

TAURUS®

Monterings- og brugsvejledning



max. 130 kg



~ 60 Min.



41 kg

L 245 | B 43 | H 106

TFRX7.03.03

Vare-nr. TF-RX7-3

Romaskine RX7

Indholdsfortegnelse

1	GENERELLE OPLYSNINGER	7
1.1	Tekniske data	7
1.2	Personlig sikkerhed	8
1.3	Elektrisk sikkerhed	9
1.4	Opstillingssted	10
2	MONTERING	11
2.1	Generelle anvisninger	11
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Montering	13
2.4	Romaskinens indstillinger	17
3	BRUGSANVISNING	20
3.1	Konsollens display	20
3.2	Tastfunktioner	21
3.3	Tænd for maskinen	22
3.4	Programmer	23
3.4.1	Pacer-program - også kaldet PACEBOOT-PROGRAM	23
3.4.2	Race-program	25
3.4.3	Programmerne intervalafstand og intervaltid	26
3.4.4	60 % 75 % 90 % pulsstyrede programmer	28
3.4.5	ZHF ~ Målpulsprogram	29
3.4.6	Watt-program	31
3.4.7	Træningsprogrammer	32
3.4.8	Præstationstest	34
3.4.9	Brugerindstillinger	36
3.4.10	Andre indstillinger	39
3.5	Betjening af infrarød fjernbetjening	43
3.5.1	Introduktion	43
3.5.2	Indsætning af batteri	43
3.5.3	Liste over dele	44
3.5.4	Udskiftning af batteri	45
3.5.5	Infrarød rækkevidde og retning	46
3.5.6	Vinklen på håndtagets infrarøde sender	47
3.5.7	Fjernbetjeningskode	47
3.5.8	Guide til fejlfinding	49
3.6	Tips til korrekt roning	50
3.7	Sammenklapningsmekanisme	53

3.7.1	Udklapning af romaskinen	53
3.7.2	Sammenklapning af romaskinen	54
3.8	Transporthjul	54
4	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	55
4.1	Generelle anvisninger	55
4.2	Fejl og fejldiagnose	55
4.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	56
5	BORTSKAFFELSE	56
6	ANBEFALING AF TILBEHØR	57
7	RESERVEDELSBESTILLING	58
7.1	Serienummer og modelbetegnelse	58
7.2	Reservepartsliste	59
7.3	Ekspllosionstegning	61
8	GARANTI	62
9	KONTAKT	64

Kære kunde

Mange tak for, at du valgte en kvalitets-træningsmaskine af mærket Taurus. Taurus tilbyder sports- og fitnessudstyr til avanceret hjemmetræning og udstyr til fitnesscentre og erhvervskunder. Ved træningsudstyr fra Taurus er der lagt vægt på lige netop det, som det drejer sig om ved sport – maksimal performance! Derfor udvikles dette udstyr i tæt samarbejde med idrætsudøvere og idrætsforskere. For idrætsudøvere ved bedst, hvad der kendetegner perfekt træningsudstyr.

Du kan læse mere på www.fitshop.dk.

Tilsligtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsligtede.

Udstyret er beregnet til hjemmebrug og til semiprofessionel brug (f.eks. hospitaler, foreninger, hoteller, skoler osv.). Udstyret er ikke beregnet til erhvervsmæssig/professionel brug (f.eks. fitnesscentre).

KOLOFON

Sport-Tiedje GmbH
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Slesvig
Tyskland

Direktører:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Byretten i Flensborg
Moms-nr.: DE813211547

ANSVARFRASKRIVELSE



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

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

OM DENNE VEJLEDNING

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



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

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FARE**

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

ⓘ **BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

1.1 Tekniske data

LCD - Visning af

- + Rotag, tag pr. minut
- + Træningstid i min.
- + Afstand i m
- + Tid/500 m: Gennemsnitlig/aktuel
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved brug af et pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:	Kombineret luftbremse system/magnetisk bremse system
Modstandstrin:	16
Watt:	10 - 995 watt

Brugerhukommelser:	4
Træningsprogrammer i alt:	26
Pacer-program:	1
Forudindstillede programmer:	12
Watt styrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerdefinerede programmer:	5

Vægt og dimensioner:

Artikelvægt (brutto, inkl. emballage):	41,3 kg
Artikelvægt (netto, uden emballage):	36,4 kg
Emballagemål (L x B x H):	ca. 146 cm x 75,5 cm x 29 cm
Opstillet mål (L x B x H):	ca. 245 cm x 43 cm x 106,5 cm
Mål sammenklappet (L x B x H):	ca. 121,5 cm x 43 cm x 170 cm

Maksimal brugervægt:	130 kg
----------------------	--------

1.2 Personlig sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

- + Brug at dette udstyr er ikke tilladt for børn under 14 år.
- + Børn må ikke opholde sig i nærheden af udstyret uden opsyn.
- + Personer med handicap skal fremvise medicinsk tilladelse og være under nøje opsyn, når de bruger enhver form for træningsudstyr.
- + Udstyret må principielt ikke anvendes af flere personer samtidigt.
- + Hvis dit træningsudstyr er udstyret med en Safety Key, skal klipsen til denne Safety Key før brug sættes fast på dit tøj. Hvis du falder, kan den bruges til at udløse et NØDSTOP på dit udstyr.
- + Hold hænder, fødder og andre kropsdele samt hår, tøj, smykker og andre genstande væk fra udstyrets bevægelige dele, da de ellers kan komme til at hænge fast i udstyret.
- + Anvend ikke løst tøj eller tøj med vidde, men egnet sportstøj. Sørg for at bære sportssko med egnede såler, helst af gummi eller andet skridsikkert materiale. Sko med hæle, lædersåler, knopper eller pigge er uegnede. Træn aldrig barfodet.

FORSIGTIG

- + Hvis dit udstyr skal sluttes til lysnettet med et strømkabel, skal du sikre dig, at kablet ikke udgør en potentiel fare for at personer kommer til at snuble over det.
- + Sørg for, at ingen personer opholder sig i udstyrets bevægelsesområde under træningen, så du selv og andre personer ikke kommer i fare.

OBS

- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.

1.3 Elektrisk sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

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

OBS

- + Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 Hz netspænding.
- + Udstyret må kun tilsluttet direkte i en stikkontakt med jord med det medfølgende strømkabel. Forlængerledninger skal opfylde kravene i stærkstrømsbekendtgørelsen. Rul altid strømkablet helt ud.
- + Stikkontakten skal være sikret med en sikring med en min.-værdi på "16 A, træg".
- + Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
- + Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.

1.4 Opstillingssted



ADVARSEL

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.



FORSIGTIG

+ Vi anbefaler at opstille redskabet et sted, hvor du har tilstrækkelig plads til alle sider for at kunne udføre træningen sikkert. Vær opmærksom på, at du skal beregne mindst 30 cm til hver side samt mindst 15 cm foran og bagved redskabet. Ovennævnte er minimale mål for at kunne benytte redskabet sikkert. Den anbefalede frie plads omkring redskabet bør til enhver tid være mindst 60 cm til hver side samt 45 cm foran og bagved redskabet.

+ Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.

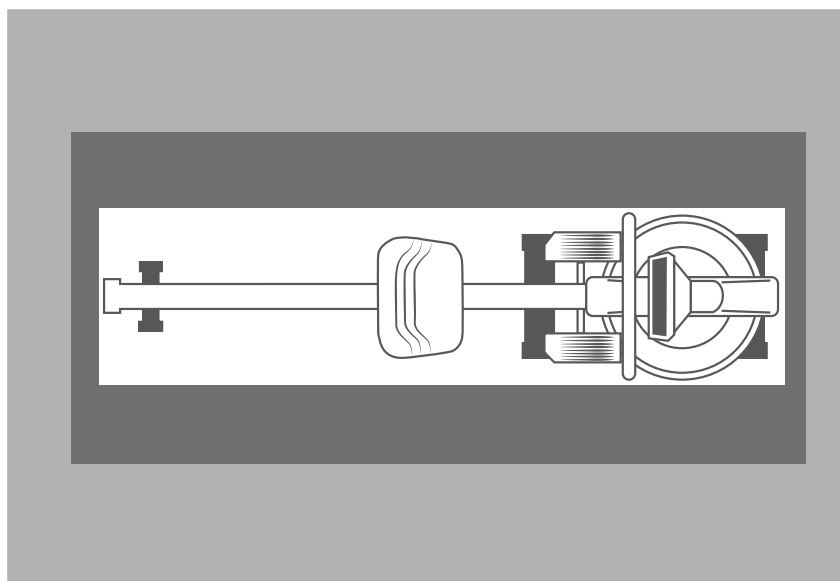
+ Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.

+ Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

► OBS

+ Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.

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



2.1 Generelle anvisninger

FARE

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

ADVARSEL

- + Vær opmærksom på advarslerne anbragt på udstyret, så du reducerer risikoen for tilskadekomst.

FORSIGTIG

- + 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

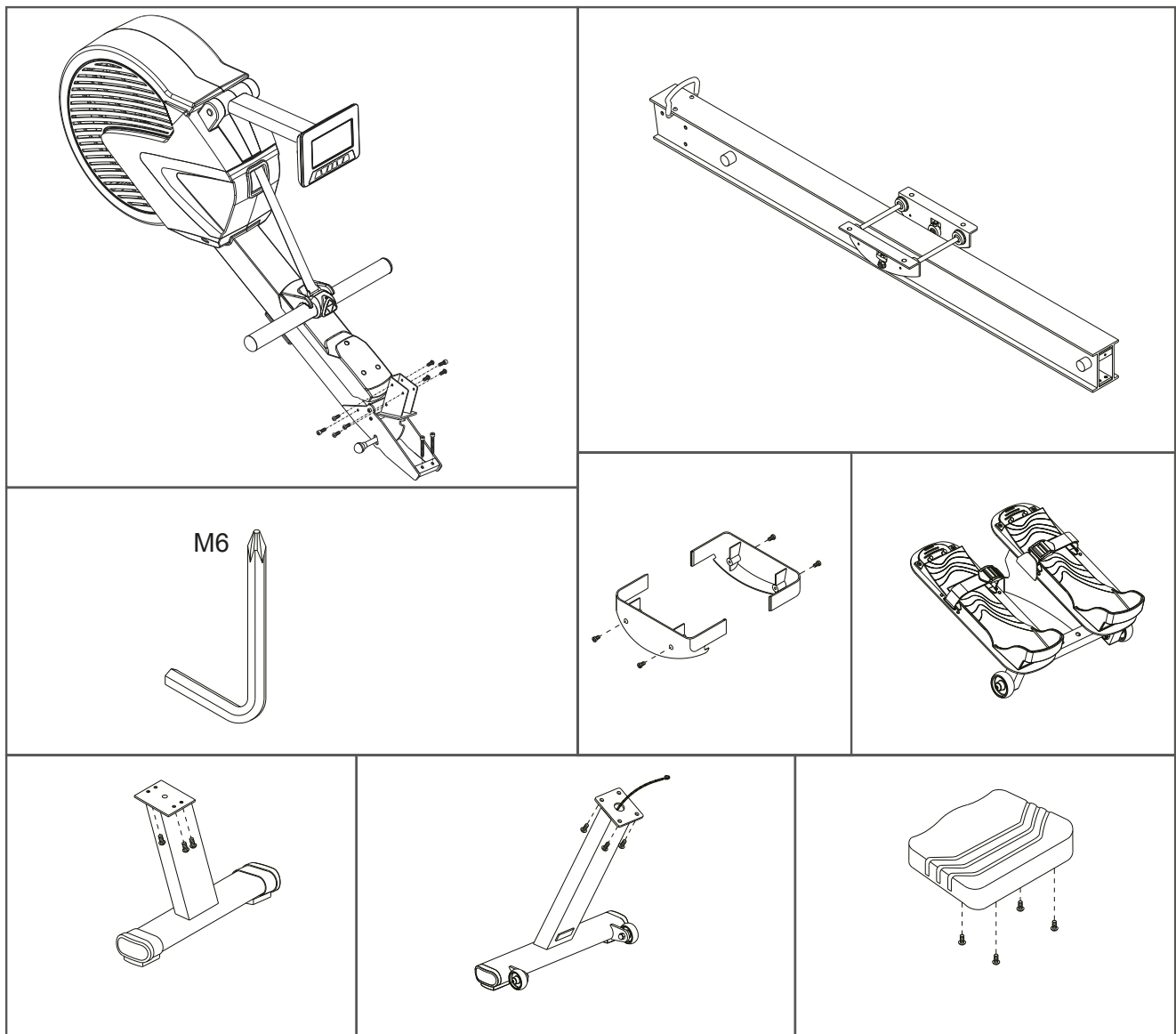
- + For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
- + Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.
- + Producentens note: Spænderemmen er udstyret med en returfjeder, så spænderemmen automatisk rulles op igen. Returfjederen er udstyret med den lavest mulige kraft. Årsagen til, at returfjederen er let, er at give brugeren en større træningseffekt for de bagerste lårmuskler. Disse muskler bruges, når brugeren bevæger sædet fremad. Med en stærk returstyrke, ville brugeren blive trukket.

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 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. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.

Trin 1: Udpakning

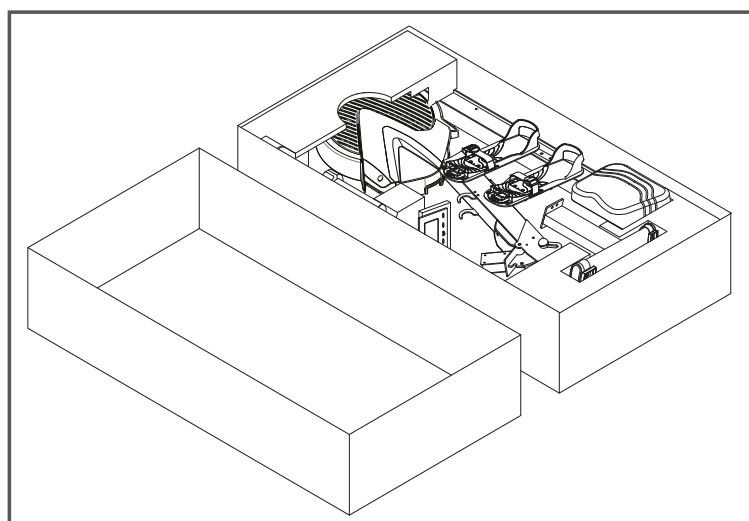
► OBS

Før du pakker RX7-romaskinen ud, skal du sikre dig, at du har en arbejdsflade på 2 x 2,5 m til rådighed.

Åbn emballagen, se billedet.

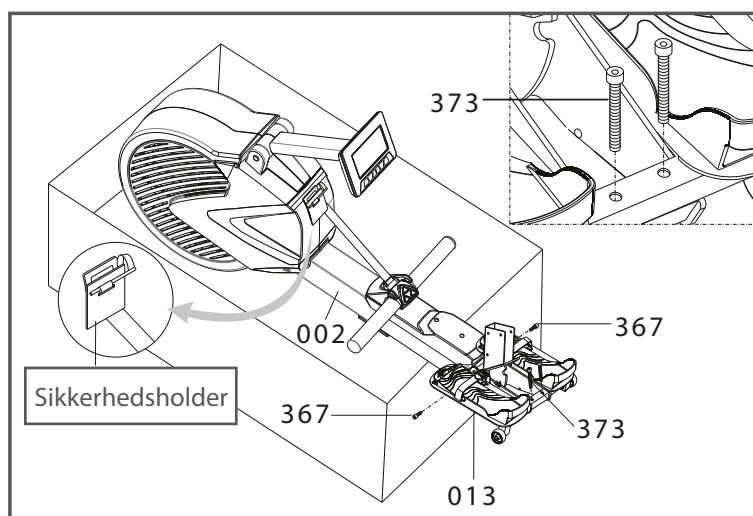
❗ BEMÆRK

Fjern det beskyttende emballagemateriale først, så snart det er absolut nødvendigt.



Trin 2: Forberedelse af montering

1. Pak den delvist monterede romaskine ud, og sæt den op, se billedet nedenfor.
2. Fjern og kassér holderen til sikkerhedsremmen. Sæt rogrebet i den medfølgende holder.
3. Fjern to skruer (367) fra hoveddrammen (2) og to skruer (373) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
4. Monter fodpedalerne (013) med de to skruer (367) og (373). Spænd alle skruer forsvarligt.

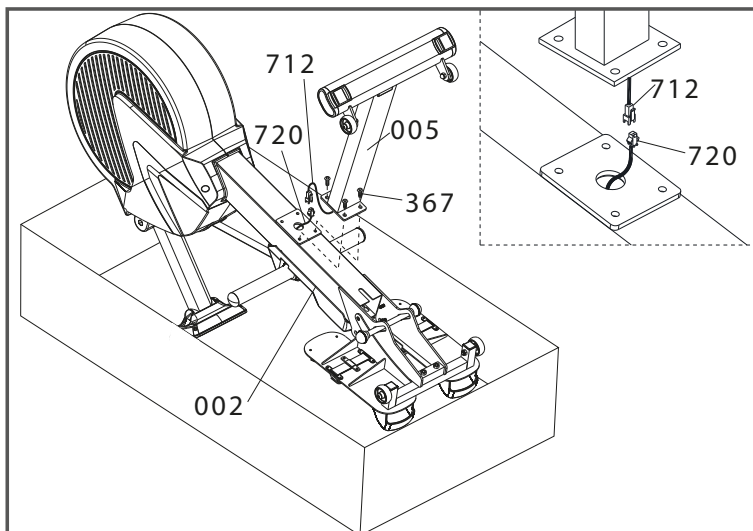


Trin 3: Montering af forreste standerfod

► BEMÆRK

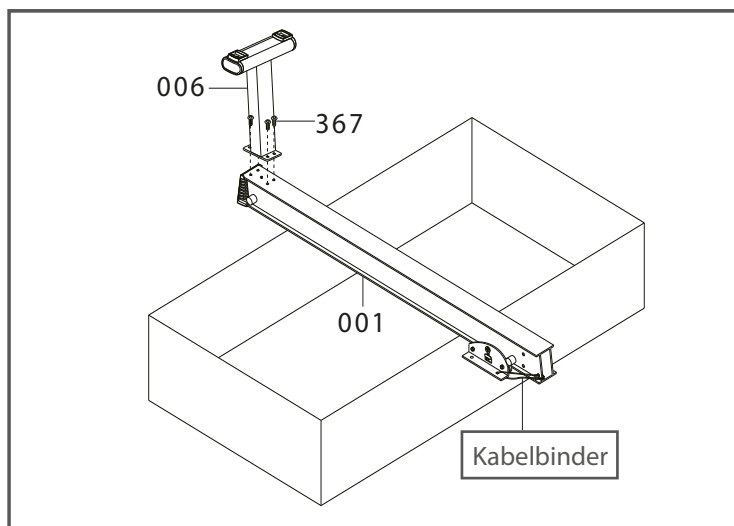
Før montering skal du sikre dig, at den forreste standerfod ikke klemmer vekselstrømsadapterkablet (712) eller vekselstrømskablet (720).

1. Drej hoveddrammen (2) inde i kassen, se billedet nedenfor.
2. Fjern fire skruer (319) fra hoveddrammen (2) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
3. Tilslut vekselstrømsadapterkablet (712) til vekselstrømskablet (720).
4. Monter den forreste standerfod (5) med de fire skruer (319). Spænd alle skruer forsvarligt.



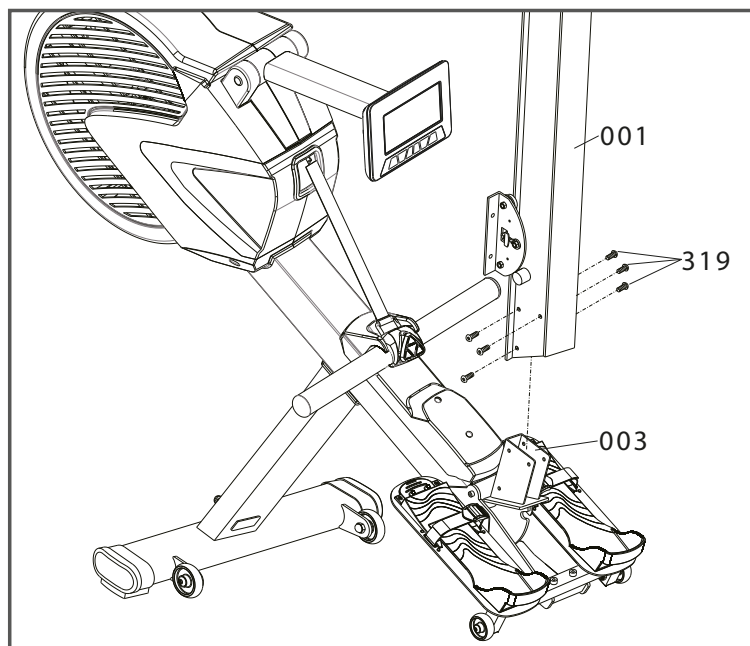
Trin 4: Montering af bagerste standerfod

1. Fjern aluminiumsstøtten (1) fra kassen, og placer den oven på kassen, se figuren nedenfor.
2. Fjern fire skruer (367) fra aluminiumsstøtten (1) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
3. Monter den bagerste standerfod (6) med de fire skruer (367). Spænd alle skruer forsvarligt.
4. Fjern og smid kabelbinderne ud.



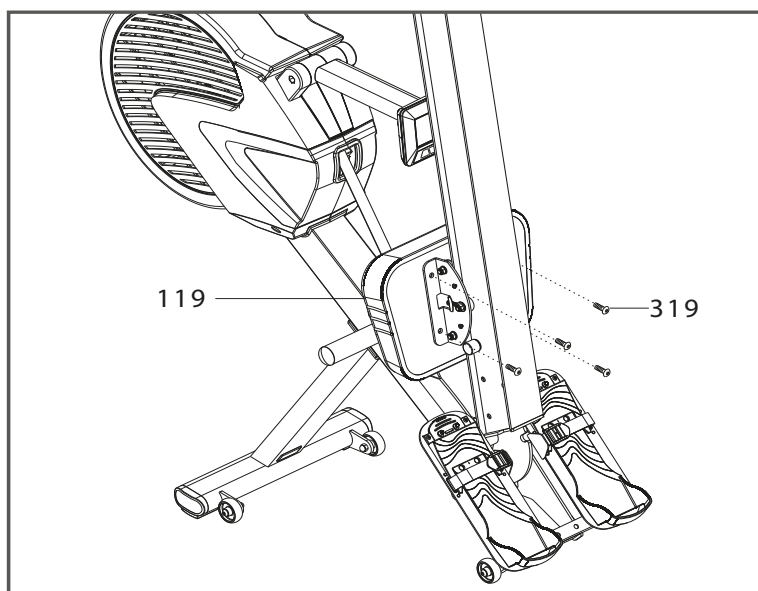
Trin 5: Montering af aluminiumsbjælken

1. Fjern seks skruer (**319**) fra drejebeslaget (**3**) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
2. Monter aluminiumsstøtten (**1**) med seks skruer (**319**). Spænd alle skruer forsvarligt.



Trin 6: Montering af sædet

1. Fjern fire skruer (**319**) ved hjælp af det medfølgende værktøj.
2. Monter sædet (**119**) med de fire skruer (**319**). Spænd alle skruer forsvarligt.

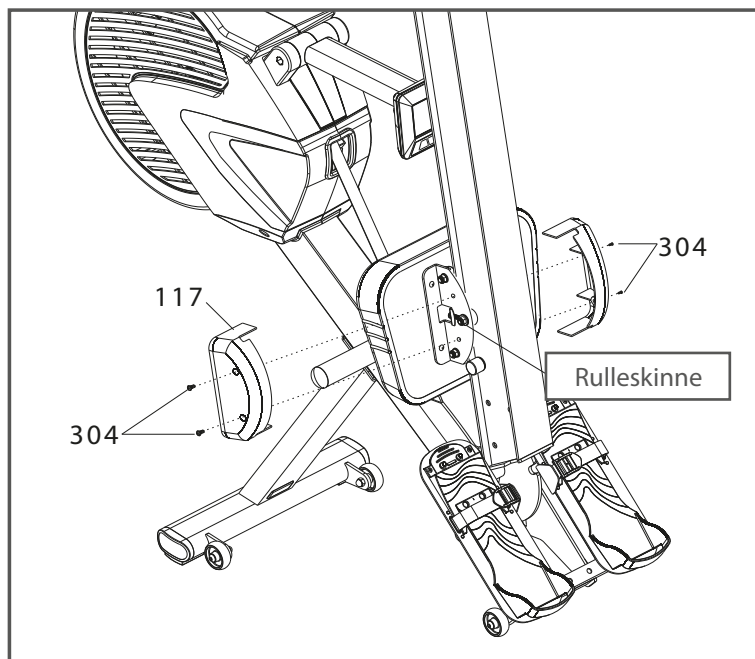


Trin 7: Montering af sædets glidedæksler

1. Fjern fire skruer (304) fra rulleslæden med det medfølgende værktøj.
2. Monter sædets to glidedæksler (117) med fire skruer (304). Spænd alle skruer forsvarligt.

► **BEMÆRK**

Sørg for, at sædets to glidedæksler (117) er korrekt forbundet med hinanden, se figuren.

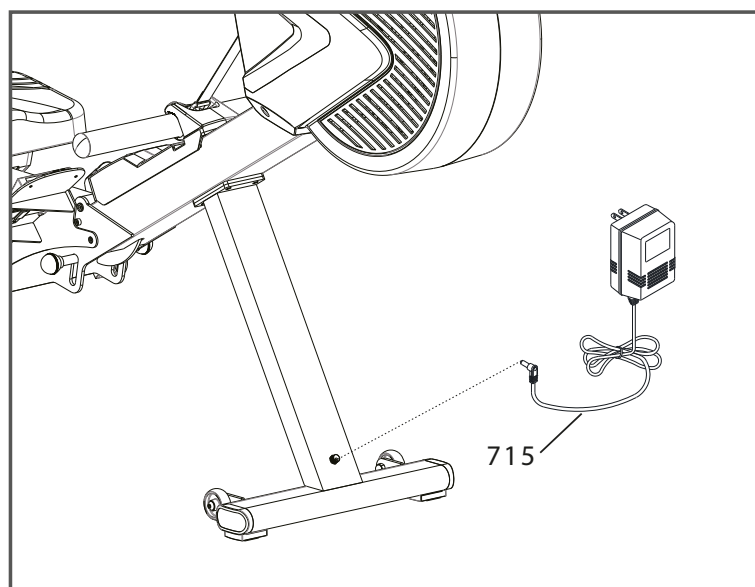


Trin 8: Tilslutning af enheden til strømforsyningen

► **BEMÆRK**

Enheden må ikke tilsluttes til en flerstrengt stikkontakt, da det ellers ikke kan garanteres, at enheden får tilført tilstrækkelig strøm. Dette kan medføre tekniske fejl.

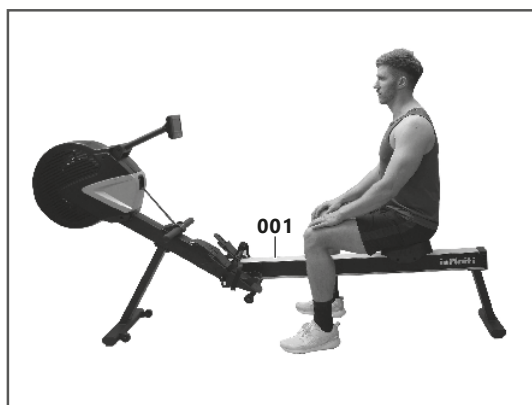
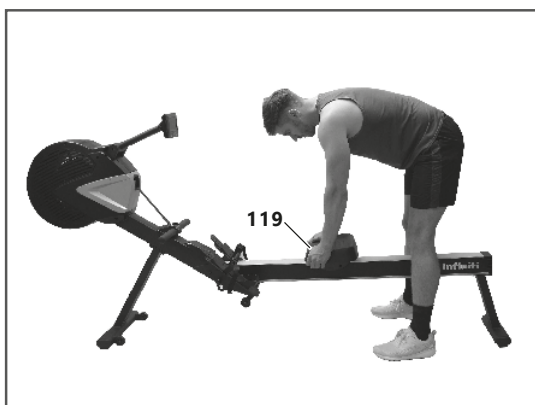
Sæt stikket i en stikkontakt (715), der overholder specifikationerne i kapitlet om elektrisk sikkerhed.



2.4 Romaskinens indstillinger

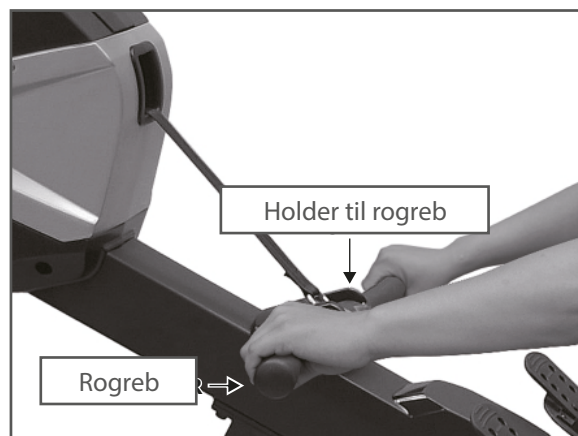
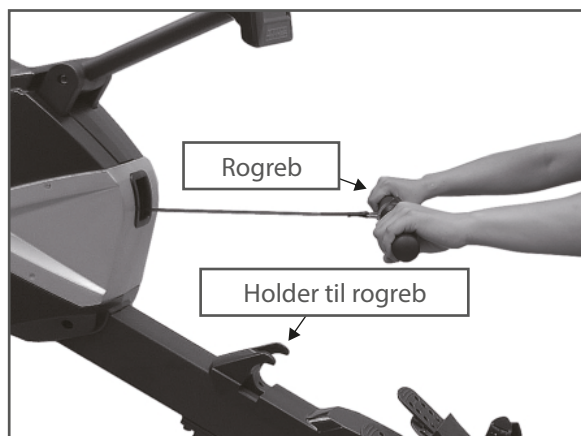
Sikker montering

1. Stå med spredte ben over løbeskinnen.
2. Placer sædet direkte under dig.
3. Når du sætter dig ned, skal du sikre dig, at sædet ikke har flyttet sig.



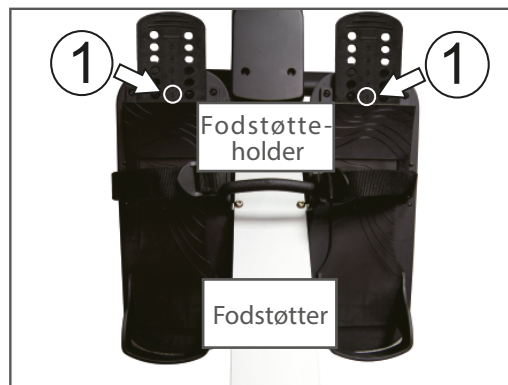
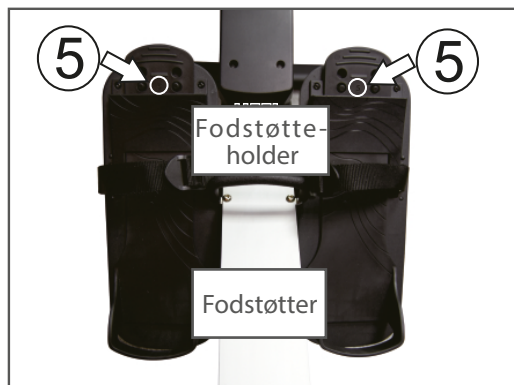
Holder til rogreb

Når du er færdig med din træning, skal du huske at hænge rogrebet i holderen.

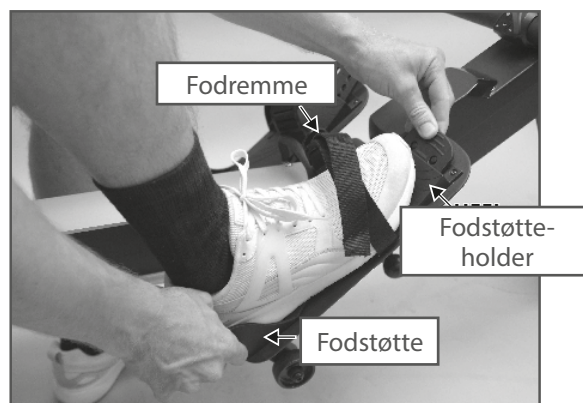
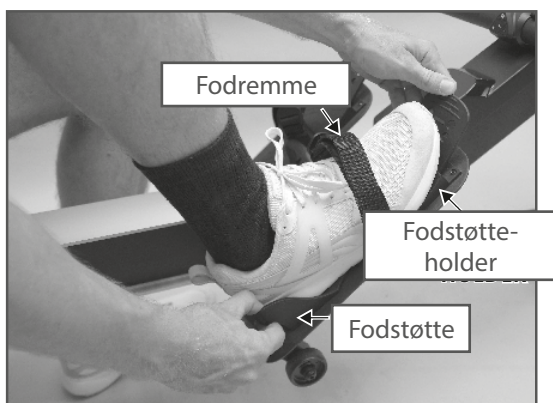


Justering af fodstøtterne og remmene

Der er flere indstillinger for fodstøtterne. Før du begynder at træne, skal du indstille fodstøtterne korrekt.



1. Træk fodstøtterne op, så din hæl støttes, og fodremmen er over den bredeste del af din fod.
2. Spænd fodremmene.
3. Løsn fodremmene ved at skubbe det lille spænde udad.

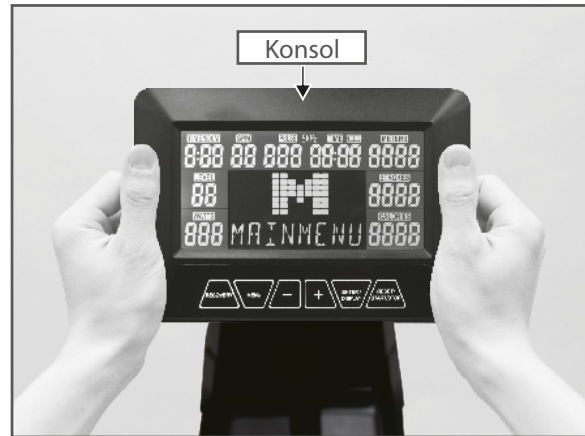
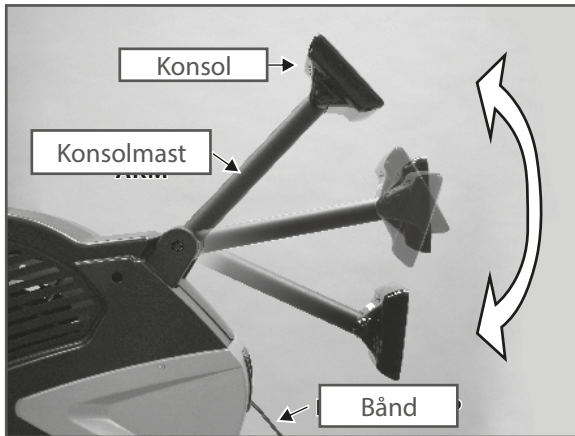


Indstilling af konsollen

Konsollen og konsolmasten kan indstilles til næsten alle højder og vinkler.

❗ BEMÆRK

Af sikkerhedshensyn bør du undgå, at trækremmen rører konsollen under træningen.



1.

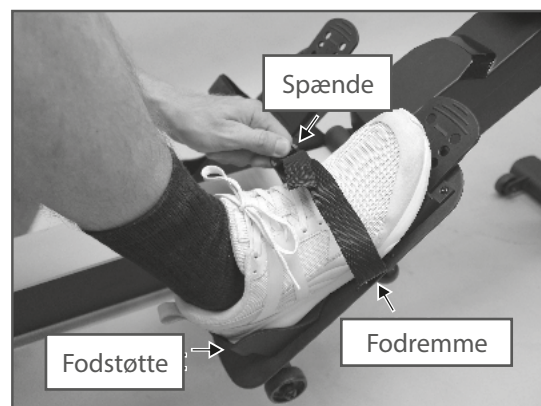
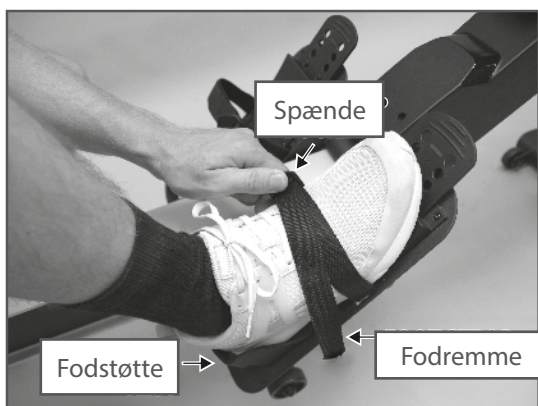
Hold konsollen fast med begge hænder som vist på figuren ovenfor.

2. Drej konsollen til den ønskede højde, og indstil den ønskede vinkel.

Løsning af fodremmen

Du kan nemt åbne fodremmen med Quick Release.

Løft remmen med tommelfingeren som vist på figuren ovenfor.



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.

3.1 Konsollens display



SØJLEDIAGRAM	Her vises programprofiler og tekstbeskeder. 8 rækker høj = 16 modstandstrin 16 kolonner lang = 16 tidsintervaller
TEXT	Tekstbeskeder støtter dig og guider dig gennem ethvert computerprogram.
WATTS	Anslået watt pr. tag, kalibreret i henhold til EN 957. Én watt svarer til kraften til at udføre mekanisk arbejde på en joule inden for et sekund.
LEVEL	16 valgbare modstandstrin Niveau 1 = minimal modstand Niveau 16 = maksimal modstand
TIME/500M	Viser din aktuelle tid/500 m.
SPM	Slag pr. minut

PULSE	<p>Din puls vises i slag pr. minut. En kompatibelt pulsbælte med 5 kHz fås separat.</p> <p>Det blinkende hjerte er synkroniseret med din puls.</p> <p>ⓘ BEMÆRK "---" betyder, at træningscomputeren ikke modtager pulssignal.</p>
TIME	Minutter og sekunder.
BATTERIINDIKATOR	Fuld, halv eller tom
METERS	Den tilbagelagte afstand vises kun i meter.
STROKES	Samlet antal tag.
CALORIES	<p>Målt i kilokalorier (kcal.)</p> <p>ⓘ BEMÆRK Kalorietallet afhænger i høj grad af dine brugerdata. Du kan vælge indtastning af brugerdata i hovedmenuen.</p>

3.2 Tastfunktioner

MENU	<p>Når du trykker på denne tast, kommer du til hovedmenuen.</p> <p>ⓘ BEMÆRK Denne tast fungerer kun i menutilstand og pausetilstand, ikke i træningstilstand.</p>
RECOVERY To funktioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Afstandsmåler Tryk på tasten Recovery, og hold den nede. 2. Start Recovery-programmet Recovery-programmet registrerer automatisk din restitutionspuls inden for et minut efter træning.
ENTER Tre funktioner	<ol style="list-style-type: none"> 1. Før træningen (menutilstand) Tryk på Enter-tasten for at bekræfte dit valg. 2. Før træningen (menutilstand) Hold tasten nede i 3 sekunder for at springe over valgprocessen. 3. Under træningen (træningstilstand) Tryk på ENTER-tasten for at skifte søjlediagrammet. <p>ⓘ BEMÆRK Henviser kun til HRC-programmer, watt-programmer og træningsprogrammer.</p>

<p>START/STOP</p> <p>Tre funktioner</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Før træningen (menutilstand) Tryk på START/STOP for at starte træningen. 2. Under træningen (træningstilstand) Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. <p>❗ BEMÆRK Displayet skifter automatisk til træningsevalueringen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Alle andre tidspunkter Tryk på RESET i tre sekunder for at vende tilbage til hovedmenuen. <p>❗ BEMÆRK De aktuelle data slettes. Gemte data gemmes.</p>
<p>SELECT</p> <p>Tasterne - +</p> <p>Fire funktioner</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Før træningen (menutilstand) Tryk på tasterne Select (+-) for at scrolle gennem valgmulighederne. 2. Før træningen (menutilstand) Tryk på tasten Select, og hold den nede for at scrolle hurtigt. 3. Under træningen (træningstilstand) Tryk på tasterne Select for at indstille modstandstrinnet. 4. Før træningen (menutilstand): Tryk på tasterne Select, og hold dem nede i 3 sekunder for at indstille enhederne (metrisk eller imperial). <p>❗ BEMÆRK Vedrører kun brugerdata om højde og vægt.</p>

3.3 Tænd for maskinen

Automatisk start

Konsollen tændes automatisk, når romaskinen er i bevægelse, eller der trykkes på en tast.

Automatisk pause

Konsollen holder automatisk pause, når brugeren stopper med at ro.

Automatisk standby

Konsollen går automatisk i standby, hvis maskinen ikke bruges i 2 minutter.

Automatisk nedlukning

Konsollen lukker automatisk ned, hvis maskinen ikke bruges i ca. 10 minutter. Når du befinder dig i træningstilstand, går træningsdataene tabt.

Start roning

Bare start med at ro, konsollen starter automatisk op og starter PACER-programmet med en standardindstilling på 2:15/500 m.

3.4 Programmer

Hovedmenu

Hovedmenuen består af følgende 11 sektioner:

1. Pacer	1 Paceboot-program (pacesætter)
2. Race	1 kapløbsprogram
3. Interval	2 intervalprogrammer: intervalafstand og intervaltid
4. HRC	4 pulsstyrede programmer: 60 %, 75 %, 90 % og målpuls
5. Watt	1 watt-styret program
6. Profiler	5 brugerprogrammer + 12 træningsprofiler
7. Fit Test	1 Konditionstest
8. User Data	Indtastning af brugerdata
9. User Pro	Oprettelse af brugerprofiler
10. User Del	Slet en bruger
11. Frequency	Frekvensindstillinger for pulsmodtageren

3.4.1 Pacer-program - også kaldet PACEBOOT-PROGRAM

Pacer-programmet giver dig mulighed for at ro sammen med en Paceboot, der sætter et tempo for træningen. Der er to måder at programmere tempoet på:

Indtast en tid/500 m eller angiv tid og afstand.

1. Pacer-program

Brug SELECT-tasterne til at vælge PACER-programmet. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3a. Time/500m

Brug SELECT-tasterne til at vælge TIME/500m (tid/500m) eller gå til trin 3b. Tryk på ENTER for at bekræfte.

3b. Tid og afstand

Tryk på ENTER-tasten for at springe over TIME/500m-indstillingen.

Brug SELECT-tasterne til at indtaste et tidspunkt (TIME).

Tryk på ENTER for at bekræfte. Brug SELECT-tasterne til at indtaste en afstand (METERS). Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

4. Modstandstrin

Brug SELECT-tasterne til at vælge et modstandstrin (LEVEL). Tryk på ENTER for at bekræfte.

5. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❶ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.2 Race-program

Kapløbsprogrammet giver dig mulighed for at konkurrere mod den gennemsnitlige tid/500 m (AVERAGE TIME/500 m) for hver bruger. Bliv den bedste i din familie, eller ro mod din egen gennemsnitstid/500 m.

1. Kapløbsprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge programmet "RACE", og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3. Vælg modstander

Brug SELECT-tasterne til at vælge din modstander. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

4. Modstandstrin

Brug SELECT-tasterne til at vælge et modstandstrin (LEVEL). Tryk på ENTER for at bekræfte.

5. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❗ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.3 Programmerne intervalafstand og intervaltid

Disse to programmer er designet til intervaltræning, hvor intens træning veksler med korte hvileperioder. Det er videnskabeligt bevist, at intervaltræning forbrænder flere kalorier end klassisk konditionstræning. På grund af den øgede intensitet, skal du dog altid være forsigtig med ikke at belaste din krop for meget. Du bør ikke overskride din beregnede maksimale puls (220 - alder). Se beregning af puls.

INTERVALAFSTANDSPROGRAM = En træningsdistance (i meter) kombineret med korte hvileintervaller

INTERVALTIDSPROGRAM = En træningsdistance (i sekunder) kombineret med korte hvileintervaller

1. Intervalprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge "INTERVAL"-programmet, og tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk

Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3a. Intervalafstandsprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge afstandsprogrammet (DISTANCE), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3b. Intervaltidsprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge tidsprogrammet (TIME), og tryk på ENTER for at bekræfte.

4. Antal intervaller

Brug SELECT-tasterne til at vælge antallet af intervaller (INTERVAL), og tryk på ENTER for at bekræfte.

5a. Intervalafstandsprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge intervalafstanden i meter (METERS), og tryk på ENTER for at bekræfte.

5b. Intervaltidsprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge intervaltiden (INT TIME), og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Hviletid

Brug SELECT-tasterne til at vælge hviletid (REST TIME), og tryk på ENTER for at bekræfte Tryk på START-tasten for at begynde træningen med det samme.

7. Modstandstrin

Brug SELECT-tasterne til at vælge et modstandstrin (LEVEL). Tryk på ENTER for at bekræfte.

8. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

9. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

10. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❗ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.4 60 % 75 % 90 % pulsstyrede programmer

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.

Programmerne med % puls er designet til at holde din puls på det forudindstillede niveau. Konsollen sammenligner din aktuelle puls med den valgte målpuls hvert 10. sekund og justerer modstandstrinnet i overensstemmelse hermed. Alle pulsprogrammer kræver, at du bærer et kompatibelt pulsbælte.

Disse tre pulsprogrammer arbejder sammen med den valgte bruger og de tilhørende brugerdata. Derfor er det vigtigt, at du har valgt den rigtige bruger og indtastet de rigtige brugerdata, før du træner med et af disse programmer.

BEMÆRK

Du kan ikke justere %HF eller modstandstrinnet under træningen.

Selv om det er meget vigtigt at øge din puls under træning, skal du sørge for, at den ikke er for høj. Vi anbefaler, at du starter med at træne ved 60 % af din maksimale puls og først øger niveauet, når din kondition er blevet bedre.

BEMÆRK

Den anbefalede maksimale puls er lig med 220 - alder.

1. HRC-program

Brug SELECT-tasterne til at vælge programmet "HRC", og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3. 60 % 75 % 90 % pulsprogrammer

Tryk på SELECT-tasterne for at vælge 60 % HRC, 75 % HRC eller 90 % HRC.

Konsollen viser derefter automatisk din målpuls.

Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

4. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

5. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❗ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.5 ZHF ~ Målpulsprogram

⚠ 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.

Målpulsprogrammet er der for at holde din puls på det forudindstillede niveau. Konsollen sammenligner din nuværende puls med den valgte målpuls hvert 10. sekund og justerer modstandstrinnet i overensstemmelse hermed. Du kan justere din målpuls under træning ved hjælp af SELECT-tasterne.

❗ BEMÆRK

Modstandstrinnet kan ikke justeres under træning. Alle pulsprogrammer kræver, at du bærer et kompatibelt pulsbælte.

Selv om det er meget vigtigt at øge din puls under træning, skal du sørge for, at den ikke er for høj. Vi anbefaler, at du starter med at træne ved 60 % af din maksimale puls og først øger niveauet, når din kondition er blevet bedre.

❗ BEMÆRK

Den anbefalede maksimale puls er lig med 220 - alder.

1. HRC-program

Brug SELECT-tasterne til at vælge programmet "HRC", og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Du kan vælge en målpuls mellem: 30-220 bpm (i intervaller på 1 bpm).

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3. THR-program

Tryk på SELECT-tasterne for at vælge THR-programmet. Tryk på ENTER for at bekræfte.

4. THR Control Value

Brug SELECT-tasterne til at vælge den ønskede målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

5. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❗ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.6 Watt-program

Watt-programmet er der for at holde din watt på det forudindstillede niveau. Hvert 10. sekund sammenligner konsollen din aktuelle effekt med din forudindstillede watt-styrke og justerer modstandstrinnet i overensstemmelse hermed. Under træningen kan du justere watt-styrken med SELECT-tasterne.

Bemærk: Modstandstrinnet kan ikke justeres under træning.

Målværdien kan justeres mellem 10-995 watt i intervaller på 5 watt. Bemærk, at maksimummet nås ved 300 watt. Højere indstillede værdier svarer til 300 watt

1. WATT-program

Brug SELECT-tasterne til at vælge watt-programmet (WATTS).

Tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk: Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3. Watt-indstilling

Brug SELECT-tasterne til at vælge watt-styrken (CONTROL). Tryk på ENTER for at bekræfte.

Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

4. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

5. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Ready = begynd at ro

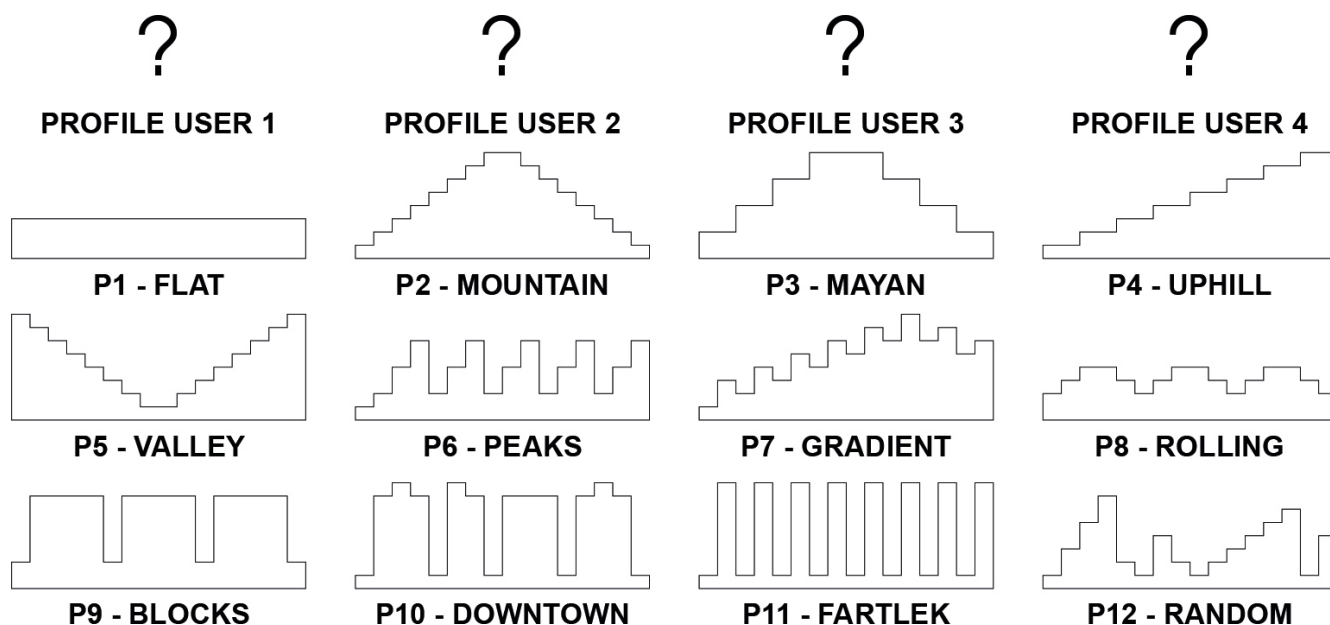
Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❗ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.7 Træningsprogrammer

Konsollen justerer automatisk modstandstrinnet (LEVEL) i henhold til det valgte træningsprogram. Du kan vælge mellem 16 forskellige træningsprogrammer:



FARTLEK

Fartlek er svensk og betyder køreleg og er en træningsform, der blev udviklet i 1930'erne. Hastigheden øges og sænkes flere gange i løbet af træningen.

RANDOM

Før du bekræfter din tilfældige profil (RANDOM) med ENTER-tasten, skifter konsollen automatisk den tilfældige profil hvert 3. sekund.

1. Træningsprogrammer

Brug SELECT-tasterne til at vælge "PROFILES" (træningsprogrammer). Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3. Programvalg

Brug SELECT-tasterne til at vælge et træningsprogram. Tryk på ENTER for at bekræfte.

4. Programtilpasning

Brug SELECT-tasterne til at justere modstanden for hele profilen. Tryk på ENTER for at bekræfte.

❶ BEMÆRK

Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

5. Modstandstrin

Brug SELECT-tasterne til at vælge et modstandstrin (LEVEL). Tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Målværdier

Målværdierne er valgfrie. Hvis du vil springe alle målværdier (TARGET VALUES) over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Hvis du vil springe en målværdi over, skal du trykke på ENTER-tasten én gang. Brug SELECT-tasterne til at indstille en målværdi, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Alarmindstillinger

Alarmindstillingerne er valgfrie. Tryk på START-tasten for at springe alle alarmer over. Tryk på SELECT-tasten for at springe en alarm over. Brug SELECT-tasterne til at vælge en alarm, og tryk på ENTER for at bekræfte.

8. Ready = begynd at ro

Når du når slutningen af valgprocessen, blinker "READY" på konsollen, og du kan begynde at ro.

❶ BEMÆRK

Under træningen kan du bruge SELECT-tasterne til at justere modstandstrinnet.

3.4.8 Præstationstest

Konditionstest

En fem minutters konditionstest, der vurderer din kondition baseret på din restitutionspuls. Du skal bære et pulsbælte til pulsoverførsel under testen. Ro så hurtigt som muligt for at få din maksimale puls. Konsollen måler derefter din restitutionspuls i et minut.

Resultater af konditionstest		
SUPER GOD FORM	SUPER GOD FORM	90~100
EXTREMELY FIT	EKSTREM GOD FORM	80~89
VERY FIT	MEGET GOD FORM	70~79
GOOD FITNESS	GOD FORM	60~69
AVERAGE FITNESS	GENNEMSNITLIG FORM	50~59
FAIR FITNESS	TILSTRÆKKELIG FORM	40~49
POOR FITNESS	RINGE FORM	30~39
UNFIT	DÅRLIG FORM	20~29
VERY UNFIT	MEGET DÅRLIG FORM	10~19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREM DÅRLIG FORM	0~9

1. Konditionstestprogram

Brug SELECT-tasterne til at vælge "Fit Test"-programmet. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Start roning

Stop med at ro efter præcis 5 minutter.

❗ BEMÆRK

Du kan ikke justere modstanden under konditionstesten, da programmet automatisk justerer modstanden.

Recovery-program

Recovery-programmet aktiveres ved at trykke på tasten Recovery (nedvarmning).

Recovery-programmet er en fremragende indikator for din kardiovaskulære kondition.

Det er især nyttigt, hvis du vil kontrollere dine forbedringer.

Recovery-programmet evaluerer din kondition ved at måle, hvor hurtigt din puls genopretter sig efter en træning inden for et minut. Under den 60 sekunders lange test skal konsollen modtage en puls via et kompatibelt pulsbælte. Konsollen viser derefter en restitutionsværdi mellem 0 og 100.

Resultater af restitutionstest		
SUPER GOD FORM	SUPER GOD FORM	90~100
EXTREMELY FIT	EKSTREM GOD FORM	80~89
VERY FIT	MEGET GOD FORM	70~79
GOOD FITNESS	GOD FORM	60~69
AVERAGE FITNESS	GENNEMSNITLIG FORM	50~59
FAIR FITNESS	TILSTRÆKKELIG FORM	40~49
POOR FITNESS	RINGE FORM	30~39
UNFIT	DÅRLIG FORM	20~29
VERY UNFIT	MEGET DÅRLIG FORM	10~19
EXTREMELY UNFIT	EKSTREM DÅRLIG FORM	0~9

1. Aktivering af nedvarmningsprogrammet

Tryk på Recovery-tasten umiddelbart efter træningen.

2. Tilbage til hovedmenuen

Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

3.4.9 Brugerindstillinger

Opret en ny bruger, og indtast brugerdata.

Konsollen kan gemme brugerdata for fire forskellige brugere. Disse lagrede oplysninger bruges sammen med programmerne for % puls og til at beregne kalorieforbruget. Desuden bruges de til at bestemme BMI, BMR og TDEE.

Konsollen gemmer også dine valg for hvert program for at gøre valgprocessen lettere.

❶ BEMÆRK

Det er vigtigt at holde dine brugerdata opdateret, ellers kan konsollen ikke beregne værdier som BMI, BMR og TDEE korrekt.

❷ BEMÆRK

Konsollen gemmer ikke nogen indtastninger for gæstebugeren.

Indtastning af brugerdata	
NAME	8 tegn til rådighed. Tryk og hold ENTER-tasten nede for at springe over
SEX	Køn mand eller kvinde
AGE	Alder i år
HEIGHT	Højde i centimeter eller fod og tommer (se valg af enheder for omregning)
WEIGHT	Vægt i kilogram eller pund (se valg af enheder for omregning)
ACTIVE FACTOR	Hvor aktiv du er, påvirker dit stofskifte, som igen påvirker, hvor mange kalorier du forbrænder, mens du træner. Din aktive faktor justerer kalorieberegningen og værdien for det samlede daglige stofskifte. 0x om ugen = SIDDENDE kontorarbejde med lidt eller ingen daglig træning 2x om ugen = LET AKTIV let træning 1-3 gange om ugen 4x om ugen = MODERAT AKTIV moderat træning 3-5 gange om ugen 7x om ugen = MEGET AKTIV hård træning 6-7 gange om ugen 9+ om ugen = EKSTREMT AKTIV dagligt ekstremt aktiv eller maratonatlet

1. Brugerdata

Vælg "USER DATA" i hovedmenuen med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER. Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge "New User" (ny bruger) eller en af de fire eksisterende brugere. Tryk på ENTER for at bekræfte.

3. Name

Vælg et bogstav eller tal med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte. Gentag trinnet, indtil dit navn er komplet, og hold derefter ENTER-tasten nede for at fortsætte med den næste indstilling.

4. Sex - køn

Brug SELECT-tasterne til at vælge dit køn, og tryk på ENTER for at bekræfte.

5. Age - Alder

Brug SELECT-tasterne til at vælge din alder. Tryk på ENTER for at bekræfte.

6. Height - Højde (i cm eller tommer - se valg af enhed)

Brug SELECT-tasterne til at vælge din højde, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Weight - Vægt (i kg eller lbs. – se valg af enheder)

Brug SELECT-tasterne til at vælge din vægt. Tryk på ENTER for at bekræfte.

8. Active factor - Aktiv faktor

Brug SELECT-tasterne til at vælge din aktive faktor, og tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Brugerprogrammer

Opret dit eget program.

Der kan oprettes 4 forskellige brugere. Hver bruger kan oprette et brugerprogram, så der er mulighed for i alt 4 brugerprogrammer. Alle profiler vises som et søjlediagram med 8 rækker (= 16 modstandsniveauer) og 16 kolonner (= 16 tidsintervaller).

Disse brugerprogrammer er meget nyttige og giver dig mulighed for at oprette en programprofil, der er skræddersyet til dine behov. Det vil give dig uendelig variation og holde dig motiveret.

Under træningen justerer konsollen automatisk modstandstrinnet i overensstemmelse med den gemte profil. Du kan også selv justere modstandstrinnet under træningen.

1. Brugerprofil

Brug SELECT-tasterne til at vælge "USER PRO" (brugerprofil). Tryk på ENTER for at bekræfte. Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire mulige brugerprofiler. Tryk på ENTER for at bekræfte.

❗ BEMÆRK

Hvis der ikke vises nogen brugerprofiler, kan du oprette dem under "User Data".

3. Opret en træningsprofil

Brug SELECT-tasterne til at vælge modstandstrinnet (Resistance LEVEL), og tryk på ENTER for at bekræfte. Gentag dette trin, indtil træningsprofilen er færdig.

❶ **BEMÆRK**

Hvis du vil springe de resterende segmenter over, skal du trykke på ENTER-tasten og holde den nede. Denne funktion er meget nyttig, hvis du kun ønsker at foretage små ændringer i træningsprofilen.

Slet bruger

Slet en eksisterende bruger.

1. Slet bruger

Vælg "USER DEL" i hovedmenuen ved hjælp af SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Bemærk: Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

2. Valg af bruger

Tryk på SELECT-tasterne, og vælg en af de eksisterende brugere. Tryk på ENTER for at bekræfte.

3. Bekræft sletning

Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte sletningen.

3.4.10 Andre indstillinger

Visning ved træningsafslutning

Ved afslutningen af træningen vises følgende på konsollen.

END: Alle samlede træningsværdier.

AVERAGE: Dine gennemsnitlige træningsværdier.

BMI: Body Mass Index er en god måde at afgøre, om overvægt udgør en sundhedsrisiko:

Tal	Klassifikation	Risiko
Under 18 år	Undervægtig	Lav risiko
19 - 25	Normal	Gennemsnitlig risiko
26 - 30	Overvægtig	Høj risiko
31 og derover	Svært overvægtig	Meget høj risiko

BODYFAT% ~ KROPSFEDT %: Dit anslåede kropsfedt i %.

Klassifikation	Kvinder (% fedt)	Mænd (% fedt)
Vigtigt fedt	10-13 %	2-4 %
Meget lav	14-20 %	6-13 %
lav	21-24 %	14-17 %
Gennemsnit	25-31 %	18-25 %
Svært overvægtig	32 % og derover	26 % og derover

BMR: Din basale stofskifte (Basal Metabolic Rate) er den mindste mængde energi, som en krop har brug for for at opretholde sine funktioner om dagen, når den er helt i ro.

TDEE ~ Samlede energiforbrug: Dit samlede energiforbrug er et skøn over antallet af kalorier, du har brug for hver dag. Når du prøver at tabe dig, er det samlede energiforbrug en god rettesnor.

Kalorieberegning til vægttab

Hvis du tæller de kalorier, du indtager hver dag, skal du trække det samlede energiforbrug fra, og så fortæller resultatet dig, om du taber dig eller tager på i vægt. Hvis du forsøger at tabe dig, skal du sænke dit kalorieindtag. Dette bør dog ikke ske for hurtigt, da det kan påvirke dit stofskifte negativt.

Målværdier - Time - Meters - Strokes - Calories

Målværdierne for tid (Time), afstand (Meter), tag (Strokes) og kalorier (Calories) er valgfrie. Hvis du ikke vælger nogen af disse målværdier, tæller konsollen op fra nul. Hvis du indstiller en eller flere af disse målværdier, tæller konsollen ned fra den indstillede værdi til nul.

Konsollen stopper træningen, og der lyder en alarm, når den første målværdi er nået.

TID 1:00 - 99:00 minutter (i intervaller på 1 minut)
AFSTAND 100 - 9900 meter (i intervaller på 100 meter)
TAG 10 - 9900 tag (i intervaller på 10 tag)
KALORIER 10 - 9990 kalorier (i intervaller på 10 kalorier)

Valg af metriske eller imperiale enheder

Brugerdataene HEIGHT (højde) og WEIGHT (vægt) kan indtastes i metriske eller imperiale enheder:

Højden angives i centimeter (metrisk) eller tommer (engelsk).
Vægten angives i kilogram (metrisk) eller pund (engelsk).

Valg af enheder

1. Tryk på begge SELECT-taster, og hold dem nede i 3 sekunder.
2. Brug SELECT tasterne til at vælge METRIC (metrisk) eller IMPERIAL (engelsk).
3. Tryk på ENTER for at bekræfte.

Alarmer

Maksimumalarmer er valgfri. I tilfælde af alarmer lyder en alarmtone, når en værdi, du har indstillet, er nået. Det kan være meget nyttigt, når du træner, men vi anbefaler, at du kun bruger en eller to ad gangen.

Når en alarm udløses, lyder der en signaltone, og der vises en visuel indikator på displayet for at angive, hvilken af de maksimalt fire alarmer, der er udløst: puls, tag pr. minut (SPM), tid/500 m eller watt.

PULS 30 - 220 bpm (i intervaller på 1 bpm)
SPM 15 - 60 SPM (i intervaller på 1 SPM)
TID/500M 01:00 - 9:55 minutter og sekunder (i intervaller på 5 sekunder)
WATT 10 - 995 watt (i intervaller på 5 watt)

Hvis du vil springe alle alarmer over, skal du trykke på START-tasten. Hvis du vil springe en alarm over, skal du trykke på ENTER-tasten. Vælg en alarm med SELECT-tasterne, og tryk på ENTER for at bekræfte.

Standardindstillinger

Konsollen indeholder standardindstillinger for at forenkle indtastningen.

Pacer-program

PACEBÅD TID/500M 2:15

(1:00 - 9:55 minutter og sekunder i intervaller på 5 sekunder)

TID 20:00 minutter

(1:00 - 99:00 minutter og sekunder i intervaller på 1 minut)

AFSTAND 2000 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)

Intervalprogram

INTERVAL 10 (2 - 99 i 1 intervaltrin)

INTERVALAFSTAND 500 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)

INTERVALTID 1:00 minut (0:30 - 10:00 i intervaller på 5 sekunder)

HVILETID 30 sekunder (0:30 - 10:00 i intervaller på 5 sekunder)

THR (målpulsprogram)

MÅLPULS 140 bpm (30 - 220 i intervaller på 1 bpm)

Watt-program

WATTS 100 (10 ~ 995 i 5x watt-trin)

Brugerdata

KØN kvinde (kvinde eller mand)

ALDER 35 (10 - 99 i intervaller på 1 år)

HØJDE METRISK kvinde 163 cm eller mand 178 cm

(90 - 240 cm i intervaller på 1 cm)

VÆGT METRISK kvinde 60 kg eller mand 86 kg

(30 - 200 kg i intervaller på 1 kg)

HØJDE ENGELSK kvinde 64 tommer / 5'4" eller mand 70 tommer / 5'10"

(36" - 96" / 3' - 8' i intervaller på 1 tomme)

VÆGT ENGELSK kvinde 135 lbs. eller mand, 190 lbs.

(60 - 440 lbs. i intervaller på 1 lb)

AKTIV FAKTOR 2x om ugen

0x UGE = stillesiddende arbejde (lidt eller ingen træning, kontorarbejde)

2x UGE = let aktiv (let træning 1-3 dage om ugen)

4x UGE = moderat aktiv (moderat træning 3-5 dage om ugen)

7x UGE = meget aktiv (hård træning 6-7 dage om ugen)

9+ UGE = ekstremt aktiv (hård daglig træning eller fysisk arbejde)

Valg af modstand

MODSTANDSNIVEAU 6 (1 - 16 i intervaller på 1 trin)

Målværdier

TID 20 minutter (1:00 - 99:00 minutter i intervaller på 1 minut)

AFSTAND 2000 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)

TAG 300 tag (10 - 9990 tag i intervaller på 10 tag)

KALORIER 160 kalorier (10 - 9990 kalorier i intervaller på 10 kalorier)

Maksimalalarm

PULS 140 bpm (30 - 220 i intervaller på 1 bpm)

SPM 25 SPM (15 - 60 SPM i intervaller på 1 SPM)

TID/500M 2:15 (01:00 – 9:55 minutter og sekunder i intervaller på 5 sekunder)

WATT 100 (10 – 995 i intervaller på 5 watt)

3.5 Betjening af infrarød fjernbetjening

3.5.1 Introduktion

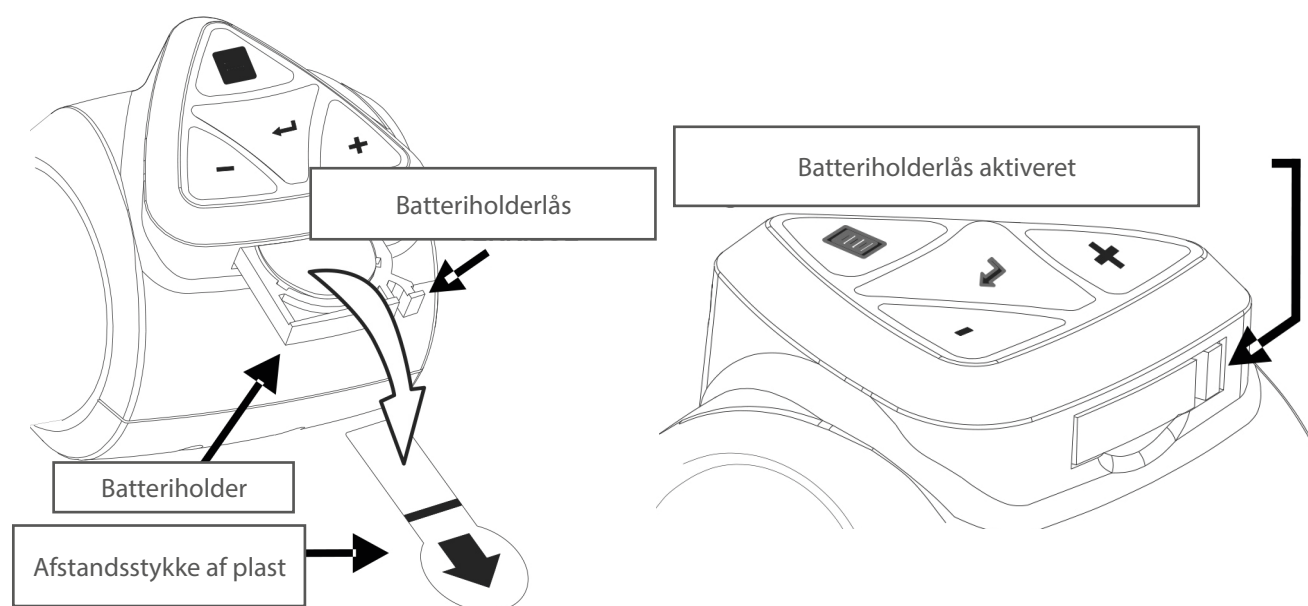
Alle ved, hvordan man bruger en fjernbetjening til et tv. Fjernbetjeningen til denne romaskine bruger samme teknologi. Ved at trykke på fjernbetjeningen sender håndtagsfjernbetjeningen data til computeren.

Denne INFRARØDE FJERNBETJENING er et trådløst datatransmissionssystem med kort rækkevidde, der kræver en fri sigtelinje, dvs. der skal være en lige linje, der ikke blokeres visuelt, mellem fjernbetjeningen og træningscomputeren.

3.5.2 Indsætning af batteri

Batteriholderen leveres med en afstandsstykke af plast, der adskiller batteriet fra batteripolerne. På denne måde aflades batteriet ikke under transport og er stadig opladet.

Fjern afstandsstykket af plast. Tryk godt på klappen på batterirummet.

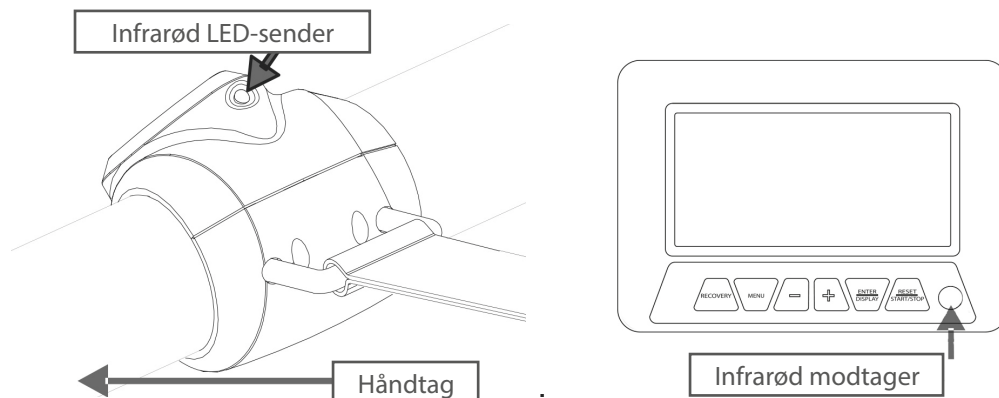


3.5.3 Liste over dele

Fjernbetjeningen består af 2 dele.

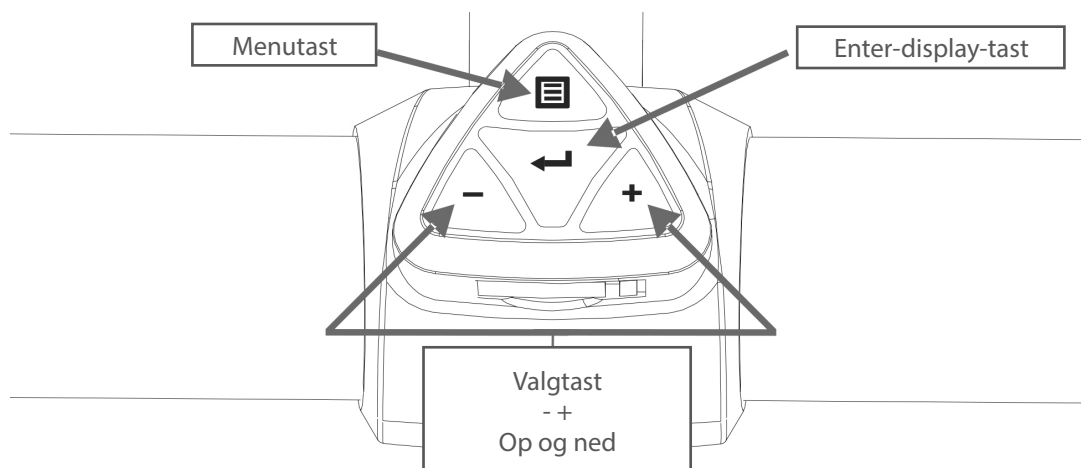
1. INFRARØD SENDER (kilden)
2. INFRARØD MODTAGER

Den infrarøde sender er fastgjort til håndtaget. Den infrarøde modtager er indbygget i computeren.



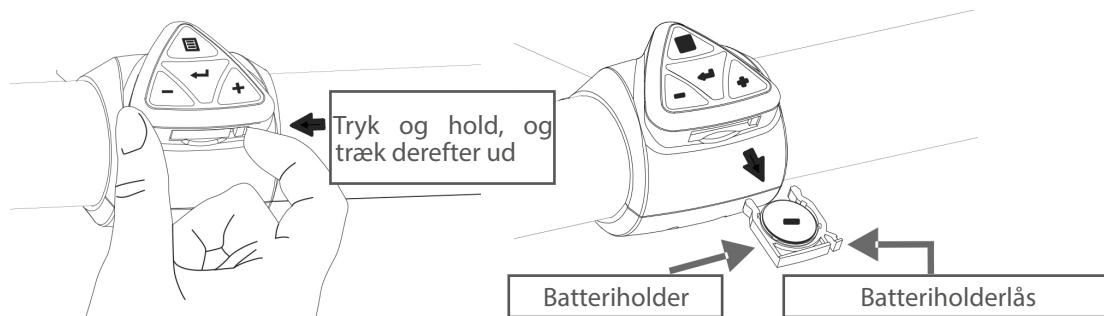
3.8.1 Hovedfunktioner for den infrarøde sender

Den infrarøde sender har 4 tastper = MENU - ENTER - SELECT (DOWN - UP). Disse 4 taster svarer til de nøjagtigt samme taster på computeren. For detaljerede oplysninger om tasternes funktioner henvises til COMPUTERGUIDE.



3.5.4 Udskiftning af batteri

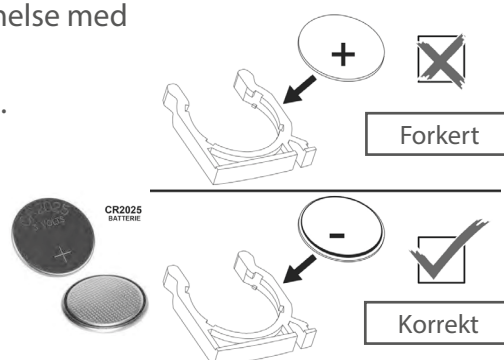
1. Tryk på og hold batteriholderens lås nede, og træk derefter batteriholderen ud.



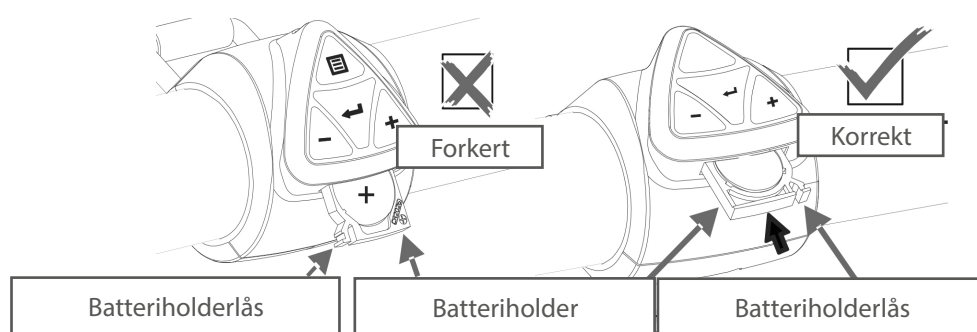
2. Fjern det gamle batteri, og bortskaf det i overensstemmelse med gældende regler.
3. Udskift batteriet, helst med en lithium CR2025-tastcelle.

► **BEMÆRK**

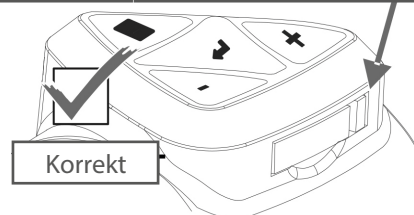
Vær opmærksom på polariteten, når du sætter det nye batteri i.



4. Sæt forsigtigt batteriholderen i igen (i den korrekte position), indtil låsen i batteriholderen låses.

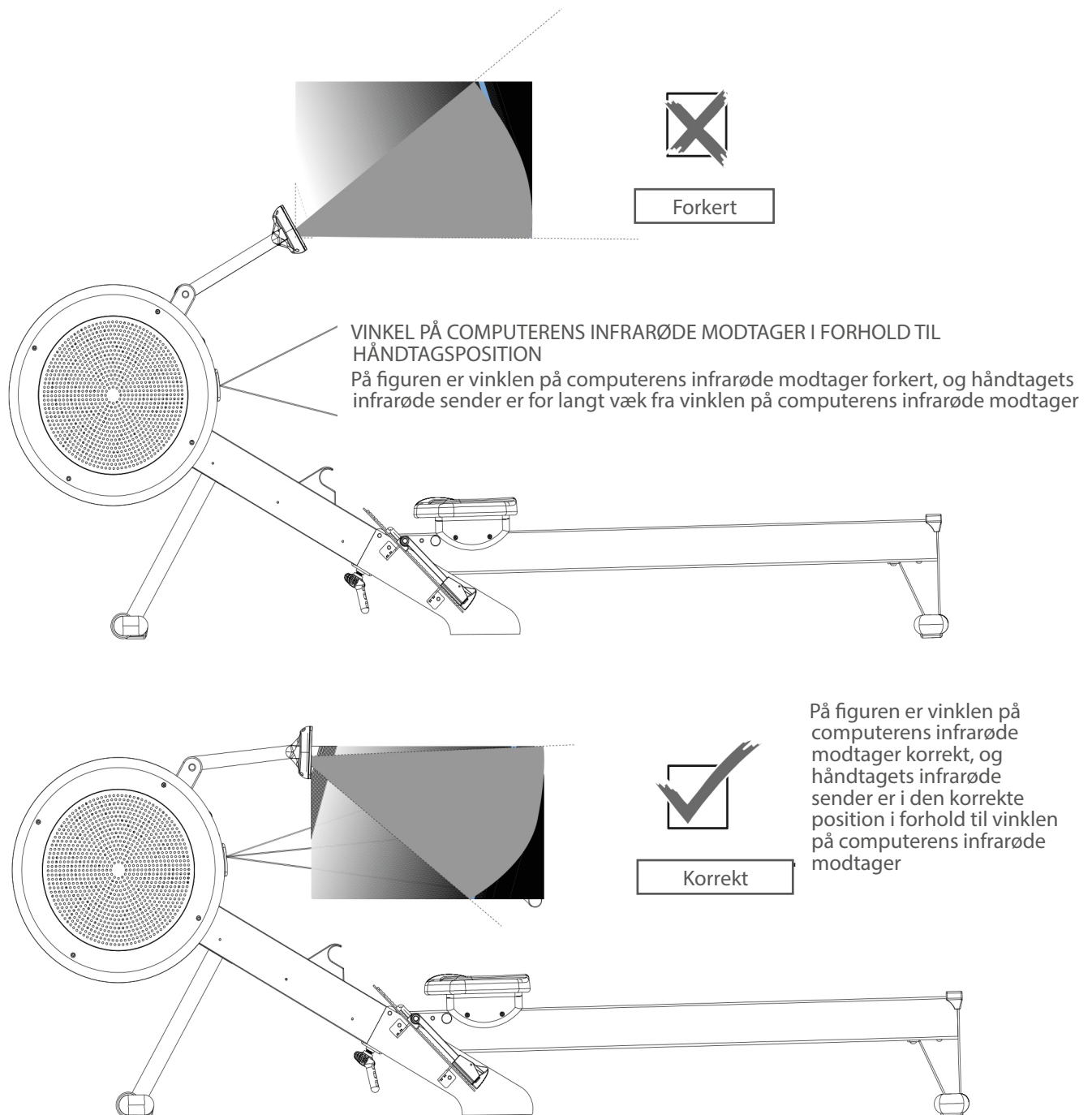


5. Kontrollér, at den infrarøde fjernbetjening fungerer korrekt. Hvis der er problemer, henvises der til Ofte stillede spørgsmål og fejlfinding.

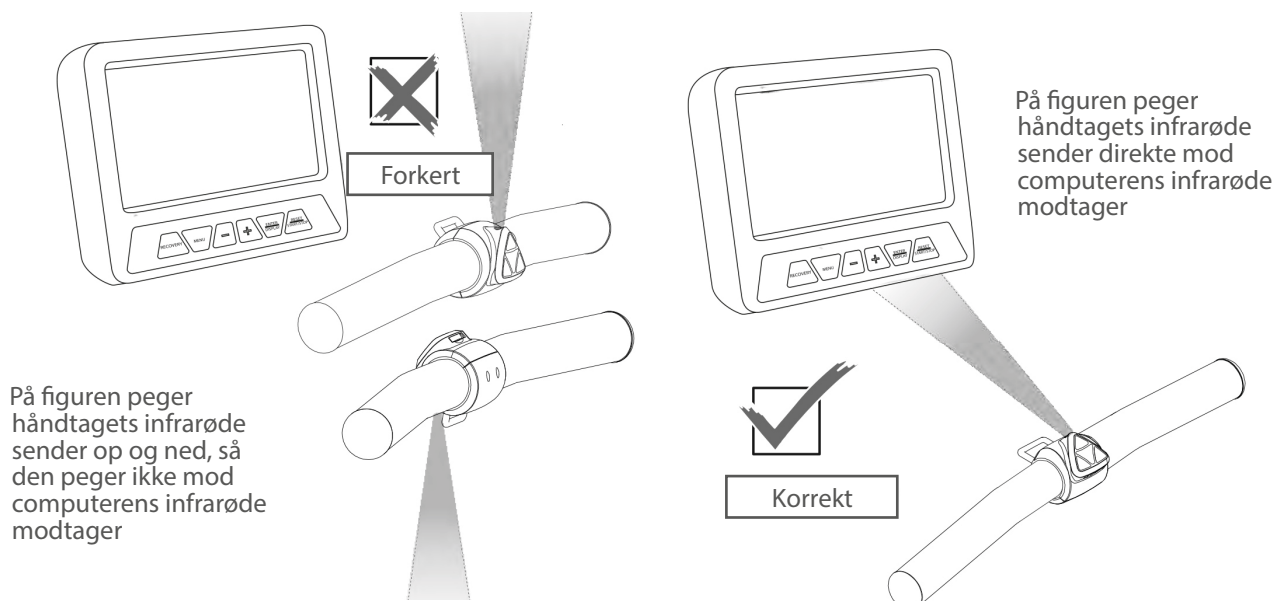


3.5.5 Infrarød rækkevidde og retning

Fjernbetjeningen skal peges lige på træningscomputeren.



3.5.6 Vinklen på håndtagets infrarøde sender



3.5.7 Fjernbetjeningskode

Fjernbetjeningskoden (eller RMC-koden) giver dig mulighed for at omprogrammere koden for den infrarøde fjernbetjening. Der er 2 grunde til at omprogrammere RMC-koden:

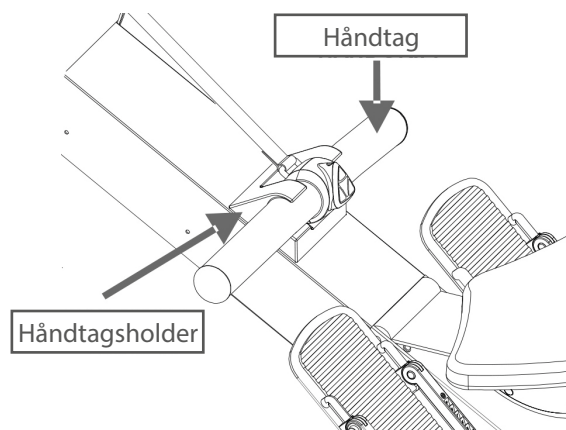
1. Der er flere romaskiner med fjernbetjening i nærheden, og de infrarøde stråler overlapper hinanden. Det sker i fitnesscentre og kommercielle faciliteter.
2. Interferens med eksisterende infrarøde signaler, f.eks. fjernsyn eller fjernbetjening til fjernsyn osv. Dette sker primært ved brug i hjemmet.

► **BEMÆRK**

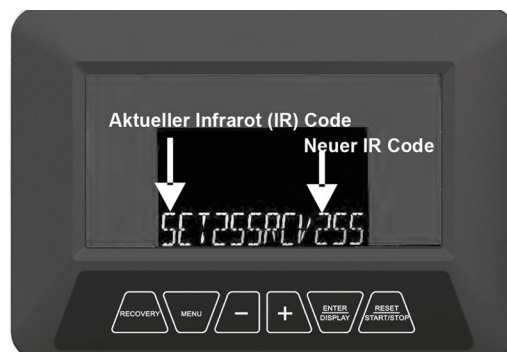
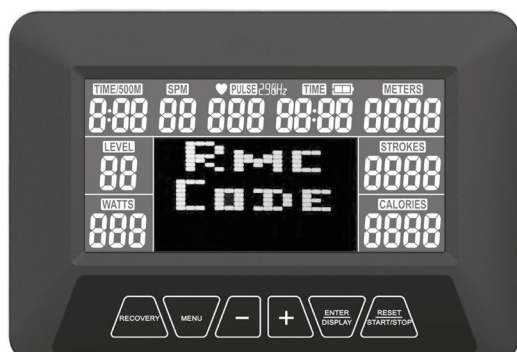
Du må ikke omprogrammere RMC-koden, medmindre det er absolut nødvendigt, da enhver fejl fra din side kan få den infrarøde fjernbetjening til at stoppe med at fungere.

Trin 1

1. Sæt håndtaget i håndtagsholderen, og undgå at røre ved håndtaget, indtil **trin 3**.



2. Tryk på RESET-tasten, og hold den nede i 3 sekunder for at gå til hovedmenuen.



Trin 2

1. I hovedmenuen skal du trykke på SELECT-tasterne og vælge programmet "RMC CODE". Tryk derefter på ENTER for at bekræfte dit valg.
2. Nu viser computeren din aktuelle IR CODE.

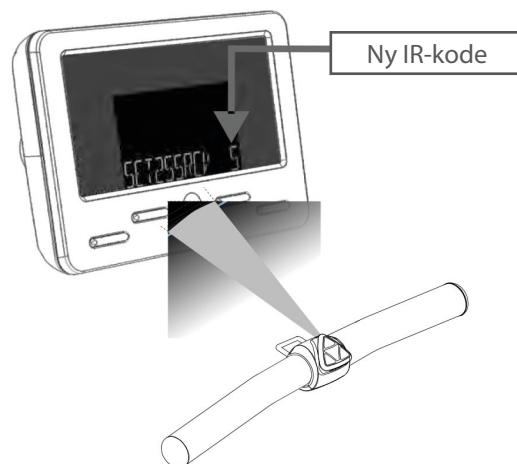
Trin 3

1. Tag håndtaget, og peg den infrarøde sender på håndtaget mod computerens infrarøde modtager.
2. Tryk på MENU-tasten, og hold den nede. Tryk derefter på enten "-" eller "+" for at vælge en ny infrarød kode.
3. Tryk derefter på computertasten ENTER for at bekræfte valget. Computeren vender tilbage til hovedmenuen.



BEMÆRK

"Aktuel infrarød IR Code-displayet" ændres ikke i dette tidsrum. Ændringen vises, næste gang IR-koden ændres.



3.5.8 Guide til fejlfinding

PROBLEM: IR-systemet fungerer kun med afbrydelser.

LØSNING

1. Rengør IR-modtageren på computeren med en smule vinduespuddningsmiddel.
2. Rengør IR-senderen på håndtaget med en smule vinduespuddningsmiddel.
3. Udskift batteriet. Se punktet "Udskiftning af batteri".
4. Omprogrammer IR/RMC CODE. Se punktet "Fjernbetjeningskode (RMC-kode)".
5. Tilkald en servicetekniker.

PROBLEM: IR-systemet virker ikke!

LØSNING

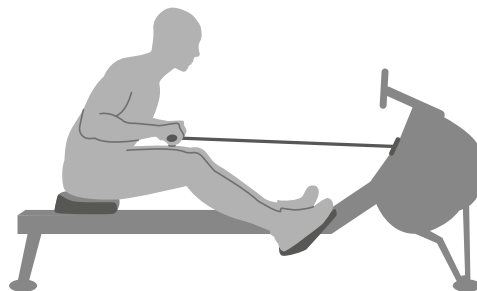
1. Udskift batteriet. Se punktet "Udskiftning af batteri".
2. Omprogrammer IR/RMC CODE. Se punktet "Fjernbetjeningskode (RMC-kode)".
3. Tilkald en servicetekniker.

3.6 Tips til korrekt roning

Kroppen bevæger sig mod håndtaget

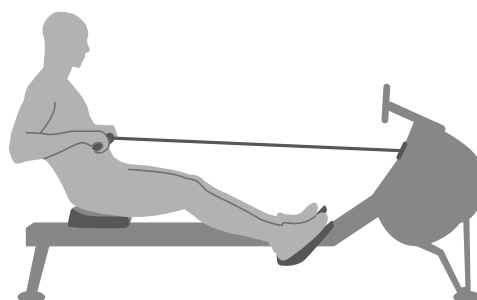
Forkert

I slutningen af bevægelsen trækkes kroppen fremad mod håndtaget i stedet for at trække håndtaget mod kroppen.



Korrekt

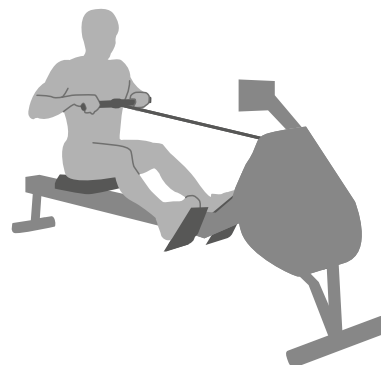
I slutningen af bevægelsen læner brugeren sig lidt tilbage, holder benene nede, overkroppen lige og trækker håndtaget ind mod kroppen.



Spredte albuer

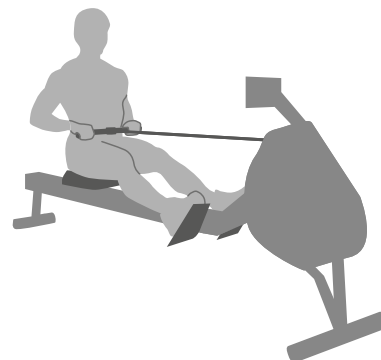
Forkert

Brugerens albuer er væk fra kroppen i slutningen af bevægelsen, og håndtaget er i brysthøjde.



Korrekt

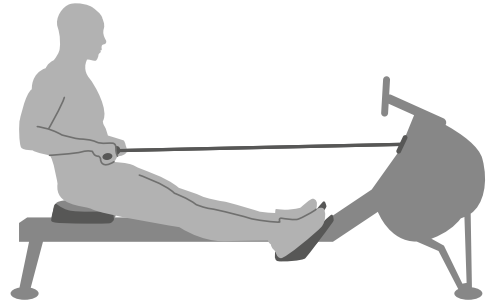
Træk håndtaget ind mod kroppen med strakte håndled og albuerne tæt ind til kroppen. Albuerne føres bag kroppen, mens grebet trækkes ind til taljen.



Stræk knæene

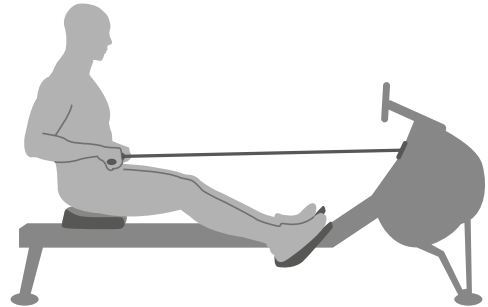
Forkert

Ved slutningen af bevægelsen strækker brugeren benet og knæene helt ud.



Korrekt

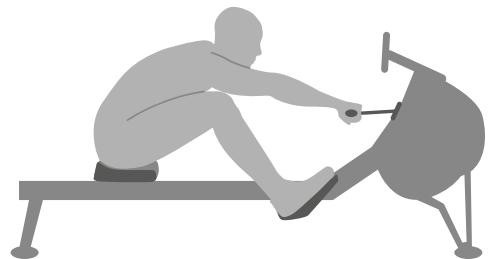
Selv i slutningen af bevægelsen skal du altid holde knæene let bøjede i stedet for helt strakte.



Læner sig for langt fremad

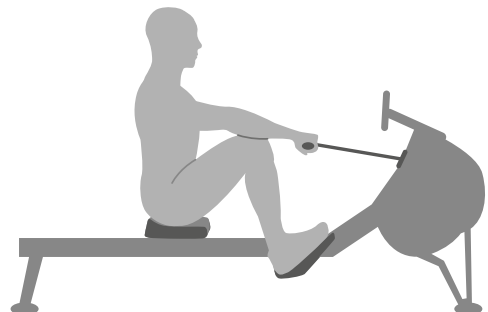
Forkert

Kroppen er bøjet for langt fremad. Måske er skinnebenene ikke længere lodrette. Hoved og skuldre er rettet mod fødderne. Kroppen er således i en svag position til at udføre bevægelsen.



Korrekt

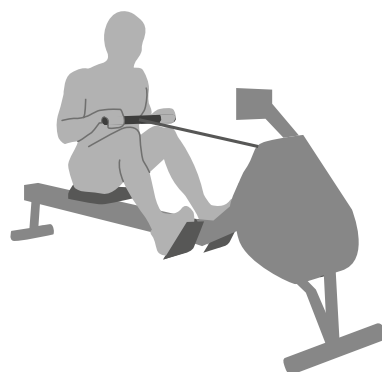
Skinnebenene er lodrette. Kroppen er presset mod benene, armene er helt strakt fremad og kroppen er let foroverbøjet. Denne stilling skal være behagelig



Roning med bøjede arme

Forkert

Brugeren starter bevægelsen med armene i stedet for at skubbe med benene først.



Korrekt

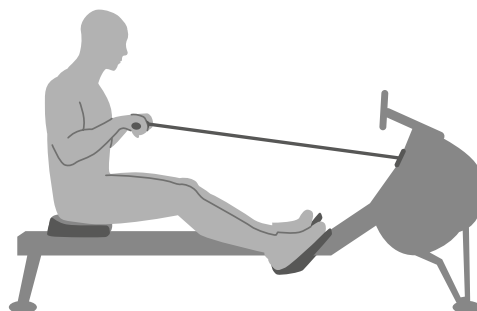
Brugeren begynder med at skubbe med benene, spænde ryggen og holde armene strakte.



Bøjede håndled

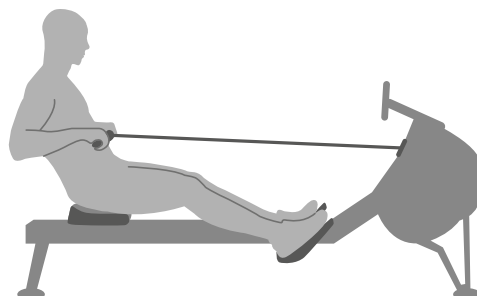
Forkert

Brugeren bøjer håndleddene under bevægelsen.



Korrekt

Udfør altid robevægelsen med lige håndled.



3.7 Sammenklapningsmekanisme

❶ BEMÆRK

Romaskinen kan foldes sammen og er derfor pladsbesparende at opbevare. Dette letter også transporten.

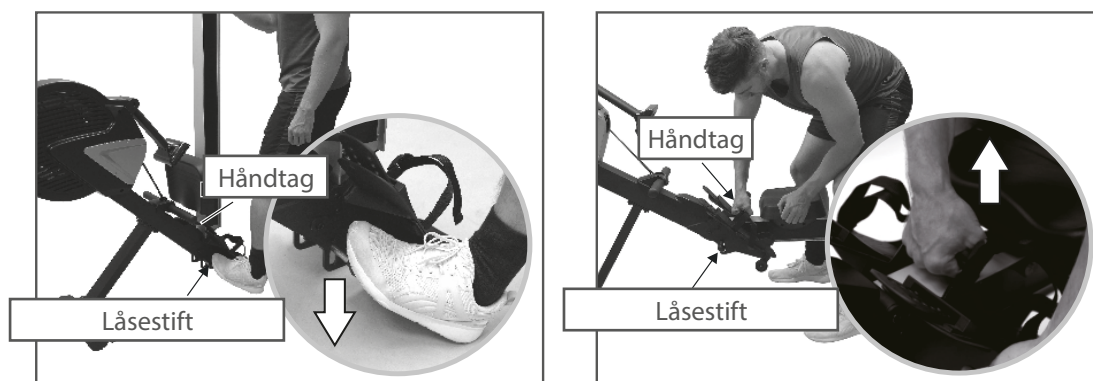
3.7.1 Udklaping af romaskinen

► BEMÆRK

Før romaskinen kan klappes ud, skal alle genstande, der kan hældes ud eller væltes, eller som forhindrer romaskinen i at folde sig sammen, fjernes.

1. Stå på venstre side af romaskinen, og tag fat om løbeskinnen med højre hånd.
2. Brug din venstre fod til at trykke sikkerhedsstiften ned for at frigøre foldemekanismen, og sænk derefter forsigtigt løbeskinnen ned.
3. Træk hårdt i håndtaget (FOLD HANDLE), indtil du hører et tydeligt klik.

→ *Løbeskinnen er nu gået i hak.*



3.7.2 Sammenklapning af romaskinen

⚠ ADVARSEL

+ Tilslut ikke romaskinen til strømforsyningen, når den er klappet sammen. Forsøg ikke at betjene romaskinen, mens den er klappet sammen.

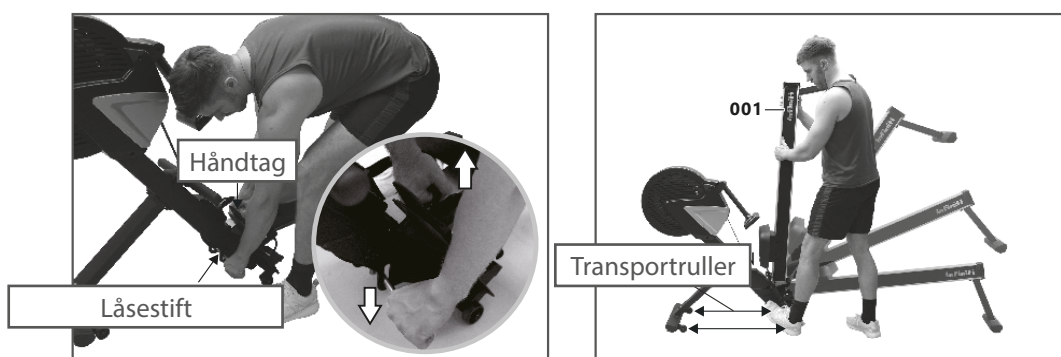
⚠ ADVARSEL

+ Læn dig ikke op ad maskinen, når den er klappet sammen, og placer ikke noget på den, som gør, at maskinen bliver ustabil eller kan vælte.

► BEMÆRK

+ Før enhedens skal klappes sammen, skal alle genstande, der kan hældes ud eller væltes, eller som forhindrer romaskinen i at klappe sig ud, fjernes.

1. Tag fat i håndtaget (FOLD HANDLE) med højre hånd, og frigør sammenklapningsmekanismen med venstre hånd ved at trykke låsestiften nedad.



2. Sænk forsigtigt romaskinen på gulvet.
3. Nu skal du blot folde løbeskinnen opad, indtil du hører et tydeligt klik.

→ *Sammenklapningsmekanismen er nu gået i hak igen.*

3.8 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 i denne brugsanvisning.

4.1 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.

4.2 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
Knirkende lyde	Skruerne er løse eller for faste	Tjek skruerne
Slæbende lyde på køreskinnen	Køreskinne / -hjulene er snavsede eller køreskinne tør	Rengøring af køreskinne efterfulgt af smørelse med fedtfri silikone
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
Displayet tænder ikke	Konsollen har ingen strømforbindelse	+ Tryk på RESET-tasten, og hold den nede for at genstarte konsollen. + Genstart konsollen ved at tage netledningen ud i ca. 15 sekunder. + Afbryd og tilslut alle kabelforbindelser, se monteringsvejledningen. + Kontakt en servicetekniker, og få konsollen udskiftet, hvis det er nødvendigt.

4.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt
Display, konsol	R	I
Smørelse af køreskinne og de bevægelige dele		I
Kunststofafdækninger	R	I
Skruer og kabelforbindelser		I
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion		

Spændebånd [Del 709]

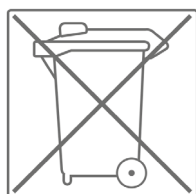
Spændebåndet [709] er fremstillet af nylonstof af høj kvalitet og er ekstremt modstandsdygtigt. Det er næsten umuligt at rive spændebåndet i stykker. Alligevel er det vigtigt at kontrollere, om den er slidt. Sørg for, at der ikke er nogen snit eller flænger eller andre skader. Kontroller også sømmen på håndtaget. Hvis du bemærker fejl, må du ikke bruge maskinen, før trækremmen er blevet udskiftet.

Fodstøtte [Del 014, 126, 127, 128, 300, 306, 710]

Fodstøtten har mange bevægelige dele, og det er vigtigt, at de alle altid er i god stand. Kontroller, at spændet og fodremmen er fast forbundet. Fortsæt med at kontrollere, at lukkemekanismen på hælstøtten [126] fungerer korrekt. Sørg for, at alle skruer er spændt. Hvis du finder fejl, skal du straks kontakte din forhandler, og du må ikke bruge maskinen igen, før den er blevet repareret.

5 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.

Pb = batteriet indeholder mere end 0,004 masseprocent bly

Cd = batteriet indeholder mere end 0,002 masseprocent cadmium

Hg = Batteriet indeholder mere end 0,0005 masseprocent kviksølv.

6 ANBEFALING AF TILBEHØR

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

Hvis du har købt fitnessudstyr med pulstræning, og du vil træne efter din puls, anbefaler vi på det kraftigste, at du bruger et kompatibelt puls bælte, da du derved garanteres en optimal overførsel af pulsen. Ved multimaskiner kan du evt. købe ekstra **trækhåndtag** eller **vægte**.



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



Gulvmåtte



Pulsbælte



Håndklæder



Silikonespray



Kontaktgel

7.1 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 9 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:

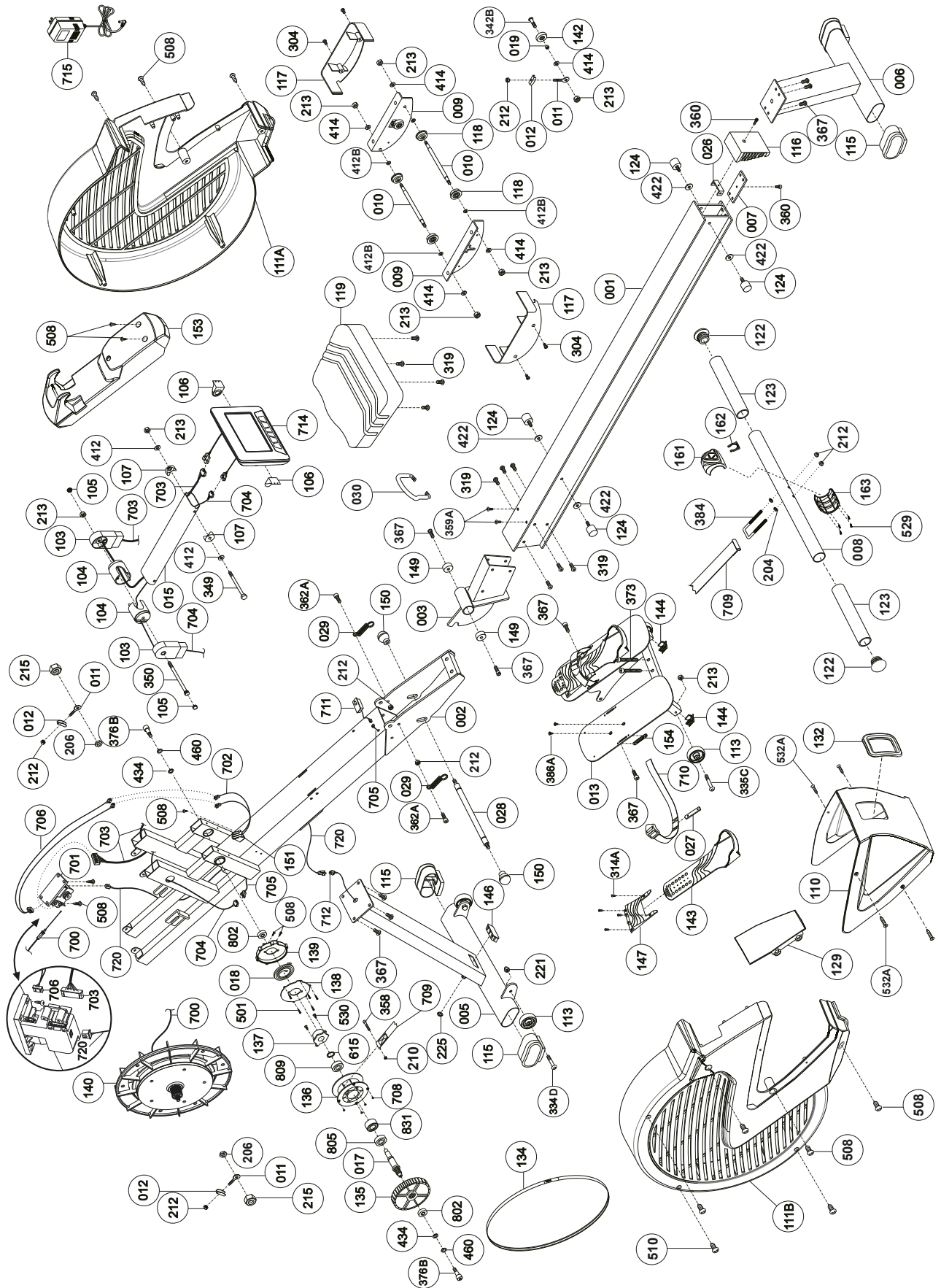
Varenummer:

7.2 Reservedelsliste

Nr.	Antal	Betegnelsen (ENG)	Nr.	Antal	Betegnelsen (ENG)
001	1	Aluminum Beam	115	4	Standard Cap
002	1	Main Frame	116	1	Aluminum Beam End Cap
003	1	Pivot Bracket	117	2	Carriage Cover
005	1	Stabilizer - Front	118	4	Seat Carriage Roller
006	1	Stabilizer - Rear	119	1	Seat
007	1	Rear Bracket	122	2	Plug
008	1	Ali Handle Bar	123	1	Foam Grip
009	2	Seat Carriage	124	4	Carriage Stopper
010	2	Seat Carriage Shaft	129	1	Cover Vent
011	4	Roller Adjustment Bolt	132	1	Strap Slot Trim
012	4	Roller Adjustment Plate	134	1	Poly "V" Drive Belt
013	1	Foot Pedal	135	1	Drive Pulley
015	1	Computer Arm	136	1	Strap Drum
017	1	Clutch Shaft	137	1	Return Spring - Drum
018	1	Return Spring	138	1	Return Spring -Cover
019	2	Roller Spacer	139	1	Return Spring - Holder
026	1	Stopper Bracket	140	1	Flywheel Fan
027	2	Strap Holder	142	2	Special Seat Roller
028	1	Knob Stud	143	2	Heel Rest
029	2	Spring	144	2	Plug
030	1	Handle	146	1	Plug
103	2	Computer Arm Plug	147	2	Heel Rest Holder
104	2	Computer Arm Pivot	149	2	Bushing
105	2	Computer Arm Plug Cover	150	2	Ball Knob
106	2	Computer Case Nut Cover	151	1	Sensor Holder
107	2	Computer Arm Spacer	153	1	Receiver Cover
110	1	"V"Cover	154	4	Strap Trim
111A	1	Cover Main - Right	161	1	Infrared Transmitter-Top
111B	1	Cover Main - Left	162	1	Infrared Transmitter-Battery Holder
113	4	Wheel	163	1	Infrared Transmitter-Bottom

204	2	Nut-M6	434	2	Washer-M8xø18x2t
206	2	Nut-3/8"-26Unf	460	2	Washer-M10xø17x2.3t
210	1	Nut-3/16"	501	5	Screw-M3x10mm
212	8	Nut-M6	508	12	Screw-M4x12mm
213	10	Nut-M8	510	3	Screw-M4x20mm
215	2	Nut-3/8"-26Unf	529	4	Screw-M2x10mm
221	2	Nut-M8 Long Dom Nut	530	2	Screw-M4x10mm
225	1	Nut-1/2"-26Unf	532A	4	Screw-M4x15mm
304	4	Bolt-M5x12mm	615	1	Retaining Ring
314A	8	Bolt-M4x6mm	700	1	Tension Cable
319	10	Bolt-M8x16mm	701	1	Motor
334D	2	Bolt-M8x40mm	702	2	Motor Sensor Cable
335C	2	Bolt-M8x60mm	703	1	Computer Cable
342B	2	Bolt-M8x30mm	704	1	Computer Cable
349	1	Bolt-M8x90mm	705	1	Computer Cable
350	1	Bolt-M8x120mm	706	1	Sensor Cable
358	1	Bolt-3/16"X1-1/4"	708	4	Sensor Magnet
359A	2	Bolt-M5x10mm	709	1	Drive Strap
360	2	Bolt-M6x10mm	710	2	Foot Strap
362A	2	Bolt-M6x20mm	711	1	Chest Band Receiver
367	10	Bolt-M8x16mm	712	1	Ac Adaptor Cable
373	2	Bolt-M8x60mm	714	1	Computer
376B	2	Bolt-M10x12mm	715	1	Ac Adaptor
384	1	U-Bolt	720	1	Ac Cable
386A	4	Bolt-M5x8mm	802	2	Bearing
412	2	Washer-M8xø12x1t	805	1	Bearing
412B	4	Washer-M8xø12x2t	809	1	Bearing
414	6	Washer-M8xø16x2t	831	1	Clutch
422	4	Washer-M8xø23x2t			

7.3 Eksplosionstegning



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

Fejlbeskrivelser

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

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

Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

Garantiindehaver

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

Garantiperioder

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

Reparationsudgifter

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

Brugstiderne defineres som følger:

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

Garantiservice

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

Garantibetingelser

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

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

Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

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

Købskvittering og serienummer

Vær opmærksom på, at du skal kunne fremvise fakturaen for udstyret i tilfælde af garanti. For at vi kan identificere din modelversion samt af hensyn til vores kvalitetskontroller har vi ved alle henvendelser vedr. service brug for oplysning om udstyrets serienummer. Hav derfor så vidt muligt allerede serienummer samt kundennummer 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 kundennummer og serienummeret på det defekte udstyr ved hånden.

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

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

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

www.fitshop.dk/oversigt-over-sport-tiedje-butikker

VI LEVER FOR FITNESS

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

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

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

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



www.fitshop.dk
www.sport-tiedje.de/blog



www.facebook.com/SportTiedje



www.instagram.com/sporttiedje



www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notater

TAURUS®

Romaskine RX7