



Monterings- og brugsvejledning



max. 120 kg



~ 30-60 Min.



29 kg

L 108 | B 56 | H 139

DFHT40.01.07

DF-HT40

DARWIN HT40

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
3	BRUGSANVISNING	17
3.1	Konsoldisplay	17
3.2	Opstart og indstilling af træningsmaskine	19
3.3	Træningsprogrammer	20
3.3.1	MANUAL MODE – manuel funktion	20
3.3.2	PROGRAM MODE – programfunktion	21
3.3.3	H.R.C. MODE – pulsfunktion	22
3.3.4	WATT MODE – watt-funktion	23
3.3.5	USER PROGRAM MODE – brugerprogrammer	23
3.3.6	RECOVERY – restitution	24
3.3.7	BODY FAT – fedtprocentværdier	24
4	OPBEVARING OG TRANSPORT	26
4.1	Generelle anvisninger	26
4.2	Transporthjul	26
5	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	27
5.1	Generelle anvisninger	27
5.2	Fejl og fejldiagnose	27
5.3	Fejlkoder og fejlsøgning	28
5.4	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	28
6	BORTSKAFFELSE	28
7	ANBEFALING AF TILBEHØR	29

8	RESERVEDELSBESTILLING	30
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	30
8.2	Reservepartsliste	31
8.3	Eksploderingsdiagram	34
9	GARANTI	35
10	KONTAKT	37

Kære kunde

Tak fordi du har besluttet dig for en fitnessmaskine af mærket Darwin. Med træningsmaskinerne fra Darwin byder vi på træningsudstyr til hjemmebrug, der er af høj kvalitet og til en rigtig god pris. Darwin fitnessmaskiner til cardio- og styrketræning er brugervenlige, har en pladsbesparende konstruktion og ser rigtig godt ud. Med vores equipment bestræber vi os på at hjælpe dig med at opnå dine træningsmål, uanset om du vil tabe dig eller træner til et maraton. Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål. Vi glæder os og ønsker dig god fornøjelse med træningen!

Du kan læse mere på www.fitshop.dk.

Tilsligtet 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).

ANSVARFRASKRIVELSE



©2015 Darwin 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-display med

- + Hastighed i km/t
- + Træningstid i min.
- + Træningsdistance i km
- + Trådfrekvens (omdrejninger pr. minut)
- + Kalorieforbrug
- + Puls (ved brug af håndsensorerne)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:

Elektronisk magnetbremsesystem

Svingmasse:	7 kg
Modstandsniveauer:	32
Watt:	25-270 watt (justerbar i trin a 5 watt)
Træningsprogrammer i alt:	19
Brugerdefinerede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerhukommelser:	4

Vægt og mål

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	33,60 kg
Varens vægt (netto, ekskl. emballage):	28,50 kg
Emballagens mål (L x B x H):	102 cm x 65 cm x 26 cm
Opstillede mål (L x B x H):	108 cm x 56 cm x 139 cm
Maksimal brugervægt:	120 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

- + 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.

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.
- + 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.

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.

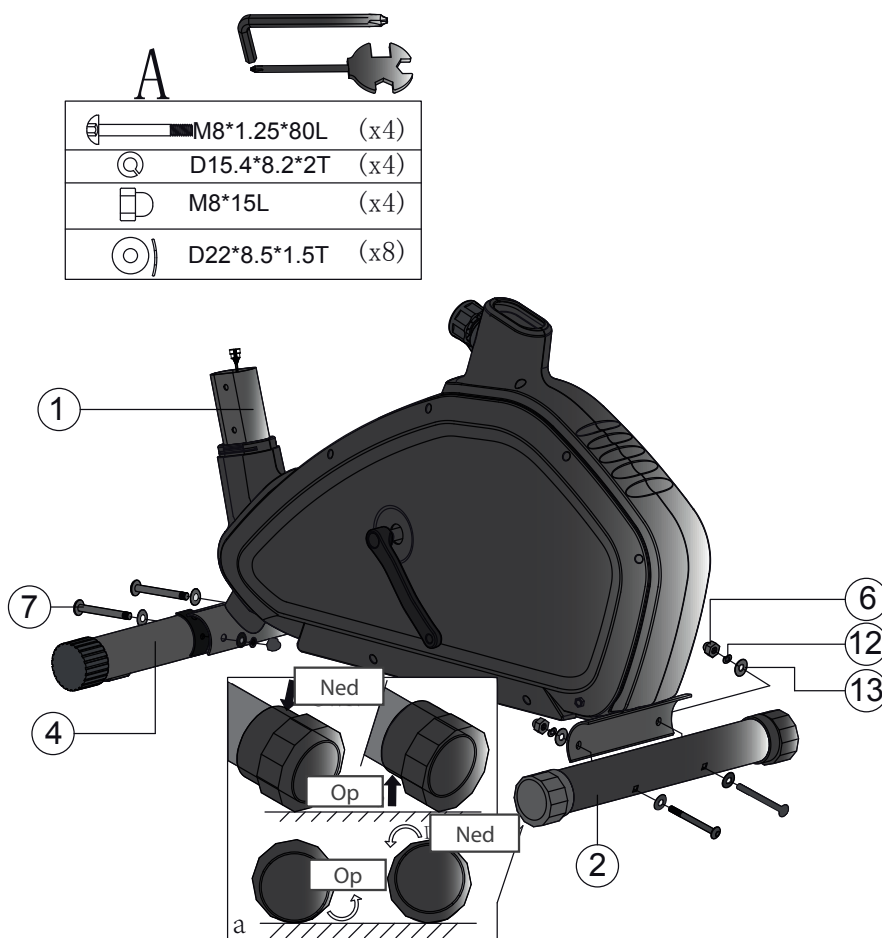
ⓘ BEMÆRK

- + 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.
- + 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.
- + Monteringen findes også som video under følgende link: <https://www.fitshop.dk/darwin-motionscykel-ht40-df-ht40#product-assembly>. Alternativt kan du også scanne QR-koden for direkte at åbne videoen.



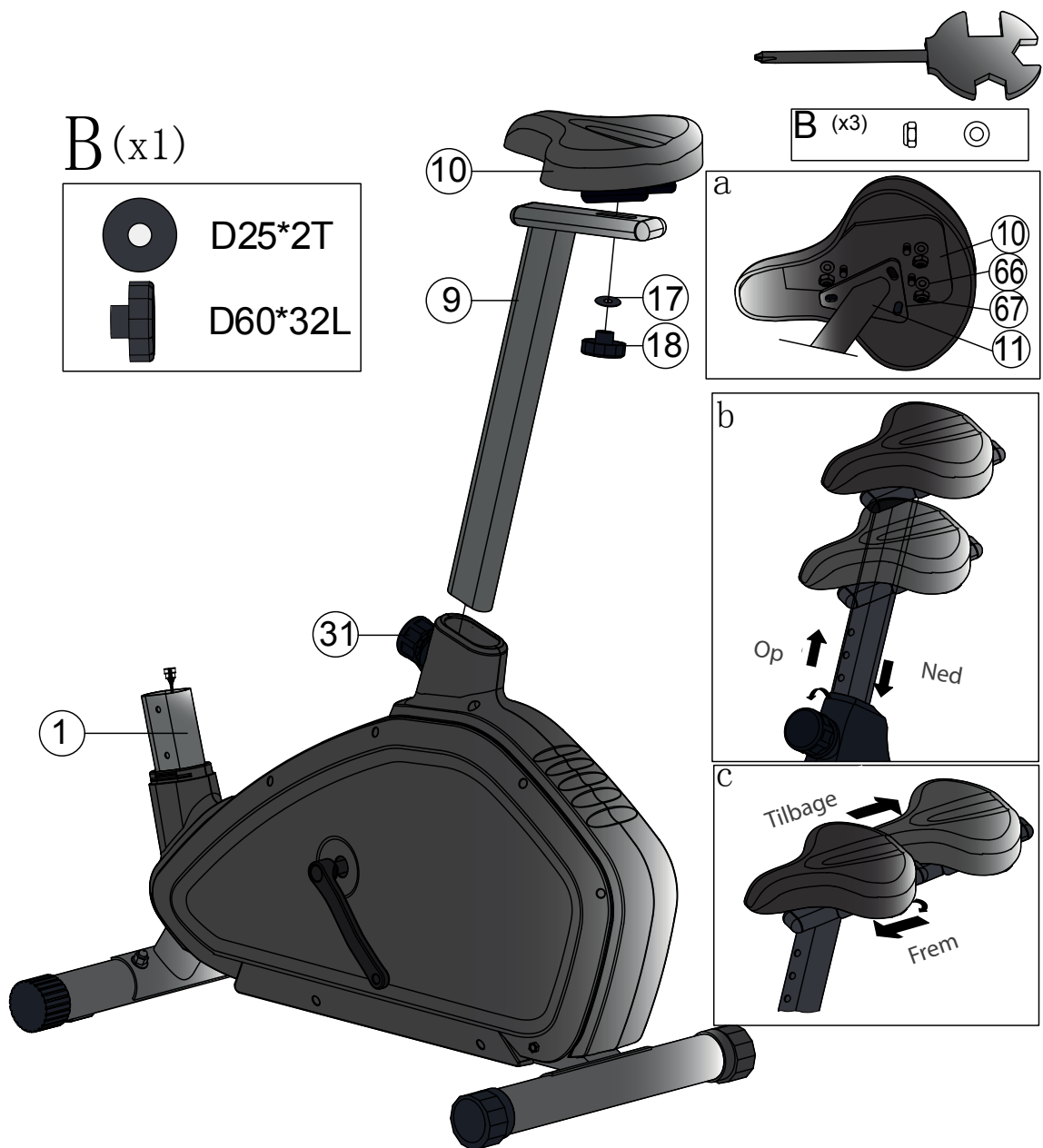
Trin 1: Opbygning af fødder

1. Monter den forreste fod (4) og den bageste fod (2) på hovedstellet (1) ved hjælp af en topmøtrik (6), en unbrakoskrue (7), en fjederskive (12) og en buet spændeskive (13).
2. Udjævn eventuelle ujævnheder i gulvet ved at dreje på hjulet på den bageste fodkappe.



Trin 2: Opbygning af sadel og sæderør

1. Monter sadlen (10) på sadelpinden (9) med en spændeskive (17) og en drejeknap (18).
2. Monter sadelpinden (9) på hoveddrammen (1) med en drejeknap (31).
3. Nu kan du indstille sadlen lodret og vandret.

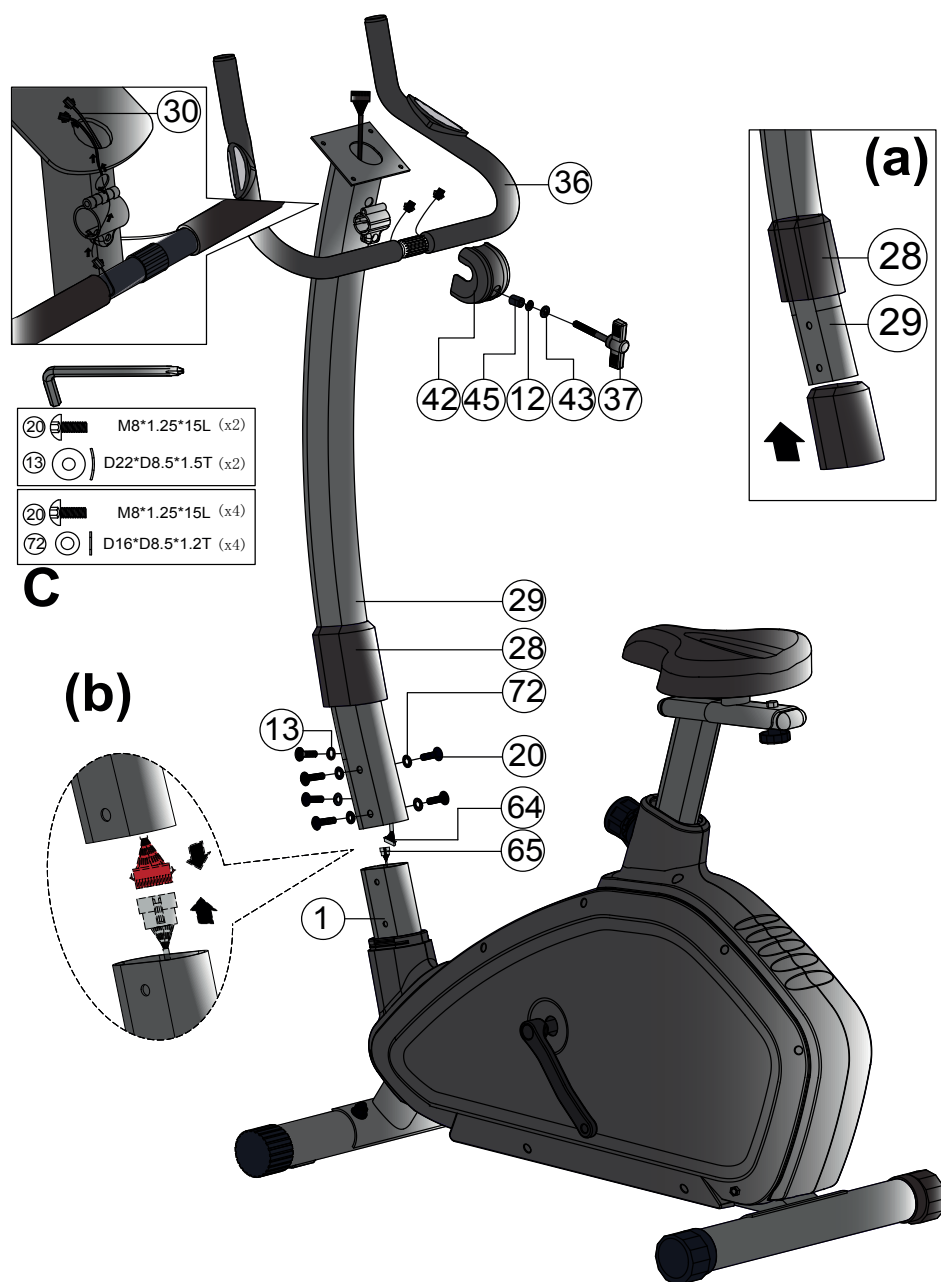


Trin 3: Opbygning af styr- og konsolmast

FORSIGTIG

Det anbefales at lade dette opbygningstrin udføre af to personer.

1. Start med at løfte den øverste beskyttelsesafdækning (28) af, se fig. (a). Tilslut derefter computerkablerne (64 og 65), se fig. (b).
2. Skub styrstøtten (29) på hovedstellet, og fastgør den med en buet spændeskive (13), en unbrakoskrue (20) og en spændeskive (72).. Læg den øverste beskyttelsesafdækning på igen, og fastgør den på hovedstellet.
3. Monter styret (36) på styrstøtten (29) med beskyttelsesafdækningen (42), en spændeskive (43), en fjederskive (12), en bøsning (45) og et drejehåndtag (37).



Trin 4: Anbringelse af konsol og pedaler

1. Forbind det øverste kabel (64) og håndpuls-kablet (30) med konsollen (38). Monter derefter konsollen (38) på styrstøtten (29) med en skrue (59).

⚠ FORSIGTIG

Sørg for, at skrue pedalerne helt ind.

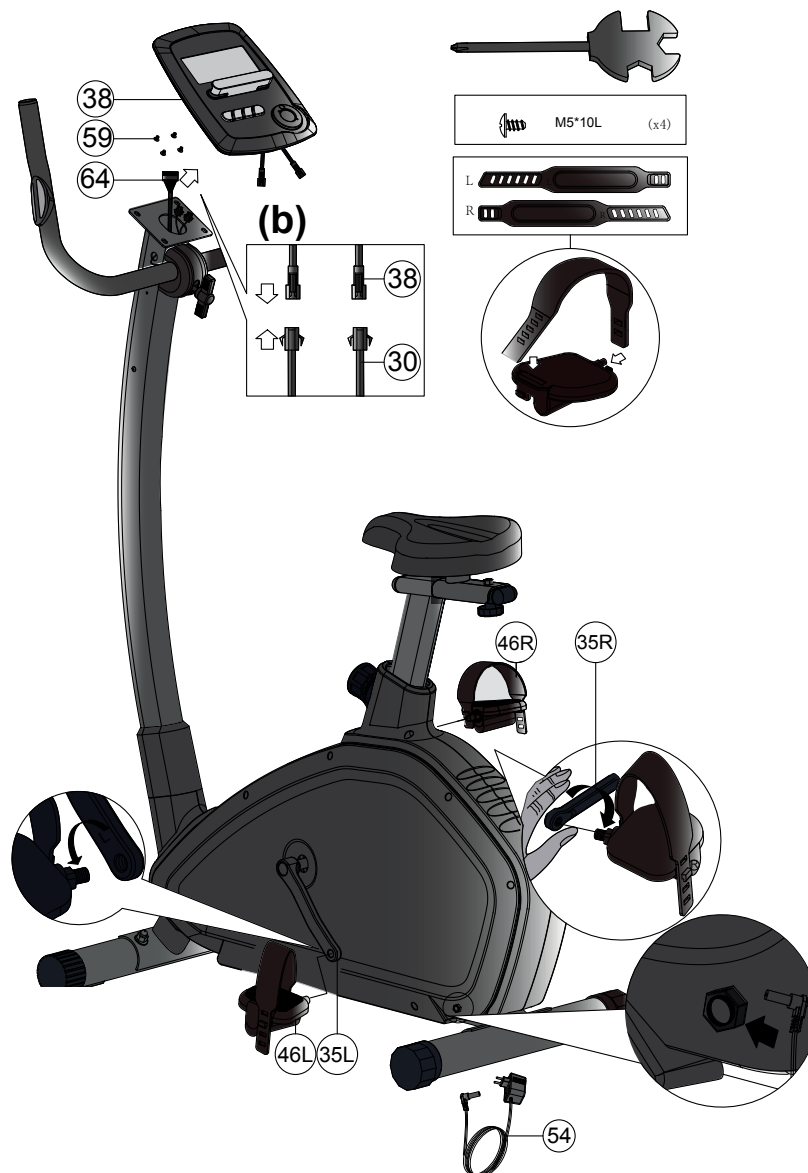
2. Skru venstre pedal (36L) på venstre pedalarm (35L) mod uret, og højre pedal (36R) på højre pedalarm (35R) med uret.

Trin 5: 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.



ⓘ 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 Konsoldisplay



Time (tid)	Hvis der ikke er indstillet nogen tidsangivelse, tæller tiden fra 00:00 til maksimalt 99:59. Hvis du træner med en indstillet tid, tæller uret ned fra den indstillede tid til 00:00. Træningstider kan indstilles i trin a et minut.
Speed (hastighed)	Viser den aktuelle træningshastighed mellem 00,0 og 99,9 km/t eller mph.
RPM (trådfrekvens; omdrejninger pr. minut)	Viser pedalomdrejningerne pr. minut; visningsområde 0 – 15 – 999.
Distance (distance)	Tæller distancen fra 0,00 til 99,99 km eller miles. Der kan indstilles en målværdi for distancen med UP/DOWN-tasterne. Den ønskede distance kan indstilles mellem 0,00 og 99,99 i trin a 0,1 km eller miles.

Calories (kalorieforbrug)	Tæller kalorieforbruget under træningen fra 0 til maksimalt 9999 kalorier. (Disse værdier må kun betragtes som vejledende værdier til sammenligning af forskellige træningspas. De kan ikke anvendes til medicinsk behandling).
Pulse	Der kan indstilles en målværdi for pulsen fra 30 til 230. Der lyder et signal, hvis din aktuelle puls under træningen overstiger målpulsen.
Watts	Viser det aktuelle watt-tal for træningen; displayområdet går fra 0 til 999. I den watt-styrede funktion kan der indstilles en watt-værdi mellem 25 og 270.
Manual	Manuel træningsfunktion.
Program	Der kan vælges mellem 12 standardindstillede profilprogrammer.
User Program	Du kan oprette og gemme dit eget profilprogram.
H.R.C.	Pulsfrekvens-træningsfunktion.
Watt-program	Watt-program; modstanden tilpasses ved hjælp af din trådhastighed, så du træner med konstant ydelse (watt). Jo hurtigere du træder, des lavere er modstanden.

3.1 Tastfunktioner

+ (drejehjul)	Drej mod højre for at øge modstandstrin og værdier og vælge programmer.
- (drejehjul)	Drej mod venstre for at reducere modstandstrin og værdier og vælge programmer.
MODE (drejehjul)	Tryk for at godkende det indstillede eller det valgte.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> + Hold tasten inde i to sekunder, så computeren genstarter, og du kan begynde brugerindtastningerne. + Ved kortvarigt tryk vendes der under stopfunktionen eller indtastningen af træningsværdier tilbage til hovedmenuen.
START/STOP	Tryk for at starte træningen eller sætte den på pause (stopfunktion)
RECOVERY	Tryk for at kontrollere din restitueringpuls.
BODY FAT	Tryk i stopfunktionen for at starte fedtprocentmålingen.

3.2 Opstart og indstilling af træningsmaskine

1. Sæt stikket i stikkontakten. Computeren tændes og viser alle segmenter på LCD-skærmen i 2 sekunder (fig. 1).
2. Gå nu til indtastningen af brugeroplysningerne.
3. Vælg U1 til U4 (bruger 1-4) med drejhjulet, og godkend med MODE.
4. Indstil derefter køn, alder, højde (fig. 2) og vægt med drejhjulet, og godkend hver indstilling med MODE-tasten.

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

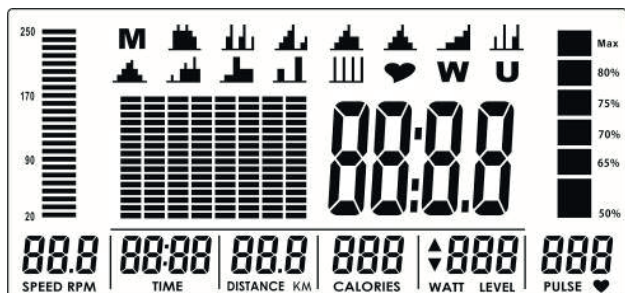


Fig. 1

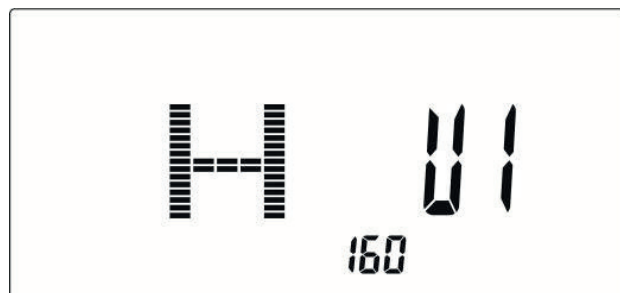


Fig. 2

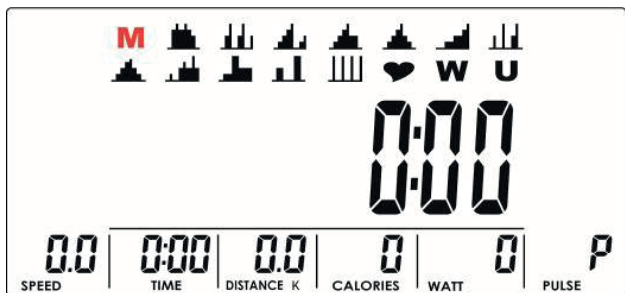


Fig. 3

3.3 Træningsprogrammer

Vælg en af træningsprogrammerne med drejhjulet: M (manuel) → P (profilprogram 1 til 12) → H.R.C. → W (WATT) → U (bruger). Godkend dit valg med MODE.

3.3.1 MANUAL MODE – manuel funktion

Tryk på START i hovedmenuen for at starte træningen direkte i manuel funktion.

1. Vælg træningsprogrammet M med drejhjulet, og godkend med MODE.
2. Indstil modstandstrinnet med drejhjulet (fig. 4), og godkend med MODE. Standardværdien er 1.
3. Indstil tid (fig. 5), distance (fig. 6), kalorier (fig. 7) og puls (fig. 8) med drejhjulet, og godkend hver eneste værdi med MODE.
4. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Under træningen kan modstandstrinnet tilpasses med drejhjulet. Hvis modstandstrinnet vises i WATT-ruden, kan værdien ikke tilpasses i tre sekunder. Der skiftes til WATT-visningen (fig. 9).
5. Tryk på START/STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

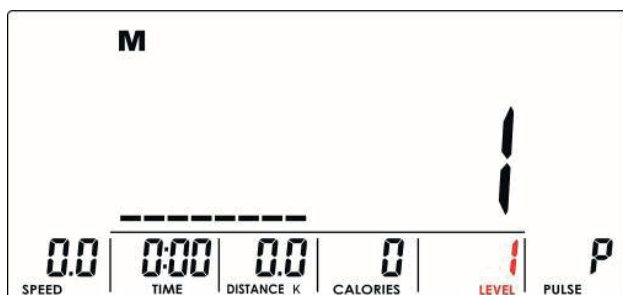


Fig. 4

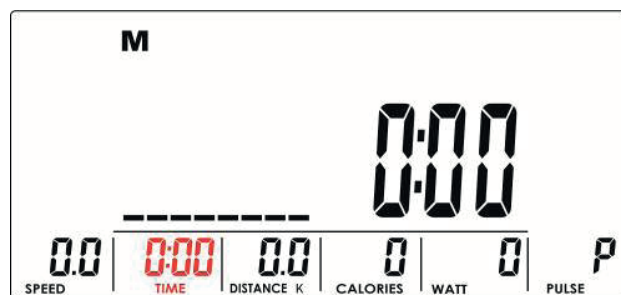


Fig. 5



Fig. 6



Fig. 7

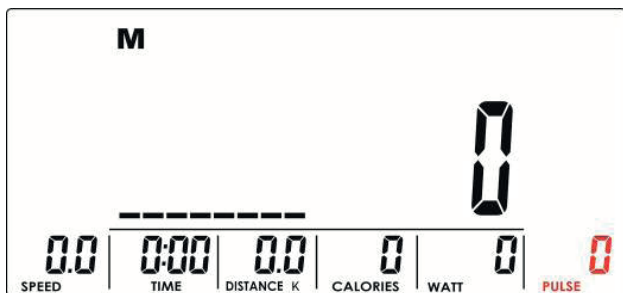


Fig. 8

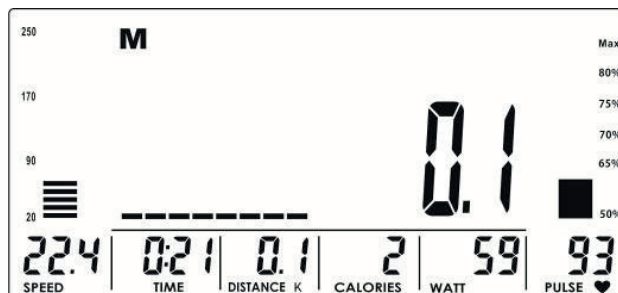


Fig. 9

3.3.2 PROGRAM MODE – programfunktion

1. Vælg træningsprogrammet P, og derefter et af profilprogrammerne P01, P02, P03 etc. med drejhjulet, og godkend det valgte med MODE.
2. Indstil modstandstrinnet med drejhjulet (fig. 10), og godkend med MODE. Standardværdien er 1.
3. Vælg tiden med drejhjulet, og godkend med MODE.
4. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Under træningen kan modstandstrinnet tilpasses med drejhjulet.
5. Tryk på START/STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

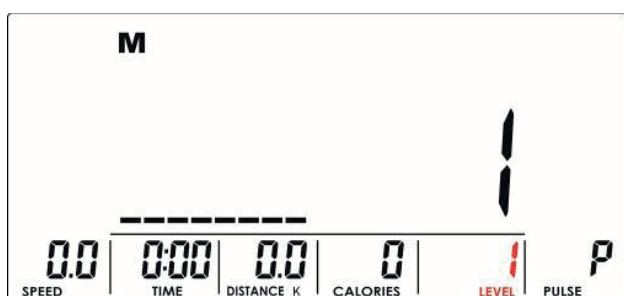


Fig. 10

3.3.3 H.R.C. MODE – pulsfunktion

⚠ ADVARSEL

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

1. Vælg træningsprogrammet H.R.C. med drejhjulet, og godkend med MODE.
2. Vælg 55 % (fig. 11), 75 % (fig. 12), 90 % (fig. 13) eller TAG (målpuls, standardværdi: 100) (fig. 14) med drejhjulet, og godkend med MODE. Hvis du har valgt TAG, skal du nu indstille en værdi mellem 30 og 230 med drejhjulet, og godkende med MODE.
3. Vælg træningstiden med drejhjulet, og godkend med MODE.
4. Tryk på START/STOP for at starte eller afbryde træningen. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

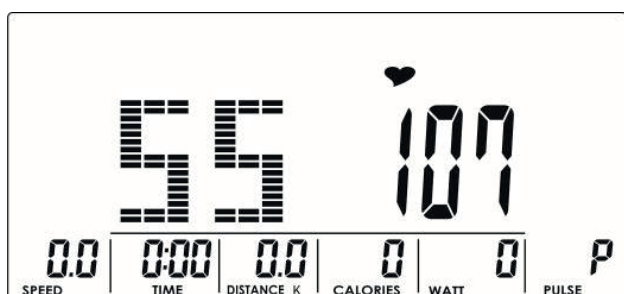


Fig. 11



Fig. 12

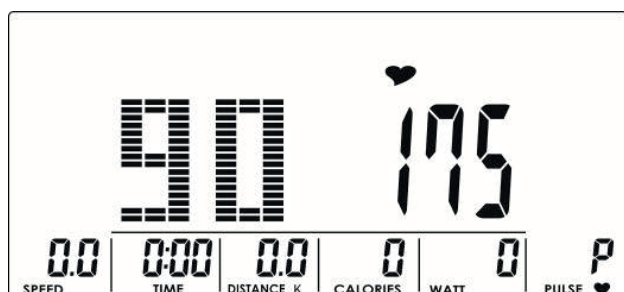


Fig. 13

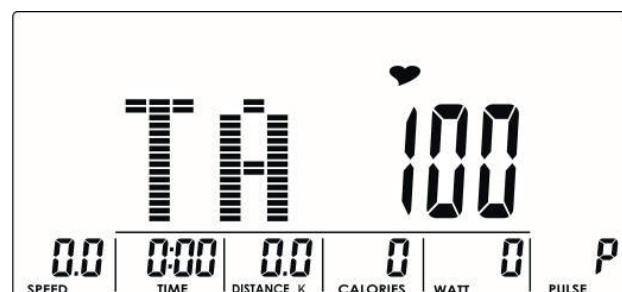


Fig. 14

3.3.4 WATT MODE – watt-funktion

1. Vælg træningsprogrammet W med drejhjulet, og godkend med MODE.
2. Indstil målwattværdien (standardværdi: 120, fig. 15) med drejhjulet, og godkend med MODE.
3. Indstil træningstiden med drejhjulet, og godkend med MODE.
4. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Under træningen tilpasser systemet automatisk modstandstrinnet efter trådhastigheden for at holde modstandseffekten (watt) konstant. Målwattværdien kan du under træningen ændre med drejhjulet.
5. Tryk på START/STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

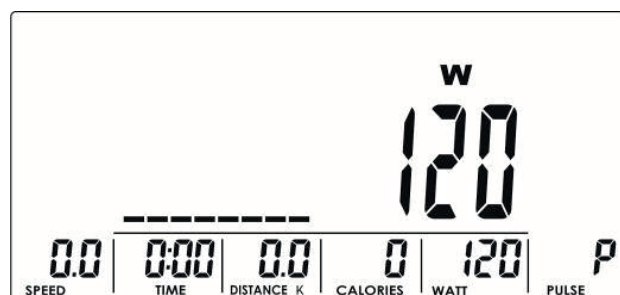


Fig. 15

3.3.5 USER PROGRAM MODE – brugerprogrammer

1. Vælg træningsprogrammet U med drejhjulet, og godkend med MODE.
2. Opret et individuelt profilprogram (fig. 16) ved at indstille modstandstrinnet for hvert af de otte segmenter med drejhjulet, og godkende hver indstilling med MODE. Hold MODE inde i to sekunder for at afslutte dette under indstillingen.
3. Indstil træningstiden med drejhjulet, og godkend med MODE.
4. Tryk på START/STOP for at starte træningen. Under træningen kan modstandstrinnet tilpasses med drejhjulet.
5. Tryk på START/STOP for at afbryde træningen. Tryk på RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.



Fig. 16

3.3.6 RECOVERY – restituering

Tryk på RECOVERY-knappen efter træning. Tag fat om begge håndpulssensorer, eller brug et kompatibelt pulsbælte. Visningen af alle funktioner standses, bortset fra "TIME" – hvor tiden begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00 (fig. 17). Derefter giver computeren dig en restitueringsstatus mellem F1 og F6 (fig. 18). F1 står for den bedste værdi, F6 for den dårligste. Træn regelmæssigt for at forbedre din restitueringsstatus. Tryk på RECOVERY igen for at vende tilbage til hovedmenuen.



Fig. 17



Fig. 18

3.3.7 BODY FAT – fedtprocentværdier

1. Tryk på BODY FAT under stopfunktionen for at starte målingen af kropsfedt.
2. På konsollen står der UX (fig. 19), og målingen starter (fig. 20 til 21).
3. Tag fat om begge håndpulssensorer under målingen. Så snart konsollen registrerer pulsen, vises === på LCD-skærmen i otte sekunder (fig. 22), indtil målingen er afsluttet.
4. LCD-skærmen viser BMI (fig. 23), fedtprocenten (FAT %, fig. 24) og kropsfedtsymbolet (BODY FAT, fig. 25).

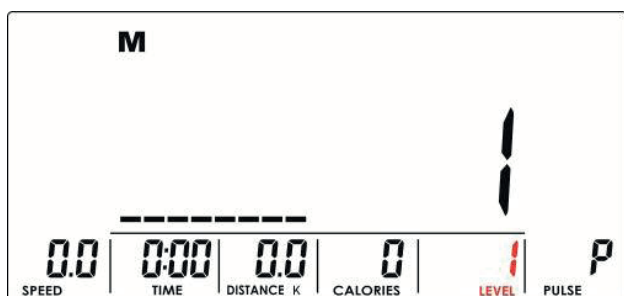


Fig. 19

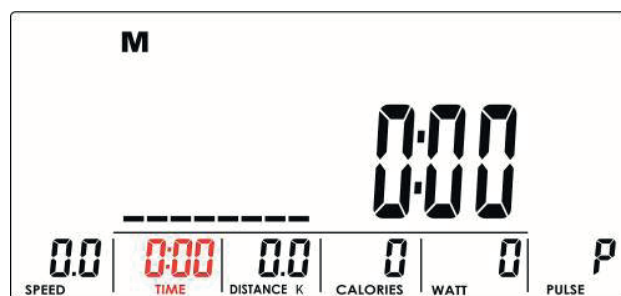


Fig. 20

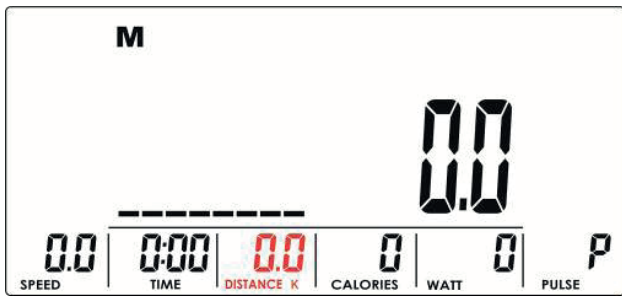


Fig. 21



Fig. 22

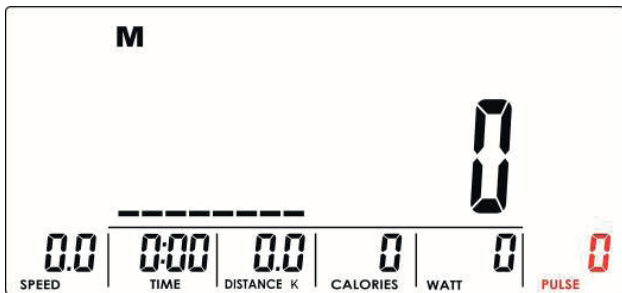


Fig. 23

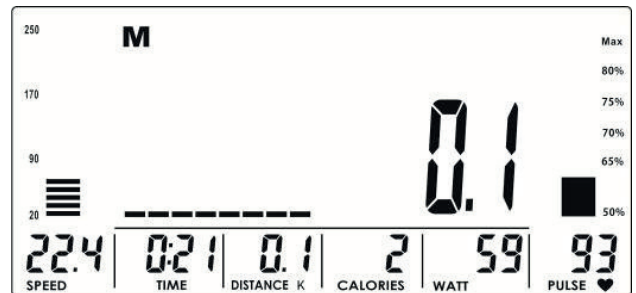


Fig. 24

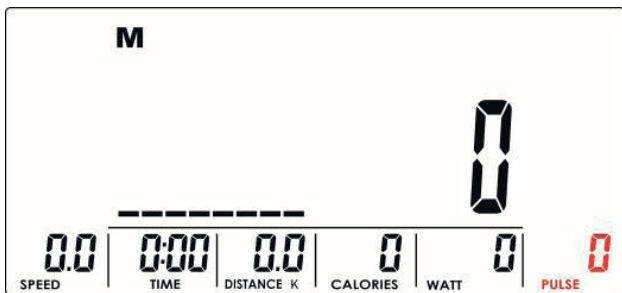


Fig. 25

BEMÆRK

- + Hvis der ikke trædes i pedalerne i fire minutter eller der i fire minutter ingen puls registreres, skifter konsollen til energisparefunktionen. Tryk på en vilkårlig tast for at starte konsollen.
- + Reagerer computeren ikke korrekt, skal du trække stikket til adapteren ud, og sætte det i igen.

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 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
Knirken i pedalområdet	Løse pedaler	Spænd pedalerne
Udstyret vakler	Udstyret står ikke lige	Udlign justeringsfødderne
Styr/sadel vakler	Løse skruer	Spænd skruerne
Displayet viser ingenting	Tomme batterier eller løse kabelforbindelser	Udskift batterier eller tjek stikforbindelser / adapter
Ingen pulsvisning	<ul style="list-style-type: none"> + Forstyrrende signaler i rummet + Løse kabelforbindelser + Hændernes tekstur 	<ul style="list-style-type: none"> + Fjern forstyrrende signaler (fx smartphone, WiFi...) + Kontroller stikforbindelser + Få andre personer til at tjekke din pulsmåling

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.

- + På displayet står der === → Der holdes ikke korrekt fat om håndtagene med begge hænder.
- + E1 → Der registreres intet pulssignal.
- + E4 → Vises, hvis resultaterne for FAT % og BMI ligger under 5 eller over 50.

Kontakt Fitshop, hvis du ønsker teknisk kundeservice.

5.4 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

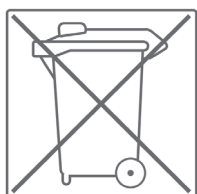
For at undgå skader på grund af kropssved, skal udstyret altid rengøres med et fugtigt håndklæde (ingen opløsningsmidler!) efter hvert træningspas.

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet
Display, konsol	R	I	
Kunststofafdækninger	R	I	
Skruer og kabelforbindelser		I	
Kontroller pedalerne for styrke		I	
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion			

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 motionscykler 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. På mange motionscykler kan **sadlen** eller **pedalerne** også udskiftes, da de normalt er monteret på samme måde som på en cykel.

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



Sadel



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:

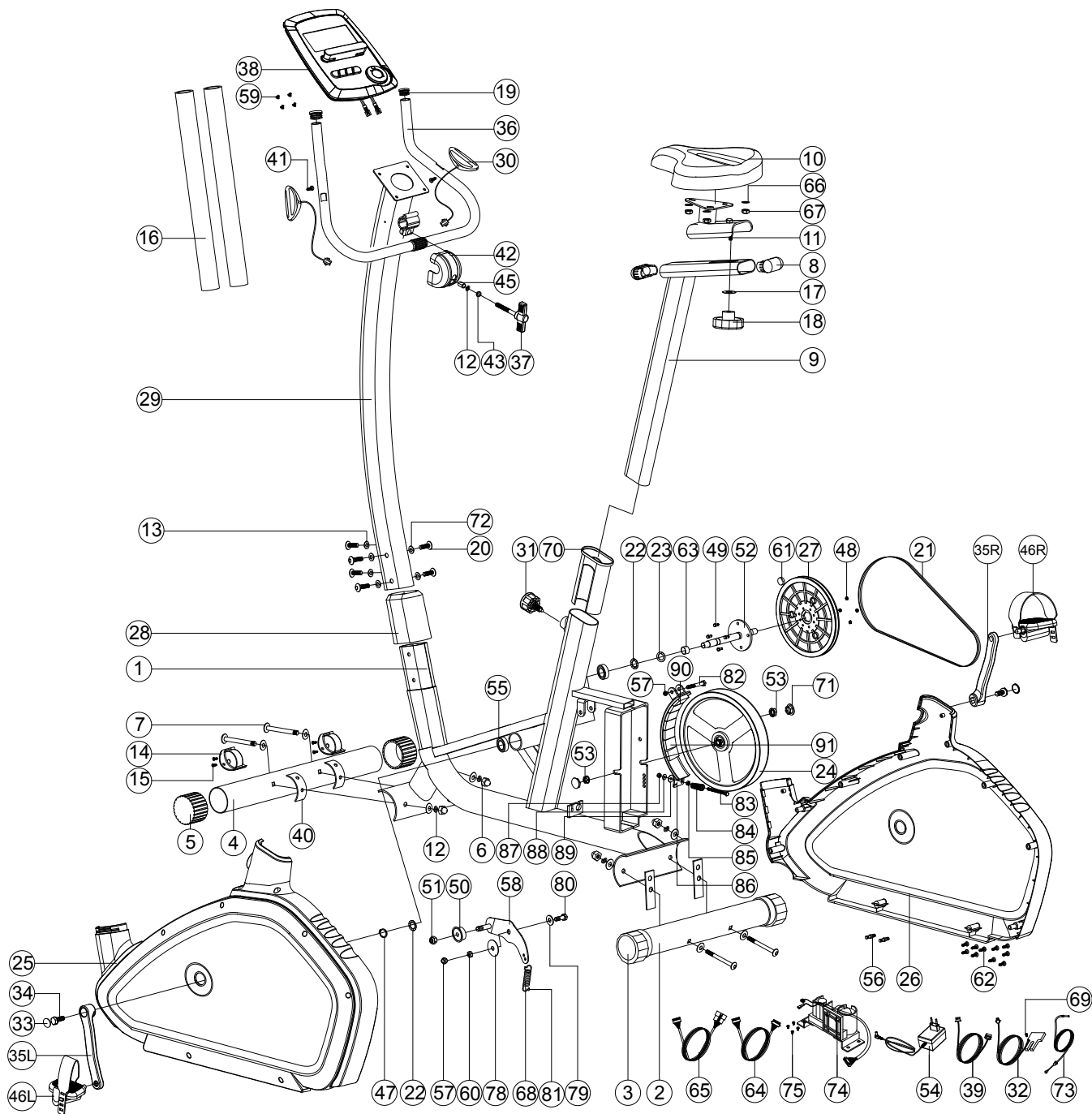
8.2 Reservedelsliste

Nr.	Betegnelse (ENG)	Specifikation	Antal
1	Main frame	800A1-3-1000-J0	1
2	Rear stabilizer	16100-6-2101-J1	1
3	Adjustable cap	55450-5-0060-B1	2
4	Front stabilizer	19000-6-2101-J5	1
5	round foot cap	55443-1-0060-B3	2
6	Domed nut M8x1.25x15L	55208-6-2015-FA	4
7	Allen bolt M8*1.25*80L	50308-5-0080-F3	4
8	Oval cap	55328-3-2550-B1	2
9	Seat post	195S0-3-2200-J3	1
10	Seat DD3532	58001-6-1019-B0	1
11	Seat adjustment tube sets	70104-3-4000-J0	1
12	Spring washer D15.4 XD8.2x2T	55108-2-1520-FA	4
13	Curved washer D22*D8.5*1.5T	55108-3-2215-FA	10
14	semi-round moving foot cap	55454-K-0060-B1	2
15	cross screw ST4x1.41x12L	52804-2-0012-D0	4
16	Foam D20*7T*530L	58015-6-1113-B0	2
17	Flat washer D28xD8.5x3T	55108-1-2830-FA	1
18	Club knob D60x32L(M8x1.25)	52008-2-0022-B0	1
19	Round cap D7/8"x17L	553D7-1-0017-B1	2
20	Allen bolt M8*1.25*15L	50308-5-0015-F0	6
21	Belt	58004-6-1065-00	1
22	Waved washer D22*D17*0.3T	55117-5-2203-DA	2
23	Flat washer D23*D17.2*1.5T	55117-1-2315-NA	1
24	Flywheel set	800A1-2-3100-00	1
25	Left chain cover	800A1-6-4501-B0	1
26	Right chain cover	80002-6-4502-B0	1
27	Belt wheel	58008-6-1012-05	1
28	Oval manhead	19500-6-4578-B0	1
29	Handlebar post sets	800B2-3-2000-J0	1
30	Hand pulse	16800-6-2478-00	2
31	Knob	52716-2-0024-B1	1
32	Sensor cable	195E5-6-2576-00	1
33	Screw cover	81502-6-2779-B0	2

34	hex Bolt M8x1.25x25	50108-2-0025-U0	2
35L	Left crank	58007-6-1045-02	1
35R	Right crank	58007-6-1046-02	1
36	Handlebar	67900-6-2401-C0	1
37	T Knob	51908-2-0055-B1	1
38	Computer SM-1304E-31	800D2-6-2501-B0	1
39	Power cable	70502-6-2596-00	1
40	buffer pad	800B1-6-1081-B0	4
41	cross screw ST4*20	50904-2-0020-D0	2
42	Protective cover	69100-6-2481-B0	1
43	Flat washer D16xD8.5x1.2T	55108-1-1612-FA	1
44	pulse cable	695M0-6-2479-00	2
45	bushing D8xD12.7x23	58002-6-1033-F2	1
46L/46R	Pedal set	58029-6-1026-B0	1
47	C-clip S-17(1T)	55517-1-0010-00	1
48	Nylon nut M6x1.0x6T	55206-1-2006-CA	4
49	hex Bolt M6x1.0x15L	50106-5-0015-C0	4
50	Idle wheel	745S0-6-1671-00	1
51	Nylon nut M10x1.5x10T	55210-1-2010-NA	1
52	Crank axle sets	19802-3-2903-01	1
53	Anti-loosen nut 3/8"-26UNF*6.5T	18600-6-3175-N1	2
54	Adaptor	804C2-6-2584-01	1
55	Bearing #6003ZZ	58006-6-1018-00	2
56	Pin	71600-6-4586-60	2
57	Nylon nut M8*1.25*8T	55208-1-2008-NA	2
58	Fixing plate for idle wheel	195S0-3-1600-N2	1
59	cross Screw M5x0.8x10L	52605-2-0012-F0	4
60	hex Nut M8*1.25*6T	55208-2-2006-NA	1
61	Round magnet	174R4-6-2574-00	1
62	cross Screw ST4.2x1.4x20L	53342-2-0020-N0	10
63	Bushing D22.5*D17.2*6.4T	80700-6-2781-00	1
64	Upper computer cable 1000L	73002-6-2572-00	1
65	Lower computer cable 900L	738A2-6-2573-00	1
66	Flat washer D16xD8.5x1.2T	55108-1-1612-NA	3
67	nylon nut	55208-1-2008-NA	3

68	spring	58003-6-1024-N0	1
69	Cross bolt M5x0.8x12L	52605-2-0012-N0	1
70	Hollow end cap 40x80x129	55302-6-4080-B2	1
71	Bolt cover	19100-6-3172-B0	2
72	Flat washer D16*D8.5*1.2T	55108-1-1612-FA	4
73	Tension cable D1.5*460L	801E2-6-2601-00	1
74	Motor	73002-6-2571-00	1
75	cross screw ST4.2*1.4*15L	53342-2-0015-N0	4
76	xx	XX	X
77	xx	XX	X
78	Plastic washer D50*D10*1.0T	55110-1-5010-BF	1
79	Flat washer D30*D8.5*2.0T	55108-1-3020-NA	1
80	hex Bolt M8*25	50108-5-0025-N3	1
81	Plastic cover	803K0-6-1082-00	2
82	hex Bolt M8*52L	50108-5-0052-N3	1
83	hex Bolt M6*65L	50106-5-0065-N0	1
84	Spring D1.0*55L	58003-6-1054-N0	1
85	hex Nut M6*1*6T	55206-2-2006-NA	1
86	Fixing bracket for magnet	706E2-3-3200-N0	1
87	Nylon nut M6*1*6T	55206-1-2006-NA	1
88	Nylon washer D6*D19*1.5T	55106-1-1915-B1	1
89	Flat washer D13*D6.5*1.0T	55106-1-1310-NA	1
90	Magnet case	58020-6-1003-M0	6
91	Magneet	58009-6-1007-01	7
\	Inner Allen spanner	58030-6-1031-D1	1
\	spanner	58030-6-1005-N2	1

8.3 Eksplosionstegning



Træningsudstyr 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 for reparationsudgifter er der kun garanti på dele, som ikke omfatter reparation-, monterings- og forsendelsesomkostninger.

Brugtiderne defineres som følger:

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

Garantiservice

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

Garantibetingelser

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

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

Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

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

Købskvittering og serienummer

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

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

Service uden for garantien

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

Kommunikation

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

DE	DK	FR
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 📠 +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
	PL	BE
	<p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
UK	NL	INT
<p>CUSTOMER CARE</p> <p>☎ +44 141 737 2249 ✉ customercare@powerhouse-fitness.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>
	AT	CH
	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</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



DARWIN **HT40**