

KETTLER

Monterings- og brugsvejledning



max. 130 kg



~ 60 Min.



35 kg

L 90 | B 57 | H 140

FSKEM1021100.01.02

Vare-nr. K-EM1021-100

KETTLER ERGO 400

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	22
3.1	Konsolens display	22
3.2	Tastfunktioner	24
3.3	Tænding og indstilling af enheden	25
3.4	Dvaletilstand	25
3.5	Programmer	26
3.5.1	Quick-Start-program	26
3.5.2	Manuelt program (M)	26
3.5.3	Forudindstillede profilprogrammer	28
3.5.4	Pulsstyret program (♥)	29
3.5.5	Watt-styret program (W)	30
3.5.6	Brugerdefinerede programmer: (U)	31
3.5.7	Nedvarmningsfunktion (Recovery)	32
3.5.8	Måling af kropsfedt (Body Fat)	33
3.6	Kobling med Kinomap	34
4	TRÆNINGSVEJLEDNING	36
4.1	Generelle anvisninger	36
4.1.1	Træningstøj	36
4.1.2	Opvarmning og udstrækning	36
4.1.3	Medicin	37
4.1.4	Anvendte muskelgrupper	37
4.1.5	Hyppighed	37
4.2	Træningsdagbog	39
5	OPBEVARING OG TRANSPORT	40
5.1	Generelle anvisninger	40
5.2	Transporthjul	40

6	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	41
6.1	Generelle anvisninger	41
6.2	Fejl og fejldiagnose	41
6.3	Fejlkoder og fejlsøgning	42
6.4	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	43
7	BORTSKAFFELSE	43
8	ANBEFALING AF TILBEHØR	44
9	RESERVEDELSBESTILLING	45
9.1	Serienummer og modelbetegnelse	45
9.2	Liste over dele	46
9.3	Ekspllosionstegning	49
10	GARANTI	50
11	KONTAKT	52

Kære kunde

Tak fordi du valgte et fitnessredskab fra Kettler.

Kettler er kendt for tradition, holdbarhed og høj kvalitet. Klassikere som motionscyklen Golf har i årtier været trofaste træningspartnere i mange hjem.

Samtidig står Kettler også for innovation og gennemtænkte løsninger – især når det gælder brugervenlighed og træningskomfort. Uanset om du fokuserer på kondition eller styrke, tilbyder Kettler alt, hvad du behøver for en effektiv træning i dit hjem: Cardiomaskiner, styrketræningsudstyr og et bredt udvalg af fitnessstilbehør.

Du kan finde flere informationer på: www.fitshop.com/kettler.

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

ANSVARFRASKRIVELSE

Siden 19. december 2024 har Fitshop GmbH erhvervet varemærkerettighederne til © Kettler for fitnessudstyr i EU, EFTA og Tyrkiet. 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

LCD-display med

- + Hastighed i km/t
- + Træningstid i min
- + Træningsdistance i km
- + Kadence (omdrejninger pr. minut)
- + Kalorieforbrug
- + Puls (ved brug af håndsensorerne eller pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandsniveau

Modstandssystem:	elektronisk magnetisk bremsesystem
Modstandsniveau:	32
Watt:	10 - 350 watt

Quick-Start-program:	1
Manuelle programmer:	1
Forudindstillede programmer:	12
Watt-styrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Tilpassede programmer:	1

Svingmasse:	9 kg
Pedalarmslængde:	17 cm
Krankbredde:	12,5 cm

Vægt og dimensioner

Artikelvægt (brutto, inkl. emballage):	41,28 kg
Artikelvægt (netto, uden emballage):	35,2 kg
Emballagemål (L x B x H):	98 cm x 73 cm x 31 cm
Opstillet mål (L x B x H):	90 cm x 57 cm x 140 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 helbreds-mæssigt syn passer til dig. Dette gælder især personer, der har arvelige anlæg for forhøjet blodtryk eller hjertelidelser, er over 45 år, ryger, har for højt kolesteroltal, er overvægtige og/eller inden for det seneste år ikke har dyrket motion regelmæssigt. Hvis du er i medicinsk behandling, som påvirker din puls, skal du aftale rådføre dig med din læge.
- + Vær opmærksom på, at overdreven træning kan udsætte dit helbred for alvorlig fare. Vær også opmærksom på, at systemer til overvågning af pulsen kan være unøjagtige. Så snart du mærker tegn på svaghed, kvalme, svimmelhed, smerter, åndenød eller andre unormale symptomer, skal du straks afbryde træningen og i nødstilfælde kontakte egen læge.
- + 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.
- + Der er risiko for skader på grund af roterende pedaler og/eller et blotlagt svinghjul grundet manglende frihjul. Stig derfor aldrig på eller af enheden, når pedalerne eller svinghjulet bevæger sig. Sørg i stedet altid for, at pedalerne eller svinghjulet er gået helt i stå først.
- + Når du stiger af og på, skal du støtte dig selv med mindst én hånd på styret. Stå ikke af enheden, før pedalerne er stoppet helt.
- + 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.
- + Spænd altid pedalstroppen, før du begynder at træne, for at forhindre dine fødder i at glide.

FORSIGTIG

- + 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).
- + Træningsudstyr med krumtap i klasse B og C er ikke egnet til formål med høj nøjagtighed.

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

- + Vi anbefaler at opstille redskabet et sted, hvor du har tilstrækkelig plads til alle sider for at kunne udføre træningen sikkert.
- + 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.

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 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.

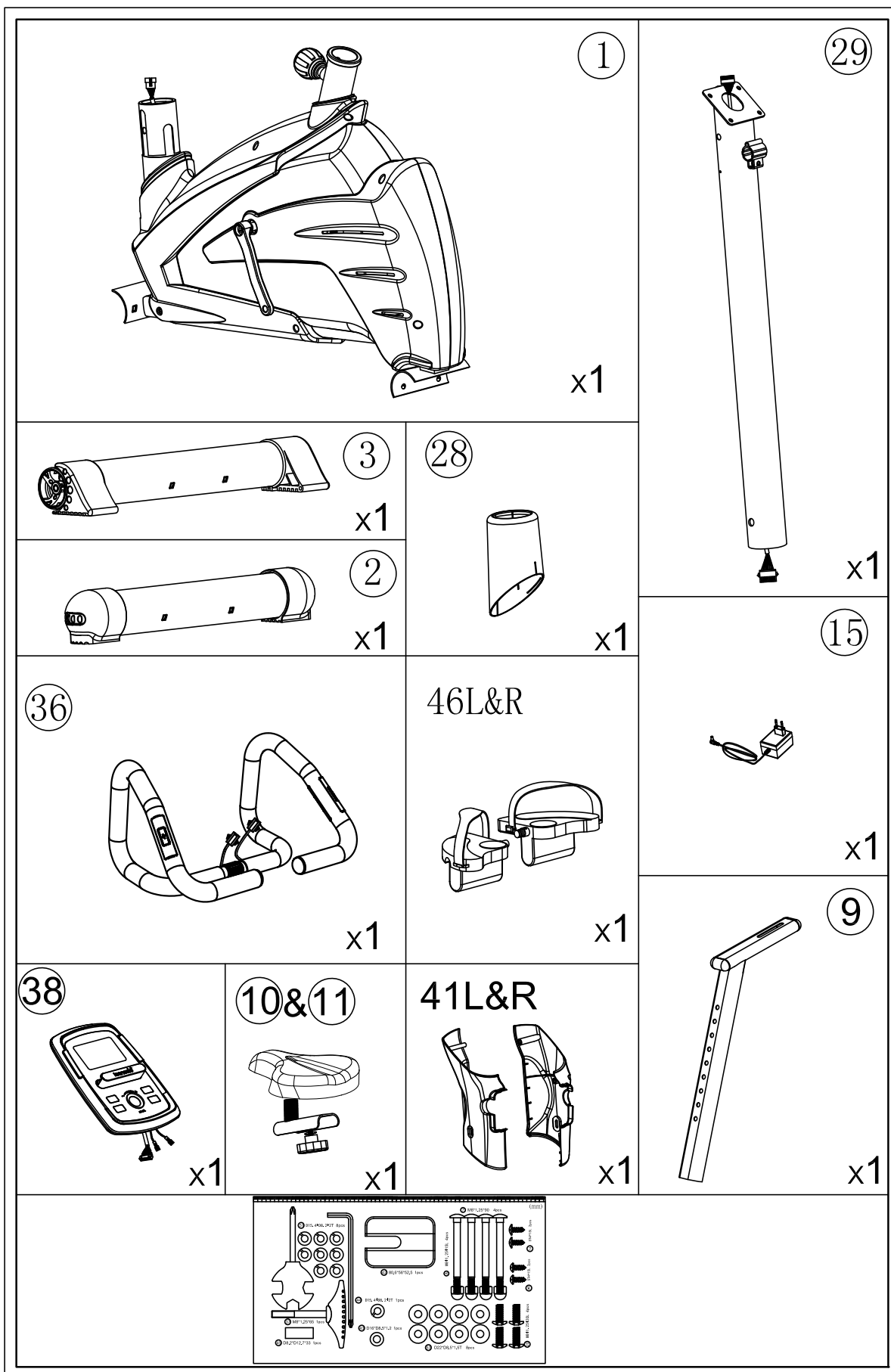
2.2 Pakkens indhold

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



FORSIGTIG

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



2.3 Opstilling

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

❶ BEMÆRK

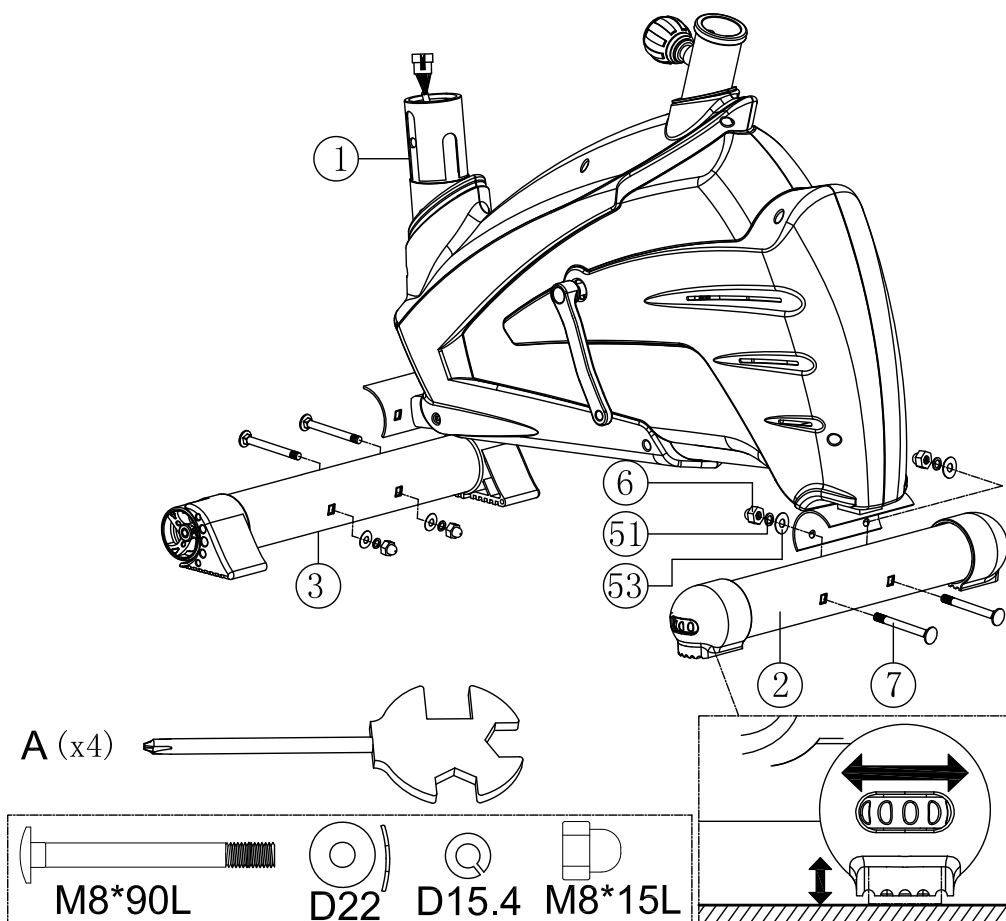
- + Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.
- + Hvis du har problemer med at genkende grafikken, anbefaler vi, at du åbner PDF-vejledningen, der er gemt i webshoppen, på din enhed (fx smartphone, tablet eller pc). Her har du mulighed for at zoome nærmere ind. Bemærk venligst, at programmet Adobe Acrobat Reader skal være installeret på din enhed for at kunne åbne filen.

Trin 1: Montering af den forreste og bageste fod

Fastgør den forreste (3) og bageste fod (2) på hovedrammen (1) med to skruer (7), to spændeskiver (53), to fjederskiver (51) og møtrikker (6) hver.

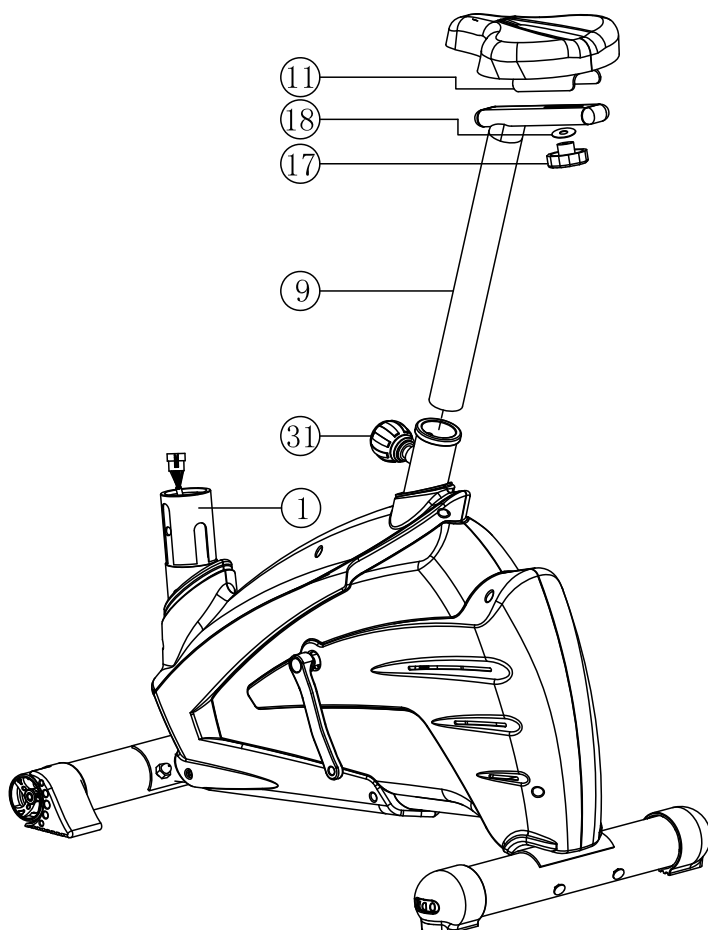
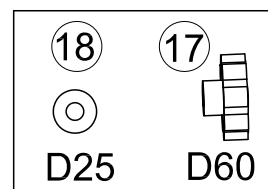
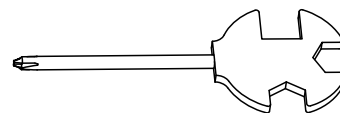
❶ BEMÆRK

Hvis udstyret ikke står stabilt efter opbygning, kan du foretage højdejusteringer på undersiden af den bageste fod.



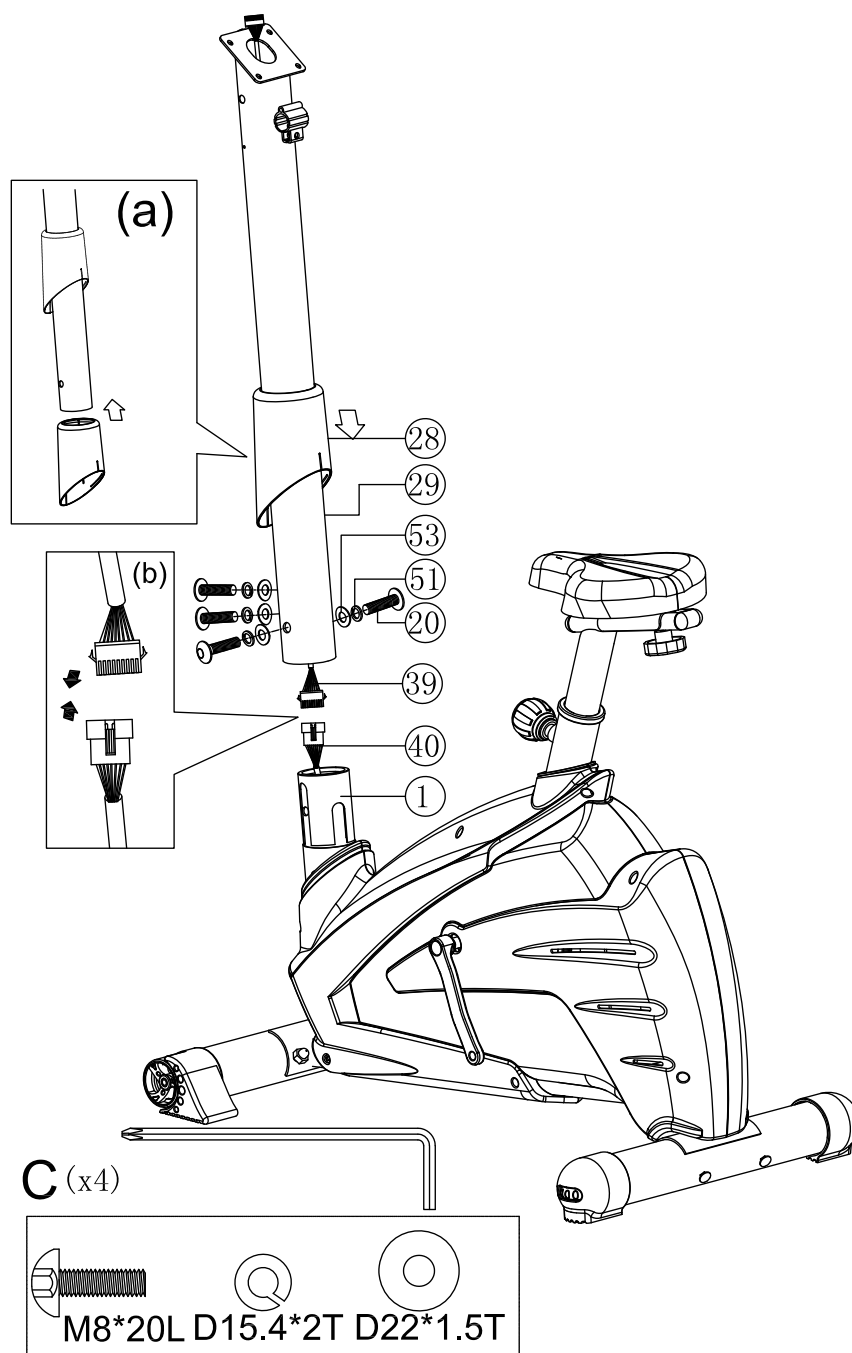
Trin 2: Montering af sadlen

1. Monter sadlen (11) med justeringsknappen (17) og underlagsskiven (18) på sadelrørets sæde (9).
2. Sæt sadelstangen (9) ind i hoveddrammen (1), og lås den med justeringsknappen (31).



Trin 3: Montering af konsolmasten

1. Fastgør den øverste afdækning (28) på styrets stang (29); se fig. a.
 2. Forbind det øverste konsolkabel (39) med det nederste konsolkabel (40); se fig. b.
- **OBS!**
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.
3. Monter styrets stang (29) på hovedrammen (1) med fire skruer (20), fire spændeskiver (53) og fire fjederskiver (51).



Trin 4: Montering af styret

1. Fastgør styret (36) til styrets stang (29) ved at fastgøre dækslet (42), underlagsskiven (43), fjederskiven (44), bøsningen (45) og justeringsskruen (37).
2. Tilslut det øverste konsolkabel (39) og håndpulskalet (30) til deres modstykker på konsollen (38).

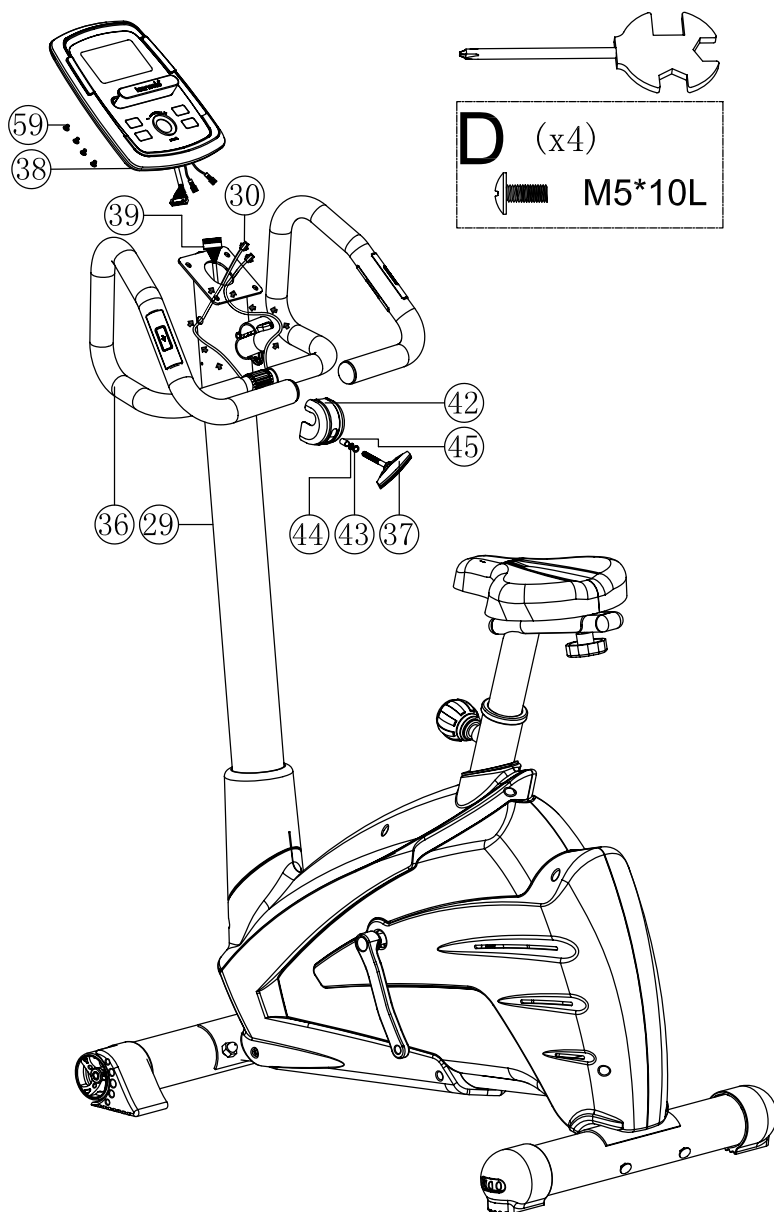
► **BEMÆRK!**

I det følgende trin skal du være forsigtig med ikke at klemme kablerne.

3. Fastgør beslaget (38) til styrets stang (29) med fire skruer (59).

❗ **BEMÆRK**

Styrets position kan justeres ved at betjene indstillingshjulet (37).



Trin 5: Montering af konsolholder og pedaler

1. Fastgør dækslerne (41L) og (41R) til styrets stang med tre skruer (69) og en skrue (14) hver.



FORSIGTIG

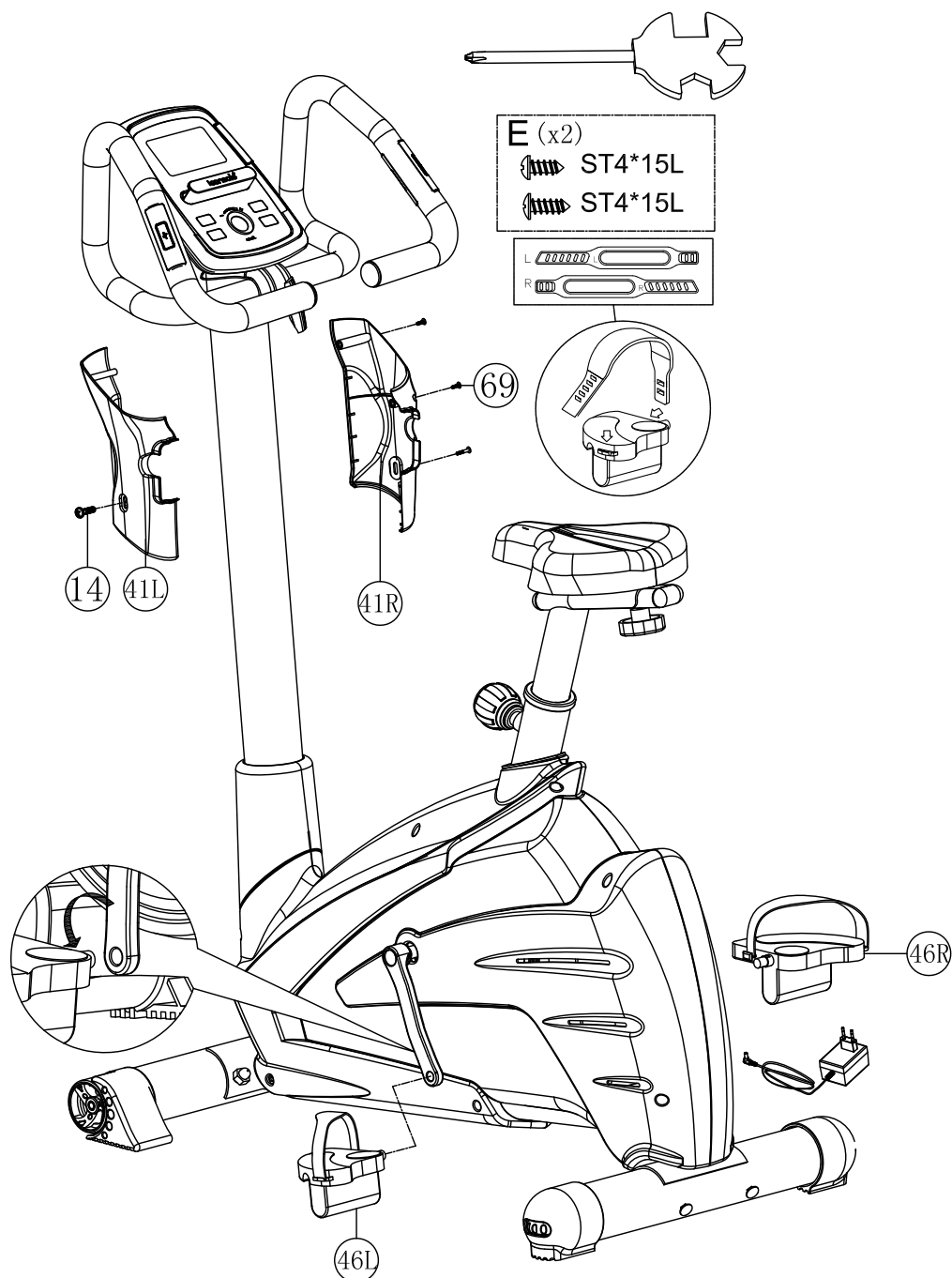
Vær opmærksom på at skrue pedalerne helt ind.

2. Monter pedalremmene på pedalerne (46L og 46R).
3. Fastgør pedalerne (46L og 46R) til de respektive krankarme.



BEMÆRK

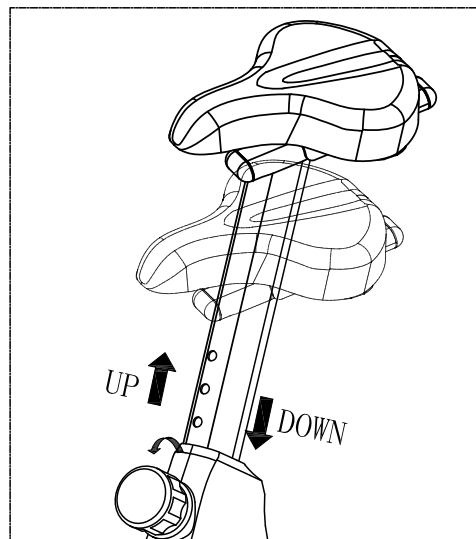
Spænd venstre pedal mod uret og højre pedal med uret.



Trin 6: Justering af sædepositionen

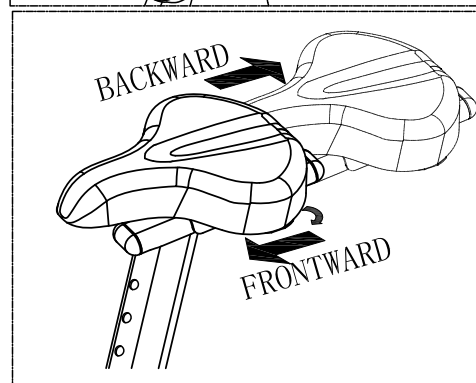
Højdejustering:

Drej knappen (31) løs, og træk den ud for at justere sadelpindens højde. Slip knappen igen, og sørg for, at den hørbart går i indhak i et af justeringshullerne. Stram den derefter igen.



Vandret justering:

Drej knappen (17) under sædet, indtil du kan skubbe sædet frem og tilbage. Skub sædet til den ønskede position, og spænd knappen fast igen.



Trin 7: Justering af håndtaget

Drej armen (37) på forsiden af håndtaget, indtil du kan justere hældningen på håndtaget. Når håndtaget er i den ønskede position, skal du stramme armen (37) igen.

Trin 8: Justering af fødder

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

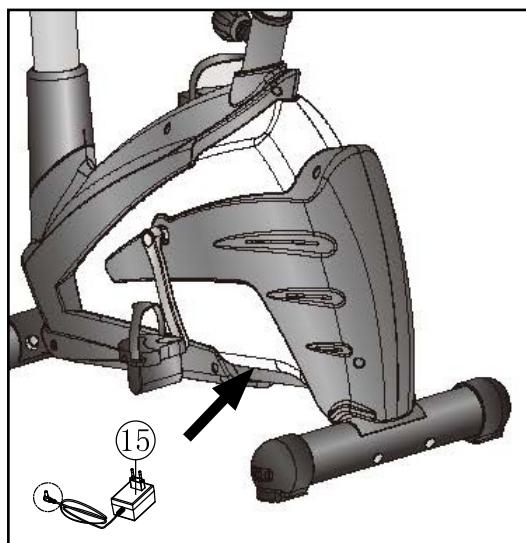
1. Løft udstyret hen til det ønskede sted, og drej på indstillingsskruen under hovedstellet.
2. Drej skruen med uret for at skrue den ud, forøg øge af udstyret.
3. Drej mod uret for at sænke af udstyret.

Trin 9: Tilslutning af enheden til strømforsyningen

► BEMÆRK

Maskinen må ikke tilsluttes en stikdåse med flere udtag, da det ellers ikke kan garanteres, at enheden får tilført tilstrækkelig strøm. Dette kan medføre tekniske fejl.

1. Tilslut adapteren (15) til maskinen.
2. Sæt stikket i en stikkontakt, der overholder specifikationerne i kapitlet om elektrisk sikkerhed.



Korrekt af- og påstigning

1. For at komme op på cyklen, skal du tage fat i håndtagene med begge hænder og først træde på venstre pedal med venstre fod eller på højre pedal med højre fod og derefter træde på med den anden fod, hvorefter du kan sætte dig på sadlen.
2. For at komme af cyklen igen, skal du tage fat i håndtagene med begge hænder og placere den ene fod ved siden af cyklen og derefter den anden.

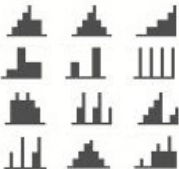
❗ BEMÆRK

- + 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.

3.1 Konsolens display



TIME	+ Visning af træningstiden i minutter + Visningsområde: 00:00-99:59 + Indstillingsområde: 00:00-99:00 (i trin på 1 minut)
SPEED	+ Visning af træningshastigheden i km/t + Visningsområde: 00,0-99,9
RPM	+ Visning af omdrejninger pr. minut + Visningsområde: 0-15-999
DISTANCE	+ Visning af træningsdistancen i km + Visningsområde: 0,00-99,99 + Indstillingsområde: 0,00-99,99 (i trin på 0,1 km)

CALORIES	+ Visning af kalorier i kcal + Visningsområde: 0-9999 BEMÆRK Disse data er omtrentlige retningslinjer til sammenligning af forskellige træningspas, men kan ikke bruges til medicinsk behandling.
PULSE	+ Visning af puls + Visningsområde: 0-230 + Indstillingsområde: 30-230 BEMÆRK Der lyder et signal, når din aktuelle puls overstiger målpulsen under træning.
WATT	+ Visning af effekt + Visningsområde: 0-999
M	+ Manuelt program
	+ 12 forudindstillede profilprogrammer er tilgængelige
	+ Pulsstyret program
W	+ Watt-styret program BEMÆRK modstanden justeres efter din pedalhastighed, så du træner med konstant effekt (watt). Jo hurtigere du træder i pedalerne, jo lavere er modstanden
U	+ Brugerdefineret program

3.2 Tastfunktioner

Encoder (+)	+ Forøg modstandsniveauet + Forøg værdierne + Vælg programmer
Encoder (-)	+ Nedsæt modstandsniveauet + Reducer værdier + Vælg programmer
Mode	+ Bekræft indtastning eller valg
Nulstil	+ Tryk og hold nede i to sekunder for at genstarte konsollen og begynde brugerindtastning + Tryk kort for at vende tilbage til hovedmenuen i stoptilstand eller indtastning af træningsværdier
Start/Stop	+ Start eller pauser træning (stoptilstand)
Recovery	+ Test af hvilepuls
Body fat	+ Tryk herpå i stoptilstand for at starte måling af kropsfedt

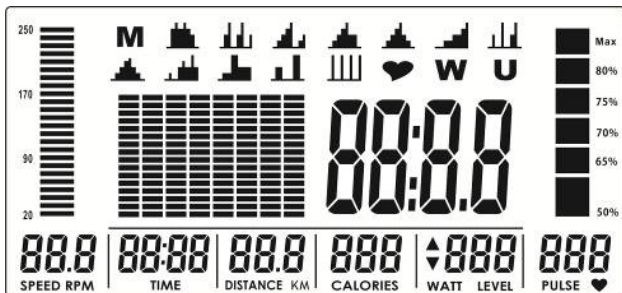
3.3 Tænding og indstilling af enheden

1. Sæt stikket i stikkontakten.

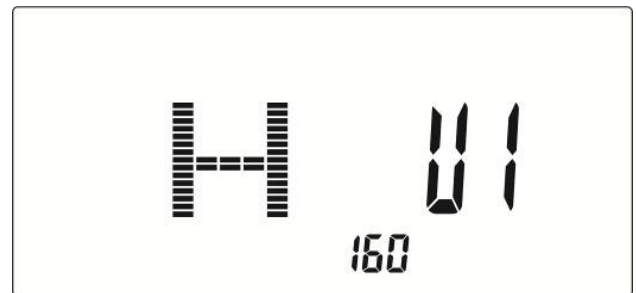
Konsollen tændes og viser alle segmenter på LCD-skærmen i to sekunder (fig. 1).

1. Brug koderen til at vælge U1 til U4 (bruger 1–4).
2. Indtast dit køn, din alder, højde og vægt (fig. 2), og bekræft hver indtastning med Mode-knappen.

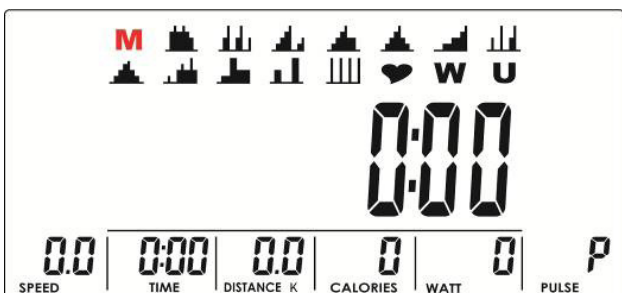
Når du har indtastet brugerdata, kommer du til hovedmenuen (fig. 3).



Figur 1



Figur 2



Figur 3

3.4 Dvaletilstand

Hvis der ikke trædes i pedalerne i fire minutter, eller hvis der ikke registreres nogen puls i fire minutter, går konsollen i dvaletilstand. Tryk på en vilkårlig knap for at starte konsollen.

❗ BEMÆRK

Hvis computeren ikke reagerer korrekt, skal du tage adapteren ud af stikket og sætte den i igen.

3.5 Programmer

I alt 20 programmer er tilgængelige for dig:

- + Quick-Start-program: 1
- + Manuelle programmer: 1
- + Forudindstillede programmer: 12
- + Pulsstyrede programmer: 4
- + Watt-styrede programmer: 1
- + Brugerdefinerede programmer: 1 (pr. bruger)

Brug koderen til at vælge et af programmerne M (målprogram) → Forudindstillede programmer 1-12 → ♥ (pulsstyrede programmer) → W (watt-styret program) → U (brugerdefineret program), og bekræft valget med Mode-knappen.

3.5.1 Quick-Start-program

1. Vælg det manuelle program (M), og bekræft valget med Mode-knappen.
2. For at starte Quick-Start-programmet skal du trykke på START/STOP-knappen i målprogrammet (M).

Alle værdier tælles op.

BEMÆRK

Modstanden kan justeres med koderen under træning.

3. Tryk på START/STOP-knappen igen for at sætte programmet på pause.
4. For at afslutte programmet skal du trykke på RESET-knappen.

Displayet skifter til hovedmenuen.

3.5.2 Manuelt program (M)

ADVARSEL

Din træningsmaskine er ikke et medicinsk udstyr. Puls måling fra denne enhed kan være unøjagtig. Forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af puls visningen. Pulsvisningen bruges kun som træningshjælp.

I det manuelle program kan værdien for tid, afstand, kalorier og/eller puls indstilles. Du kan derfor selv bestemme, om du vil træne baseret på en eller flere værdier.

1. Vælg det manuelle program (M), og bekræft valget med Mode-knappen.
2. Indstil modstanden med koderen, og bekræft med Mode-knappen (fig. 1).
3. Indstil værdien for tid, afstand, kalorier og/eller puls med koderen, og bekræft værdierne med Mode-knappen (fig. 6–8).

BEMÆRK

Hvis du vil springe over indstillingsværdier, skal du bruge Mode-knappen (tilstand).

4. For at starte programmet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

De indstillede værdier tælles ned, og de resterende værdier tælles op (fig. 9).

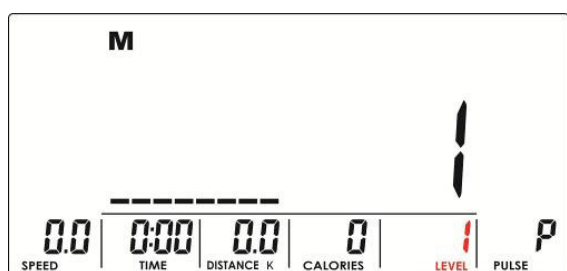
Så snart den første målværdi er nået, lyder der et signal.

BEMÆRK

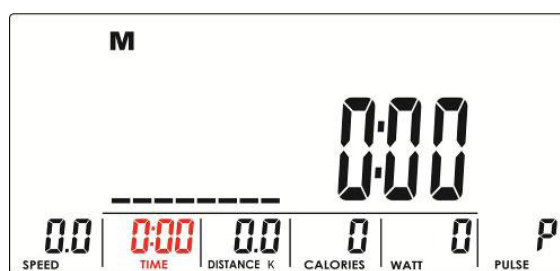
Modstanden kan justeres med koderen under træning.

5. For at sætte programmet på pause skal du trykke på Start/Stop-knappen igen.
6. For at afslutte programmet skal du trykke på Reset-knappen.

Displayet skifter til hovedmenuen.



Figur 4



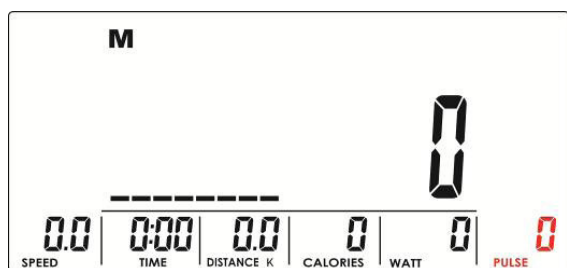
Figur 5



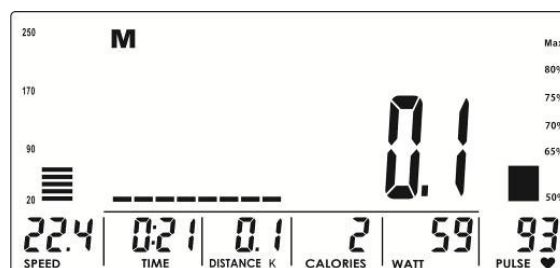
Figur 6



Figur 7



Figur 8



Figur 9

3.5.3 Forudindstillede profilprogrammer

Du har i alt 12 forudindstillede programmer til din rådighed.

1. Vælg et af de forudindstillede programmer, og bekræft valget med Mode-knappen.
2. Indstil modstanden med koderen, og bekræft med Mode-knappen.

ⓘ BEMÆRK

Standardværdien er 1 (fig. 10).

3. Indstil klokkeslættet med koderen, og bekræft med Mode-knappen.
4. For at starte programmet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

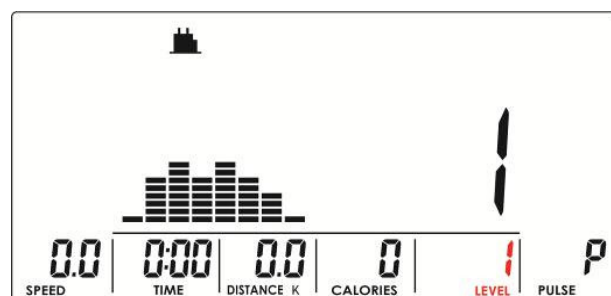
ⓘ BEMÆRK

Modstanden kan justeres med koderen under træning.

Der lyder et signal ved afslutningen af programmet.

5. For at sætte programmet på pause skal du trykke på Start/Stop-knappen igen.
6. For at afslutte programmet skal du trykke på Reset-knappen.

Displayet skifter til hovedmenuen.



Figur 10

3.5.4 Pulsstyret program (♥)

⚠ ADVARSEL

Din træningsmaskine er ikke et medicinsk udstyr. Puls måling fra denne enhed kan være unøjagtig. Forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af puls visningen. Pulsvisningen bruges kun som træningshjælp.

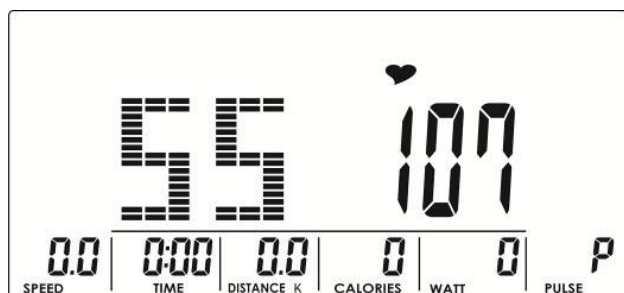
Du har fire pulsprogrammer til din rådighed. Vælg enten en af de tre forud gemte målpulser (55 %, 75 % eller 90 % af din maksimale puls), eller vælg TA (målpuls), og indtast en anden målpuls manuelt. Din maksimale puls bestemmes af konsollen afhængigt af din indtastede alder.

1. Vælg det pulsstyrede program (♥) og bekræft valget med Mode-knappen.
2. Vælg det ønskede pulsprogram (55 %, 75 %, 90 % eller TA) med koderen, og bekræft valget med Mode-knappen (fig. 11–14).
- 2.1. Hvis du har bestemt dig for målpuls (TA), skal du indstille den ønskede puls (30-230) med koderen og bekræfte med Mode-knappen.
3. Indstil klokkeslættet med koderen, og bekræft med Mode-knappen.
4. For at starte programmet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

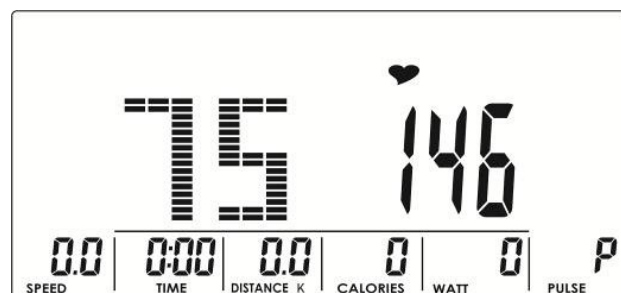
Der lyder et signal ved afslutningen af programmet.

1. For at sætte programmet på pause skal du trykke på Start/Stop-knappen igen.
2. For at afslutte programmet skal du trykke på Reset-knappen.

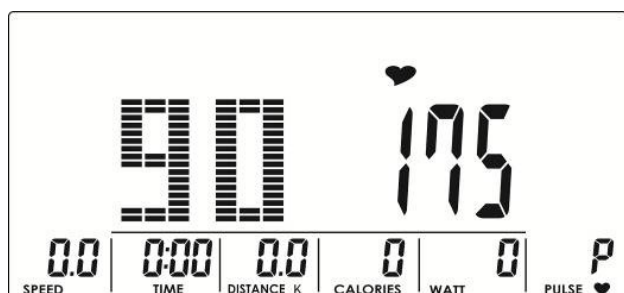
Displayet skifter til hovedmenuen.



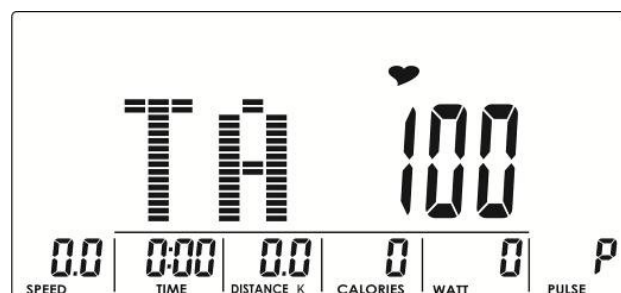
Figur 11



Figur 12



Figur 13



Figur 14

3.5.5 Watt-styret program (W)

1. Vælg det watt-styrede program (W), og bekræft valget med Mode-knappen.
2. Indstil modstanden med koderen, og bekræft med Mode-knappen.

❗ **BEMÆRK**

Standardværdien er 120 (fig. 15).

3. Indstil klokkeslættet med koderen, og bekræft med Mode-knappen.
4. For at starte programmet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

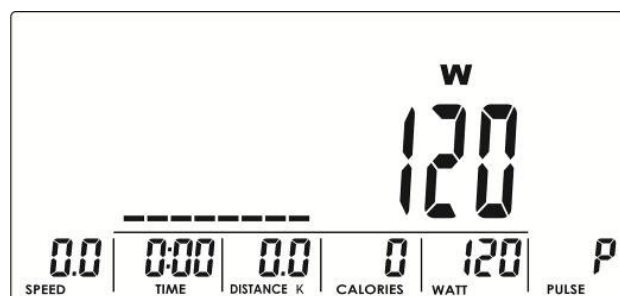
❗ **BEMÆRK**

- + Modstanden tilpasses automatisk til watt-værdien.
- + Modstanden kan justeres med koderen under træning.

Der lyder et signal ved afslutningen af programmet.

1. For at sætte programmet på pause skal du trykke på Start/Stop-knappen igen.
2. For at afslutte programmet skal du trykke på Reset-knappen.

Displayet skifter til hovedmenuen.



Figur 15

3.5.6 Brugerdefinerede programmer: (U)

Hver bruger kan vælge et brugerdefineret program med hver otte segmenter.

1. Vælg det brugerdefinerede program (U), og bekræft valget med Mode-knappen.
2. Indstil modstanden for de enkelte segmenter med koderen, og bekræft hvert segment med Mode-knappen (fig. 16).

ⓘ BEMÆRK

For at afslutte programmet, mens du indstiller, skal du trykke på Mode-knappen og holde den nede i to sekunder.

3. Indstil klokkeslættet med koderen, og bekræft med Mode-knappen.
4. For at starte programmet skal du trykke på Start/Stop-knappen.

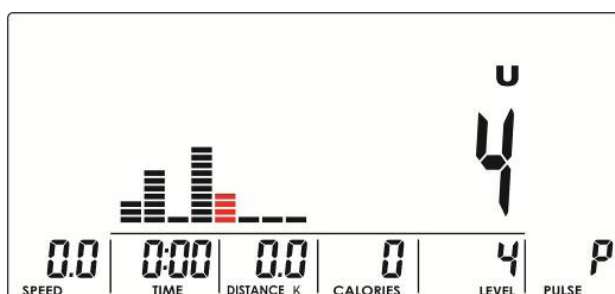
ⓘ BEMÆRK

Modstanden kan justeres med koderen under træning.

Der lyder et signal ved afslutningen af programmet.

5. For at sætte programmet på pause skal du trykke på Start/Stop-knappen igen.
6. For at afslutte programmet skal du trykke på Reset-knappen.

Displayet skifter til hovedmenuen.



Figur 16

3.5.7 Nedvarmningsfunktion (Recovery)

Nedvarmningsfunktionen måler din restitutionspuls efter et træningspas.

1. Efter træningen skal du trykke på Recovery-knappen og holde om håndpulssensorerne med begge hænder.

På displayet tælles der ned fra 00:60-00:00 (fig. 17).

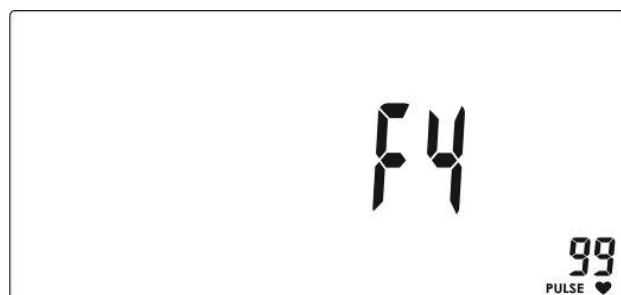
Så snart målingen er afsluttet, vises en værdi mellem F1 (meget god) og F6 (meget dårlig) på displayet (fig. 18).

2. For at afslutte programmet skal du trykke på Recovery-knappen igen.

Displayet skifter til hovedmenuen.



Figur 17



Figur 18

3.5.8 Måling af kropsfedt (Body Fat)

For at starte målingen af kropsfedt skal du trykke på Body Fat-knappen i programmet, der er sat på pause, og holde om håndpulssensorerne med begge hænder.

Konsollen viser den aktuelle bruger (fig. 19) og starter målingen (fig. 20).

Så snart konsollen registrerer pulsen, viser LCD-skærmen === i otte sekunder (fig. 21), indtil målingen er afsluttet.

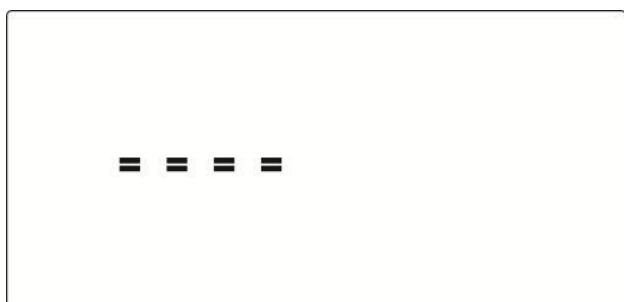
LCD-skærmen viser BMI (B, fig. 22), fedtindholdet (F, fig. 23) og kropsfedtsymbolet (BODY FAT, fig. 24).



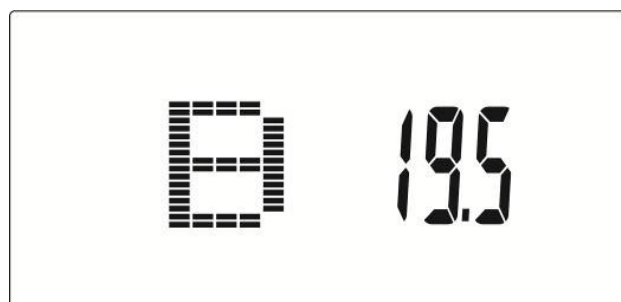
Figur 19



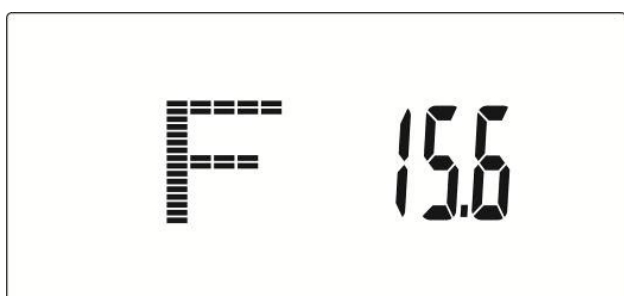
Figur 20



Figur 21



Figur 22



Figur 23

-	lav
+	lav/middel
▲	middel
◆	middel/høj

Figur 24

3.6 Kobling med Kinomap

❗ BEMÆRK

- + Bemærk venligst, at Kinomap kræver et betalt abonnement for fuld funktionalitet.
- + De forudinstallerede apps produceres og stilles til rådighed af eksterne producenter. Ændringer og tilgængelighed kan afvige. Fitshop tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps.
- + Sørg for, at den trådløse forbindelse er aktiveret på din mobile enhed, og at konsollen er aktiv. Tryk hertil på en tilfældig tast bortset fra start/stop.

1. Åbn Kinomap.
2. Vælg "More" i den nederste del af hovedskærmen.
3. Vælg nu "Device management". Her kan du se aktuelt forbundede enheder.
4. For at tilføje en ny enhed, tryk på "+" øverst til højre.

❗ BEMÆRK

Der kan forekomme mindre forskelle i menuføringen mellem Android og iOS enheder.

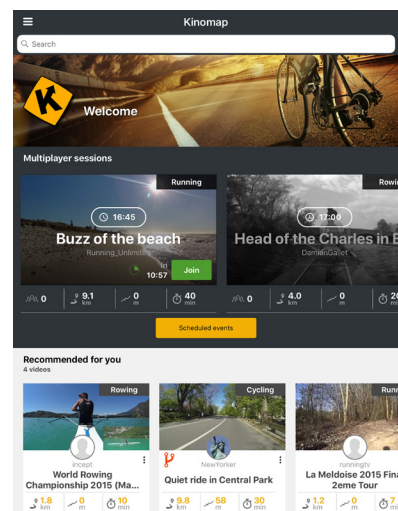
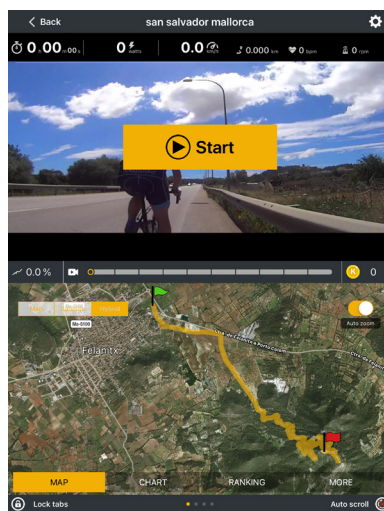
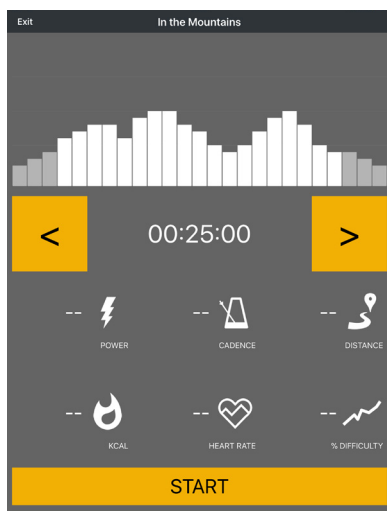
5. Vælg nu den passende træningsmaskine. Der kan vælges mellem rulletræner, motionscykel, løbebånd, crosstrainer og romaskine. For Ergo 400 skal du vælge motionscykel (exercise bike).
6. På næste side kan du se de forskellige mærker. Vælg her "Kettler" og derefter Ergo 400.
7. Nu vises oversigten over trådløse forbindelser i nærheden. Vælg forbindelsen der starter med i-Console ... Tallet, der følger, står på et lille klistermærke på bagsiden af træningsmaskinens konsol.

Træningsmaskinen er nu tilføjet.

8. Gå tilbage til hovedmenuen, vælg en strækning og nyd din træning.

VIGTIG INFORMATION

De forudinstallerede apps produceres og stilles til rådighed af eksterne producenter. Ændringer og tilgængelighed kan afvige. Fitshop tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps. For at sikre, at de forudinstallerede apps fungerer, skal de opdateres jævnligt. Den pågældende app vil i givet fald informere dig. Du har brug for en Google konto for at udføre opdateringerne. En Google e-mailadresse er tilstrækkelig. Følg blot instruktionerne på displayet for at udføre opdateringen. Vær opmærksom på, at systemet er tilpasset de forudinstallerede apps. Du må ikke installere yderligere apps på konsollen. Det kan ikke garanteres, at de fungerer korrekt. Installation af yderligere apps kan føre til tekniske problemer.



Eksempel: Kinomap

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 trinvis 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 puls anbefalinger 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.

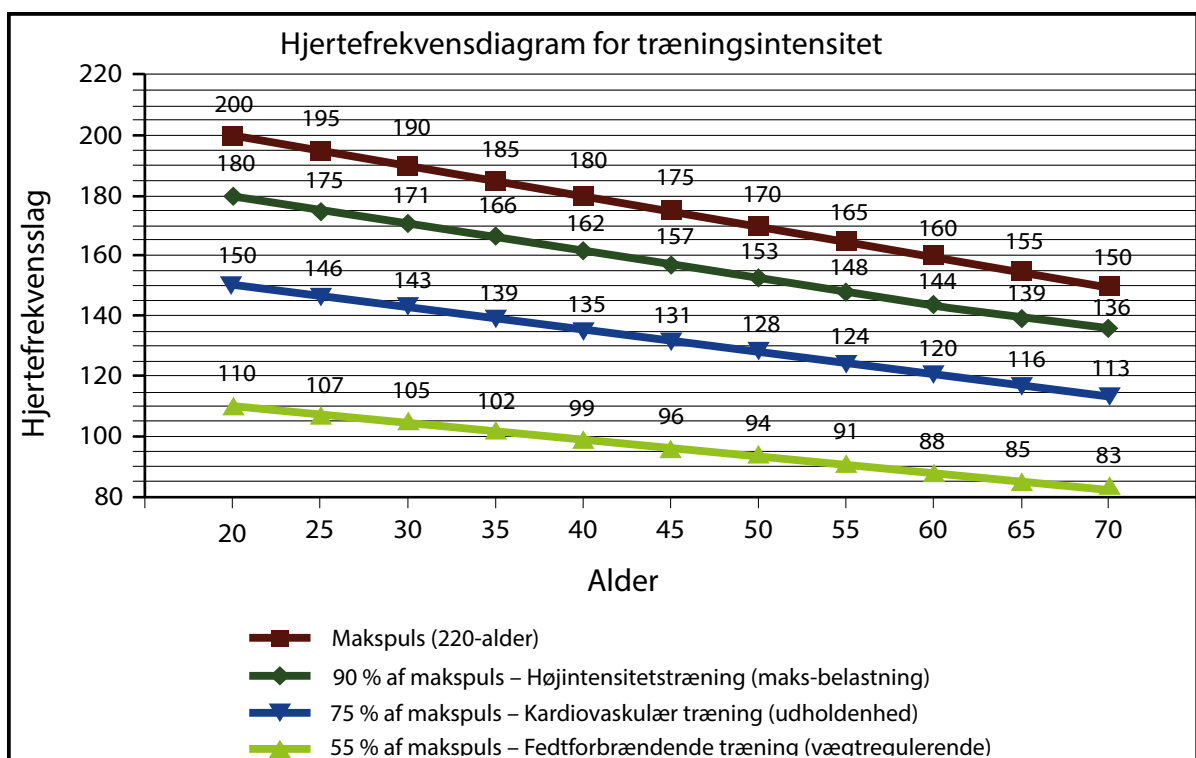
Kardiovaskulær træning (udholdenhedstræning): Det primære mål er at øge udholdenhed og kondition gennem forbedret tilførsel af ilt gennem det kardiovaskulære system. For at nå dette træningsmål er en medium intensitet (ca. 75 % af den maksimale puls) med en middel træningsvarighed passende.

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. = $(220 - \text{alder}) \times 0,55$.
- + Udholdenhed (75%) er ca. 131 slag/min. = $(220 - \text{Alder}) \times 0,75$.
- + Intervaltræning (90%) er ca. 157 slag/min. = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$.



4.2 Træningsdagbog

[illegible]

Dato



Distance



Tid (min.)



Modstandslevel

Max. belast-
ning

Gennemsnitspuls



Kalorieforbrug



g
Jeg føler mig...



Din vægt

5.1 Generelle anvisninger

► **OBS**

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

⚠ **ADVARSEL**

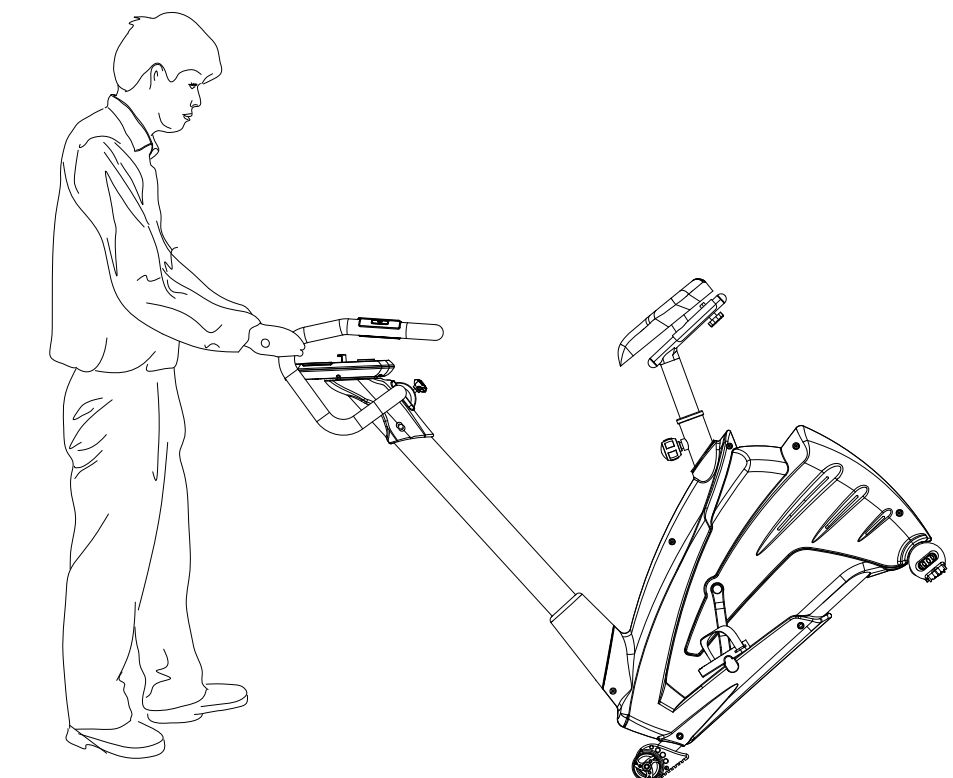
- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.

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.



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
Knasen i pedalområdet	Løse pedaler	Spænd pedalerne efter
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Juster fødderne
Styr/sadel vakler	Løse skruer	Spænd skruerne
Displayet tænder ikke	Strømforsyning afbrudt	Kontrollér alle stikforbindelser, og kig efter, om strømstikket er sat i
Ingen pulsvisning	+ Fejlkilder i lokalet + Uegnet pulsbælte + Pulsbælte position er forkert + Batterier tomme	+ Afhjælp fejlkilder (f.eks. mobiltelefon, højttaler ...) + Anvend egnet pulsbælte (se anbefalet tilbehør) + Anbring pulsbæltet igen, og/eller fugt elektroder + Udskift batterier

6.3 Fejlkode 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.

- + E1 → Vises, Hvis der ingen puls modtages.
- + E4 → Vises, når FAT % og BMI er under 5 eller over 50.

Kontakt Fitshop for teknisk kundeservice.

6.4 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet	1 gang hvert halve år	Årligt
Display, konsol	R	I			
Spænd pedalerne efter				I	
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Tjek pedalernes fasthed		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 motionscykel på YouTube. I videoen vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.

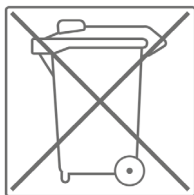
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



Hvis du ikke kan scanne QR-koder, kan du få adgang til alle 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.

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!



Gel sadelbetræk



Pulsbælte



Kontaktgel



Gulvmåtte



Sadel



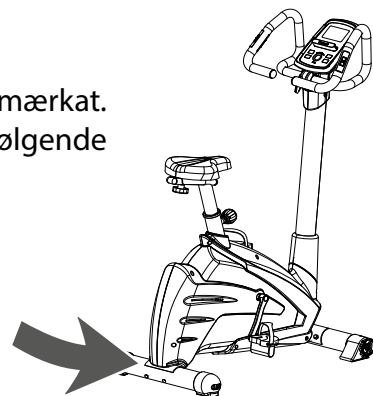
Silikonespray

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:

Modelbetegnelse:

Varenummer:

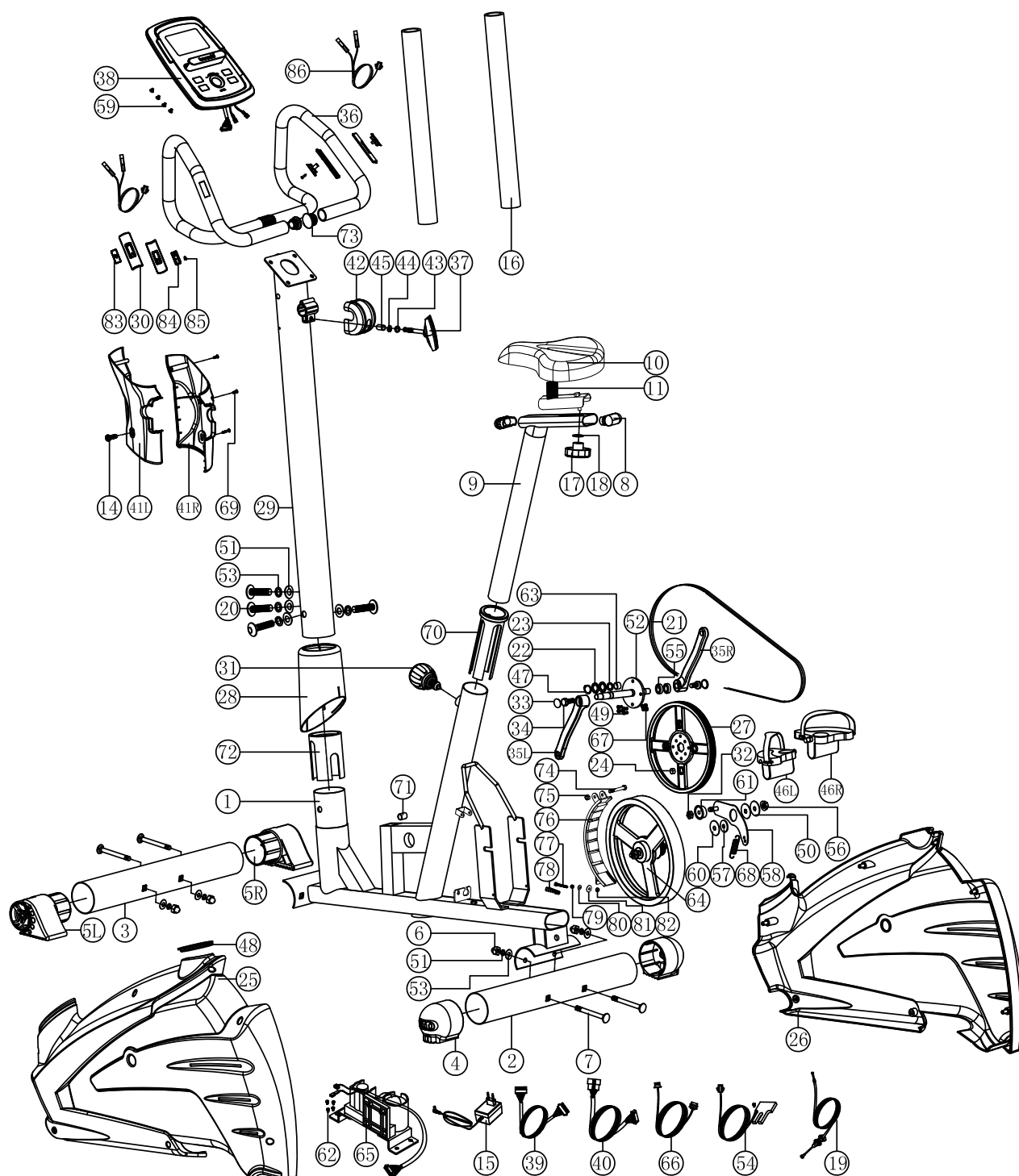
9.2 Liste over dele

Nr.	Betegnelse (ENG)	Producentens delnummer	Specifikation	Antal
1	Main frame	805E2-3-1000-J5		1
2	Rear stabilizer	70501-6-2107-J1	D76x1.5Tx480L	1
3	Front stabilizer	70501-6-2101-J0	D76x1.5Tx480L	1
4	Adjustable foot cap	55486-L-0076-31	D76*86	2
5L	Left foot cap	554C0-H-0076-31	D76*120L	1
5R	Right foot cap	554C0-R-0076-31	D76*120L	1
6	Domed nut M8*1.25*15L	55208-6-2015-FA	M8x1.25x15L	4
7	Square neck bolt M8*1.25*90L	50508-5-0090-F3	M8x1.25x90L	4
8	Oval cap 25*50*28L	55328-3-2550-B1	25*50*28L	2
9	Seat post	805E2-3-2200-J1		1
10	Seat	58001-6-1351-B0	LS-A28	1
11	Adjustable seat tube	18300-3-4000-J1		1
14	Screw ST4*1.41*15L	52804-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	2
15	Adapter	804C2-6-2584-01	output:9V,500MA	1
16	Foam (HDR) D30*3.0T*575L	58015-6-1139-B1	D30*3.0T*575L	2
17	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	52008-2-0022-B0	D60x32L(M8x1.25)	1
18	Flat washer D25*D8.5*2T	55108-1-2520-CA	D25xD8.5x2T	1
19	Tension control cable D1.5*230L	706E2-6-2601-00	D1.5*230 L	1
20	Allen bolt M8*1.25*20L	50308-5-0020-F0	M8*1.25*20L	4
21	Multi-groove belt	58004-6-1030-01	440 J5 (1118 J5)	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	D22xD17x0.3T	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	D23*D17.2*1.5T	1
24	Round magnet	174R4-6-2574-00	M02	1
25	Left chain cover	80500-6-4501-BZ0	865*80*500	1
26	Right chain cover	80500-6-4502-BZ0	895*80*500	1
27	Pulley Wheel	58008-6-1039-D1	D250*17*3T	1
28	Upper protective cover	80500-6-4580-BZ0	D100*210	1
29	Handlebar post	805S0-3-2000-J4		1
30	Handle pulse	737L6-6-2478-00	100.3*29.5*0.4T	4
31	Ball knob D50*M16*22*D8	52916-2-0022-G1	D50xM16x22xD8	1

32	Nylon nut M10*1.5*10T	55210-1-2010-NA	M10x1.5x10T	1
33	Bolt cap D23*6.5	170LR-6-2779-C0	D23x6.5	2
34	Bolt M8*1.25*25	50108-2-0025-U0	M8x1.25x25	2
35L	Left crank	58007-6-1056-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
35R	Right crank	58007-6-1057-03	6 1/2"x9/16"-20UNF	1
36	Handlebar	805K2-6-2401-N0		1
37	T-shaped knob M8*1.25*65	51908-2-0065-B1	M8x1.25x65	1
38	Computer SM2560-31	805K2-6-2501-B0	SM2560-31	1
39	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1000L	1
40	Lower computer cable 300L	805E2-6-2573-00	300L	1
41L	Left computer bracket	80500-6-2592-B0		1
41R	Right computer bracket	80500-6-2593-B0		1
42	Cover 80.6*56*52.5	80502-6-2481-B0	80.6*56*52.5	1
43	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	D16xD8.5x1.2T	1
44	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4xD8.2x2T	1
45	Bushing D8.2*D12.7*33	58002-6-1026-D0	D8.2xD12.7x33	1
46-1L	Pedal Strap left	58029-6-1032-B1		1
46-1R	Pedal Strap right	58029-6-1032-B2		1
46L/R	Pedal	58029-6-1032-B0	JD-22A	1
47	C-ring S-17 (1T)	55517-1-0010-00	S-17(1T)	1
48	Protective ring for chain cover	80500-6-4503-B0	60.5*72*7T	1
49	Bolt M6*1.0*15L	50106-5-0015-C0	M6x1.0x15L	4
50	Flat washer D50*D10*2.0T	55110-1-5020-NA	D50xD10x2.0T	1
51	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	D22*D8.5*1.5T	8
52	Crank axle	803MC-3-2903-00		1
53	Spring washer D15.4*D8.2*2T	55108-2-1520-FA	D15.4 XD8.2x2T	8
54	Sensor cable 150L	80202-6-2576-00	150L	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	#6003ZZ	2
56	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	3/8"-26UNF*6.5T	2
57	Flat washer D30*D10*3.2T	55110-1-3032-01	D30xD10x3.2T	1
58	Fixing plate for idle wheel	17402-3-1600-N4		1
59	Bolt M5*0.8*10L	52605-2-0010-D0	M5x0.8x10L	5

60	Plastic flat washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	D50*D10*1.0T	2
61	Idle wheel D23.8*D38*24	16100-6-1671-04	D23.8xD38x24	1
62	Screw ST4.2*1.41*15L	53342-2-0015-N0	ST4.2x1.4x15L	8
63	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	D22.5*D17.2*6.4T	1
64	Magnetic system	805E2-2-3100-00		1
65	Motor	73002-6-2571-00		1
66	Electric cable 350L	180E1-6-2596-00	350L	1
67	Anti-loose nut M6*1.0*6T	55206-1-2006-CA	M6x1.0x6T	4
68	Spring D2.2*D14*55L	58003-6-1013-N1	D2.2*D14*55L	1
69	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-D0	ST4*1.41*15L	7
70	Inner tube D66*D50.3*170L	67500-6-1071-B1	D66xD52x170L	1
71	Buffer D9*D5.8*13	55306-4-0013-B9	D9*D5.8*13	1
72	Inner tube D71.5*108L	70802-6-1071-B0	D71.5*108L	1
73	Mushroom Cap D1 1/4"*29L	553K0-1-0029-B3	D1 1/4"*29L	2
74	Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	M8*52L	1
75	Anti-loose nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	M8*1.25*8T	1
76	Magnetic fixed plate	84002-3-3200-N1		1
77	Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	M6*1*65L	1
78	Spring D1.2*55L	58003-6-1035-01	D1.2*55L	1
79	Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	M6*1*6T	1
80	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	D13*D6.5*1.0T	1
81	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	D6*D19*1.5T	1
82	Anti-loose nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	M6*1*6T	1
83	upper fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2491-B0	40*15.2	2
84	under fixed plate for Handle pulse	737L6-6-2492-B0	40*15.2	2
85	Screw ST4*1.41*15L	50904-2-0015-F0	ST4x1.41x15L	2
86	Handle pulse cable 900L	745S1-6-2479-00	900L	2

9.3 Ekspllosionstegning



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

Købskvittering og serienummer

Vær opmærksom på, at du skal kunne fremvise fakturaen for udstyret i tilfælde af garanti. For at vi kan identificere din modelversion samt af hensyn til vores kvalitetskontroller har vi ved alle henvendelser vedr. service brug for oplysning om udstyrets serienummer. Hav derfor så vidt muligt allerede serienummer samt kundenummer ved hånden, når du ringer til vores service-hotline. Dette gør det lettere at give dig en hurtig behandling.

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

Service uden for garantien

I tilfælde af mangler på dit træningsudstyr efter udløb af garantien eller i situationer, som ikke er omfattet af garantiydelsen, som f.eks. almindelig slitage, står vi gerne til rådighed for et individuelt tilbud. Kontakt venligst vores kundeservice, så vi sammen kan finde en hurtig og billig løsning af problemet. I disse tilfælde betaler du selv forsendelsesomkostningerne.

Kommunikation

Mange problemer kan løses med blot en samtale med os i egenskab af din fagmand. Vi ved, hvor vigtig hurtig og ukompliceret problemafhjælpning er for dig som bruger af træningsudstyret, så du kan træne med glæde uden de store afbrydelser. Derfor er vi også interesseret i en hurtig og ubureaukratisk løsning på dit problem. Hav derfor venligst dit kundenummer og serienummeret på det defekte udstyr ved hånden.

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	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
SERVICE	FR	BE
 0800 20 20277 (kostenlos)  04621 4210 - 0  info@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita	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	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	NL	INT
TECNOLOGÍA Y SERVICIOS  911 238 029  info@fitshop.es  Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5	TECHNISCHE DIENST & SERVICE  +31 172 619961  service@fitshop.nl  De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3	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	AT	CH
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	TECHNIK & SERVICE  0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0  info@fitshop.at  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb	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

KETTLER

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Siden 2024 har Kettler været en del af Fitshop, Europas største specialist inden for fitnessudstyr til hjemmebrug. Gennem mere end 40 år har Kettler været en central del af Fitshops historie med kvalitetsprodukter som løbebånd, crosstrainere og romaskiner. Kettler står for kompromisløs kvalitet, pålidelighed og stærke traditioner. Udstyret er skabt til at hjælpe dig med at leve et aktivt og sundt liv – og til at give glæden ved bevægelse videre til både unge og ældre. Som en del af Fitshop Group viderefører vi disse værdier under ét tag.

Følg os på vores sociale medier, eller besøg vores webshop, og bliv inspireret til dit næste træningsmål!

	www.fitshop.dk/kettler www.kettlersport.com
	www.facebook.com/fitshopgroup/
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh
	www.stg.fit/YouTube_DE

Kettler er en del af Fitshop Group.

Notater

KETTLER

KETTLER ERGO 400