



Monterings- og brugsvejledning



max. 136 kg



~ 60 Min.



70 kg

L 126 | B 53 | H 162

FSCSTEX60.01.02

Vare-nr. CST-EX60

Crosstrainer **EX60**

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	Montering	14
3	BRUGSANVISNING	21
3.1	Konsoldisplay	21
3.2	Tastfunktioner	23
3.3	Tænding og indstilling af udstyret	24
3.4	Programmer	25
3.4.1	MAN. - Manuelt program	25
3.4.2	PROG - Forudindstillede programmer	27
3.4.3	RECOVERY - Fitnesstest	30
3.4.4	WATT - Wattstyret program	31
3.4.5	USER - Brugerdefineret program	33
3.4.6	H.R.C. - Pulsstyrede programmer	35
3.5	Træningsvejledning	37
3.5.1	Træningstøj	37
3.5.2	Opvarmning og udstrækning	37
3.5.3	Medicin	38
3.5.4	Anvendte muskelgrupper	38
3.5.5	Hyppighed	38
3.6	Træningsdagbog	40
4	OPBEVARING OG TRANSPORT	41
4.1	Generelle anvisninger	41
4.2	Transporthjul	41
5	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	42
5.1	Generelle anvisninger	42
5.2	Fejl og fejldiagnose	42
5.3	Fejlkoder og fejlsøgning	43
5.4	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	44

6	BORTSKAFFELSE	44
7	ANBEFALING AF TILBEHØR	45
8	RESERVEDELSBESTILLING	46
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	46
8.2	Liste over dele	47
8.3	Ekspllosionstegning	50
9	GARANTI	51
10	KONTAKT	53

Kære kunde

Tak, fordi du har valgt en fitnessmaskine af mærket cardiostrong®. cardiostrong byder på kvalitative træningmaskiner til privat brug, der er udviklet optimalt med henblik på træning i hjemmet. Træn derhjemme uafhængigt af vind og vejr, og lige når du vil. Fitnessmaskinerne fra cardiostrong råder over mange træningsprogrammer og et bredt spektrum, der passer til alle træningsniveauer og træningsmål.

Du kan finde yderligere oplysninger på www.fitshop.com/cardiostrong.

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din træning!

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 Flensburg
Moms-nr.: DE813211547

ANSVARSRASKRIVELSE

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OM DENNE VEJLEDNING

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

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



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

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

Nøjagtighedsklassificering

Klasse A: Høj nøjagtighed.

Klasse B: Mellem nøjagtighed.

Klasse C: Lav nøjagtighed.

Klassificeringen forklarer den tilsigtede brug af enheden.

Klassificering

Klassificering S (Studio): Professionel og/eller kommerciel brug.

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

Klassificering H (Hjem): Brug i hjemmet.

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FARE**

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

ℹ **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

- + Hastighed i km/t
- + Træningstid i min
- + Træningsdistance i km
- + Kadence (Omdrejninger per minut)
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved anvendelse af håndpulssensorerne eller et pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:	elektronisk magnetbremsesystem
Modstandstrin:	16
Watt:	10 - 350 Watt (justerbar i trin à 5 watt)

Brugerhukommelser:	5
Træningsprogrammer i alt:	19
Manuelle programmer:	1
Forudindstillede programmer:	12
Wattstyrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerdefinerede programmer:	1

2 Svingmasser:	foran 12 kg High-Speed og bagved 9 kg
----------------	---------------------------------------

Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	78,1 kg
Varens vægt (netto, uden emballage):	70 kg
Emballagens mål (L x B x H):	ca. 141 cm x 45 cm x 73 cm
Opstillet mål (L x B x H):	ca. 126 cm x 53 cm x 162 cm
Maksimal brugervægt:	136 kg

Klassificering:	H
-----------------	---

1.2 Personlig sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

- + Dette redskab er ikke tilladt for børn under 14 år.
- + Børn må ikke komme i nærheden af redskabet uden opsyn.
- + Personer med handicap skal kunne påvise en medicinsk tilladelse og bør være under opsyn, når der trænes på samtlige træningsredskaber.
- + Bemærk, at redskabet ikke råder over et friløb. Derfor kan bevægelige dele ikke umiddelbart stoppes.
- + Bemærk, at den individuelle menneskelige ydelse, der påkræves for at kunne udføre øvelsen, kan afvige fra den viste mekaniske ydelse.
- + Vær opmærksom på, at en af trædefladerne skal være i den laveste position ved på- og afstigning.
- + Redskabet må principielt ikke bruges af flere personer samtidigt.
- + Hænder, fødder og andre kropsdele samt hår, tøj, smykker og andre genstande må ikke komme i kontakt med bevægelige dele på redskabet, da de kan komme i klemme.
- + Du bør bære egnet sportsbeklædning, og ikke løst tøj, når du træner. Træningsskoene skal have egnede skosåler fremstillet af gummi eller andet skridsikkert materiale. Sko med hæl, lædersål, knopper eller spikes 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.
- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.
- + Vær opmærksom på, at hvis justeringsanordninger efterlades udragende, kan de hæmme brugerens bevægelse.

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.

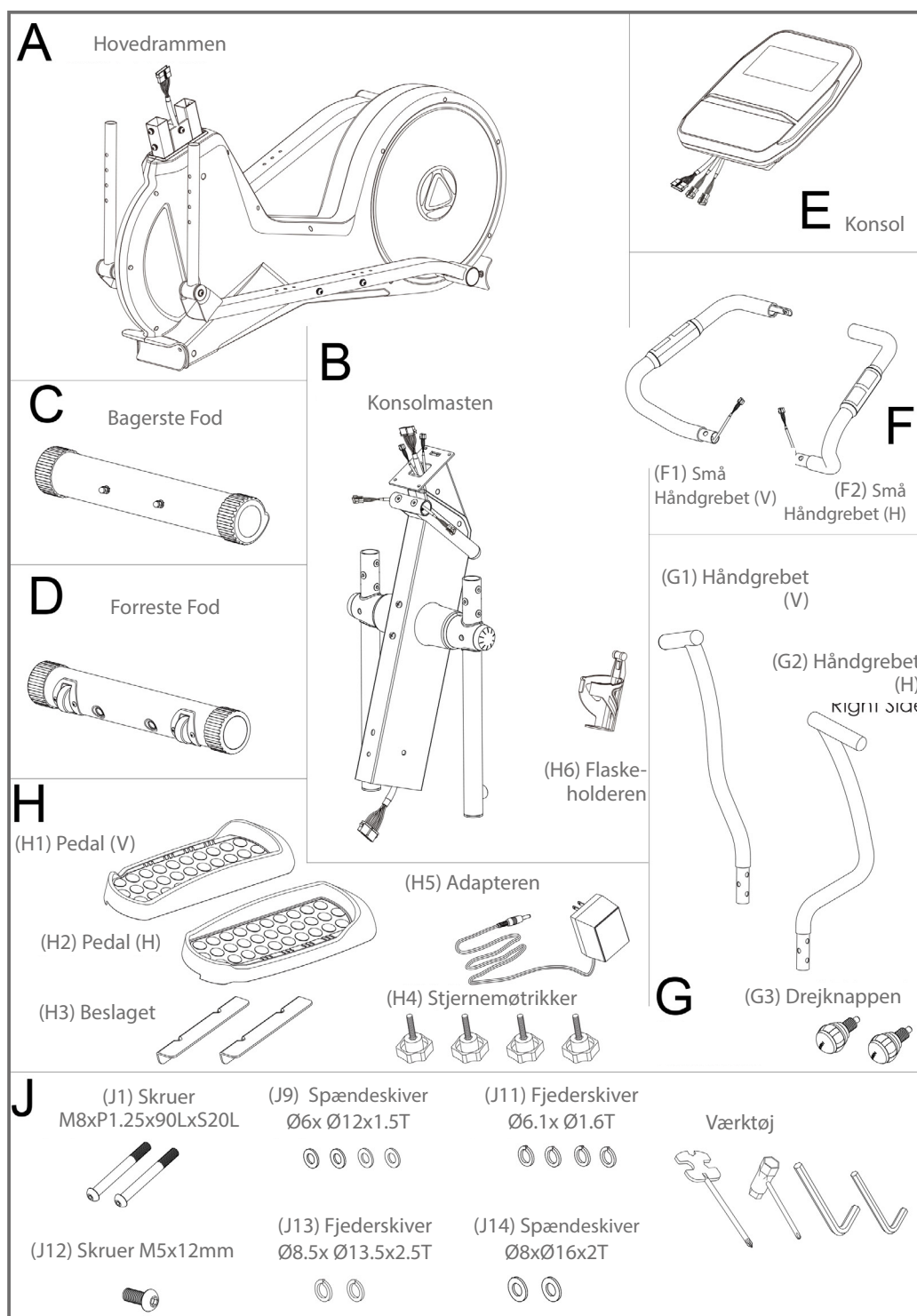
2.2 Pakkens indhold

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 Montering

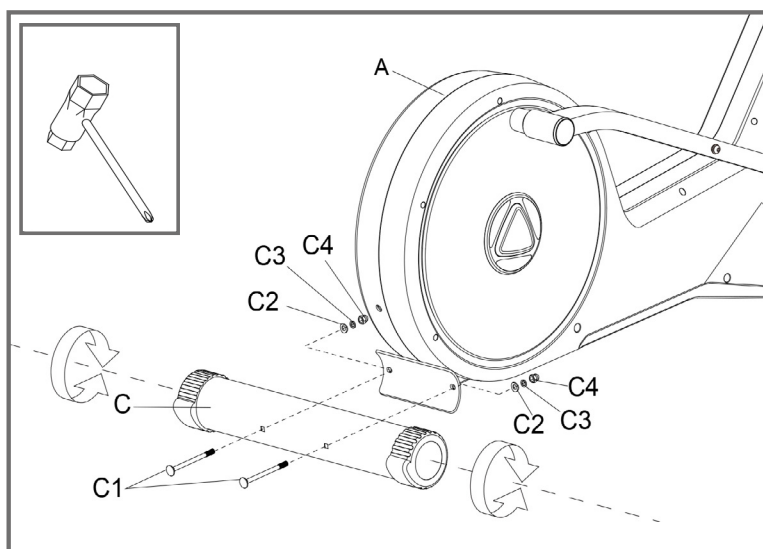
Studer de enkelte viste monteringsstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

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.
- + Stram ikke skruerne og boltene med vold, da de ellers kan blive beskadiget.
- + 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.

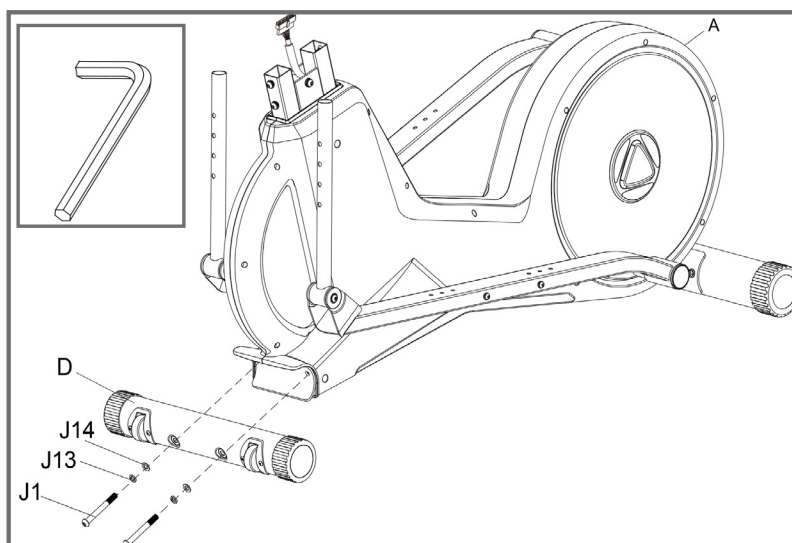
Trin 1: Montering af den bagerste fod

1. Fjern spændeskiver (C2), fjederskiver (C3) og møtrikker (C4) fra den bagerste fod (C).
2. Montér den bagerste fod (C) på beslaget på den bagerste del af hovedrammen (A) med to skruer (C1), spændeskiver (C2), fjederskiver (C3) og møtrikker (C4).



Trin 2: Montering af den forreste fod

Montér den forreste fod (D) på hovedrammen (A) med 2 skruer (J1), fjederskiver (J13) og spændeskiver (J14).



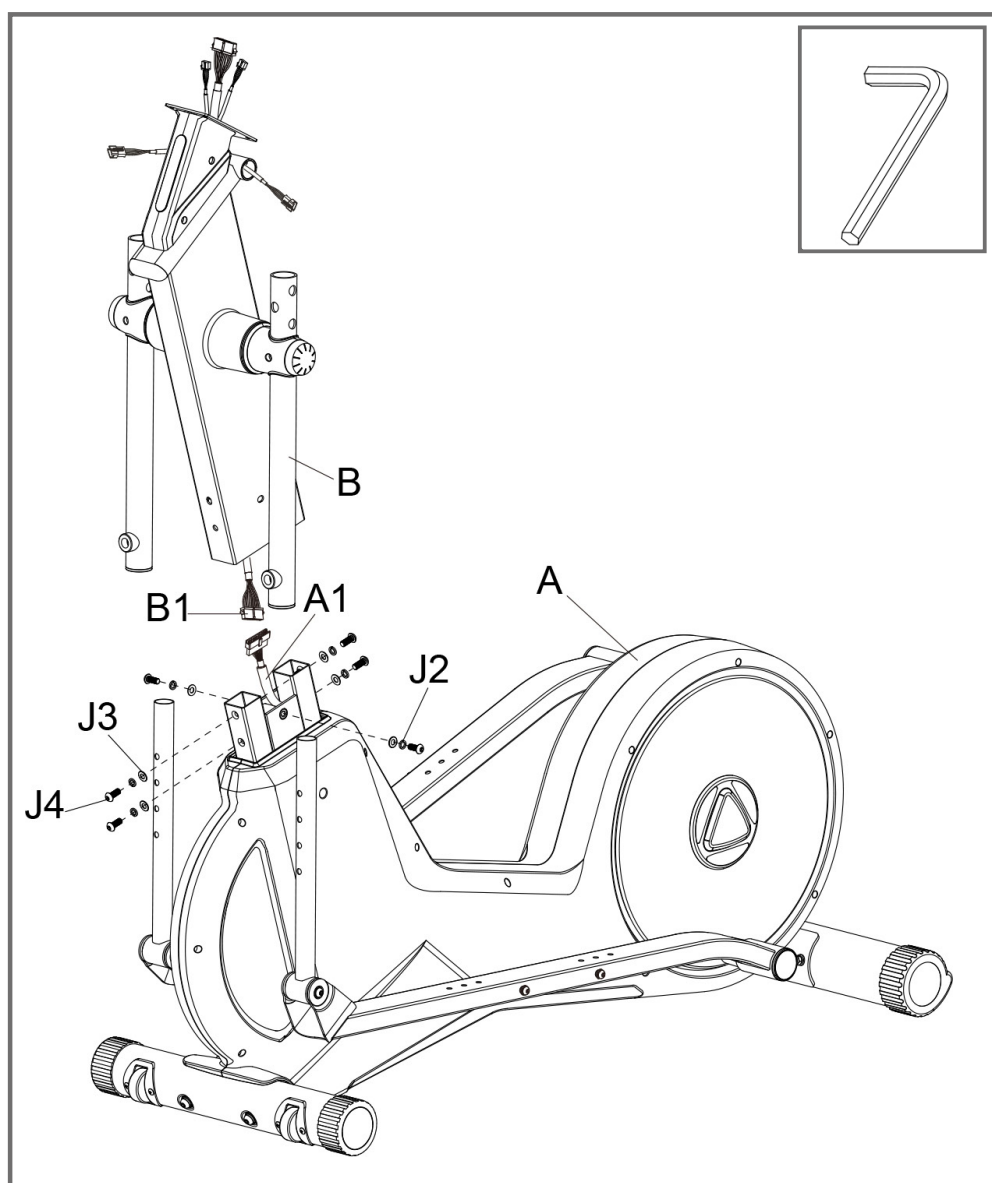
Trin 3: Montering af konsolmasten

1. Fjern først skruer (J4), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J3) fra hovedrammen (A).
2. Forbind sensorkablerne (A1) og (B1).

► **OBS**

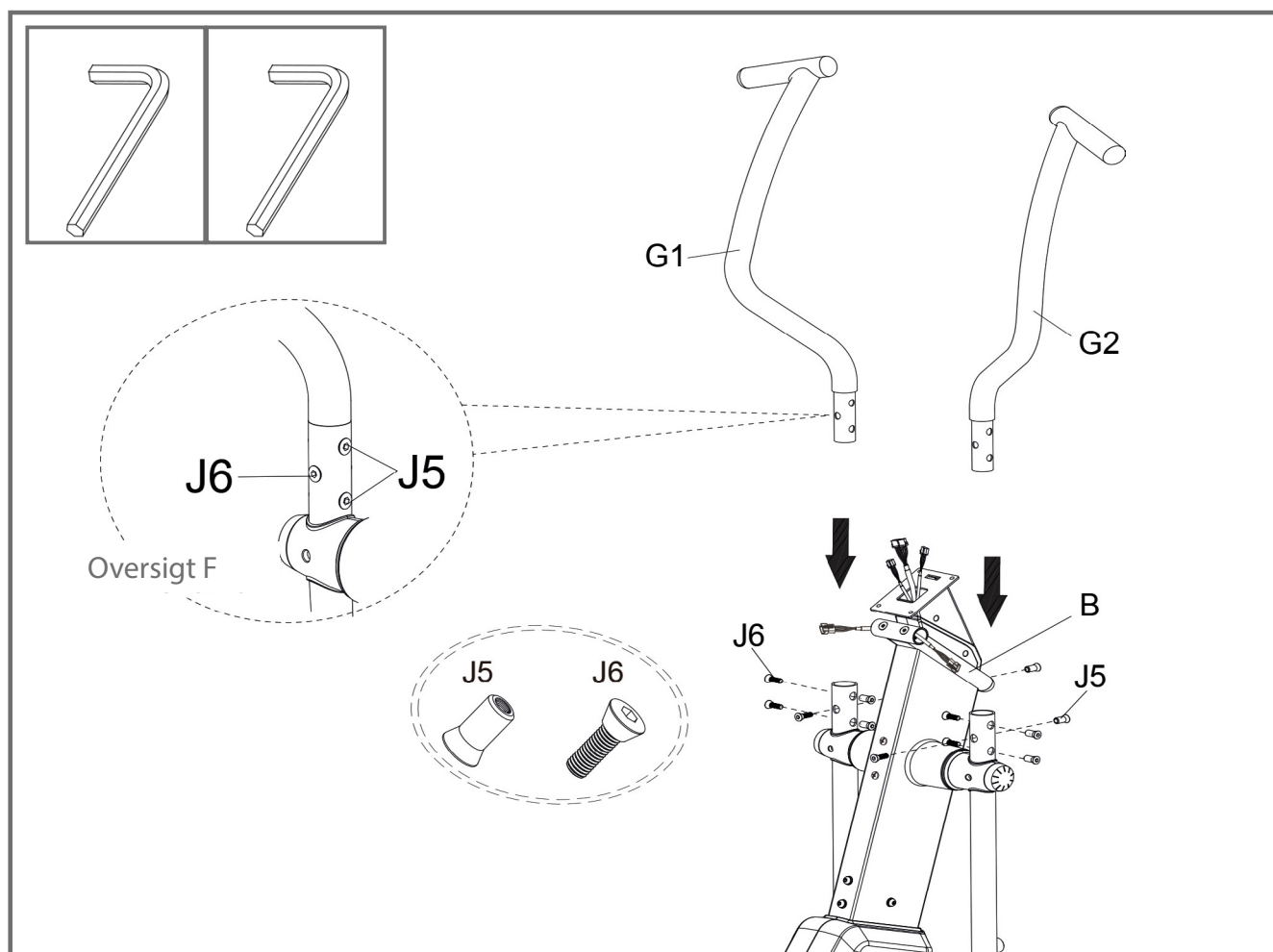
Pas på, at kablerne ikke klemmes.

3. Montér derefter konsolmasten (B) på hovedrammen (A) med skruer (J4), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J3).



Trin 4: Montering af håndgrebene

Monter håndgrebene (G1 og G2) på konsolmasten (B) med to 8 mm unbrakonøgler og alle skruer (J5 og J6) (se oversigt F).



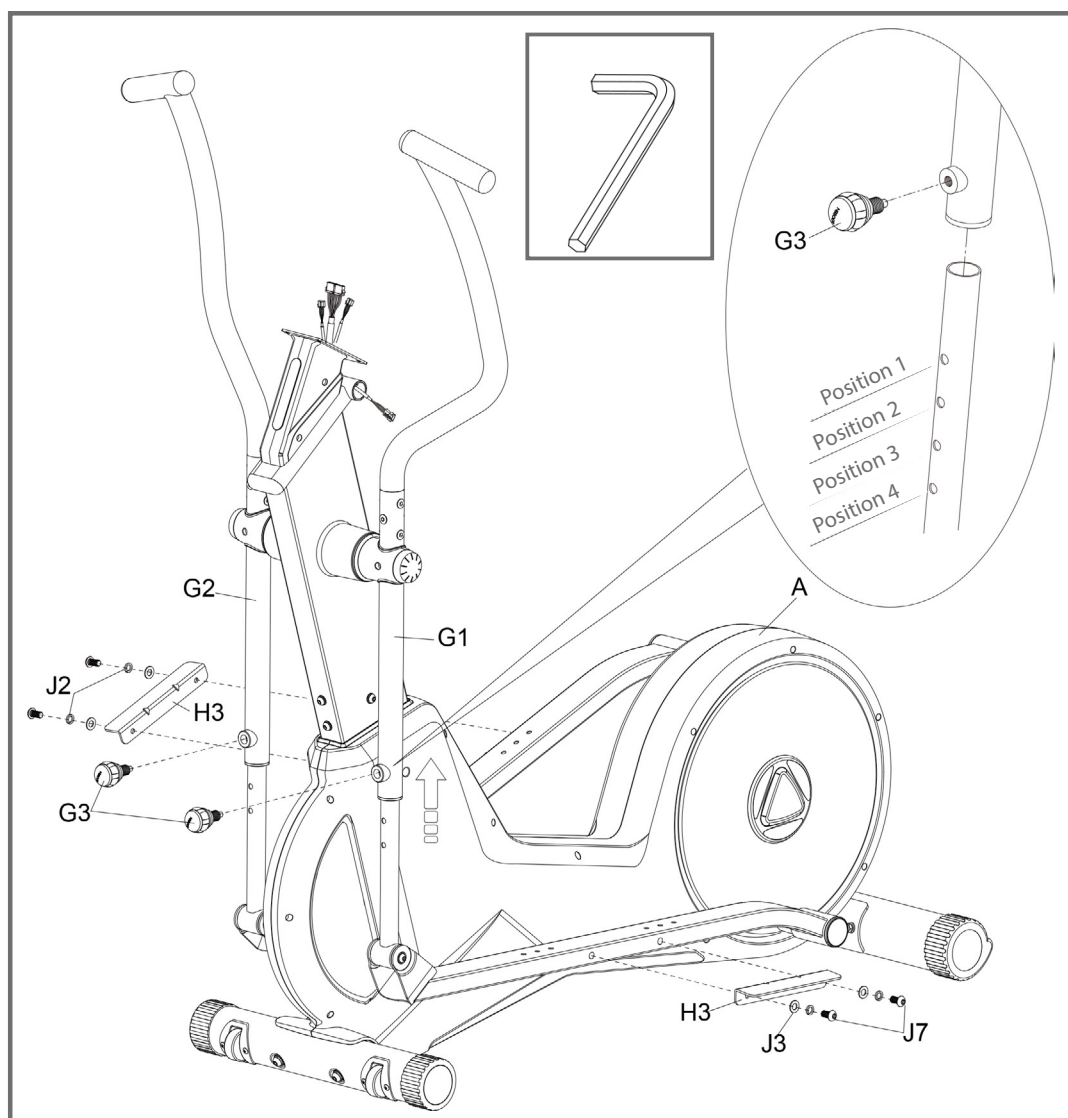
Trin 5: Montering af pedalbeslagene og forbindelse af pedalstængerne og konsolmasten

1. Fjern formonterede skruer (J7), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J3). Montér beslaget (H3) på den højre pedalstang med de samme skruer (J7), fjederskiver (J2) og spændeskiver (J3).
2. Gentag processen på venstre side.
3. Montér de forlængede rør fra konsolmasten (B) på pedalstængerne på hovedrammen (A). Indstil den passende position ved hjælp af de fire forboringer på pedalstængerne og drejeknapperne (G3). Lås positionen fast, så snart du har fundet den passende position.



FORSIGTIG

- + Kontrollér, at drejeknappen (G3) er spændt ordentlig fast for at undgå styrt og skader.
- + Af sikkerhedsmæssige årsager anbefaler vi at indstille begge håndgreb i den samme højde.



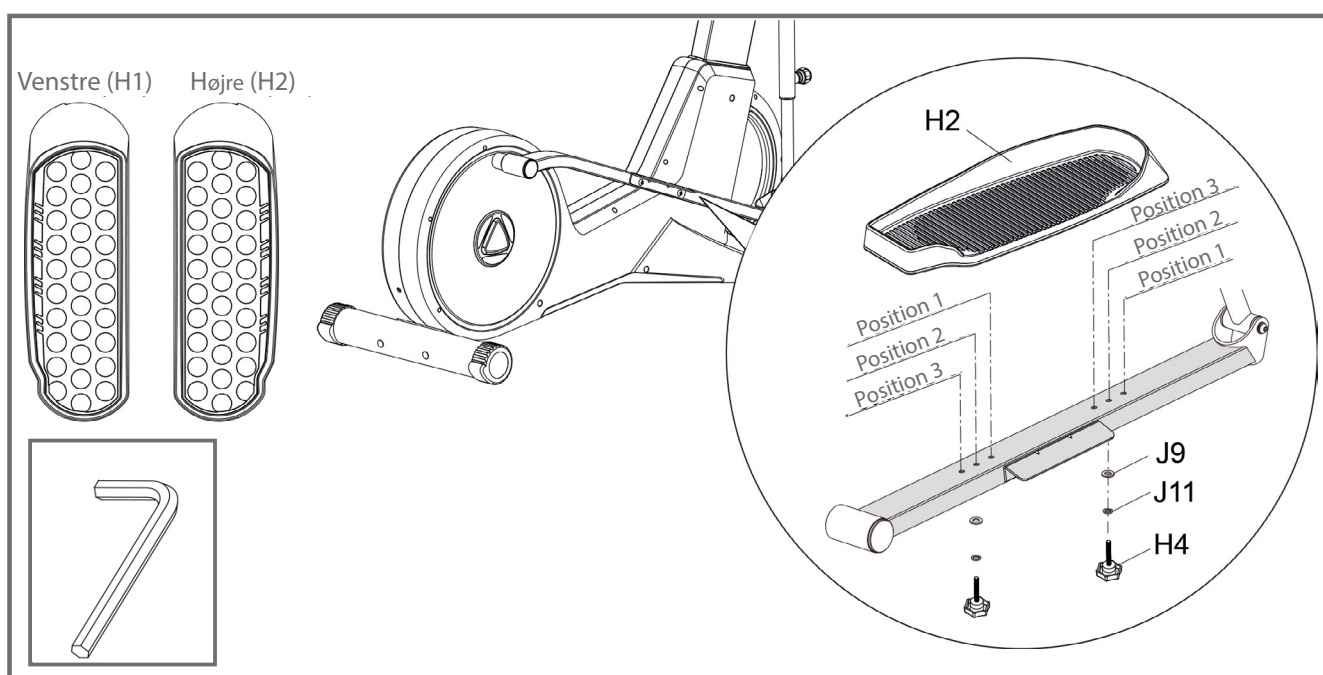
Trin 6: Montering af pedalerne



FORSIGTIG

Kontrollér, at stjernemøtrikkerne (H4) er spændt ordentligt fast for at undgå styrt.

Monter den højre pedal (H2) med spændeskiver (J9), fjederskiver (J11) og stjernemøtrikker (H4). Der er 3 positioner. Gentag processen med den venstre pedal (H1).



Trin 7: Montering af konsollen og flaskeholderen

1. Forbind sensorerne (B1 og B2) med kablerne på konsollen (E).

► OBS

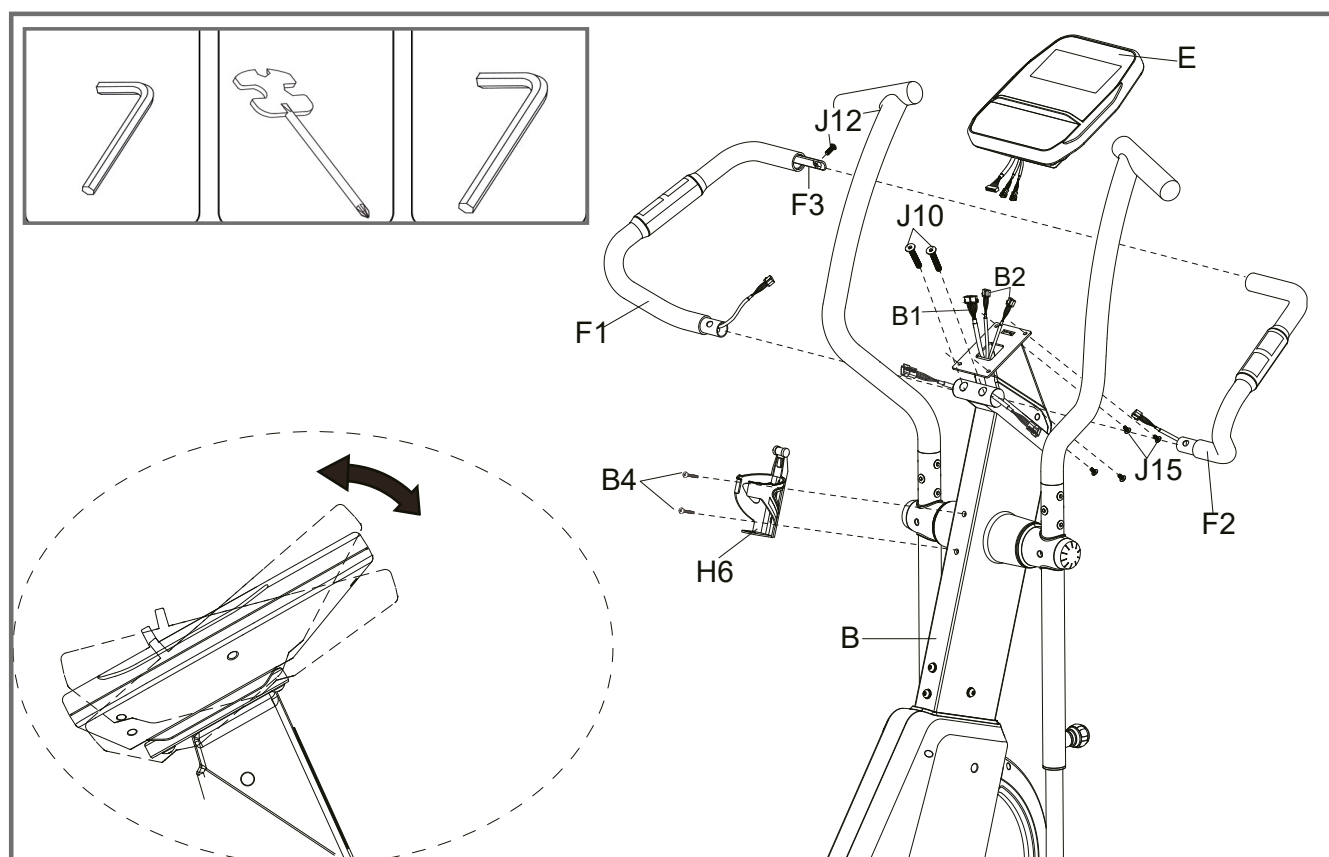
Pas på, at kablerne ikke klemmes.

2. Anbring de små håndgreb (F1 og F2) på anordningerne på konsolmasten, og fastgør dem på beslaget med skruerne (J10/12).
3. Fjern de formonterede skruer (J13). Montér flaskeholderen (H6) på konsolmasten (B) med skruerne (J13).



BEMÆRK

Konsollens vinkel kan indstilles individuelt efter brugerens behov.



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 skruе den ud, forøg øge af udstyret.
3. Drej mod uret for at sænke af udstyret.

Trin 9: Tilslutning af udstyret til lysnettet

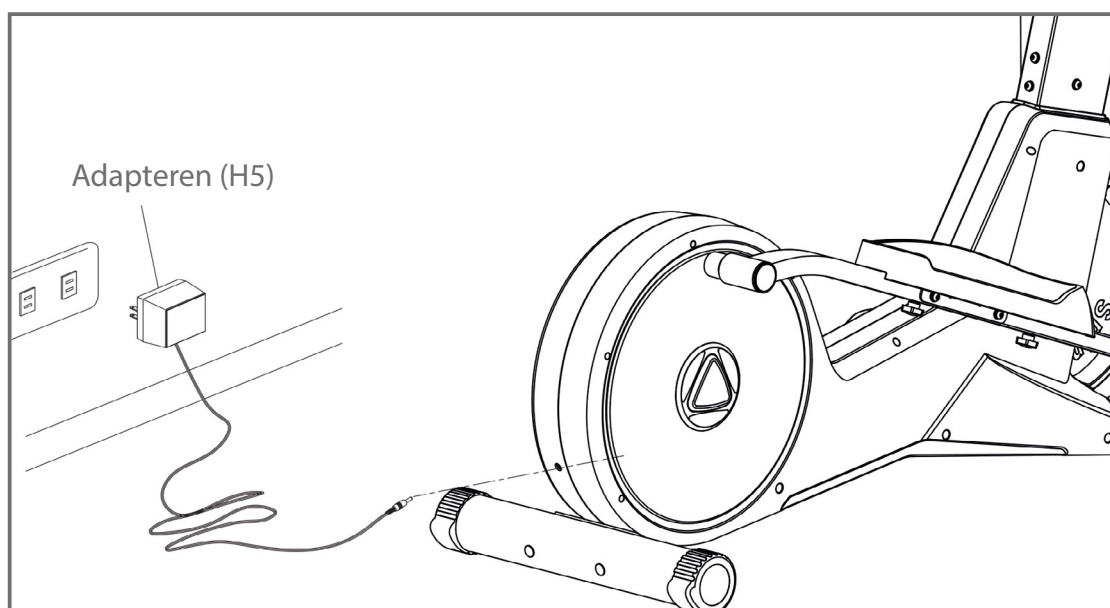
► OBS

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

Stik strømstikket i en stikkontakt, som opfylder kravene 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.



① BEMÆRK

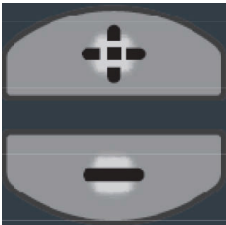
- + Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.
- + Start altid din træning med en lav belastning og øg den jævnt og blidt. Afslut din træning med en nedkølingsperiode. Hvis du har spørgsmål eller er uklar, så kontakt din læge.

3.1 Konsoldisplay



Time (tid)	0:00 - 99:00 minutter
Speed (hastighed)	0.0 - 99.9 km/t
RPM (Kadence; omdrejninger i minuttet)	15 - 999 RPM
Distance (strækning)	0.0 - 99.95 km
Calories (kalorieforbrug)	0 - 990 Cal
Gender (køn)	Male/Female (mand/kvinde)
Pulse (Puls; hjerteslag i minuttet)	60 - 220 BPM
Pulssymbol	On/off - blinkende
Programmer	P1 - P12
Brugerdata	U1 - U4
Watt/Load (ydelse/modstand)	0 - 999 Watt; wattstyring: 10 - 350 Watt
Level (modstand)	1 - 16
H.R.C. ("Heart Rate Control"; pulskontrol)	55 / 75 / 90% af den maksimale puls; manuelt angivet pulsværdi (TAG)
Age (alder)	10 - 99 år
Height (højde)	100 - 200 cm
Weight (vægt)	20 - 150 kg Bemærk venligst, at den maksimale brugervægt er 136 kg

3.2 Tastfunktioner

	START STOP	Med denne tast kan du starte og pause- re din træning.
	RECOVERY (restitu- tion)	Tjek restitutionsspulsen
	PLUS	Vælg træningsmodus eller øg en værdi
	MINUS	Vælg træningsmodus eller reducer en værdi
	RESET (nulstil)	I stop-modus: Tryk på denne tast for at gå tilbage til hovedmenuen
	QUICK KEY (gen- vejstaster) P1 - P12	Genvejstaster til de forudindstillede pro- grammer (12 programmer)
	MODE (bekræft)	Bekræft indtastning

3.3 Tænding og indstilling af udstyret

1. Tilslut udstyret til strømmen eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder; LCD-displayet viser alle segmenter efterfulgt af en lang biplyd (1 sekund) og software versionen (f.eks. 78.0) i displayet (se illustration 1 og 2).
2. Med "+/-" tasterne kan du vælge mellem programmerne U0-U4 og bekræfte med "MODE" (illustration 3 og 4). Indstil derefter brugerdata: SEX (køn), AGE (alder), HEIGHT (højde) og WEIGHT (vægt). Tryk på "+/-"-tasterne for at indstille de pågældende værdier (illustration 5~8).

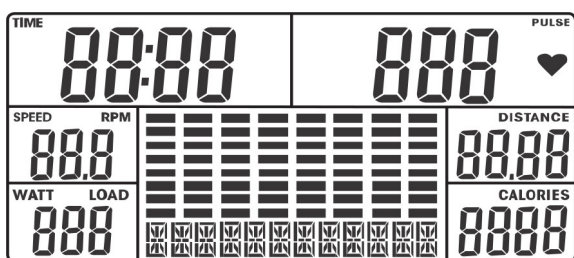


Illustration 1

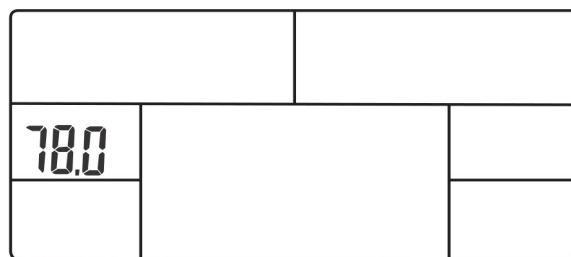


Illustration 2

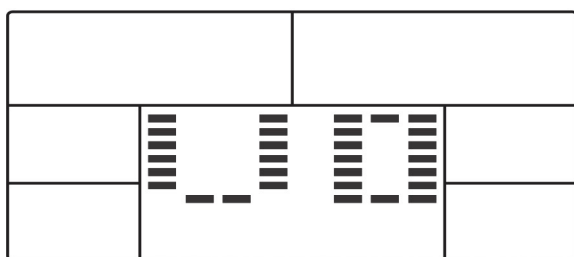


Illustration 3

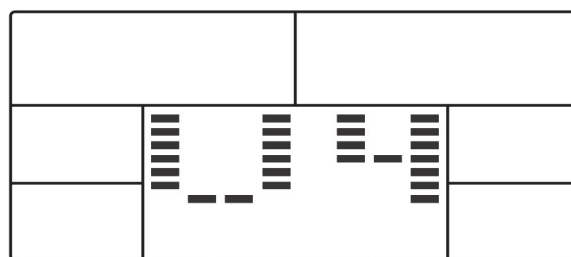


Illustration 4

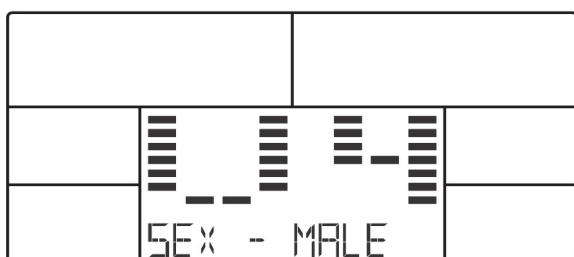


Illustration 5

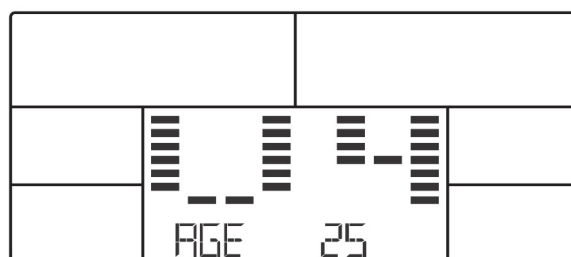


Illustration 6

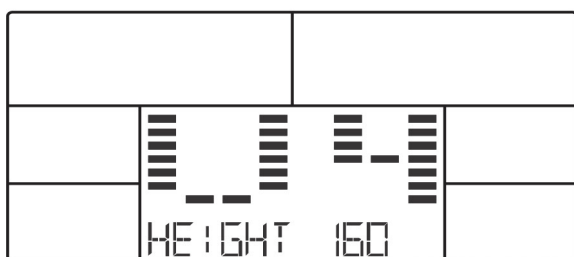


Illustration 7



Illustration 8

3.4 Programmer

Når brugerdataene er angivet , tryk da på "MODE" og "+/-" for at vælge en modus:

- + Manual (manuelt træningsprogram): 1
- + Program (forudindstillet træningsprogram): 12
- + User Setting (brugerdefineret træningsprogram): 1
- + H.R.C. (pulsstyret træningsprogram): 4
- + Watt (wattstyret træningsprogram): 1
- + Recovery (fitnessstest)

3.4.1 MAN. - Manuelt program

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data, eller tryk blot på "RESET".
2. Vælg MANUAL modus med "+/-" tasterne og bekræft med "MODE" (illustration 9).
3. Indstil modstandstrin og bekræft med "MODE" (illustration 10).
4. Indstil værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og ønsket PULSE (illustration 11-14).
5. Tryk på "START" for at starte træningen. Vælg modstandstrin med "+/-" tasterne (illustration 15).
6. Tryk på "STOP" for at stoppe træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til den valgte modus, eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå tilbage til hovedmenuen (illustration 16).



Illustration 9



Illustration 10

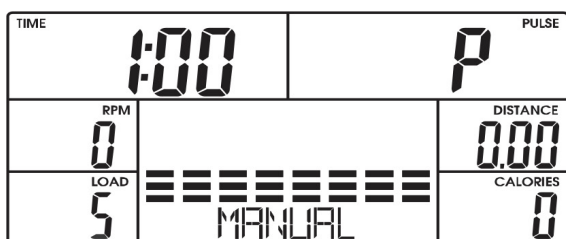


Illustration 11

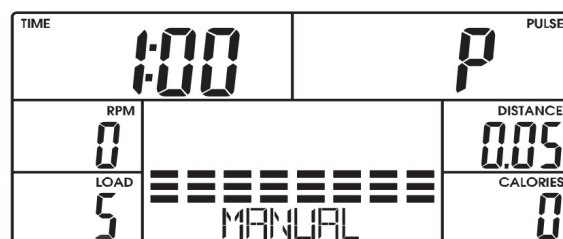


Illustration 12



Illustration 13

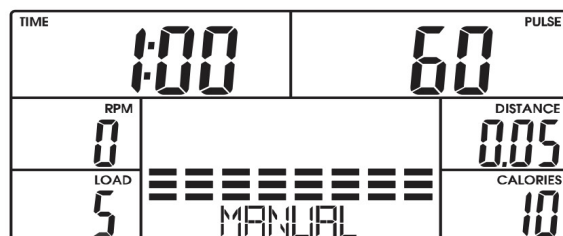


Illustration 14

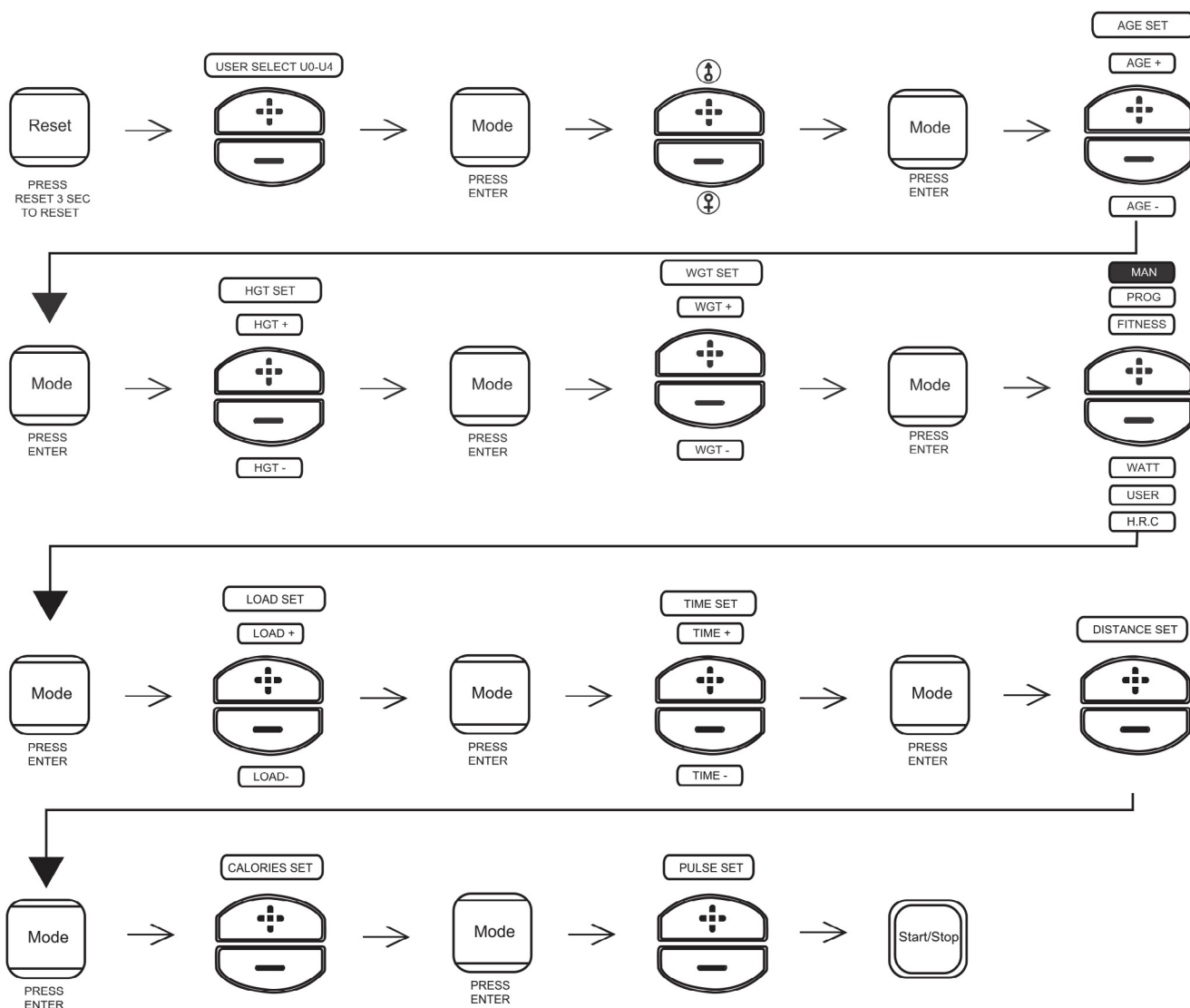


Illustration 15



Illustration 16

Vejledning til indstilling af det manuelle træningsprogram



3.4.2 PROG - Forudindstillede programmer

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data. Alternativt: Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg PROGRAM modus med "+/-"-tasterne og bekræft med "MODE" (illustration 17). Tryk på "+/-" tasterne for at vælge ét af programmerne 1 til 12 (illustration 18), eller tryk på genvejstasterne "P1-P12" (illustration 19).
3. Tilpas modstandstrinnet med "+/-" tasterne, og bekræft med "MODE" (illustration 20).
4. Indstil værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og ønsket PULSE (illustration 21-24).
5. Tryk på "START" for at starte træningen. Indstil modstandstrin med "+/-" tasterne.
6. Tryk på "STOP" for at afbryde træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå i standby-modus.



Illustration 17



Illustration 18

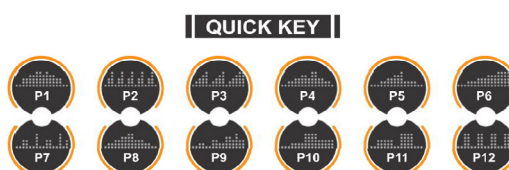


Illustration 19



Illustration 20



Illustration 21



Illustration 22

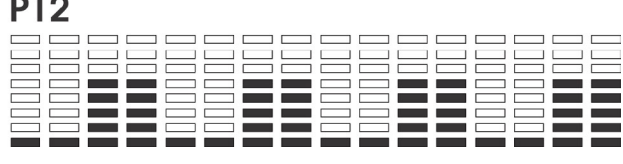
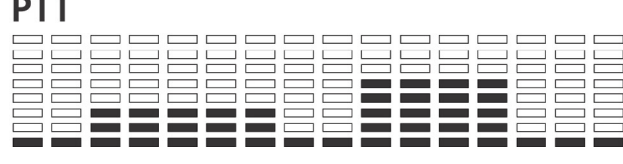
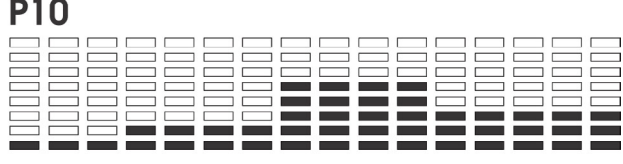
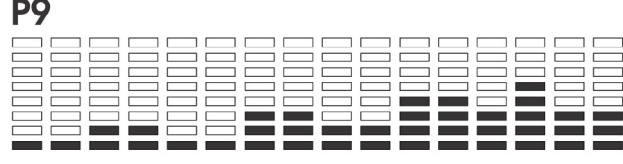
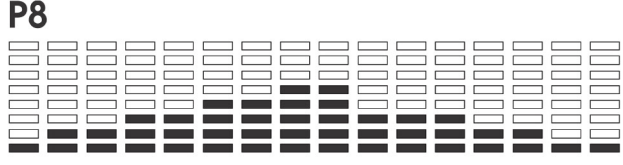
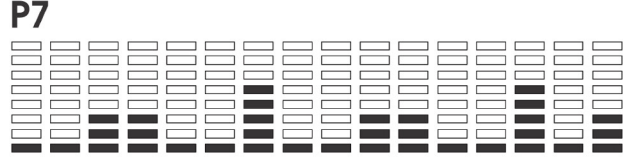
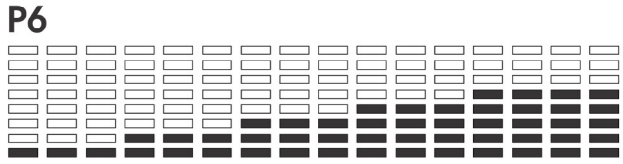
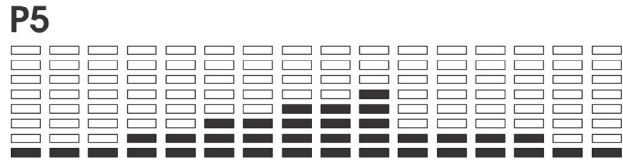
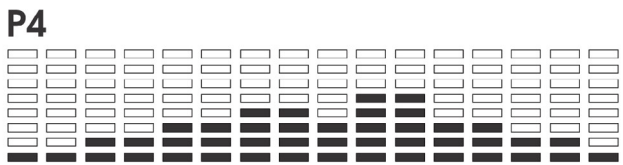
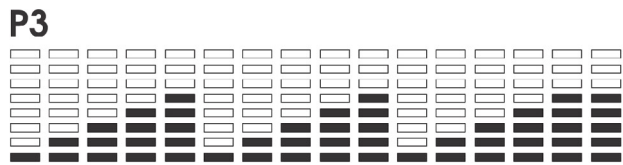
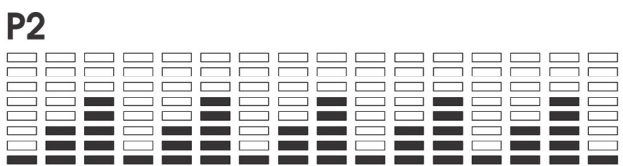
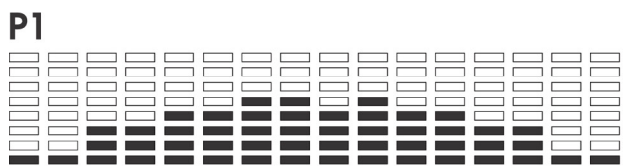


Illustration 23

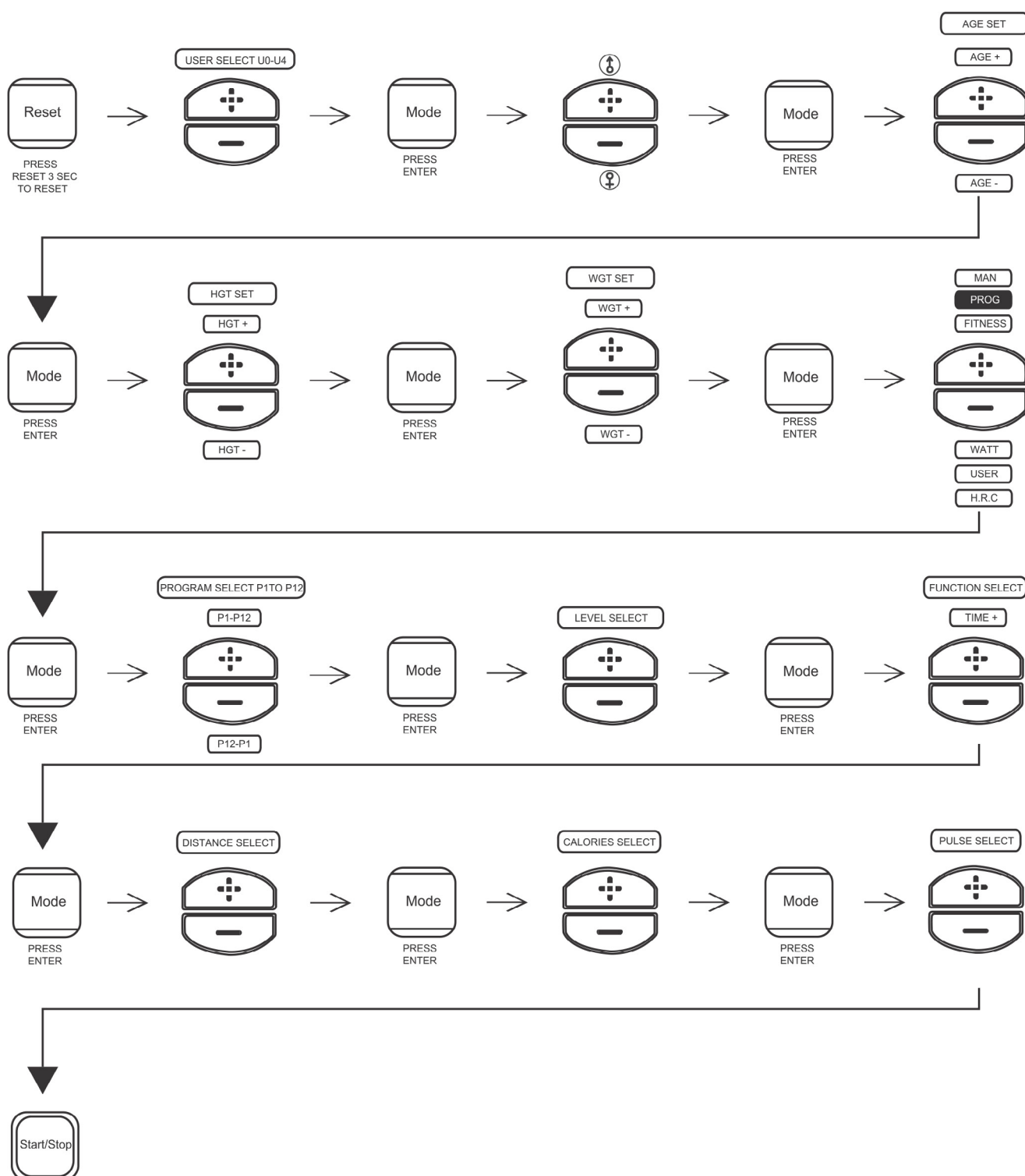


Illustration 24

Profiler af de forudindstillede træningsprogrammer:



Vejledning til indstilling af de forudindstillede træningsprogrammer:



3.4.3 RECOVERY - Fitnessstest

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data. Alternativt kan du trykke på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg FITNESS modus med "+/-" tasterne og bekræft med "MODE" (illustration 25-26).
3. Tryk på "START" for at starte træningen. Indstil modstandstrin med "+/-" tasterne.

Efter 12 minutter viser displayet automatisk træningsresultatet.

4. Tryk på "STOP" for at afbryde træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen, eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå i standby-modus.

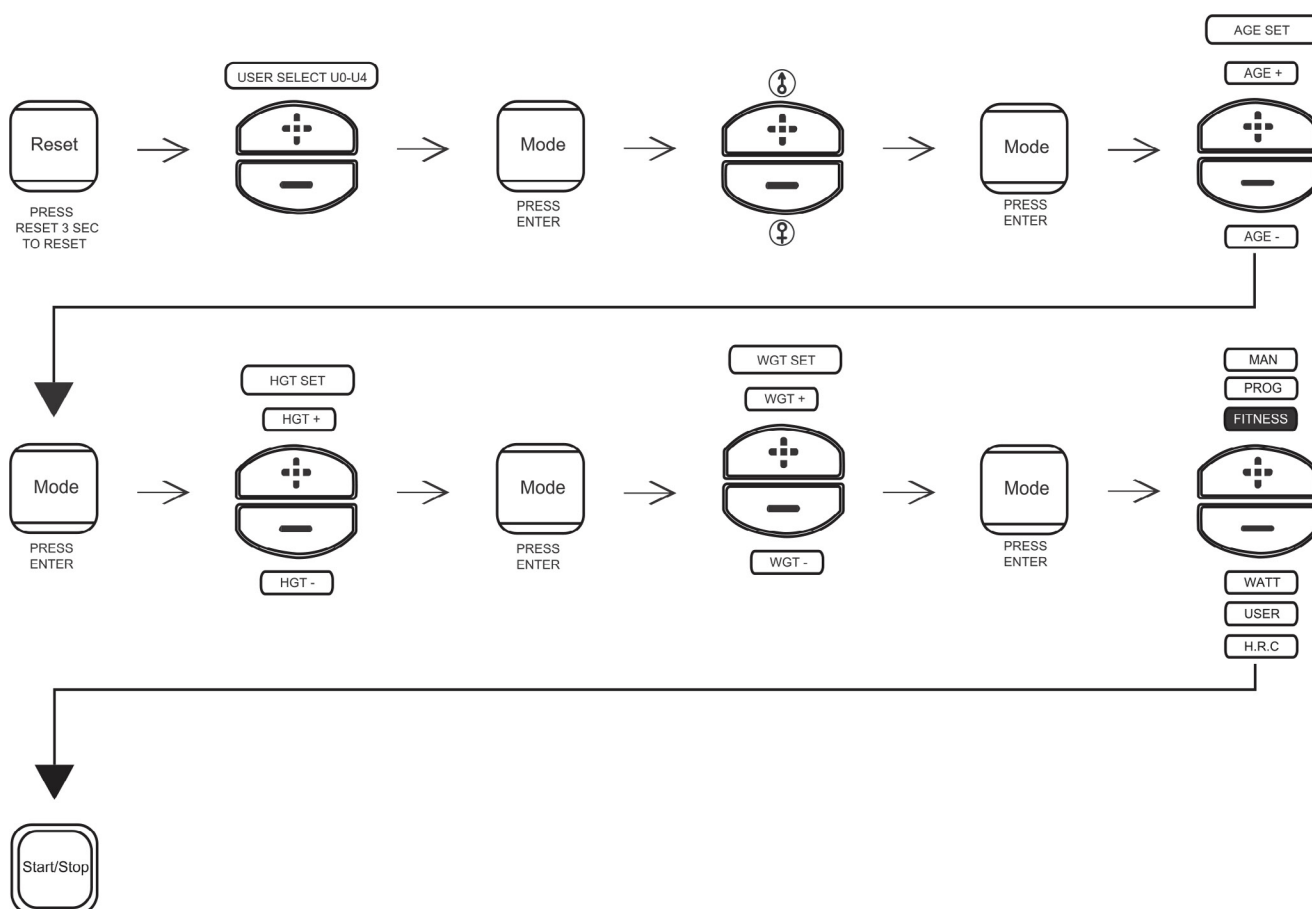


Illustration 25



Illustration 26

Vejledning til indstilling af de Fitnessstest:



3.4.4 WATT - Wattstyret program

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data; alternativt kan du trykke på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg WATT modus med "+/-" tasterne og bekræft med "MODE" (illustration 27).
3. Indstil den ønskede værdi i watt med "+/-" tasterne, og bekræft med "MODE" (illustration 28).
4. Indstil værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og ønsket PULSE (illustration 29-32).
5. Tryk på "START" for at starte træningen. Watt kan ændres med "+/-" tasterne.
6. Tryk på "STOP" for at afbryde træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen, eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå i standby-modus.

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	CALORIES	0
	WATT		

Illustration 27

TIME	0:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
WATT	100	CALORIES	0
	WATT		

Illustration 28

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.00
LOAD	1	CALORIES	0
	WATT		

Illustration 29

TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	CALORIES	0
	WATT		

Illustration 30

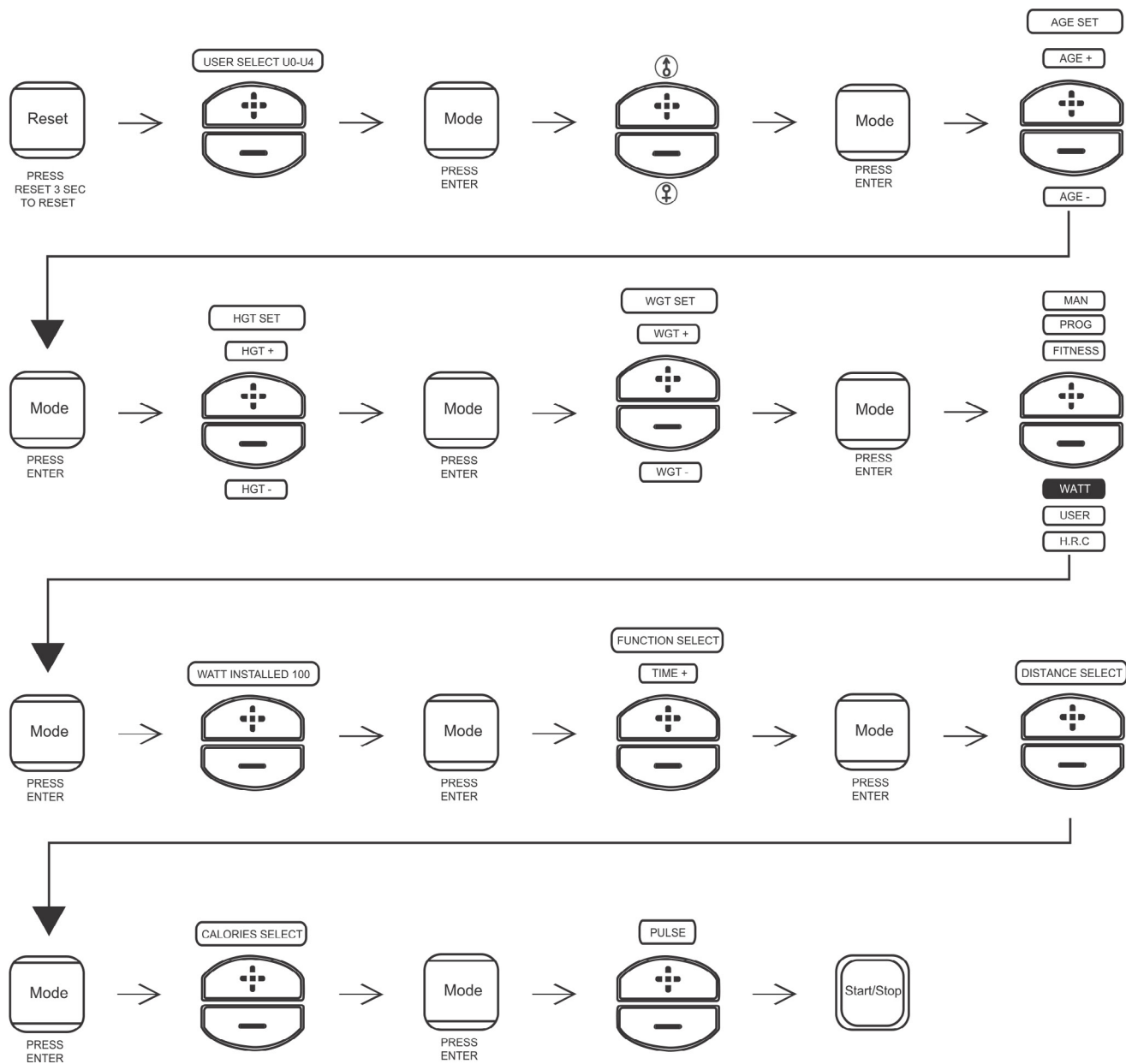
TIME	1:00	PULSE	P
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	CALORIES	10
	WATT		

Illustration 31

TIME	1:00	PULSE	60
RPM	0	DISTANCE	0.05
LOAD	1	CALORIES	10
	WATT		

Illustration 32

Vejledning til indstilling af det wattstyrede program:



3.4.5 USER - Brugerdefineret program

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data; alternativt kan du trykke på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg USER modus med "+/-"-tasterne, og bekræft med "MODE" (illustration 33).
3. Indstil alle modstandstrin med "+/-" tasterne. Tryk på "MODE" for at gå videre til næste rubrik (illustration 34). Når du har angivet alle indstillinger, hold "MODE" trykket i 3 sekunder for at bekræfte.
4. Indstil værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og ønsket PULSE (illustration 35-38).
5. Tryk på "START" for at starte træningen. Tilpas modstandstrinnet med "+/-"-tasterne.
6. Tryk på "STOP" for at afbryde træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå i standby-modus.



Illustration 33

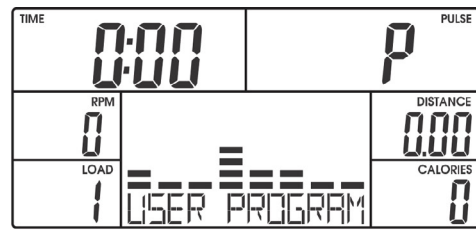


Illustration 34



Illustration 35

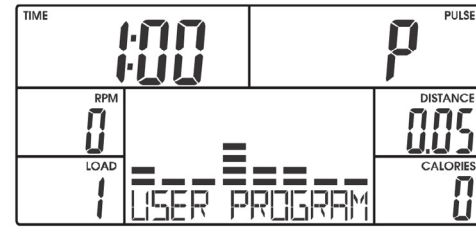


Illustration 36

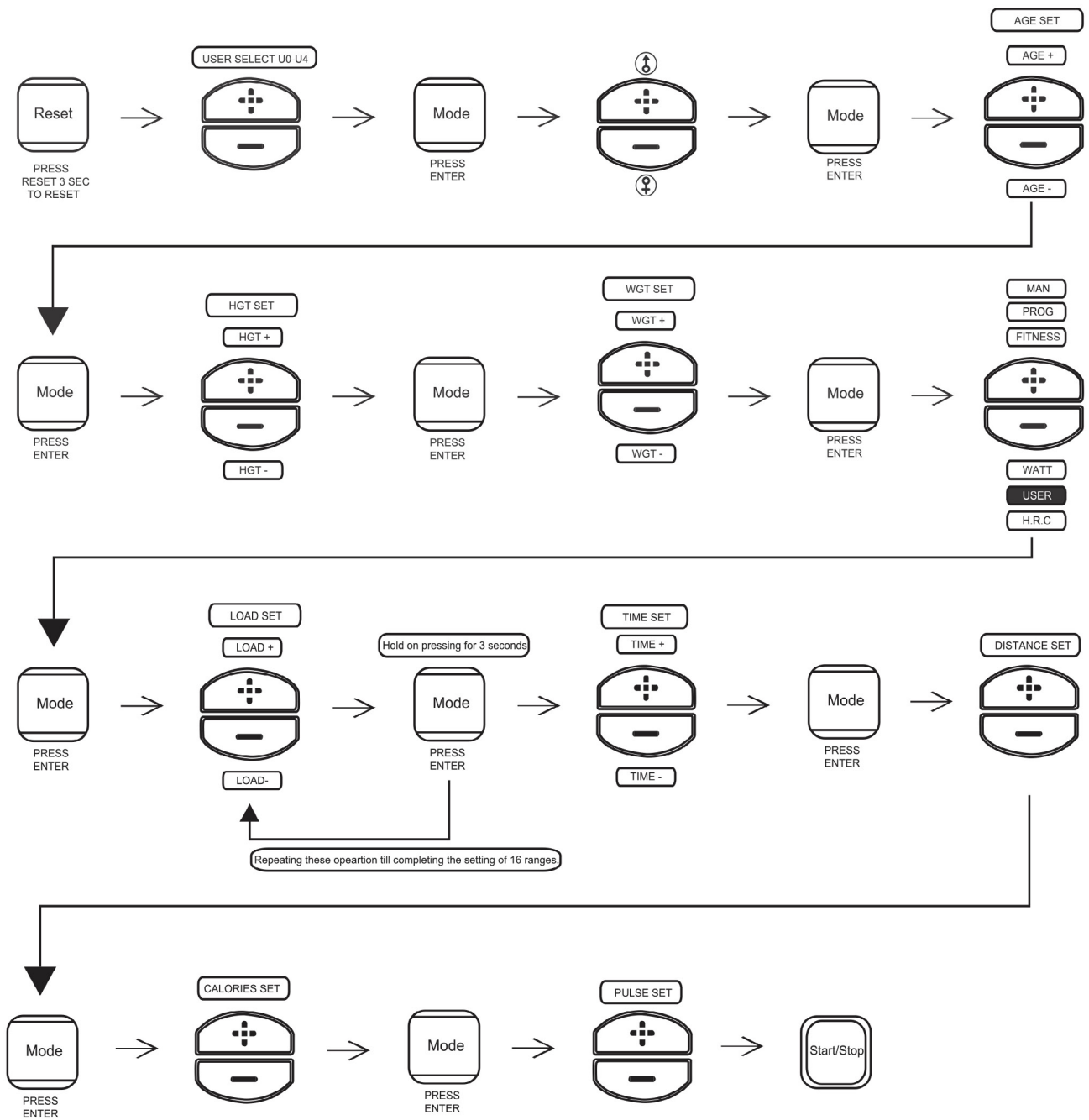


Illustration 37



Illustration 38

Vejledning til indstilling af det brugerdefinerede program:



3.4.6 H.R.C. - Pulsstyrede programmer

⚠ ADVARSEL

Dit træningsudstyr er ikke noget medicinsk udstyr. Pulsmålingen på dit udstyr kan være unøjagtig. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som træningshjælpemiddel.

1. Hold "RESET" trykket i 3 sekunder, vælg bruger og indtast data. Alternativt kan du trykke på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen.
2. Vælg HRC modus med "+/-"-tasterne, og bekræft med "MODE" (illustration 39).
3. Vælg forskellige pulsværdier: 55% / 75% / 90% / eller ønsket pulsværdi med "+/-" - tasterne (illustration 40-43). Pulsen tilpasser sig afhængigt af din alder.
4. Hvis du vælger en ønsket pulsværdi, skal du indstille den pågældende pulsværdi med "+/-"-tasterne.
5. Indstil værdier for TIME, DISTANCE, CALORIES og ønsket PULSE (illustration 44-46).
6. Tryk på "START" for at starte træningen. Modstandstrinnet tilpasser sig din aktuelle pulsværdi.
7. Tryk på "STOP" for at afbryde træningen. Tryk på "RESET" for at gå tilbage til hovedmenuen eller hold "RESET" trykket i 3 sekunder for at gå i standby-modus.



Illustration 39



Illustration 40



Illustration 41



Illustration 42



Illustration 43



Illustration 44

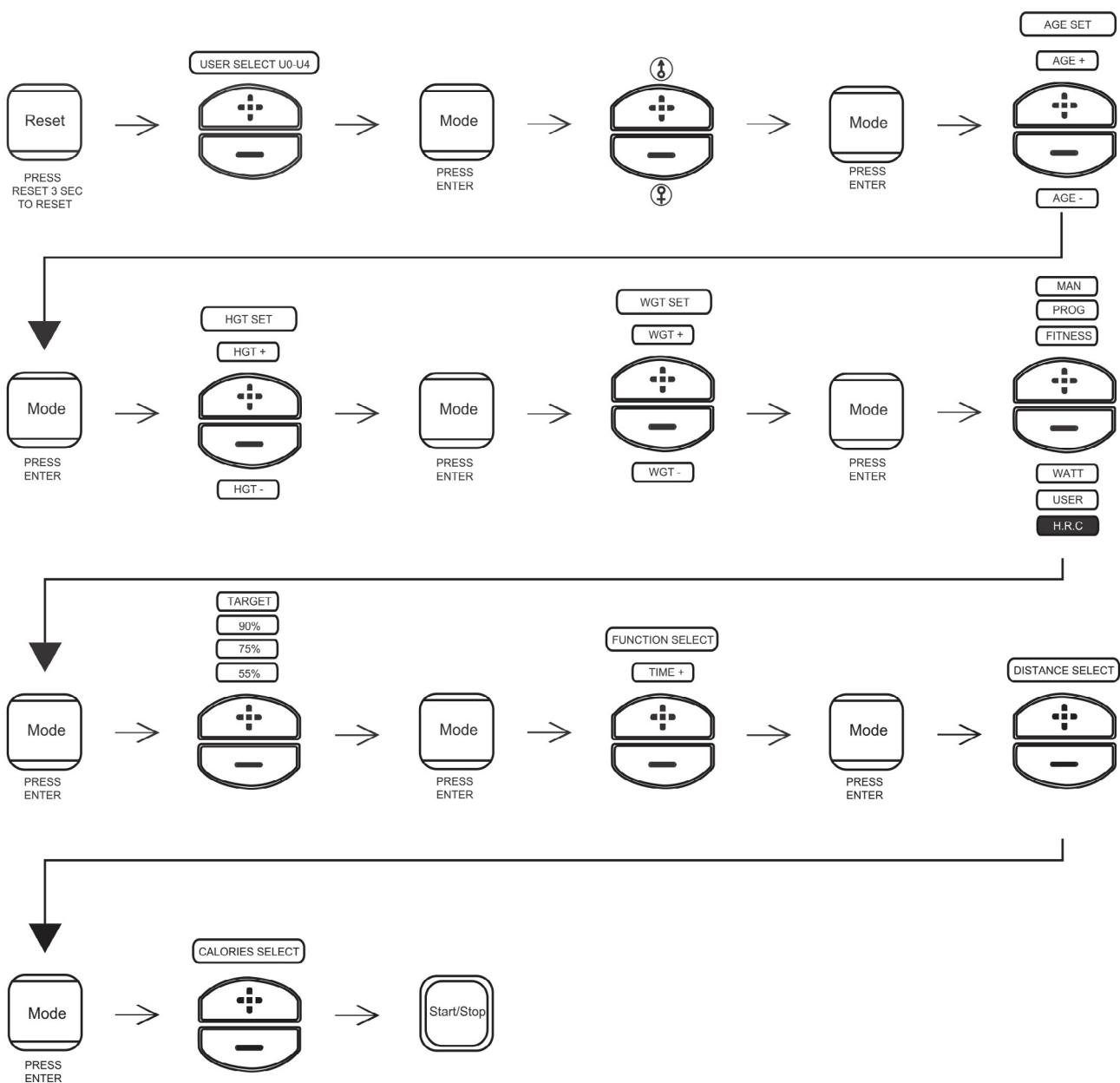


Illustration 45



Illustration 46

Vejledning til indstilling af de pulsstyrede programmer:



3.5 Træningsvejledning

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.

3.5.1 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.

3.5.2 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.

3.5.3 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.

3.5.4 Anvendte muskelgrupper

Til roning bruges følgende muskelgrupper:

- + Sædemuskler
- + Benmuskler

Sørg for at holde ryggen ret under træning. Sæt dig ikke på hug eller krum ryggen. Stræk ikke benene helt ud, men hold benene let bøjet, mens du bevæger dig bagud.

3.5.5 Hyppighed

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

Pulstræning

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

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

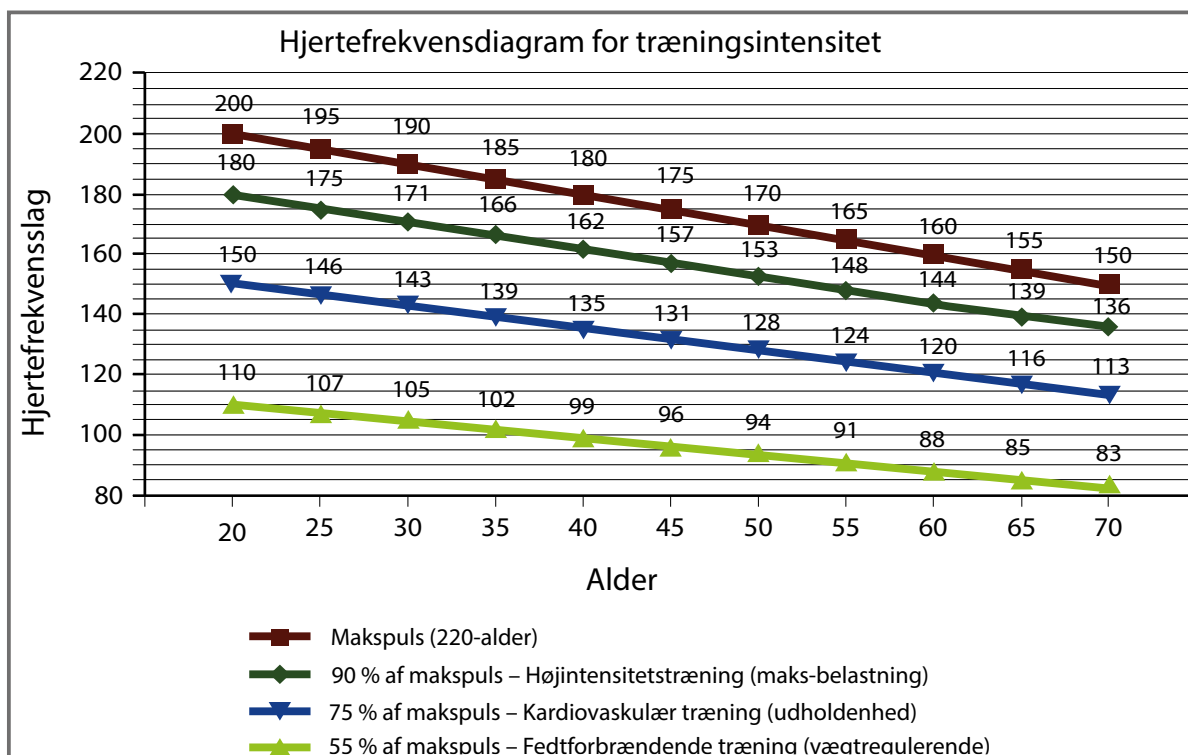
Kardiovaskulær træning (udholdenhedstræning): Det primære mål er at øge udholdenhed og kondition gennem forbedret tilførsel af ilt gennem det kardiovaskulære system. For at nå dette træningsmål er en medium intensitet (ca. 75 % af den maksimale puls) med en middel træningsvarighed passende.

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

Eksempel:

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

- + Fedtforbrænding (55%) er ca. 96 slag/min. = $(220 - \text{alder}) \times 0,55$.
- + Udholdenhed (75%) er ca. 131 slag/min. = $(220 - \text{Alder}) \times 0,75$.
- + Intervaltræning (90%) er ca. 157 slag/min. = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$.



3.6 Træningsdagbog

[illegible]

Distance



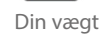
Modstandslevel



Gennemsnitspuls



9 Jeg føler mig...



4.1 Generelle anvisninger



ADVARSEL

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

► OBS

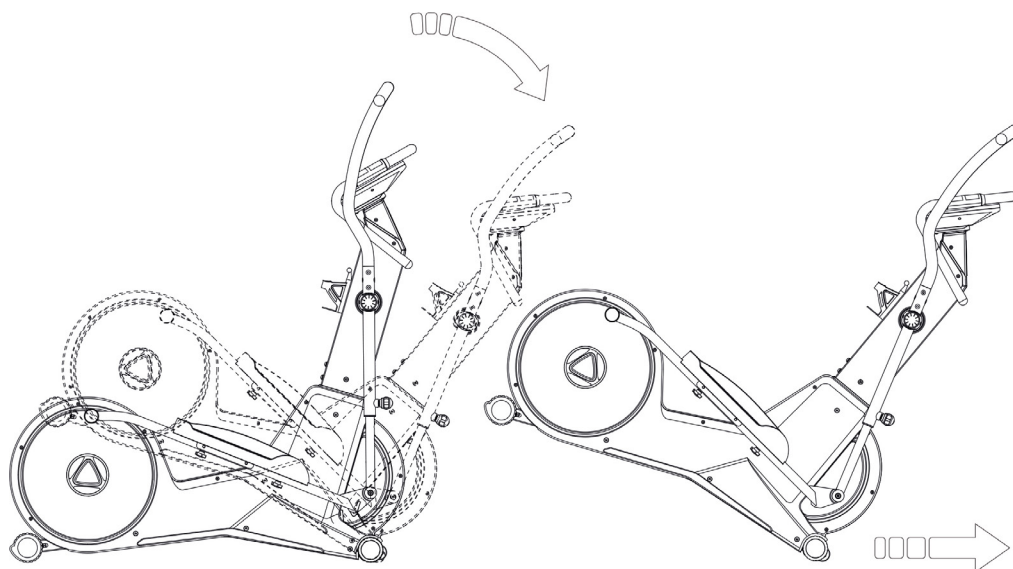
- + Kontrollér, at udstyret på det valgte opstillingssted er beskyttet mod fugt, støv og snavs. Opbevaringsstedet skal være tørt og have god ventilation og en konstant omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C.

4.2 Transporthjul

► OBS

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

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



5.1 Generelle anvisninger



ADVARSEL

- + Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



FORSIGTIG

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

► OBS

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

5.2 Fejl og fejldiagnose

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

Fejl	Årsag	Afhjælpning
Remskiverne vakler eller laver lyde	Remskiven er løs	Spænd møtrikkerne (vær opmærksom på venstre-/højregevind)
Displayet viser ingenting/fungerer ikke	Løse kabelforbindelser	Tjek kabelforbindelserne
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Udlign justeringsfødderne
Pedalerne knirker	Pedalerne er løse	Spænd skruerne eller pedalerne efter
Knirkende lyde	Skruerne er løse eller for faste	Tjek skruerne
Køreskinneerne hviner	Køreskinneerne / -hjulene er snavsede eller køreskinneen tør	Rengøring af køreskinneerne 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 + Tjek om pulsmåling er mulig via håndpuls
-------------------	--	--

5.3 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.

Kontakt venligst kontraktpartneren for teknisk kundeservice.

5.4 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
Display, konsol	R	I	
Køreskinne*		R	
Smørelse af køreskinne og de bevægelige dele*			I
Kunststofafdækninger	R	I	
Skruer og kabelforbindelser		I	
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion			

*Husk altid at rengøre køreskinne og de bevægelige dele, før du gensmører med smøremiddel.

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

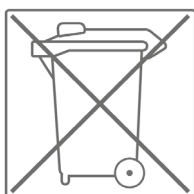
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



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.

6 BORTSKAFFELSE

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



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

7 ANBEFALING AF TILBEHØR

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

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

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



Gulvmåtte



Pulsbælte



Silikonespray



Kontaktgel

8.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

❗ BEMÆRK

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

Serienummer:

Mærke/kategori:

Modelbetegnelse:

Varenummer:

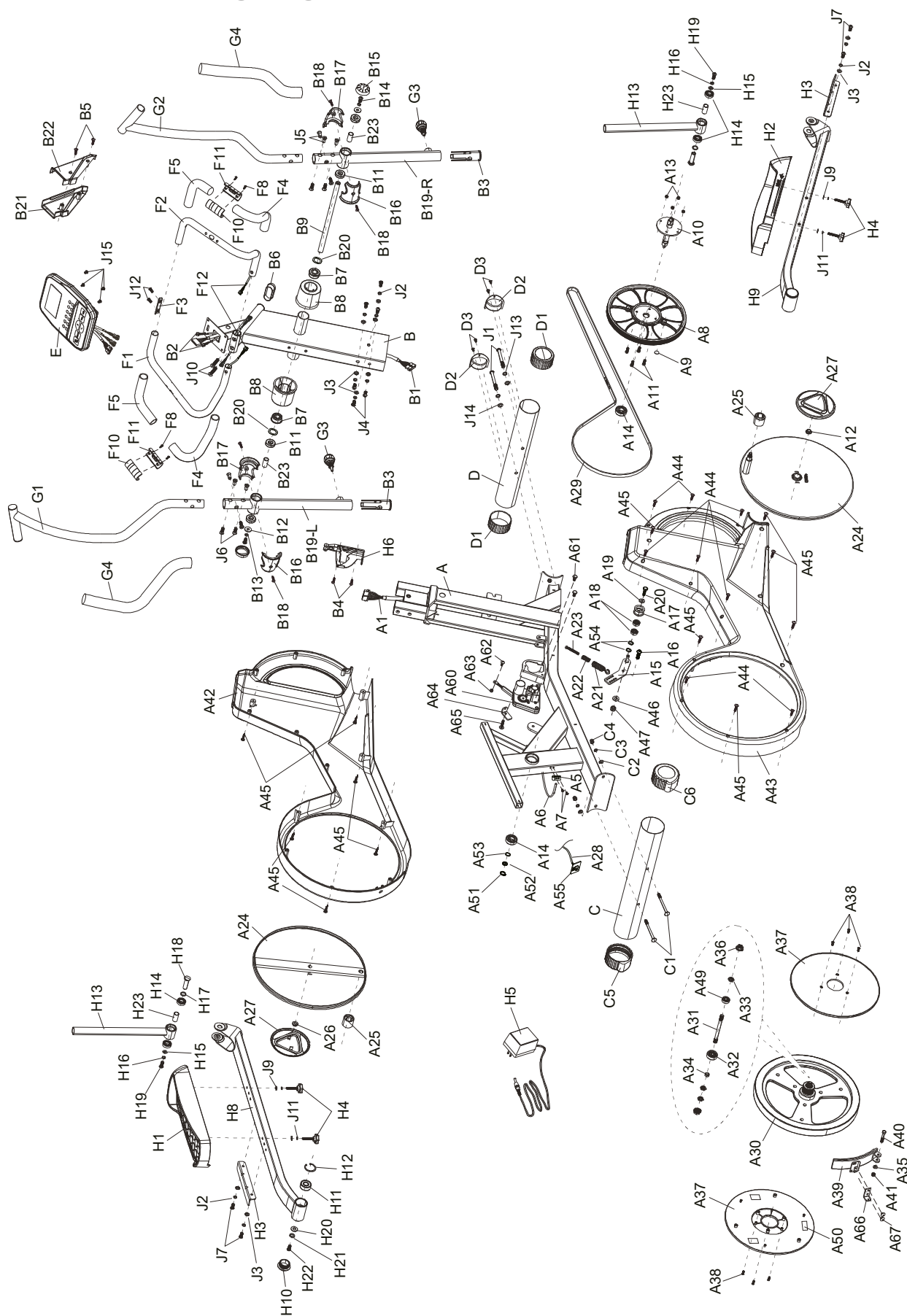
8.2 Liste over dele

Nr.	Betegnelse (ENG)	Antal	Nr.	Betegnelse (ENG)	Antal
A	MAIN FRAME	1	A 30	MAGNETIC FLYWHEEL Ø400 32W11KG	1
A 1	SENSOR WIRE 1000mm	1	A 31	AXLE 3/8"*26* Ø10*128L	1
A 2	MOTOR	1	A 32	BEARING 6300 2RS	1
A 3	SCREW M5xP0.8x12L	2	A 33	WASHER 3/8"-26*3.8T	3
A 4	SPRING Ø1xØ8.5x48L	1	A 34	BUSH Ø10xØ15.8x9mm	1
A 5	SENSOR WIRE HOUSING	1	A 35	WASHER Ø8xØ19x2T	1
A 6	SENSOR WIRE 900mm	1	A 36	NUT 2/8"-26x7T	2
A 7	SCREW M5x10mm	2	A 37	PLATE COVER	2
A 8	PULLEY Ø30*8	1	A 38	SCREW ST3.5x16 L	6
A 9	MANGET Ø15*2	1	A 39	MAGNETIC HOUSING	1
A 10	AXLE Ø20*154.5L	1	A 40	SCREW M8xP1.25x55LxS17	1
A 11	SCREW M6xP1.30x16L	4	A 41	NUT M8x7T	1
A 12	NUT M10xP1.25-LH x10T	1	A 42	MAIN CHAIN COVER (L)	1
A 13	NUT M6X5.5T	4	A 43	MAIN CHAIN COVER (R)	1
A 14	BEARING 6004 2ZZ	2	A 44	SCREW 3/4	8
A 15	PRESSING PLARE	1	A 45	SCREW	12
A 16	SCREW M8xP1.25x20L	1	A 46	WASHER Ø8xØ16x2T	1
A 17	BEARING HOUSING	1	A 47	NUT M8x7T	1
A 18	BEARING 6000 2ZZ	2	A 48	WASHER Ø5.5xØ12x2T	2
A 19	WASHER Ø6.5xØ13x2T	1	A 49	BEARING 6200RS	1
A 20	SCREW M6x10L	1	A 50	EVA PAD STICKER 20X60X1.5T	6
A 21	SPRING Ø20xØ4x12N	1	A 51	CLIP Ø18.5xØ22.5x1T	1
A 22	NUT M6 Ø14.4x30L	1	A 52	WASHER Ø20.3xØ30x0.5T	1
A 23	SCREW M6xP1.0x60L	1	A 53	WAVE WASHER Ø20.5xØ30x0.3T	2
A 24	TURNING PLATE	2	A 54	WAVE WASHER Ø10.2xØ13x0.3T	2
A 25	PIPE	2	A 55	FIXING SHEET	1
A 26	NUT M10xP1.25x10T	1	A 56	SCREW M8x55LxS25L	1
A 27	DECORDATION COVE	2	A 57	NUT M8x6T	1
A 28	DC WIRE 1000L	1	B	CENTRAL SUPPORT TUBE	1
A 29	BELT 900J6	1	B 1	SENSOR WIRE 800L	1

B 2	SENSOR WIRE 350L	2	D 2	WHEEL Ø76	2
B 3	END CAP	2	D 3	SCREW M5x16	4
B 4	SCREW M5x16L	2	E	CONSOLE	1
B 5	SCREW ST3.9x20L	2	F1	HANDLE BAR (L) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 6	END CAP	1	F2	HANDLE BAR (R) Ø25.4x1.5Tx660L	1
B 7	END CAP	2	F3	IRON BRACKET 2.5T	1
B 8	DECORATION COVER	2	F4	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx280L STR	2
B 9	AXLE Ø17x365L(M8)	1	F5	HANDLE BAR SPONGE Ø23x3Tx220L STR	2
B 11	BEARING 6003 2ZZ	4	F6	HANDLE PLUSE SENSOR	2
B 12	WASHER Ø8xØ22x2T	2	F7	SENSOR HOUSING	2
B 13	SPRING WASHER Ø8.5x13.5x2.5T	2	F8	SCREW ST2.9x20L	4
B 14	SCREW M8xP1.25x20L	2	F9	SPACED RING	4
B 15	END CAP	2	F10	SENSOR WIRE 600L	2
B 16	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 1	SIDE HANDLE BAR (L)	1
B 17	DECORATION COVER OF HANDLEBAR	2	G 2	SIDE HANDLE BAR (R)	1
B 18	SCREW M5x12L	4	G 3	KNOB M16xP1.5x19L	2
B 19-L	SWING HANDLEBAR TUBE	1	G 4	SIDE HANDLE BAR SPONGE Ø30x3Tx450L STR	2
B 19-R	SWING HANDLEBAR TUBE	1	H 1	PEDAL (L)	1
B 20	WAVE WASHER Ø17.5xØ25x0.3T	2	H 2	PEDAL (R)	1
B 21	CENTRAL COVER (L)	1	H 3	IRON BRACKET	2
B 22	CENTRAL COVER (R)	1	H 4	KNOB	4
B 23	BUSH Ø17.2xØ22x50.5mm	2	H 5	ADAPTOR	1
C	REAR STABILIZER 70HDV	1	H 6	BOTTLE HOLDER	1
C 1	SCREW M 8 xP 1.25 x1 02xS20L	2	H 8	PEDAL TUBE (L)	1
C 2	WASHER Ø8xØ16x2T	2	H 9	PEDAL TUBE (R)	1
C 3	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2	H 10	END CAP	2
C 4	NUT M 8	2	H 11	BEARING 2203 2RS	2
C 5	END CAP (L)	1	H 12	CLIP Ø43.5xØ37.3x1.5T	2
C 6	END CAP (R)	1	H 13	CONNECT TUBE	2
D	FRONT STABILIZER	1	H 14	BEARING 6002 2ZZ	4
D 1	END CAP 90HDV	2	H 15	WASHER Ø8xØ16x2T	2
			H 16	SPRING WASHER Ø8.5xØ13.5x2.5T	2

H 17	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 3L$	2
H 18	AXLE $\Phi 15 \times 50.5L(M8)$	2
H 19	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 20	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 22 \times 2T$	2
H 21	SPRING WASHER $\Phi 8.1 \times 8.5 \times 2.5T$	2
H 22	SCREW M8xP1.25x20L	2
H 23	BUSH $\Phi 15.2 \times \Phi 20 \times 27mm$	2
J1	SCREW M8xP1.25 x 90L x S20L	2
J2	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times 13.5 \times 2.5T$	10
J3	WASHER $\Phi 8.1 \times \Phi 16 \times 2T$	10
J4	SCREW M 8 x 20mm	6
J5	SCREW M8x16mm	6
J6	SCREW M8x20mm	6
J7	SCREW M8xP1.25x20L	4
J9	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 12 \times 1.5T$	4
J10	SCREW M8x40mm	2
J11	SPRING WASHER $\Phi 6.1 \times 1.6T$	4
J12	SCREW M5x12mm	2
J13	SPRING WASHER $\Phi 8.5 \times \Phi 13.5 \times 2.5T$	2
J14	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 2T$	2
J15	SCREW	4

8.3 Eksplosjonstegning



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

Fejlbeskrivelser

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

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

Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

Garantiindehaver

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

Garantiperioder

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

Reparationsudgifter

Vi vælger, om der skal ske enten reparation, udskiftning af beskadigede enkeltdele eller komplet udskiftning. Reservedele, som man selv skal anbringe ved opstilling af udstyret, skal udskiftes af garantiindehaveren selv og er ikke omfattet af reparationen. Efter udløb af garantiperioden 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 problemafhelpning 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
	FR	BE
SERVICE  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

VI LEVER FOR FITNESS

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

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

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

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

