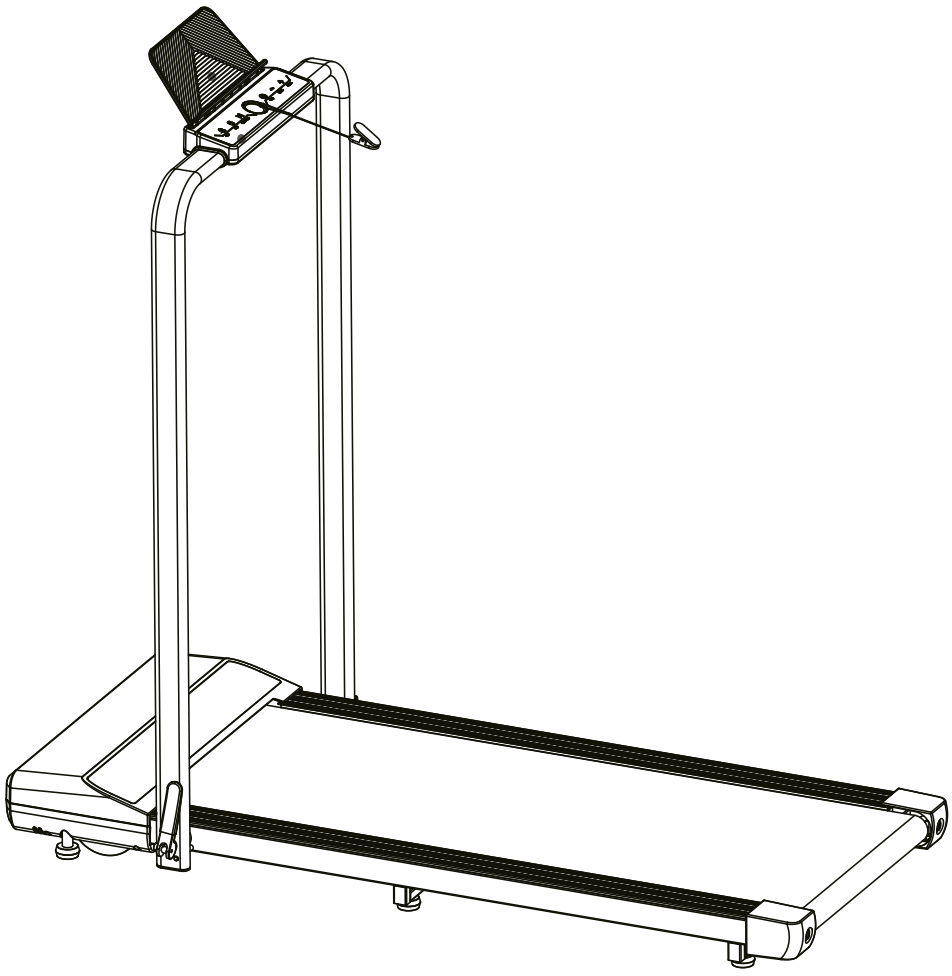
DUKEFITNESS

MONTERINGS- OG BRUGSVEJLEDNING



max. 100 kg

~ 10 Min.

26 kg

L 124 | B 63 | H 119

FSDUWP.01.03

Vare-nr. DU-WP

Indholdsfortegnelse

1	GENERELLE OPLYSNINGER	8
1.1	Tekniske data	8
1.2	Personlig sikkerhed	9
1.3	Elektrisk sikkerhed	10
1.4	Opstillingssted	11
2	MONTERING	12
2.1	Generelle anvisninger	12
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Montering	14
3	BRUGSANVISNING	19
3.1	Konsolvisning	19
3.2	Oversigt over konsollen	20
3.3	Funktion: Fjernbetjening	21
3.4	Batteriet	22
3.5	Programoversigt	23
4	TRÆNINGSVEJLEDNING	24
4.1	Generelle anvisninger	24
4.1.1	Træningstøj	24
4.1.2	Opvarmning og udstrækning	24
4.1.3	Medicin	25
4.1.4	Anvendte muskelgrupper	25
4.1.5	Hyppighed	25
4.2	Træningsdagbog	27
5	OPBEVARING OG TRANSPORT	28
5.1	Generelle anvisninger	28
5.2	Transporthjul	28
5.3	Sammenklapningsmekanisme	28
6	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	29
6.1	Generelle anvisninger	29
6.2	Fejl og fejldiagnose	29
6.3	Fejlkoder og fejlsøgning	30
6.4	Pleje og vedligeholdelse	31
6.4.1	Justering af løbemåtte	31
6.4.2	Efterspænding af løbemåtte	32

6.4.3 Smøring af løbemåtte 32
6.5 Kalender for vedligeholdelse og inspektion 33

7 BORTSKAFFELSE 33

8 ANBEFALING AF TILBEHØR 34

9 RESERVEDELSBESTILLING 35

9.1 Serienummer og modelbetegnelse 35
9.2 Reservedelsliste 36
9.3 Eksplosionstegning 38

10 FRIVILLIG GARANTI 39

11 KONTAKT 41

Kære kunde
Tak, fordi du har valgt en fitnessmaskine af mærket Duke Fitness. Duke Fitness tilbyder fitnessudstyr, der gør det nemt at starte med at træne, holde sig i form og tabe sig. Vi vil gerne hjælpe dig med at opnå dine træningsmål på en hurtig, men også langvarig måde, og håber, at din nye træningsmaskine hjælper dig med dette. Skulle du dog have spørgsmål omkring din træning eller erhvervede maskine, eller ønsker du måske at udvide dit træningsudstyr med yderligere maskiner, så tøv endelig ikke med at kontakte os. Vi ønsker dig god fornøjelse!

Du kan læse mere på www.fitshop.com/duke-fitness.

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

© Duke 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

Vægt og mål:

Varevægt (brutto, inkl. indpakning):	28,5 kg
Varevægt (netto, ekskl. indpakning):	25,5 kg
Pakkens dimensioner (L x B x H):	136,7cm x 68,5 cm x 142 cm
Opstillingsmål (L x B x H):	124,2 cm x 63,4 cm x 118,5 cm
Løbemåttens størrelse:	100 cm x 40 cm
Maksimal brugervægt:	100 kg
Strømforsyning:	220 V
Batteri til fjernbetjening:	CR2032 (ikke en del af leveringen)
Anvendelsesklasse:	H

Konsol data:

Programmer:	13
Brugerdefinerede programmer:	1

Displayet:
+ Tid
+ Hastighed
+ Distance
+ Kalorier
+ Skridt

Hastighed:	0,5 km/h - 6 km/h
Hastighedsniveauer:	0,1 km/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 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.

1.4 Opstillingssted

⚠ **ADVARSEL**

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

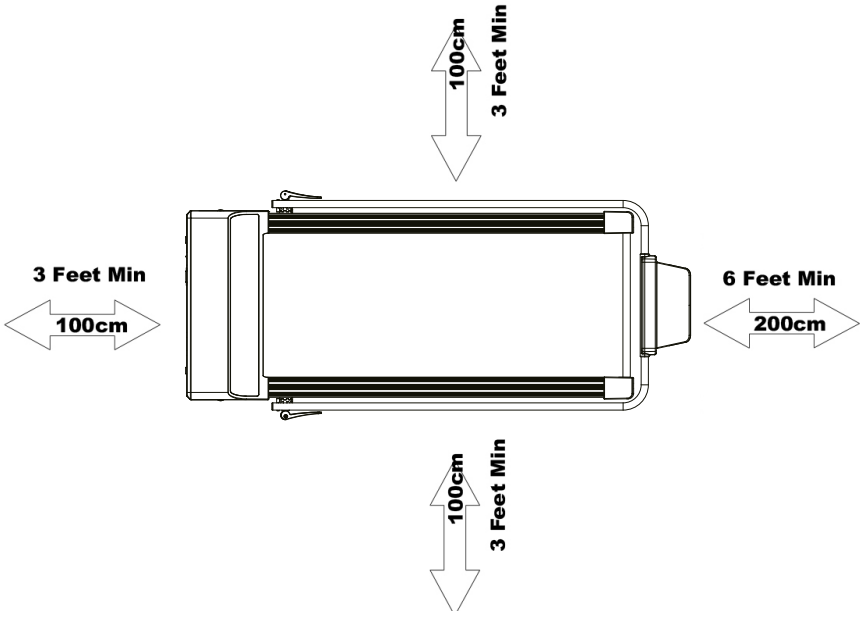
⚠ **FORSIGTIG**

+ 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**

+ 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 kan 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 skruer og møtrikker på forhånd.
+ Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

2.2 Pakkens indhold

⚠ **ADVARSEL**

Der er en transportsikring, som forhindrer løbebåndet i at åbne sig under transport. Denne transportsikring skal fjernes før montering.

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.

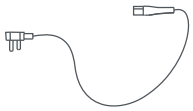
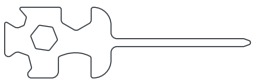
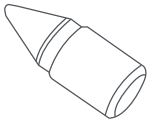
ⓘ **BEMÆRK**

Batteriet er ikke en del af leveringen. Følgende batteri skal bruges: CR2032

⚠ **FORSIGTIG**

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

Nødvendigt værktøj (medfølger): Skruenøgle, unbrakonøgle (til efterspænding af løbebåndet).

Nr.	Navn	Tegning	Antal
1	Gåbånd		1 Stk.
2	Tabletholder		1 Stk.
3	Nødstop		1 Stk.
4	Strømstik		1 Stk.
5	Fjernbetjening		1 Stk.
6	Unbrakonøgle		1 Stk.
7	Stjerneskruetrækker		1 Stk.
8	Silikoneolie		1 Stk.
9	Manual 2		2 Stk.

2.3 Montering

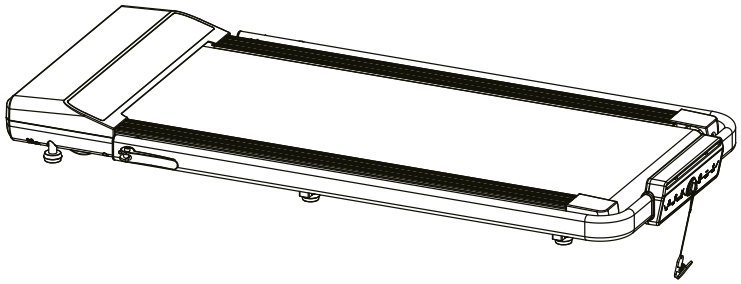
Studer de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

ⓘ **BEMÆRK**

+ Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Du skal først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.
+ Hvis du har brug for at forstå grafikken i manualen, anbefaler vi, at du åbner PDF-vejledningen, der findes på produktets side 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.

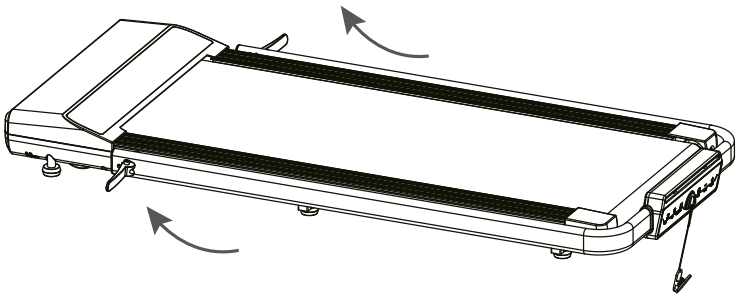
Trin 1: Udpak gåbåndet

1. Tag gåbåndet ud af emballagen.



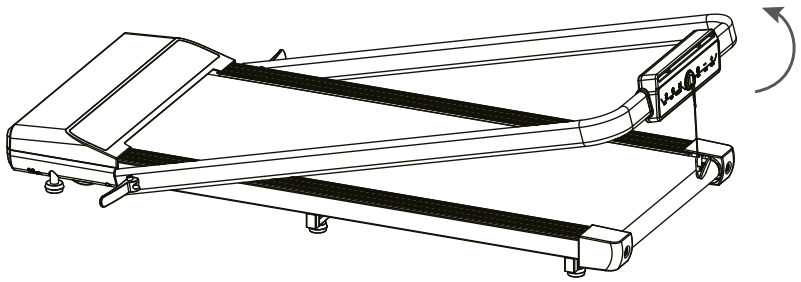
Trin 2: Løsn justeringshåndtagene

1. Løsn justeringshåndtagene ved at trække dem ud.



Trin 3: Stil håndtaget op

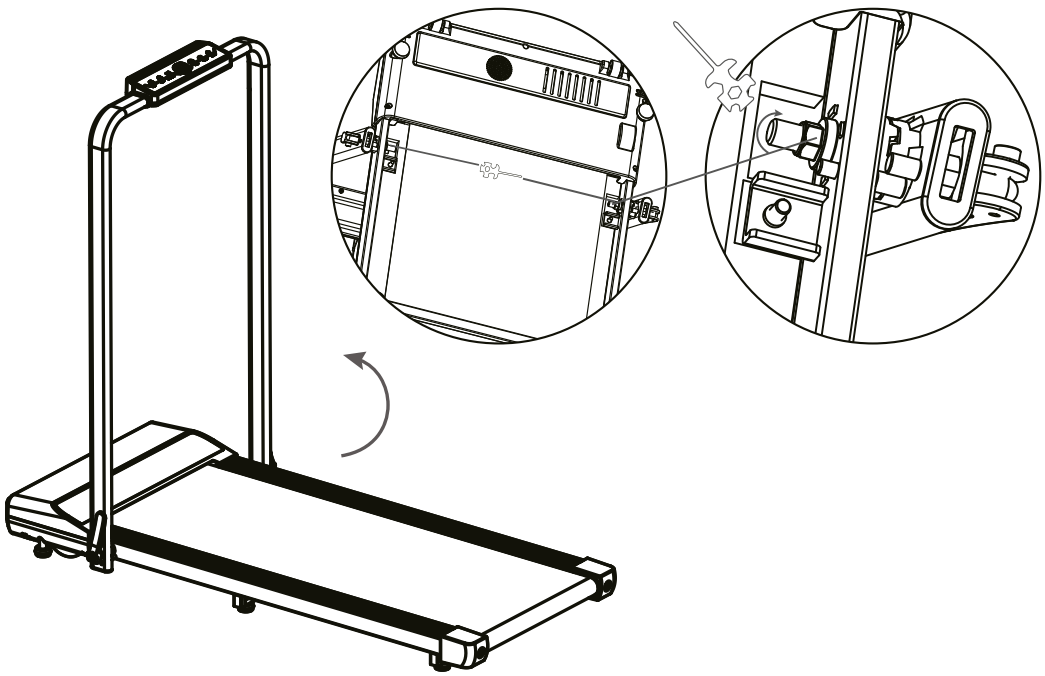
1. Stil håndtaget op.



Trin 4: Stram justeringshåndtagene

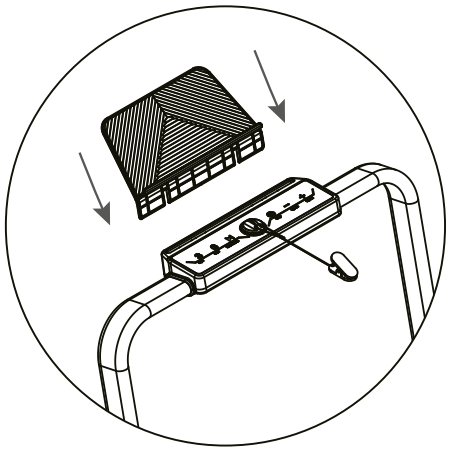
1. Stram justeringshåndtagene ved at trykke håndtagene ind.
2. Hvis håndtaget føles løst,(se tegning).

Brug nøglen til at stramme bolten.



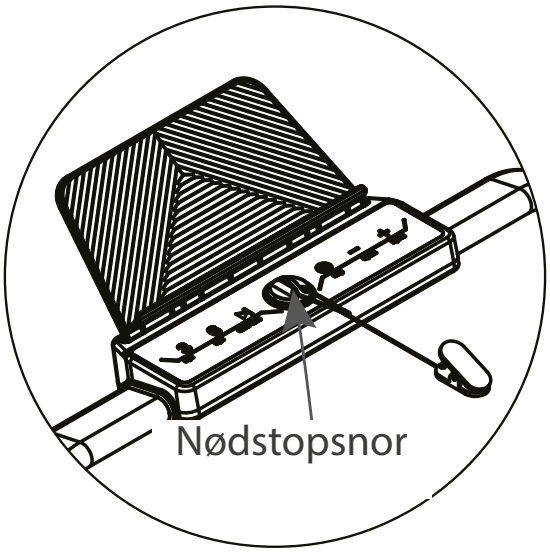
Trin 5: Sæt tablet holderen på

1. Klik tabletholderen fast til konsollen.



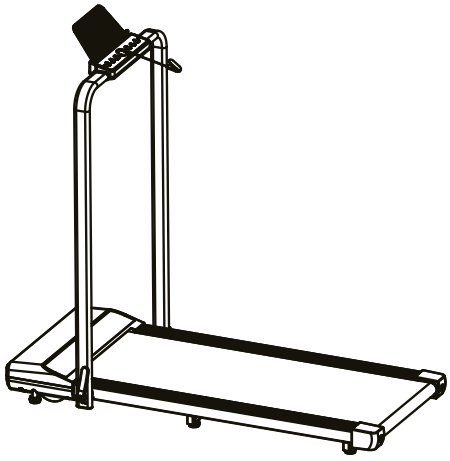
Trin 6: Nødstopssnoren

1. Sæt nødstoppet på konsollen.



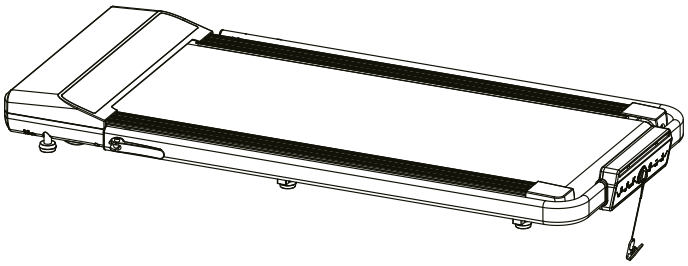
“Løbebåndsmodus”

Hvis du har brug for støtte, mens du går, fordi du ønsker at bevæge dig med højere hastighed, anbefaler vi at bruge håndtaget.



“Gåbåndtilstand”

Ved lave hastigheder kan Walking Pad-enheden bruges med håndtaget foldet ned.



Trin 7: Justering af fødder

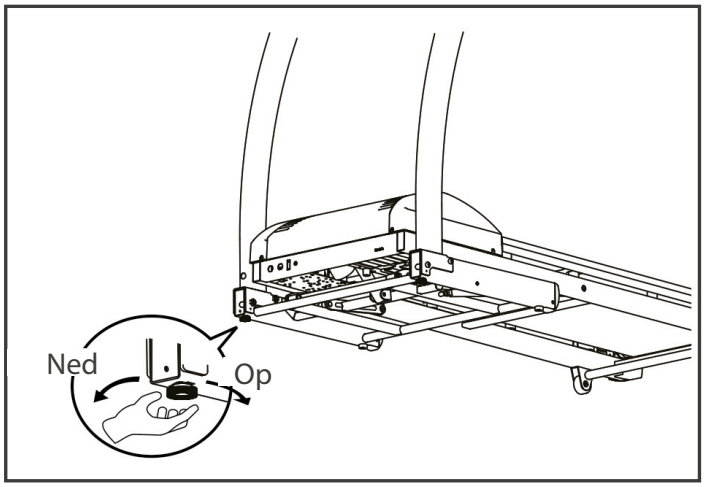
Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere løbebåndet ved at dreje de to indstillingsskruer under hovedstellet.

1. Løft løbebåndet hen til det ønskede sted, og drej på indstillingsskruen under hovedstellet.
2. Drej skruen med uret for at skrue den ud, og øge højden på løbefladen.
3. Drej mod uret for at sænke løbefladen.

Trin 8: Tilslutning af udstyret til lysnettet

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

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



Korrekt af- og påstigning

1. For at komme op på løbebåndet, skal du tage fat i gelænderne med begge hænder og træde op på løbefladen én fod ad gangen.
2. For at komme af igen, skal du tage fat i gelænderne med begge hænder og træde af løbebåndet én fod ad gangen

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 løbemåtten 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.

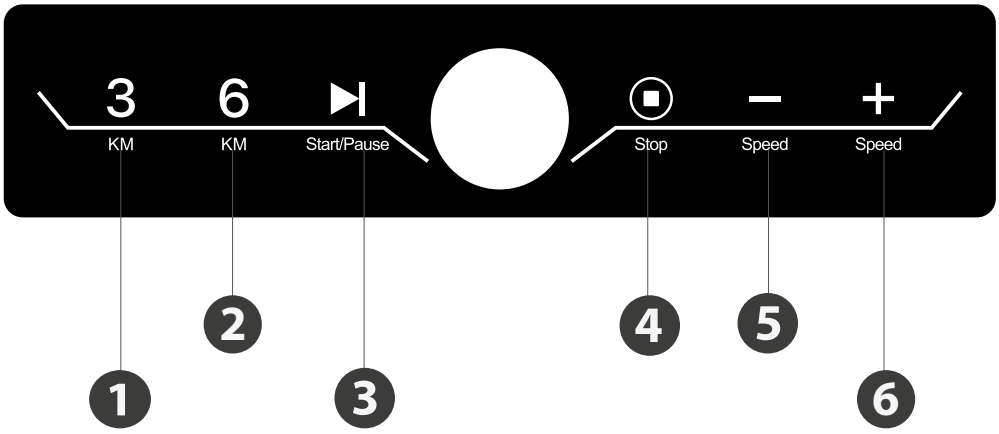
3.1 Konsolvisning



Reklame	Funktion
	+ Viser hastigheden. + Visningsniveau 0,0 - 6,0 km/h + Justeringsintervall: 0,1 km/h + Startværdi: 0,5 km/h
	+ Viser tiden. + Visningsområde: 00:00 - 99:59 minutter

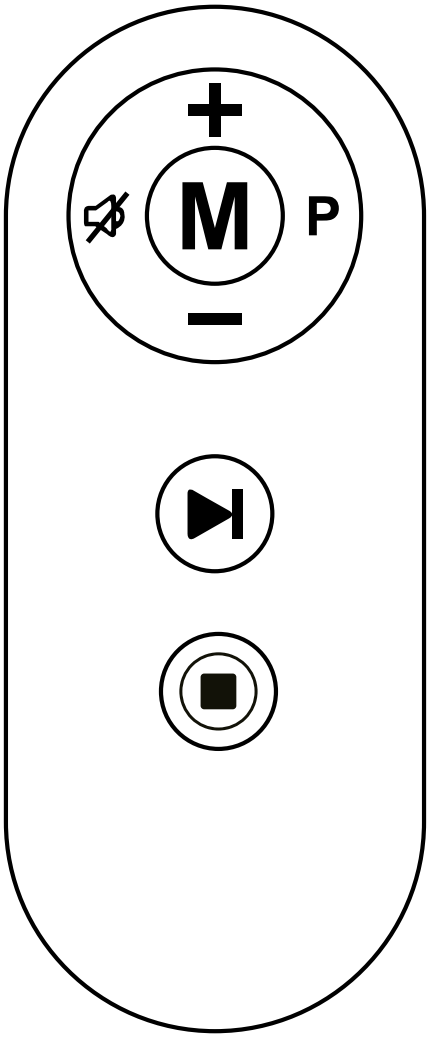
	+ Viser afstanden. + Visningsområde: 00,00 – 99,99 km
	+ Viser forbrændte kalorier. + Visningsområde 0,0 - 9999 Kalorier
	+ Viser antal skridt. + Visningsområde: 0,0 – 9999 skridt

3.2 Oversigt over konsollen



Nr.	Symbol	Funktion
1	3	Genvejsknap: 3 km/h
2	6	Genvejsknap: 6 km/h
3	⏭	Start/Pause-Knap
4	⏺	Stop-Knap
5	+	Øg hastigheden
6	–	Sænk hastigheden

3.3 Funktion: Fjernbetjening



Symbol	Funktion
⏯	**Start/Pause** + Tryk på Start/Pause i standbytilstand for at tænde enheden. Tryk igen for at starte løbebåndet ved 0,5 km/t. + Tryk på Start/Pause under træningen for at sætte løbebåndet på pause. Tryk igen for at genoptage træningen.
⏹	**Stopp** + Tryk på stop for at afslutte træningen og nulstille træningsdataene.
+ −	**Hastighed** + Tryk på "+" for at øge hastigheden. + Tryk på "-" for at sænke hastigheden.
🔇	**Lydregulering** Tryk på knappen for at slå lyden fra på enheden. Tryk på den igen for at slå lyden til igen.
P	**Programmer** Tryk på knappen i standbytilstand for at vælge et af de 12 træningsprogrammer. Start programmet ved hjælp af Start/Pause.
M	**Træningsmuligheder** + I standbytilstand skal du trykke på knappen for at skifte træningstilstand. Vælg en målværdi for tid, kalorier eller distance. + Tryk på Start/Pause for at starte programmet. + I træningstilstand skal du trykke på knappen for at skifte mellem de viste værdier.

3.4 Batteriet

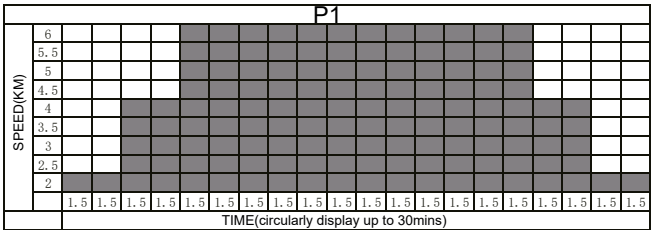
ⓘ **BEMÆRK**
Batteri medfølger ikke.

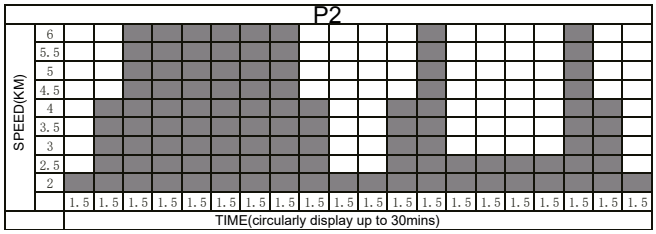
Der kræves et CR2032-knapcellebatteri for at betjene fjernbetjeningen. Hvis fjernbetjeningen ikke reagerer, skal du kontrollere, om batteriet er fladt, og udskifte det om nødvendigt. Sådan udskifter du batteriet:

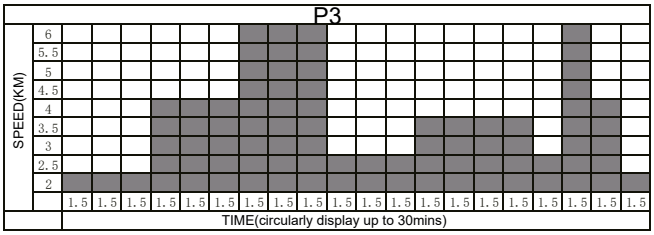
1. Tryk hakket på batterirummet indad.
2. Træk batterirummet ud af fjernbetjeningen.
3. Fjern batteriet, og sæt et nyt batteri i.
4. Skub batterirummet tilbage i fjernbetjeningen.

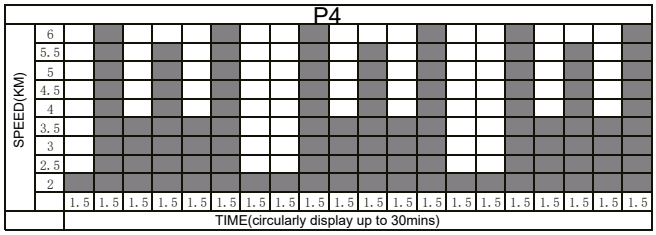


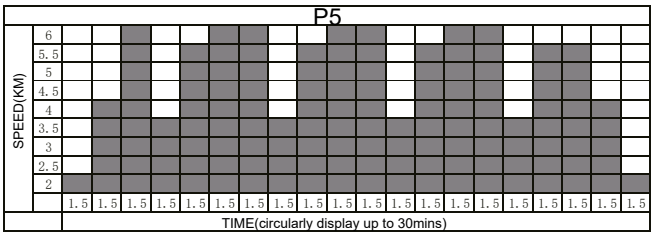
3.5 Programoversigt

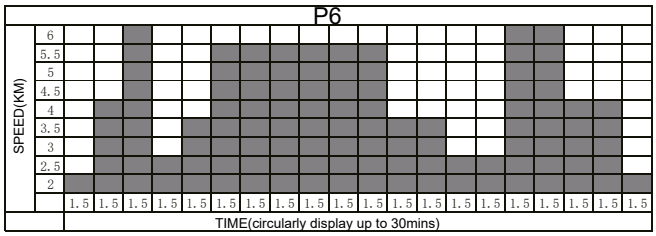


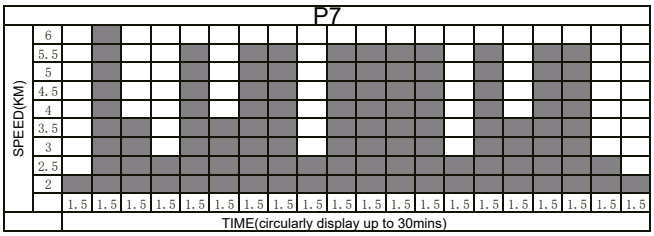


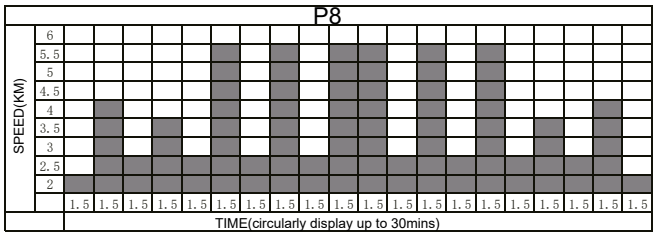


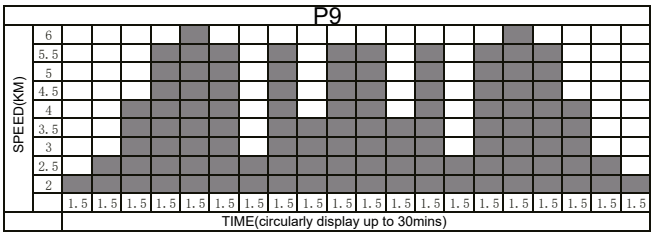


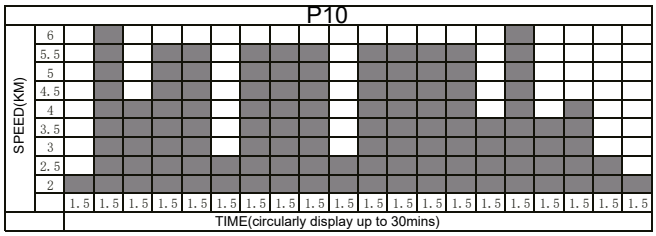


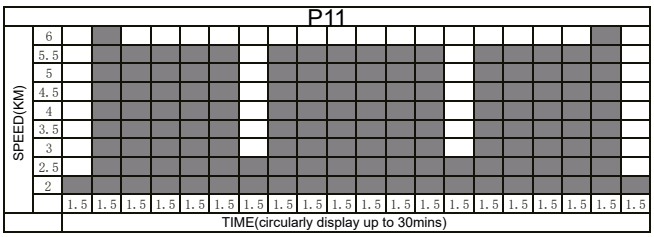


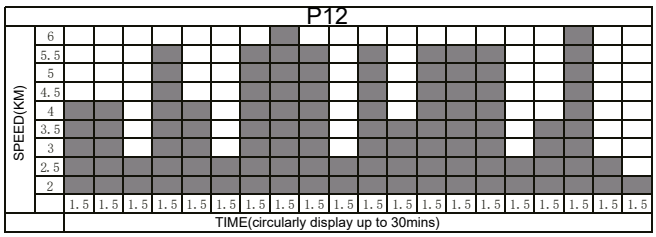












4.1 Generelle anvisninger

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.

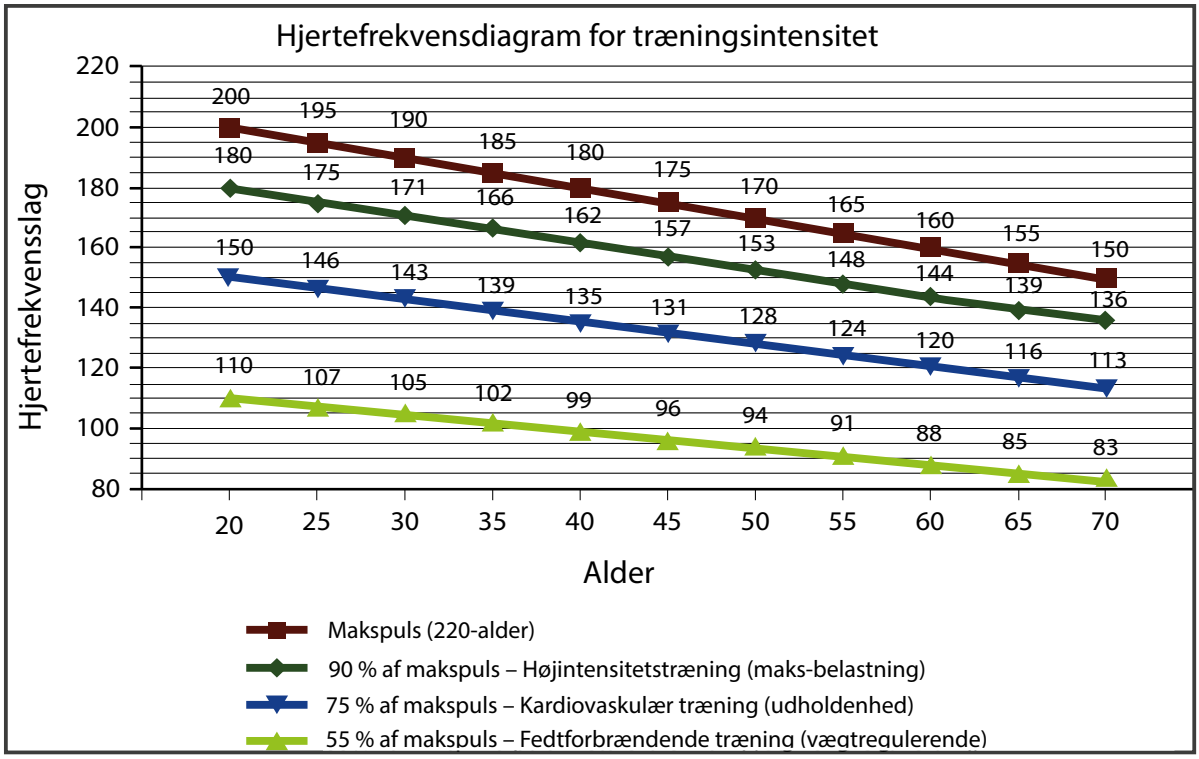
Fedtforbrænding (vægtregulering): Formålet er at forbrænde fedtdepoter. For at nå dette træningsmål er en lav træningsintensitet (ca. 55 % af den maksimale puls) og en længere træningsvarighed passende.

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

				kg				

(skabelon)

Dato

Distance

Tid (min.)

Modstandslevel

Max. belast-ning

Gennemsnitspuls

Kalorieforbrug

Jeg føler mig...

Din vægt

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, kan 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**

+ 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.

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 kvalitetskontrolleres regelmæssigt 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.

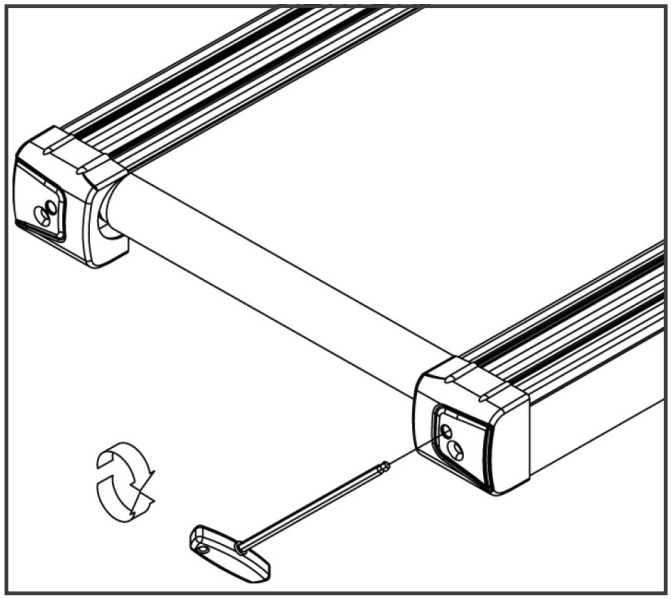
Hvis du ikke kan scanne QR-koder, kan du få adgang til alle Fitshops videoer på YouTube ved først at åbne YouTube og indtaste "Fitshop" i søgefeltet.

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.

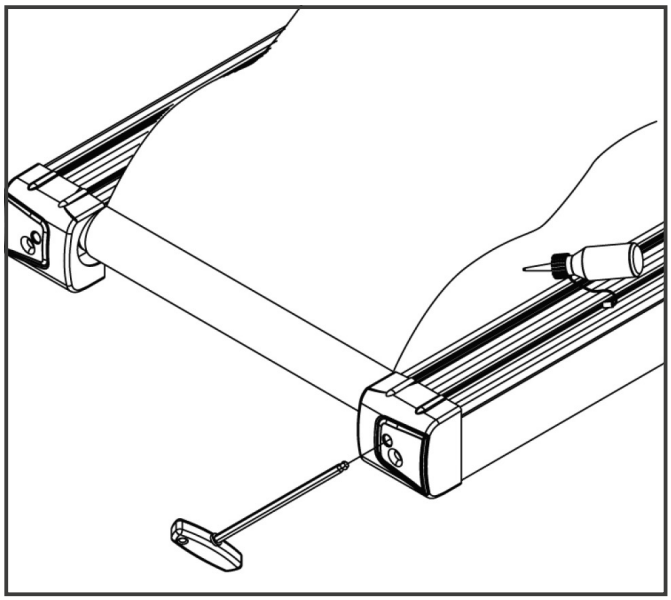
1. Efter efterspænding skal du lade udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Drej venstre og højre indstillingsskrue maks. en ¼ omdrejning med uret lige efter hinanden.
3. Kontrollér derefter, om løbemåtten stadigvæk smutter. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen.

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!



Pulsbælte



Kontaktgel



Gulvmåtte



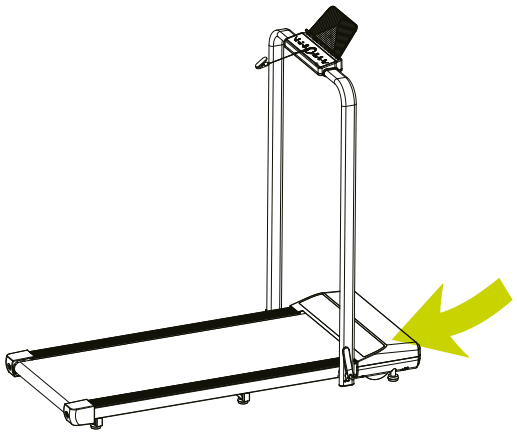
Silikonespray

9.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

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

Skriv serienummeret i det tilhørende felt.



Serienummer:

Mærke/kategori:

Duke Fitness / løbebånd

Modelbetegnelse:

Walking Pad

Varenummer:

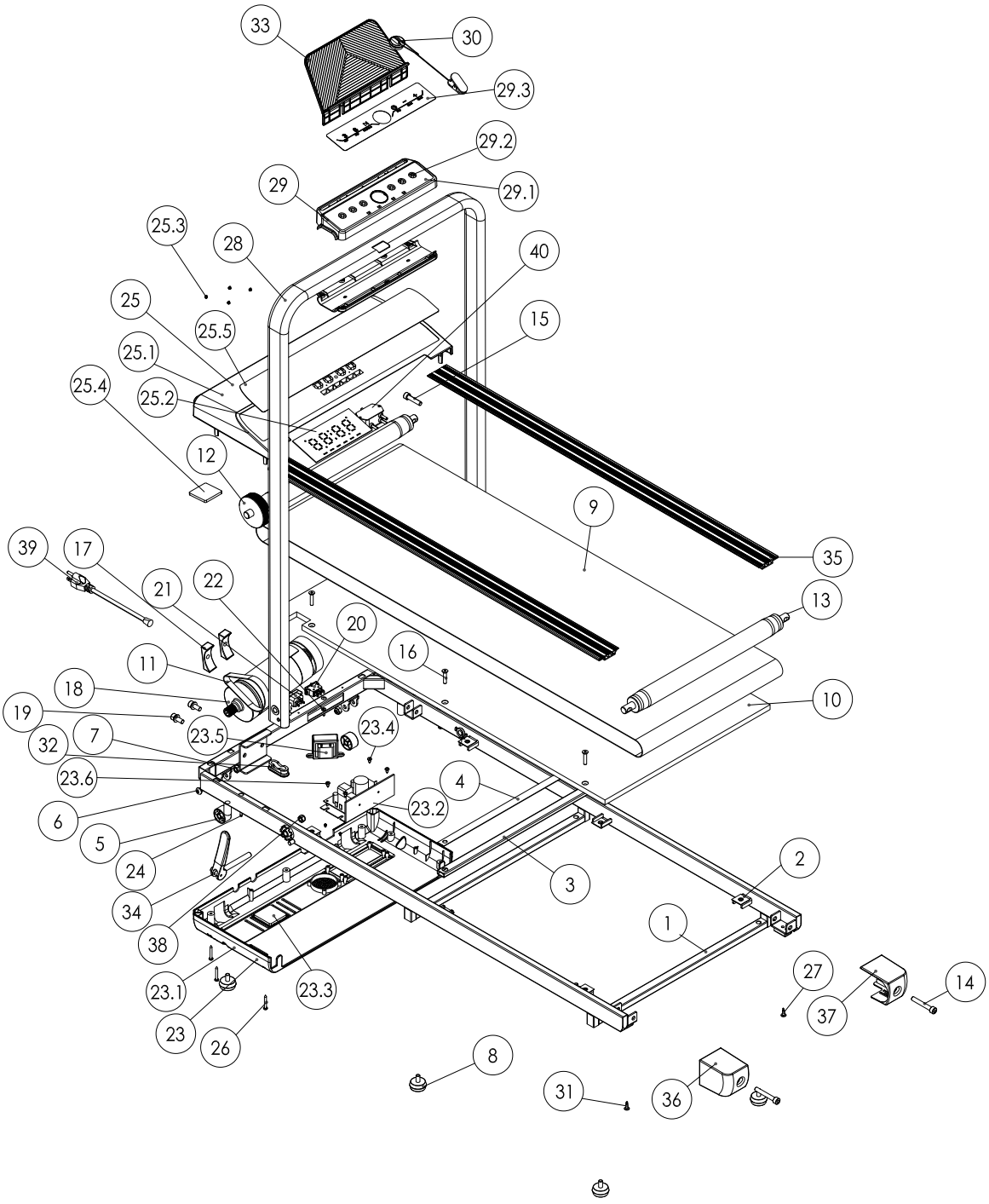
DU-WP

9.2 Reservedelsliste

Nr.	Betegnelse (ENG)	Antal
1	Runnig bed welded assembly	1
2	EVA gasket	6
3	middle cross beam	1
4	Single side EVA on middle beam	1
5	Travelling wheel	2
6	Hex socket flat round head screw M8*35	2
7	Non-metal insert hexagon lock nut M10	2
8	Foot cushion	6
9	Runing Belt	1
10	Run board	1
11	Belt	1
12	Front roller	1
13	back roller	1
14	hexagon socket cap screws M8*55	2
15	hexagon socket cap screws M8*35	1
16	countersunk hex screw M6*30	6
17	Motor cushion	2
18	Motor	1
19	Hexagonal cylindrical head three combinations M8*14	2
20	rocker switch	1
21	power socket	1
22	Cross recessed countersunk head self-tapping self-drilling screws ST4.2*16	2
23	Motor lower cover assembly	1
23,1	Motor lower cover	1
23,2	Lower controller board	1
23,3	Single side EVA motor buffer pad with glue	1
23,4	Cross recessed pan head tapping screw ST4.9*10	4
23,5	electric reactor	1
23,6	Cross recessed pan head tapping screw ST3.9*8	2
24	Cross recessed pan head tapping screw ST2.9*16	4
25	Motor under cover assembly	1

25,1	Motor under cover	1
25,2	main control board	1
25,3	Cross recessed pan head tapping screw ST2.9*9.5	5
25,4	Single side EVA motor buffer pad with glue	1
25,5	Motor upper cover label	1
26	Cross recessed pan head tapping screw ST4.9*32	7
27	Cross self tapping self drilling screw with cushion screw 4*16	2
28	Handrail welding frame	1
29	Press key plate upper shell assembly	1
29,1	Press the key plate upper cover	1
29,2	Controller keypad	1
29,3	keypad label	1
30	safe lock assembly	1
31	Cross self tapping self drilling screw with cushion screw 4*16	1
32	Column plug	2
33	mobile phone support assembly	1
34	wrench assembly	2
35	edgings	2
36	Left tail cover	1
37	Right tail end cover	1
38	lock nut M8	2
39	power cord	1
40	filter	1

9.3 Eksplosionstegning



10 FRIVILLIG GARANTI

Produkter fra Duke 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 gerne via vores tekniske hotline.

Fejlbeskrivelser
Dette træningsudstyr er udviklet med fokus på altid at sikre træning af høj kvalitet. Skulle der mod forventning opstå et problem, bedes du læse brugsanvisningen igen. Ønsker du yderligere hjælp til at løse problemet, bedes du kontakte Fitshop eller ringe på vores gratis service-hotline. For at sikre den hurtigst mulige løsning bedes du beskrive fejlen så præcist og detaljeret som muligt.

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

Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

Indehaver af den frivillige garanti fra Fitshop
Den frivillige garanti tilhører førstekøberen/og enhver person, der får et produkt, købt som nyt i gave af en førstekøber.

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

Reparationsudgifter
Vi bestemmer, 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)

Frivillig garanti
I den frivillige garantiperiode reparerer eller udskifter vi efter eget valg udstyr, der viser sig at være defekt som følge af materiale- eller fabrikationsfejl.

Ejendomsretten til udskiftet udstyr og udskiftede dele overgår til os.

Reparation eller udskiftning under den frivillige garanti medfører hverken en forlængelse af den oprindelige frivillige garantiperiode eller påbegyndelse af en ny frivillig garantiperiode.

Vilkår og betingelser under den frivillige garanti
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 den frivillige garanti, påhviler omkostningerne forhandleren. Efter udløb af den frivillige garanti påhviler transport- og forsikringsomkostningerne køberen. Hvis defekten er dækket af vores frivillige garanti, modtager du enten det reparerede udstyr eller et nyt tilsvarende produkt tilbage.

Den frivillige garanti dækker ikke skader, der skyldes følgende forhold:

+ Misbrug eller usagkyndig behandling
+ Miljøpåvirkninger (fugt, varme, overspænding, støv etc.)
+ Manglende overholdelse af udstyrets gældende sikkerhedsanvisninger
+ Manglende overholdelse af anvisningerne i brugsvejledningen
+ 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 købsfakturaen i forbindelse med et garantikrav.
For at kunne identificere den præcise modelversion og sikre en effektiv kvalitetskontrol har vi brug for udstyrets serienummer ved alle servicehenvendelser.
Vi anbefaler derfor, at du har både serienummer og kundenummer klar, når du kontakter vores servicehotline. Det hjælper os med at behandle din henvendelse så hurtigt og effektivt som muligt.

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

Service uden for den frivillige garanti
I tilfælde af mangler på dit træningsudstyr efter udløb af den frivillige garanti eller i situationer, som ikke er omfattet af den frivillige garantiydelse, som f.eks. almindelig slitage, står vi gerne til rådighed for et individuelt tilbud. Kontakt venligst vores kundeservice, så vi i fællesskab kan finde den hurtigste og mest omkostningseffektive løsning på problemet. I sådanne tilfælde afholder du selv forsendelsesomkostningerne.

Kommunikation
Mange problemer kan løses hurtigt og enkelt gennem en samtale med vores kundeservice, hvor du får professionel vejledning og rådgivning.
Vi ved, hvor vigtigt det er for dig at få løst eventuelle problemer hurtigt og uden unødige besværligheder, så du kan vende tilbage til din træning med færrest mulige afbrydelser.
Derfor bestræber vi os altid på at finde en hurtig, enkel og ukompliceret løsning på din henvendelse.
For at sikre en effektiv behandling af din sag bedes du have dit kundenummer og serienummeret på det berørte træningsudstyr klar, når du kontakter os.

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

EN

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944

service@fitshop.com

You can find the opening hours on our homepage: https://fsg.fit/en

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

938 805 790

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

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

DUKEFITNESS