets konsol (3/5/7) kan du indstille stigningen. Hvis du f.eks. trykker på 7, indstilles løbebåndets stigning automatisk til 7.
7	**SPEED Quickkeys (hastighed – kviktaster)**	+ Med disse tre kviktaster på løbebåndets konsol (6/8/10) kan du indstille hastigheden. Hvis du f.eks. trykker på 10, accelererer løbebåndet automatisk op til nøjagtigt 10 km/t.

3.3 Programmer

Der er en lang række programmer til rådighed. Blandt andet:

+ Kvikstart-program: 1
+ Målprogrammer: 4
+ Pulsprogrammer: 1
+ Profilprogrammer: 36
+ Brugerprogrammer: 6
+ Konditest
+ Fedtprocentmåling

Denne konsol giver dig desuden endnu flere virtuelle løberuter. Du kan også få adgang til diverse apps samt dine egne videoer og din egen musik.

3.3.1 Kvikstart-program

Der findes et kvikstartprogram.

1. For at starte træningen skal du trykke på START/STOP-tasten.

Træningen starter.

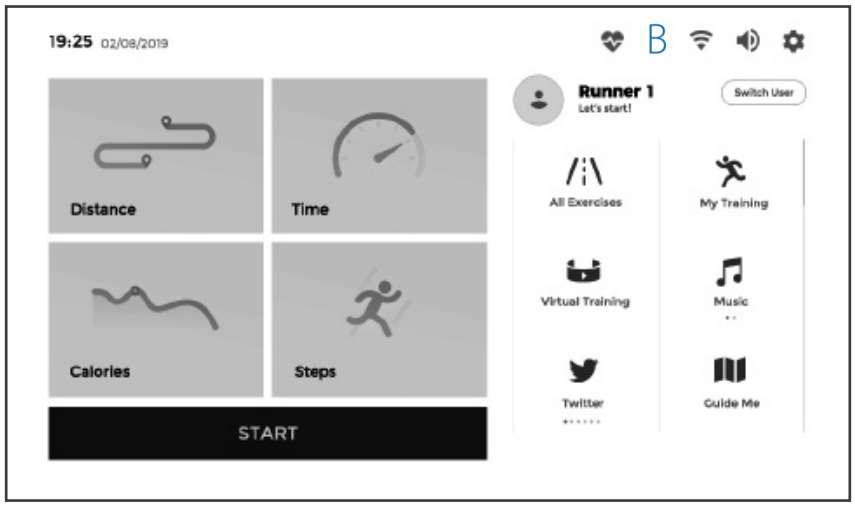
Løbebåndet starter med den laveste hastighed (0,8 km/t) og det laveste stigningsniveau (0).

Samtlige værdier tæller opad.

2. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på tasterne SPEED + / -.
3. For at tilpasse stigningen skal du trykke på tasterne INCLINE ∧ ∨.

ⓘ **BEMÆRK**
Alternativt kan du tilpasse hastigheden og stigningen med de tilhørende kviktaster på konsollen.

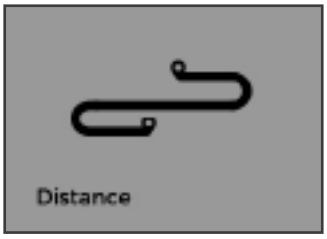
4. For at afslutte træningen skal du trykke på START/STOP-tasten igen.



3.3.2 Målprogrammer

Der findes i alt fire målprogrammer: Distance (distance), Time (tid), Calories (kalorier) og Steps (skridt).

Distance



1. For at vælge Distance-funktionen skal du trykke på det tilhørende symbol i hovedmenuen.
2. Vælg mellem 5 km, 10 km, 15 km, halvmaraton, maraton eller Customize, hvis du ønsker en brugerdefineret værdi.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

Den valgte værdi for distancen tæller ned, de øvrige værdier tæller op.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

Time

1. For at vælge Time-funktionen skal du trykke på det tilhørende symbol i hovedmenuen.
2. Vælg mellem 10 min., 20 min., 30 min., 40 min., 60 min. eller Customize, hvis du ønsker en brugerdefineret værdi.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

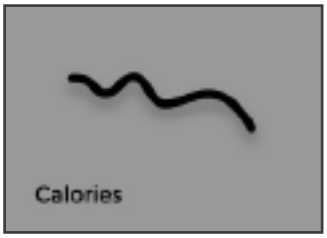
Træningen starter.

Den valgte værdi for Tid tæller ned, de øvrige værdier tæller op.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

Calories



1. For at vælge Calories-funktionen skal du trykke på det tilhørende symbol i hovedmenuen.
2. Vælg mellem 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal eller Customize, hvis du ønsker en brugerdefineret værdi.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

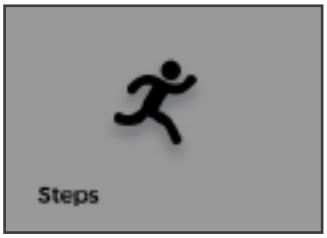
Træningen starter.

Den valgte værdi for Kalorier tæller ned, de øvrige værdier tæller op.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

Steps



1. For at vælge Steps-funktionen skal du trykke på det tilhørende symbol i hovedmenuen.
2. Vælg mellem 1 kilosteps, 2 kilosteps, 5 kilosteps, 8 kilosteps, 10 kilosteps eller Customize, hvis du ønsker en brugerdefineret værdi.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

Den valgte værdi for Kilosteps tæller ned, de øvrige værdier tæller op.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

3.3.3 Omgangsprogram

Der findes et omgangsprogram.

1. For at vælge omgangsprogrammet skal du trykke på 'Runway' i menuen.

Du sendes videre til indstillingerne.

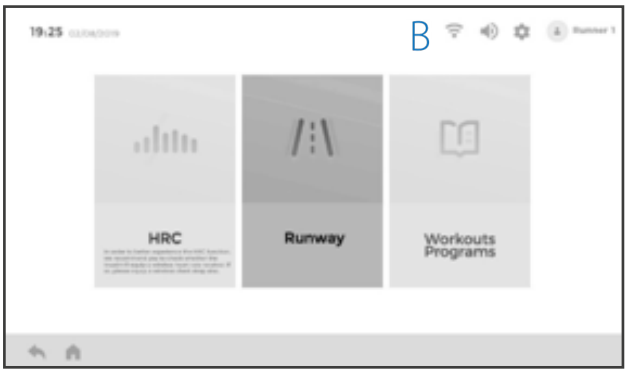
2. Fastlæg det ønskede antal omgange.

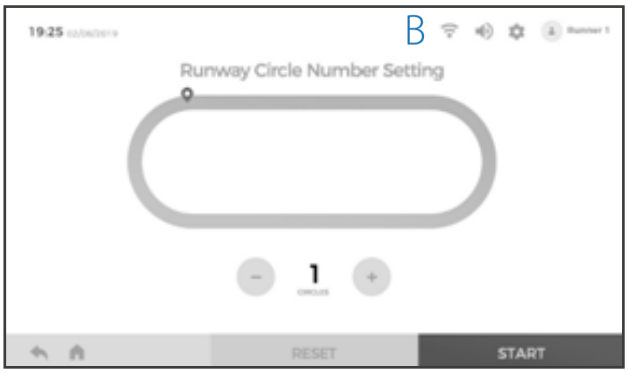
ⓘ **BEMÆRK**
En omgang er 400 m. Kun helt afsluttede omgange tælles med. Hvis du afslutter din træning midt i en omgang, vil den ikke blive talt med i det endelige resultat.

3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

Samtlige værdier tæller opad.





4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

3.3.4 Pulsstyret program

ADVARSEL
Din træningsmaskine er ikke noget medicinsk udstyr. Pulsmålingen på din maskine kan være unøjagtig. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som hjælpemiddel under træningen.

Der findes et pulsprogram.

1. For at vælge det pulsstyrede program skal du trykke på 'HRC' i menuen.

Du sendes videre til HRC-indstillingerne.

2. Indstil nu værdierne for målpuls, træningstid, maks.-hastighed og intensitet ved at swipe frem og tilbage med fingeren på den pågældende bjælke.

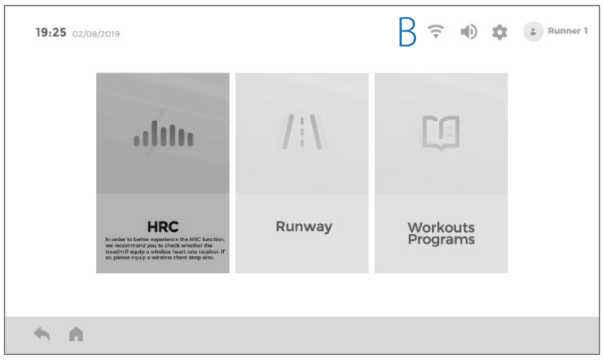
BEMÆRK
Værdien for alder kan ikke indstilles her, men indstilles derimod under brugerindstillingerne.

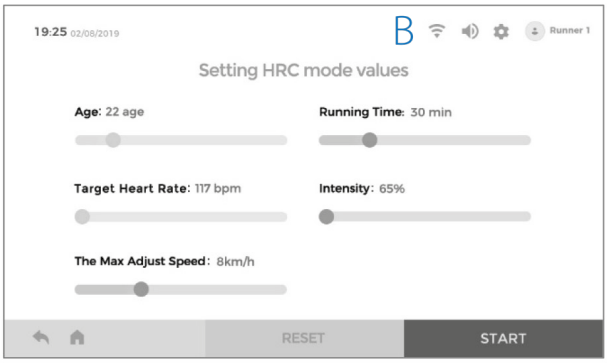
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

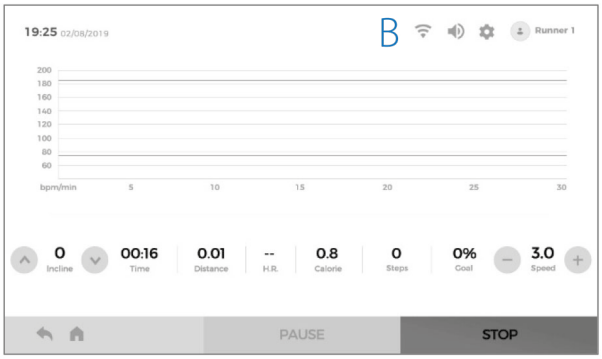
Samtlige værdier tæller opad.

Den pink linje viser den maksimale puls, den blå linje viser målpulsen og den røde linje viser din aktuelle puls.





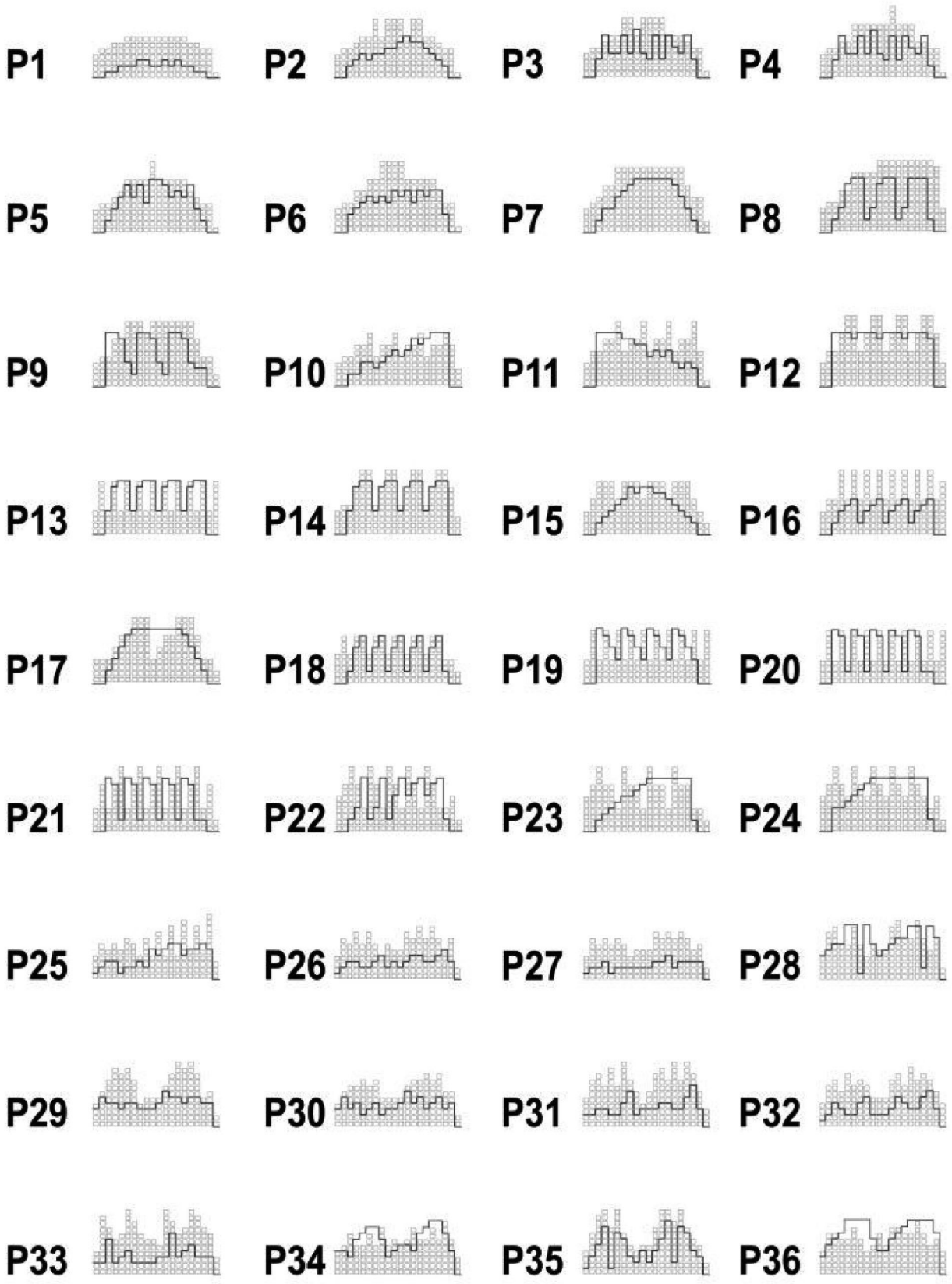
4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.



→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

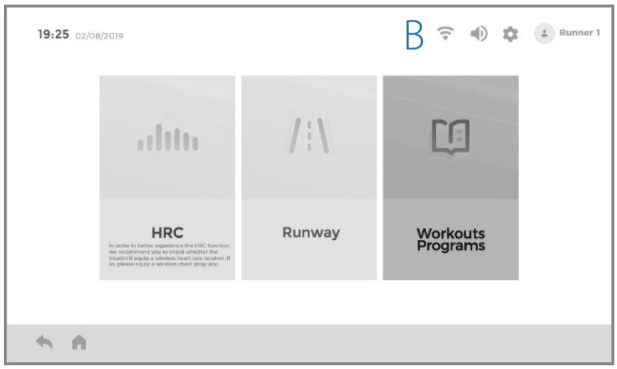
3.3.5 Standardindstillede profilprogrammer

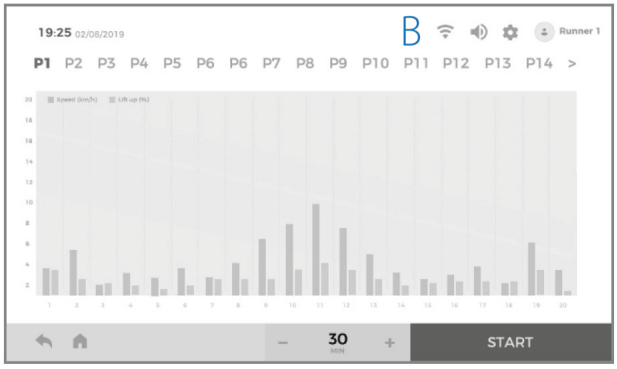
Der er i alt 36 standardindstillede profilprogrammer (P1-P36) til rådighed.



1. For at vælge et af de standardindstillede programmer skal du trykke på 'Workout programs' i menuen.
2. Vælg det ønskede program ved at trykke på et af programmerne P1-P14 i displayets øverste visning

Det valgte program fremhæves i programlinjen og den pågældende profil med den indstillede hastighed og stigning vises på grafikken.





BEMÆRK
Swipe mod venstre og højre i programlinjen for at komme til de andre programmer.

3. Indstil den ønskede træningstid.
4. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

Samtlige værdier tæller opad.

Du kan tilpasse hastigheden eller stigningen under træningen. En tilpasset værdi anvendes kun for det aktuelle segment.

5. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
6. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

3.3.6 Brugerdefinerede programmer

Hver bruger har seks brugerdefinerede programmer til rådighed.
I et brugerdefineret program kan du selv sammensætte træningen ved at indstille hastigheden og stigningen for i alt 20 segmenter.

1. For at vælge et af de brugerdefinerede programmer skal du trykke på 'My programs' i menuen.

Den aktuelle bruger vises i den øverste linje som U1-U6.

1. Indstil en værdi for hastigheden og stigningen for hver af de 20 segmenter.

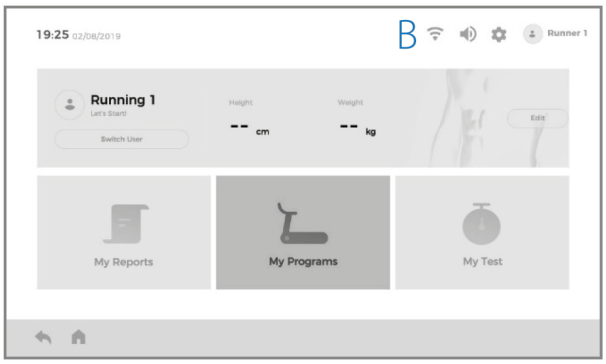
ⓘ **BEMÆRK**
I displayets øverste del kan du skifte mellem hastighed (speed) og stigning (incline) ved at trykke på det pågældende symbol.

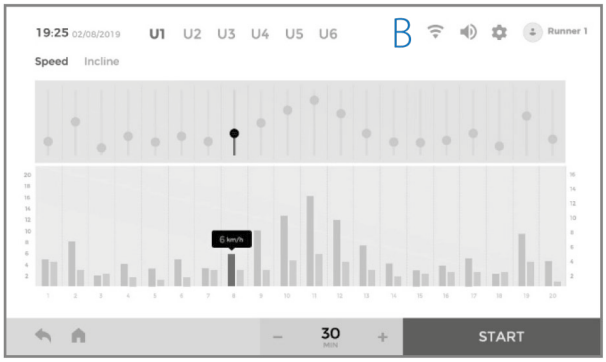
2. Indstil træningstiden.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

Løbebåndet starter med den pågældende indstillede hastighed og stigning for det første segment.

Samtlige værdier tæller opad.





ⓘ **BEMÆRK**
Du kan tilpasse hastighed og stigning under træningen. En ændret værdi anvendes kun for det aktuelle segment.

4. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
5. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

3.4 Konditest

Der er to forskellige konditests til rådighed. Mens 'HRC'-konditesten i form af et 15 minutter langt program finder ud af hvor god din fysiske form er på baggrund af din alder og de modtagne pulsværdier, anvender 'PRO'-konditesten ikke din puls til beregningen.

1. For at vælge konditestene skal du trykke på 'My Test' i menuen.
2. Tryk på 'Fitness Test' .
3. Vælg enten 'HRC' eller 'PRO' som ønsket test.

ⓘ **BEMÆRK**
For at kunne anvende HRC-testen optimalt skal du anvende et kompatibelt pulsbælte med sender.

ⓘ **BEMÆRK**
Følgende indstilling skal ikke foretages i 'PRO'-konditesten.

4. Fastlæg den ønskede målpuls og den maksimale tophastighed for 'HRC'-konditesten.
5. Tryk på START for at starte testen.

Testen startes.

Samtlige værdier tæller opad.

6. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
7. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .

→ ***Efter 15 minutter afsluttes testen automatisk.***

8. For at afslutte testen før tid skal du trykke på STOP.

ⓘ **BEMÆRK**
Hvis du afslutter testen, inden de 15 minutter er gået, registreres der ingen slutresultater.

Alder		V02MAX (ml/min/kg)				
Mand	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Kvinde	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Karakter		Dumpet	Bestået	God	Rigtig god	Fantastisk
Resultat		E	D	C	B	A

3.5 Fedtprocentmåling (BFI)

Der er en fedtprocentmåling til rådighed. Denne måling beregner din nøjagtige fedtprocent i løbet af 8 sekunder.

1. Tryk på 'Body Fat' i menuen.
2. Indtast dine personlige data, som køn, fødselsdag, højde og vægt.
3. Tag fat i håndpulssensorerne med begge hænder.

I løbet af 8 sekunder beregnes din fedtprocent

→ ***Resultatet vises på skærmen.***

ⓘ **BEMÆRK**
Ved hjælp af følgende tabel kan du se, hvilke resultater de forskellige BFI'er giver.

BFI i %	Resultat
<19	THIN (tynd)
(20-25)	NORMAL (normalvægtig)
(26-29)	WEIGHT (let overvægtig)
>30	FAT (overvægtig)

3.6 Virtuelle løberuter

Der er flere virtuelle løberuter til rådighed. I disse videoer simulerer konsollen forskellige omgivelser, hvor du kan træne virtuelt.

1. For at vælge de virtuelle løberuter skal du trykke på 'Virtual Training' i menuen.
2. Vælg den ønskede video ved at swipe mod højre eller venstre.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

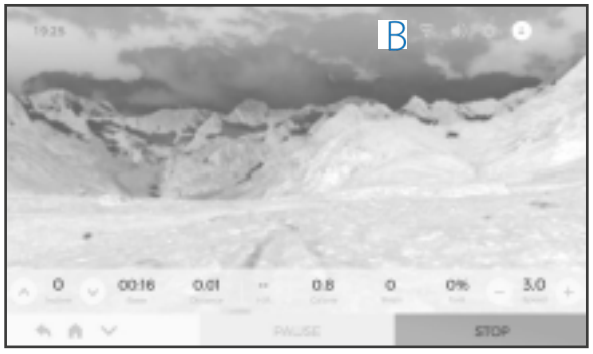
Samtlige værdier tæller opad.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE .

ⓘ **BEMÆRK**
Du kan slå træningsparametrene til eller fra. Dette gøres ved at trykke på pilen i skærmens nederste venstre hjørne.

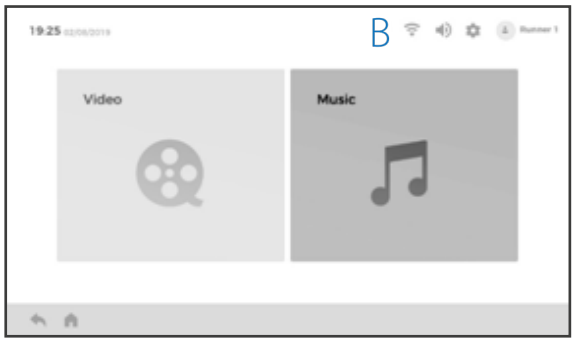
6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***



3.7 Multimedia

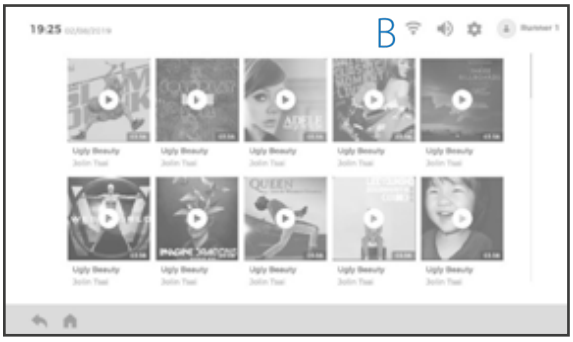
I området Multimedia har du adgang til en lang række apps. Du kan også få adgang til private videoer og musik. Følgende apps findes i denne konsol:



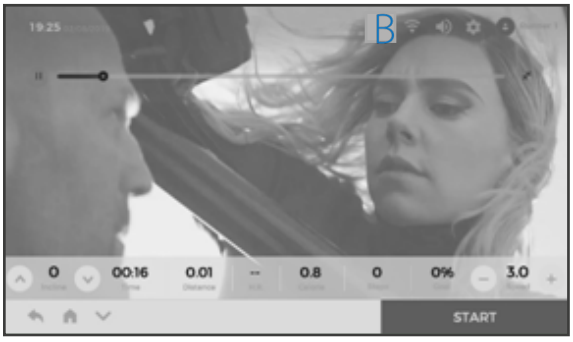
+ YouTube
+ Facebook
+ Google Chrome
+ Twitter
+ Instagram
+ Netflix
+ Spotify
+ Amazon Music
+ Amazon Video

Formater: .mp3, .ape, .mp4, .mov (eller andre gængse video- og musikformater)

BEMÆRK



For at kunne afspille dine egne videoer eller din egen musik kræves der et USB-stik, hvor de pågældende data befinder sig. Stikket sættes så bare i konsollens USB-port.



1. Under punktet i hovedmenuen kan du vælge mellem video og musik.
2. Vælg den ønskede video- eller musikfil.
3. For at starte træningen skal du trykke på START.

Træningen starter.

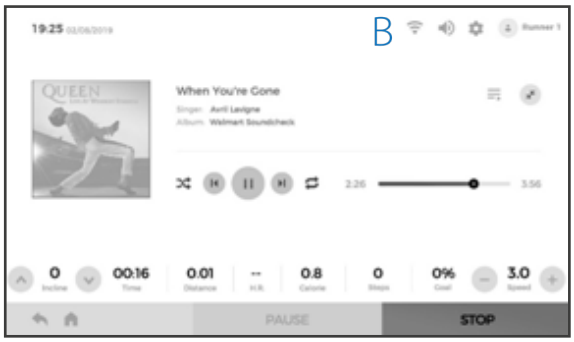
Samtlige værdier tæller opad.

4. For at tilpasse hastigheden skal du trykke på SPEED + / -.
5. For at tilpasse stigningen skal du trykke på INCLINE ∧ ∨.

BEMÆRK

Du kan slå træningsparametrene til eller fra. Dette gøres ved at trykke på pilen i skærmens

nederste venstre hjørne.



BEMÆRK
Du kan gøre video-/musikvinduet mindre og senere gør det stort igen.

6. For at sætte træningen på pause skal du trykke på PAUSE.
7. For at afslutte træningen skal du trykke på STOP.

→ ***Konsollen viser dig en oversigt over træningsdataene.***

4.1 Generelle anvisninger

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

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

4.1.1 Træningstøj

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

4.1.2 Opvarmning og udstrækning

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

Opvarmningsøvelser:

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

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

4.1.3 Medicin

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

4.1.4 Anvendte muskelgrupper

Følgende muskelgrupper bruges under træning:

+ Bagdelens muskler
+ Benmuskler

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

4.1.5 Hyppighed

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

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

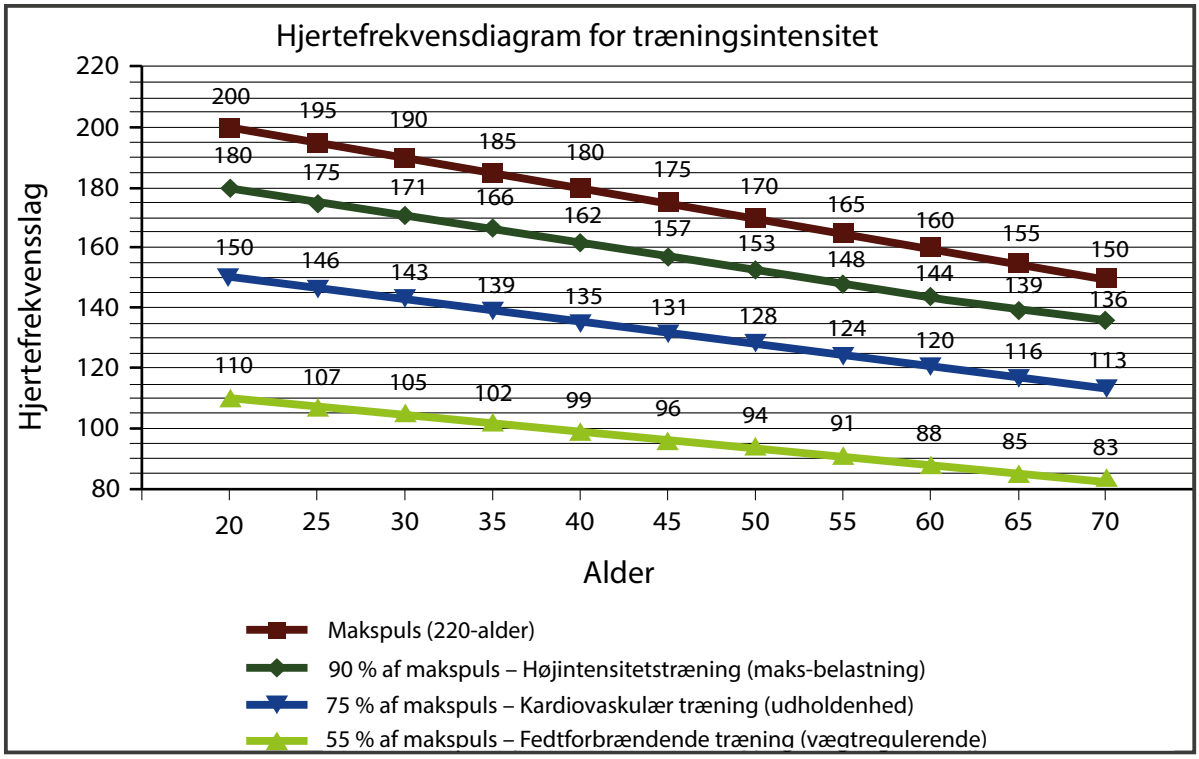
Fedtforbrænding (vægtregulering): Formålet er at forbrænde fedtdepoter. For at nå dette træningsmål er en lav træningsintensitet (ca. 55 % af den maksimale puls) og en længere træningsvarighed passende.

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

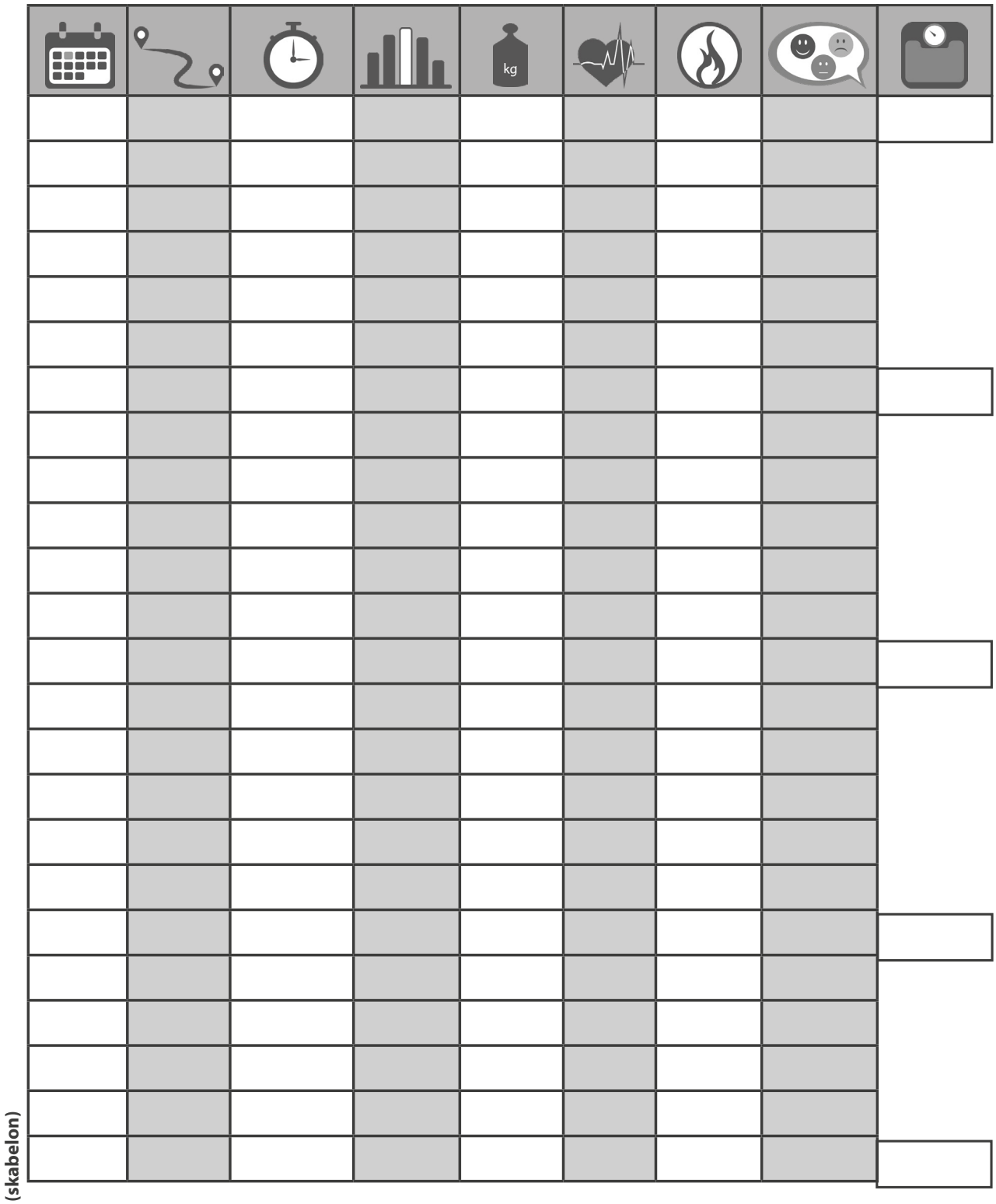
Anaerob intervaltræning (høj intensitet): Målet med højintens intervaltræning er at forbedre restitutionen efter kort, intens træning ved at gentage processen igen og igen. For at nå dette træningsmål er en høj intensitet (ca. 90 % af den maksimale puls) passende efterfulgt af en restitutionsfase for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

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

+ Fedtforbrænding (55%) er ca. 96 slag/min. = (220 - alder) x 0,55.
+ Udholdenhed (75%) er ca. 131 slag/min. = (220 - Alder) x 0,75.
+ Intervaltræning (90%) er ca. 157 slag/min. = (220 - alder) x 0,9.



4.2 Træningsdagbog



5 OPBEVARING OG TRANSPORT

5.1 Generelle anvisninger

⚠ **ADVARSEL**

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

► **OBS**

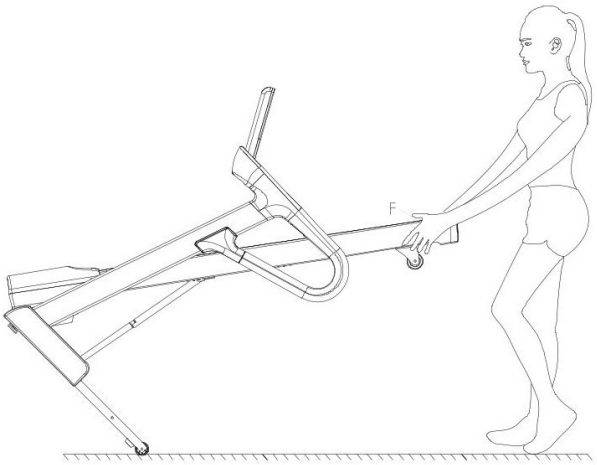
+ Kontrollér, at udstyret på det valgte opstillingssted er beskyttet mod fugt, støv og snavs. Opbevaringsstedet skal være tørt og have god ventilation og en konstant omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C.

5.2 Transporthjul

► **OBS**

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

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



5.3 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.

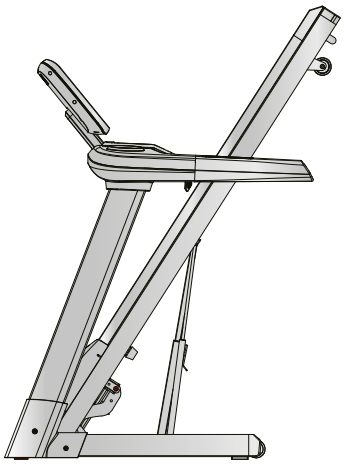
5.3.1 Sammenklapning af løbebånd

⚠ **ADVARSEL**

+ Slut ikke udstyret til strømmen, når det er sammenklappet. Forsøg ikke at tage udstyret i brug, når det er sammenklappet.
+ Løbefladen 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.

5.3.2 Udklapning af løbebånd

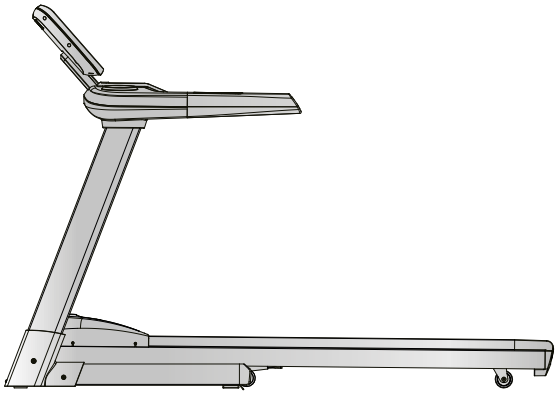
► **OBS**

+ 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 ⅔, kan løbebåndet slippes.



6.1 Generelle anvisninger

⚠ **ADVARSEL**

+ Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.

⚠ **FORSIGTIG**

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

► **OBS**

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

6.2 Fejl og fejldiagnose

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

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

6.3 Fejlkoder og fejlsøgning

Udstyrets elektronik udfører løbende tests. Ved afvigelser vises der på displayet en fejlkode, og den normale drift standses af hensyn til din sikkerhed.

Kontakt venligst kontraktpartneren for teknisk kundeservice.

6.4 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.

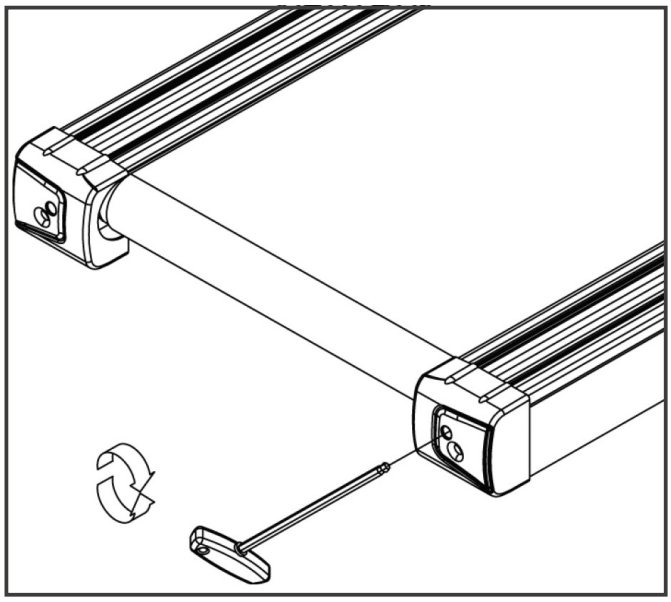
Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af et løbebånd på YouTube. I videon vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.

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

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

6.4.1 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. ¼ omdrejning mod uret.
3. Hvis løbemåtten flytter sig mod højre, skal du skrue højre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. ¼ omdrejning med uret og venstre indstillingsskrue maks. ¼ 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.

6.4.2 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.

ⓘ **BEMÆRK**
Efterspændingen udføres ved hjælp af de samme indstillingsskruer, som også blev anvendt under justeringen.

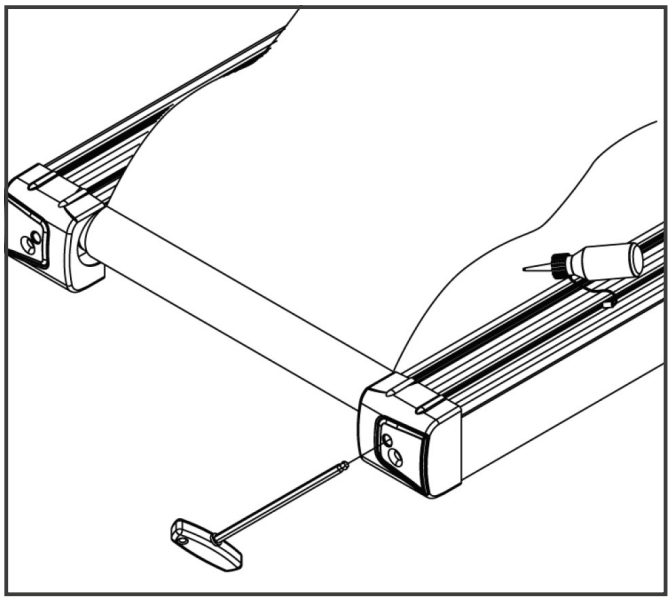
1. Efter efterspænding skal du lade udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Drej venstre og højre indstillingsskrue maks. en ¼ omdrejning med uret lige efter hinanden.
3. Kontrollér derefter, om løbemåtten stadigvæk smutter. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen.

6.4.3 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.

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

1. Løft løbemåtten lidt.
2. Fordel lidt silikoneolie 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 silikoneolie/ silikonespray af.



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

6.5 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			

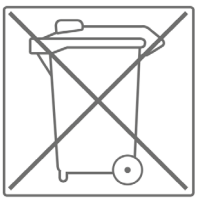
Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af en løbebånd på YouTube. I videon vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.

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

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

7 BORTSKAFFELSE

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



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

8 ANBEFALING AF TILBEHØR

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

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

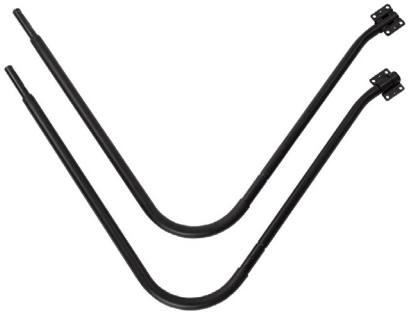
Vores sortiment af tilbehør byder på optimal kvalitet og gør træningen endnu bedre. Hvis du vil vide mere om kompatibelt tilbehør, kan du gå ind på vores webshop på siden med detaljer om produktet (dette gøres lettest ved at indtaste varenummeret i søgefeltet øverst) og køre ned på siden til det anbefalede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

Gulvmåtte

Pulsbælte

Kontaktgel

Silikonespray

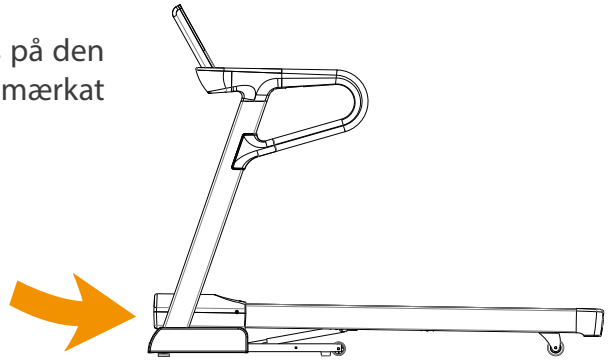


Håndlisteforlængere

9.1 Serienummer og modelbetegnelse

For at vi kan yde så god en service som muligt, bedes du have **modelbetegnelse**, **varenummer**, **serienummer**, **eksplosionstegning** og **listen over delene** ved hånden. De forskellige muligheder for kontakt findes i kapitel 11 i denne brugsanvisning.

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

Serienummer:

Mærke/kategori:

Darwin / løbebånd

Modelbetegnelse:

TM70 Touch

Varenummer:

DF-TM70-T

9.2 Liste over dele

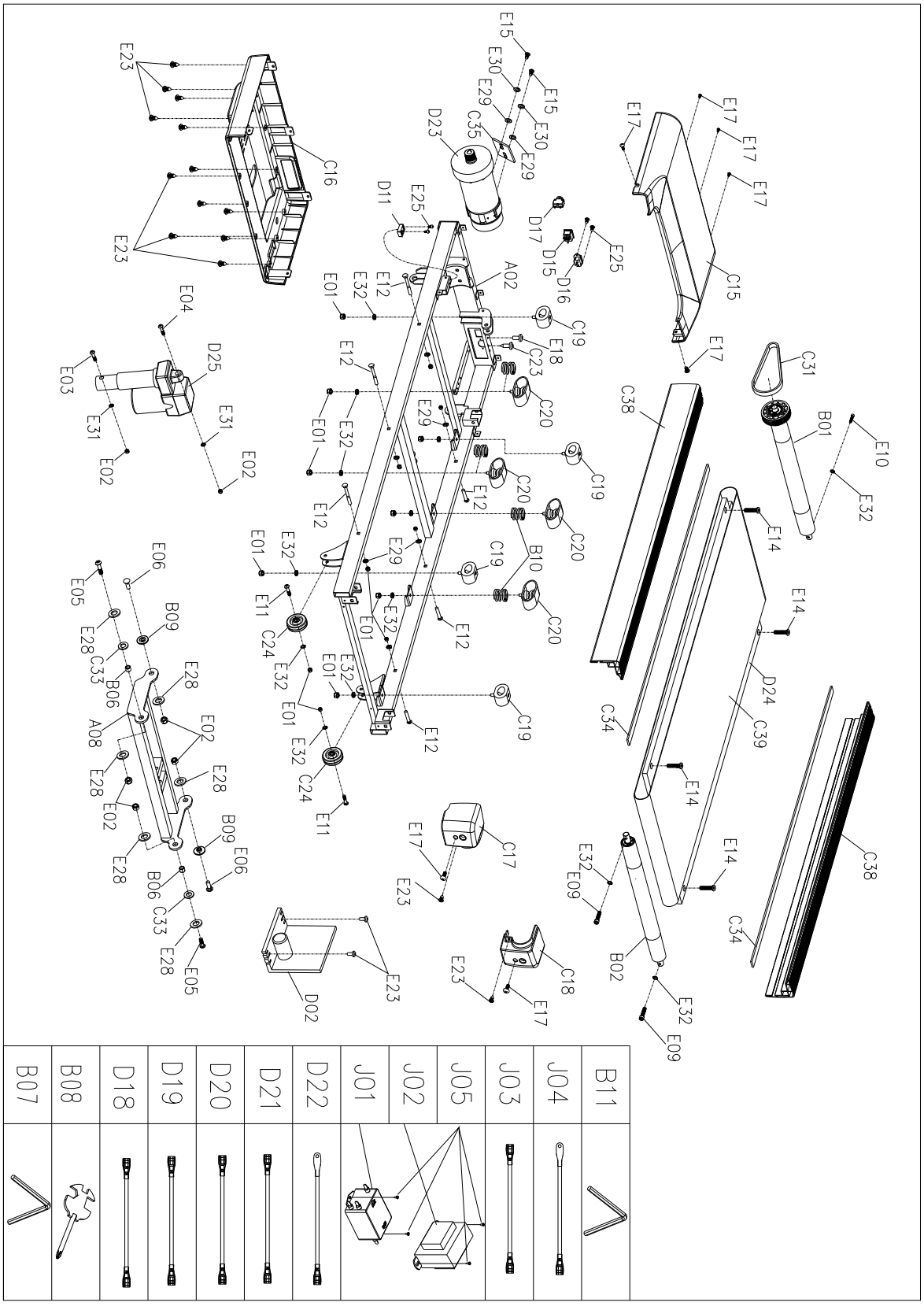
Nr.	Betegnelse (ENG)	Specifikation	Antal
A01	Base assembly		1
A02	Main frame assembly		1
A03	Left column assembly		1
A04	Right column assembly		1
A05	Instruments stand assembly		1
A06	Panel fixing frame assembly		1
A07	Cross armrest tube assembly		1
A08	Lifting frame assembly		1
B01	Front roller	Φ50*t3.0*562	1
B02	Rear roller	Φ46*t3.0*560	1
B03	Air pressure rod		1
B04	Pulse stainless steel sheet		4
B05	Safety lock spring		2
B06	Sleeve		2
B07	Isometric 5# Allen wrench		1
B08	Cross wrench		1
B09	Step sleeve		2
B10	Spring 1		4
C01	Upper cover of color screen panel		1
C02	Panel lower cover		1
C03	Instruments upper cover		1
C04	Instruments lower cover		1
C05	Middle and lower covers of instruments		1
C06	Instruments left side cover		1
C07	Instruments right side cover		1
C08	Left column outer cover		1
C09	Right column outer cover		1
C10	Left column inner cover		1
C11	Right column inner cover		1
C12	Foam armrest		2
C13	Screw hole plug		4

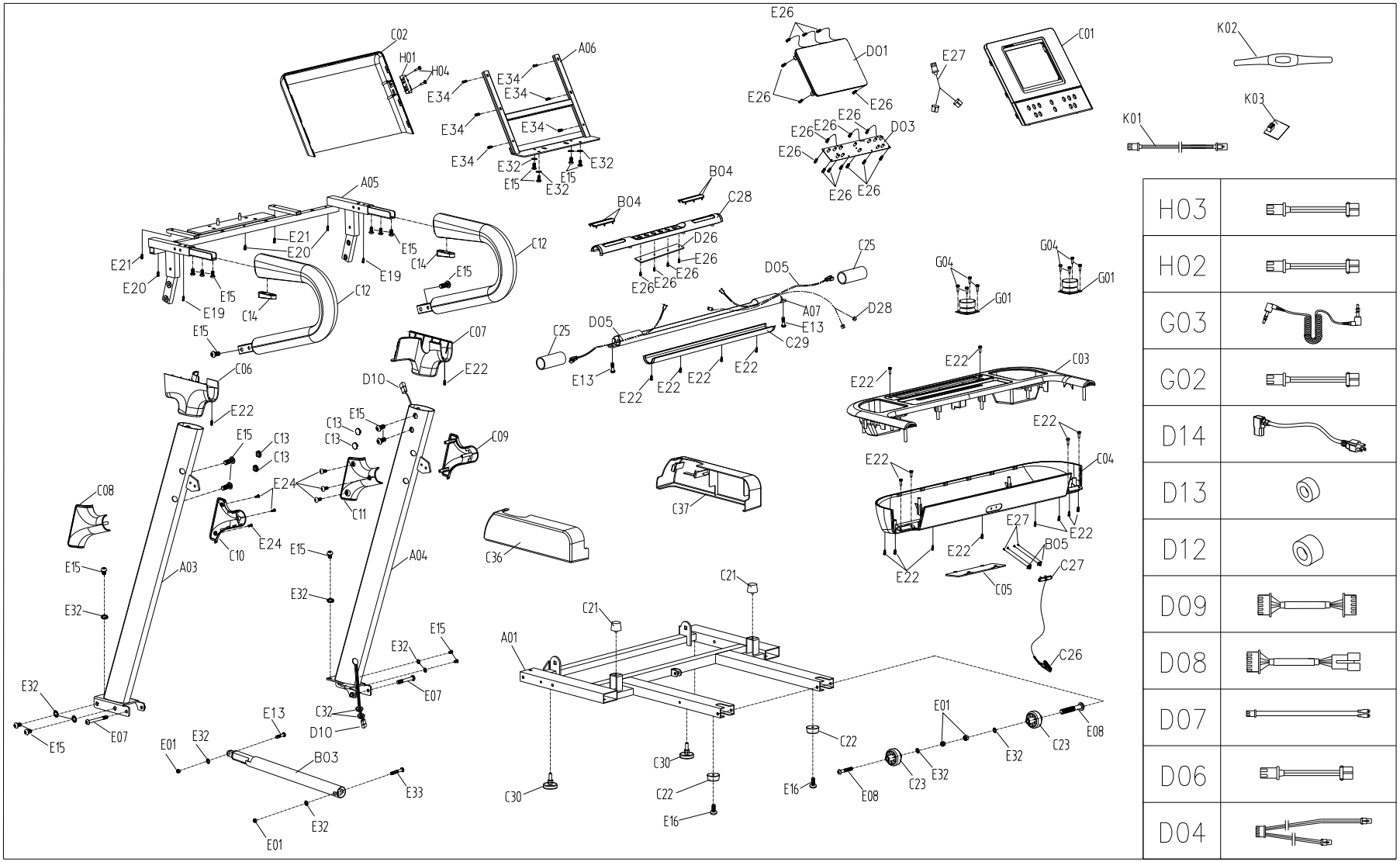
C14	Armrest tube plug		2
C15	Motor upper cover		1
C16	Motor lower cover		1
C17	Left-rear corner guard		1
C18	Right-rear corner guard		1
C19	Oval cushion		4
C20	Cushion		4
C21	Tapered cushion		2
C22	Flat foot pad		2
C23	New handling wheel		2
C24	Adjusting roller		2
C25	Sponge grip		2
C26	Safety lock clip		1
C27	Safety lock		1
C28	Grip pulse upper cover		1
C29	Grip pulse lower cover		1
C30	Adjustable foot pad		2
C31	Multi wedge belt		1
C32	Ring wire plug		2
C33	Plastic gasket		2
C34	EVA pad	1190*20*2.0	2
C35	EVA pad	80*64*3.0	1
C36	Left bottom shield		1
C37	Right bottom shield		1
C38	Sidebar		2
C39	Running belt		1
D01	Instruments		1
D02	Control circuit board		1
D03	Button board		1
D04	EKG grip pulse upper line		1
D05	EKG grip pulse lower line		2
D06	Safety switch upper line		1
D07	Safety switch lower line		1
D08	Instruments upper line		1
D09	Instruments middle line 1		1

D10	Instruments lower line		1
D11	Magnetic sensor		1
D12	Magnetic ring		1
D13	Core		1
D14	Standard power cable		1
D15	Square boat-shaped switch		1
D16	Power socket		1
D17	Overload protector		1
D18	AC individual line	Line length 200, blue	1
D19	AC individual line	Line length 200, brown	2
D20	AC individual line	Line length 350, brown	1
D21	AC individual line	Line length 350, blue	1
D22	Grounding wire	Yellow-green	1
D23	DC motor		1
D24	Running board		1
D25	Lifting motor		1
D26	Control panel board		1
D27	Upper wire of the control panel	L=450	1
D28	Lower wire of the control panel	L=1050	1
E01	Type-I lock nut	M8	20
E02	Type-I lock nut	M10	6
E03	Hexagon socket flat round head screw	M10*90, tooth length 20	1
E04	Hexagon socket flat round head screw	M10*45, tooth length 20	1
E05	Hexagon socket flat round head screw	M10*30, tooth length 15	2
E06	Half round head square neck bolt	M10*30, tooth length 15	2
E07	Hexagon socket flat round head screw	M8*80, tooth length 15	2
E08	Hexagon socket flat round head screw	M8*70, tooth length 20	2
E09	Hexagon socket head cap screw	M8*65, full teeth	2
E10	Hexagon socket head cap screw	M8*55, full teeth	1
E11	Hexagon socket flat round head screw	M8*40, tooth length 20	2
E12	Half round head square neck bolt	M8*35, tooth length 15	6
E13	Hexagon socket flat round head screw	M8*30, tooth length 15	3
E14	Hexagon socket countersunk head screw	M8*25, full teeth	4
E15	Hexagon socket flat round head screw	M8*15, full teeth	26
E16	Cross recessed pan head screw	M5*16	2

E17	Cross recessed pan head screw	M5*12	7
E18	Cross recessed pan head screw	M5*8	1
E19	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*30	2
E20	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*25	3
E21	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*20	2
E22	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*12	26
E23	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw	ST4.2*12	17
E24	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*12	6
E25	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*8	4
E26	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*6.0	20
E27	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.5*6	4
E28	Large washer, grade C nail	φ10*φ26*2.0	6
E29	Plain washer, grade C	8	8
E30	Standard spring washer	8	2
E31	Internal teeth locking washer	10	2
E32	Internal teeth locking washer	8	27
E33	Hexagon socket flat round head screw	M8*45, tooth length 20	1
E34	Cross pan head self-drilling screw	ST4.2*15	6
H01	USB module	USB module assembly	1
H02	USB cable		1
H03	Audio socket cable		1
H04	Cross recessed pan head tapping screw ST2. 9*8		2
G01	Horn	Horn assembly	2
G02	Horn cable		2
G03	MP3 cable		1
G04	Cross recessed pan head tapping screw ST2. 9*8		8
J01	Filter	Filter	1
J02	Reactor		1
J03	AC individual line, length 350, blue		1
J04	Grounding wire, length 350, yellow-green		1
J05	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw ST4. 2*12		4
K01	Wireless heart rate lower line	Wireless heartbeat	
K02	POLAR launcher		
K03	POLAR wireless receiver		

9.3 Eksplosionstegning




C02
H01
H04
A06
E34
E32
E15
E26
D01
C01
E27
K02
K03
K01
A05
E21
E20
E19
C14
C12
B04
C28
D26
D03
D05
C25
D28
A07
C13
C29
G04
G01
C07
C06
E22
D10
C09
C03
C04
C08
C24
C11
C10
C37
C36
C05
B05
C27
C26
A03
A04
A01
C21
C22
C30
E16
E01
E13
B03
E33
E07
E08
C23
H03
H02
G03
G02
D14
D13
D12
D09
D08
D07
D06
D04

10 GARANTI

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

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

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

Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

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

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

Reparationsudgifter
Vi vælger, om der skal ske enten reparation, udskiftning af beskadigede enkeltdele eller komplet udskiftning. Reservedele, som man selv skal anbringe ved opstilling af udstyret, skal udskiftes af garantiindehaveren selv og er ikke omfattet af reparationen. Efter udløb af garantiperioden ligger ansvaret for dele-, reparations-, installations- og forsendelsesomkostninger hos garantiindehaveren.

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

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

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

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

Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

+ Misbrug eller usagkyndg 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.

11 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900

+49 4621 4210-698

technik@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)

04621 4210 - 0

info@fitshop.de

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50

+49 4621 4210-945

info@fitshop.dk

Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944

info@fitshop.co.uk

You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984

+49 4621 42 10 933

info@fitshop.fr

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77

+49 4621 4210 933

info@fitshop.be

Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029

info@fitshop.es

Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961

service@fitshop.nl

De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944

service-int@fitshop.de

You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21

+49 4621 42 10-948

info@fitshop.pl

Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.at

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027

+49 4621 42 10-0

info@fitshop.ch

Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

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

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

VI LEVER FOR FITNESS

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Fitshop er med sine nuværende over 70 filialer Europas største fagmarked for fitnessmaskiner til hjemmebrug og en af de mest ansete online-forhandlere af fitnessudstyr på verdensplan. Privatkunder foretager bestillinger via vores 25 webshops på det pågældende lands sprog eller får sammensat deres drømmeudstyr i lokale filialer. Derudover er virksomheden leverandør af professionelle maskiner til udholdenheds- og styrketræning til fitnesscentre, hoteller, sportsforeninger, firmaer og fysioterapeuter.

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

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

FIT SHOP www.fitshop.dk
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notater

Notater

Notater

DARWIN FITNESS
GERMANY