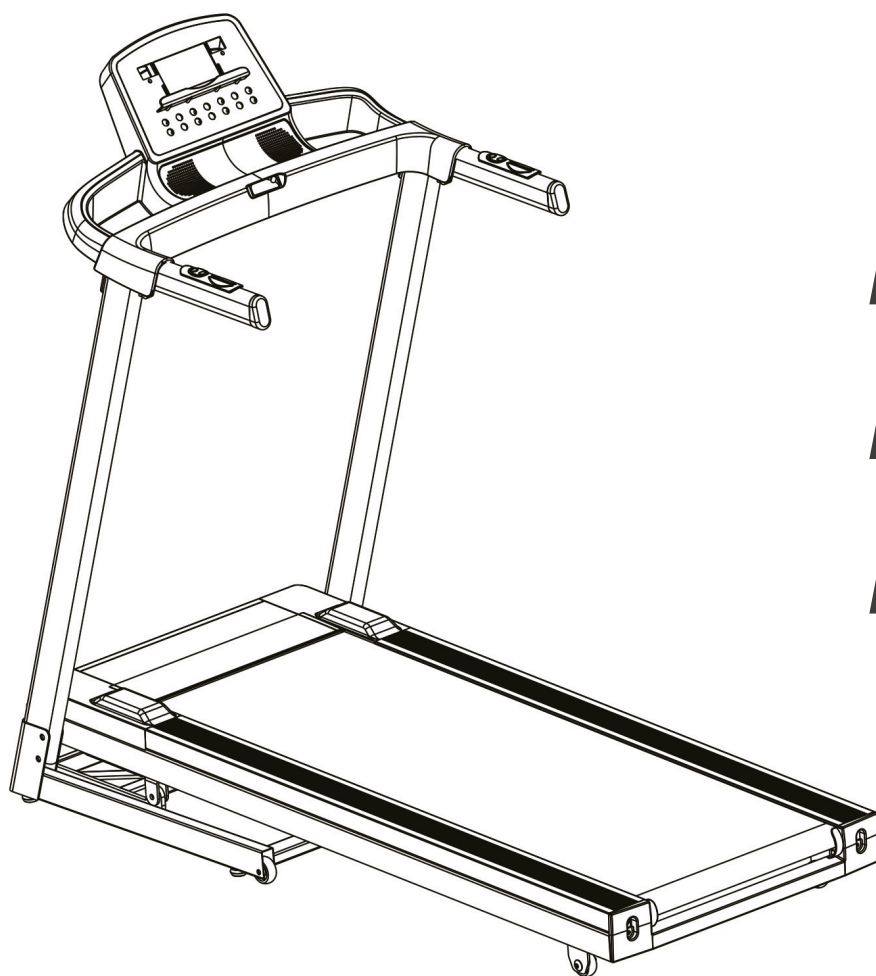




MONTERINGS- OG BRUGSVEJLEDNING



max. 100 kg



~ 30 Min.



49 kg

L 149 | B 68 | H 131

FSDUT40.01.02

Vare-nr. DU-T40

DUKE T40

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	16
3.1	Konsolvisning	17
3.2	Tastfunktioner	18
3.3	Programmer	19
3.3.1	Quick Start-program	19
3.3.2	Målprogrammer	19
3.3.3	Forudindstillede profilprogrammer	20
3.4	Pulsstyrede programmer	22
3.4.1	Brugerdefinerede programmer	23
3.5	Kropsfedt test	24
4	TRÆNINGSVEJLEDNING	25
4.1	Generelle anvisninger	25
4.1.1	Træningstøj	25
4.1.2	Opvarmning og udstrækning	25
4.1.3	Medicin	26
4.1.4	Anvendte muskelgrupper	26
4.1.5	Hyppighed	26
4.2	Træningsdagbog	28
5	OPBEVARING OG TRANSPORT	29
5.1	Generelle anvisninger	29
5.2	Sammenklapningsmekanisme	29
5.2.1	Sammenklapning af løbebånd	30
5.2.2	Udklapning af løbebånd	30
5.3	Transporthjul	31

6	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	32
6.1	Generelle anvisninger	32
6.2	Fejl og fejldiagnose	32
6.3	Fejlkoder og fejlsøgning	33
6.4	Pleje og vedligeholdelse	34
6.4.1	Justering af løbemåtte	34
6.4.2	Efterspænding af løbemåtte	35
6.4.3	Smøring af løbemåtte	35
6.5	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	36
7	BORTSKAFFELSE	36
8	ANBEFALING AF TILBEHØR	37
9	RESERVEDELSBESTILLING	38
9.1	Serienummer og modelbetegnelse	38
9.2	Reservedelsliste	39
9.3	Ekspllosionstegning	42
10	GARANTI	43
11	KONTAKT	45

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.

Tilsluttet 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

ANSVARFRASKRIVELSE

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

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

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

OM DENNE VEJLEDNING

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

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



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

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

Nøjagtighedsklassificering

Klasse A: Høj nøjagtighed.

Klasse B: Mellem nøjagtighed.

Klasse C: Lav nøjagtighed.

Klassificeringen forklarer den tilsigtede brug af enheden.

Klassificering

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

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

Klassificering H (Hjem): Brug i hjemmet.

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FARE**

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

ℹ **BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

1.1 Tekniske data

LCD - Angivelse af:

- + Træningstid i min.
- + Hastighed i km/t
- + Træningsdistance i km
- + Kalorier i kcal
- + Stigning i %
- + Puls (ved anvendelse af håndpulssensorer)

Motor: DC motor med 1,75 HK kontinuerlig ydelse

Hastighed: 1–16 km/t
Taster på håndgreb (hastighed): 2
Genvejstaster (hastighed): 3
Stigning: 10 niveauer
Taster på håndgreb (stigning): 2
Genvejstaster (stigning): 3

Programmer i alt: 43
Quick Start-program: 1
Målprogrammer: 3
Forudindstillede programmer: 36
Brugerdefinerede programmer: 3
Bodyfat test: 1

Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage): 57,5 kg
Varens vægt (netto, uden emballage): 48,5 kg
Emballagens mål (L x B x H) ca.: 168 cm x 75 cm x 50 cm
Opstillet mål (L x B x H) ca.: 149 cm x 68 cm x 131 cm
Mål i foldet tilstand (L x B x H) ca.: 94 cm x 68 cm x 131 cm

Maksimal brugervægt: 100 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 helbreds-mæssigt syn passer til dig. Dette gælder især personer, der har arvelige anlæg for forhøjet blodtryk eller hjertelidelser, er over 45 år, ryger, har for højt kolesteroltal, er overvægtige og/eller inden for det seneste år ikke har dyrket motion regelmæssigt. Hvis du er i medicinsk behandling, som påvirker din puls, skal du aftale rådføre dig med din læge.
- + Vær opmærksom på, at overdreven træning kan udsætte dit helbred for alvorlig fare. Vær også opmærksom på, at systemer til overvågning af pulsen kan være unøjagtige. Så snart du mærker tegn på svaghed, kvalme, svimmelhed, smerter, åndenød eller andre unormale symptomer, skal du straks afbryde træningen og i nødstilfælde kontakte egen læge.
- + Ejeren af udstyret skal give alle vigtige informationer samt instruktioner til alle brugere før udstyret tages i brug.

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

- + Hvis dit udstyr skal sluttes til lysnettet med et strømkabel, skal du sikre dig, at kablet ikke udgør en potentiel fare for at personer kommer til at snuble over det.
- + Sørg for, at ingen personer opholder sig i udstyrets bevægelsesområde under træningen, så du selv og andre personer ikke kommer i fare.
- + Vær opmærksom på, at hvis justeringsanordninger efterlades udragende, kan de hæmme brugerens bevægelse.

► **OBS**

- + Der må ikke stikkes genstande af nogen art ind i udstyrets åbninger.
- + Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt kontrolleres for skader og slitage.
- + For at beskytte enheden mod at blive brugt af uautoriserede tredjeparter, skal du altid fjerne strømtilslutningen (hvis tilgængelig), når den ikke er i brug, og opbevare den et sikkert sted, der er utilgængeligt for uautoriserede personer (f.eks. børn).

1.3 Elektrisk sikkerhed

 FARE

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

 ADVARSEL

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

► **OBS**

- + Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 Hz netspænding.
- + Udstyret må kun tilsluttet direkte i en stikkontakt med jord med det medfølgende strømkabel. Forlængerledninger skal opfylde kravene i stærkstrømsbekendtgørelsen. Rul altid strømkablet helt ud.
- + Stikkontakten skal være sikret med en sikring med en min.-værdi på "16 A, træg".
- + Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
- + Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.
- + Hvis din fitnessmaskine råder over en TFT-konsol, skal der regelmæssigt foretages softwareopdateringer. Følg instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.
- + Systemer og software på maskiner med TFT-konsoller er tilpasset de forudinstallerede apps. Der må ikke installeres yderligere apps på konsollen.

 BEMÆRK

- + De forudinstallerede apps på TFT-konsollerne er apps fra eksterne producenter. Fitshop tager ikke ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet af disse apps.



1.4 Opstillingssted



ADVARSEL

- + Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.



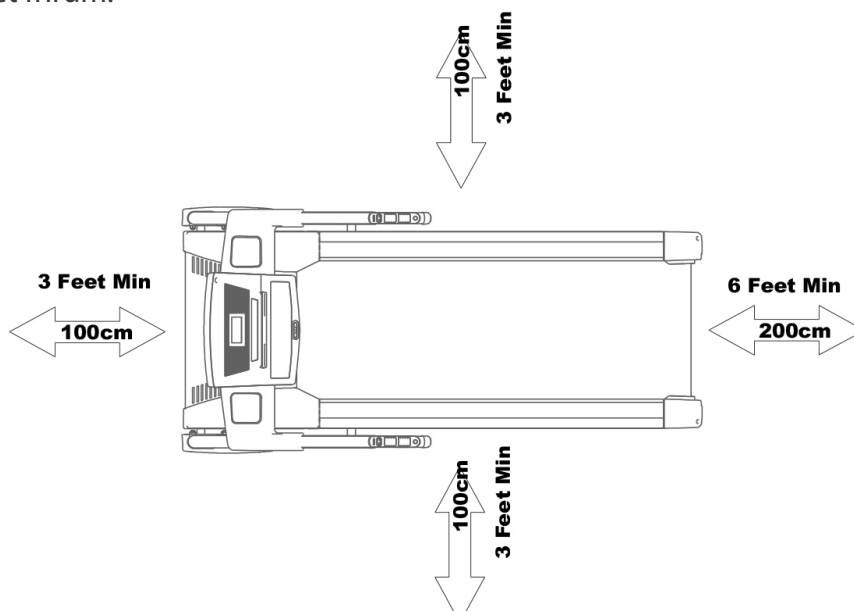
FORSIGTIG

- + Sørg venligst for et sikkerhedsområde rundt omkring løbebåndet med en længde på minimum 2 m og en bredde, der som minimum svarer til løbebåndets bredde.
- + Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.
- + Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.
- + Det frie areal i den retning, hvorfra der gives adgang til træningsudstyret, skal være mindst 0,6 m større end selve træningsområdet.
- + Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

► OBS

- + Udstyret må kun anvendes indendørs i tilstrækkeligt tempererede og tørre rum (omgivelsestemperatur mellem 10°C og 35°C). Brug i det fri eller i rum med høj luftfugtighed (over 70 %), som f.eks. svømmehaller, er ikke tilladt.
- + For at beskytte eksklusive gulvbelægninger (parket, laminat, kork, tæppe) mod trykmærker og sved og for udligne lette ujævnheder i gulvet kan du anvende en gulvbeskyttelsesmåtte.
- + Til brugsklasse S må apparatet kun anvendes i områder, hvor adgang, overvågning og kontrol er specifikt reguleret af ejeren.

Anbefalet frirum:



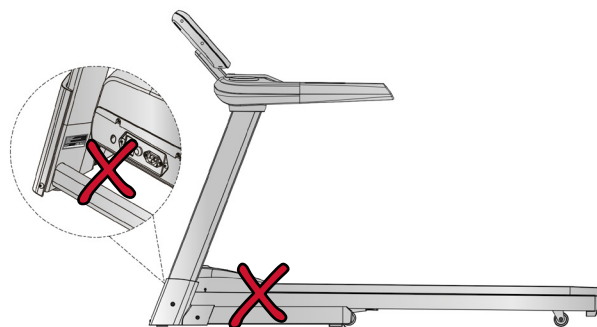
2.1 Generelle anvisninger

⚠ FARE

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

⚠ ADVARSEL

- + Løbebåndet råder over en højtryksstøddæmper, som ved forkert håndtering kan medføre pludselig opklapning af løbebåndet. For at undgå eventuelle personskader, må du aldrig trække i de steder på løbebåndet, der er vist på illustrationen. Forsøg aldrig at løfte eller flytte løbebåndet ved hjælp af de afmærkede steder.



- + 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



ADVARSEL

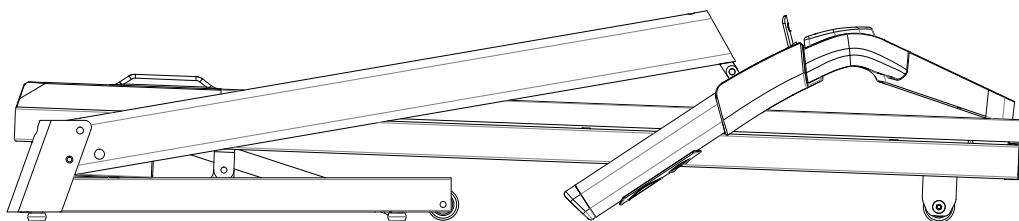
Der er en transportsikring, som forhindrer løbebåndet i at åbne sig under transport. Denne transportsikring skal fjernes før montering.

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

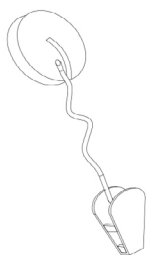


FORSIGTIG

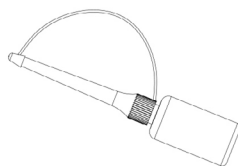
Hvis dele af pakkens indhold mangler eller er beskadiget, må der ikke foretages opstilling.



Hovedramme med konsolenhed



Sikkerhedsnøgle



Silikoneolie



Stor fladhovedet unbrakoskrue
(M8*35*20)
2x



Fladhovedet unbrakoskrue (M8*10)
4x



Multiværktøj 1x



Unbrakonøgle 6 mm
1x

2.3 Montering

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

❗ BEMÆRK

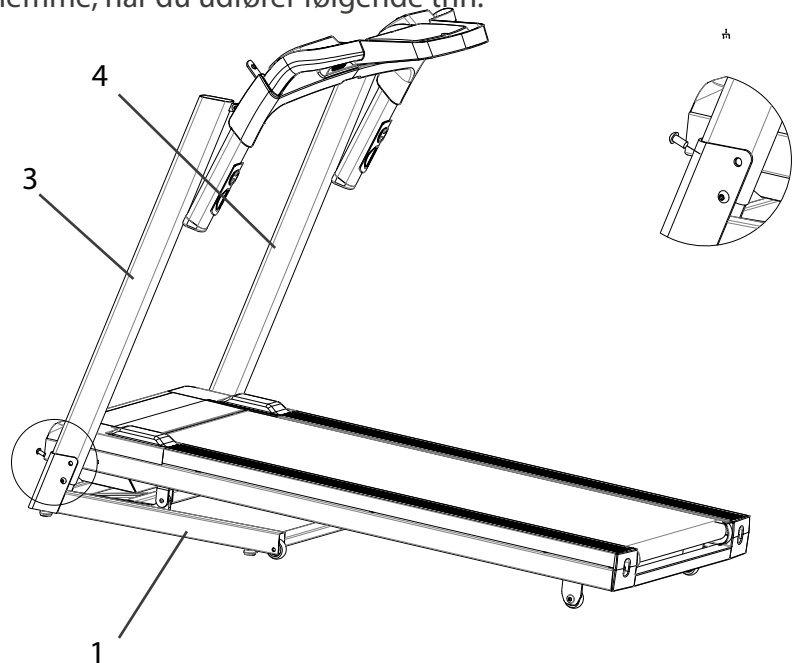
- + Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.
- + Stram ikke skruerne og boltene med vold, da de ellers kan blive beskadiget.
- + Hvis du har problemer med at genkende grafikken, anbefaler 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 konsolmasterne

► OBS

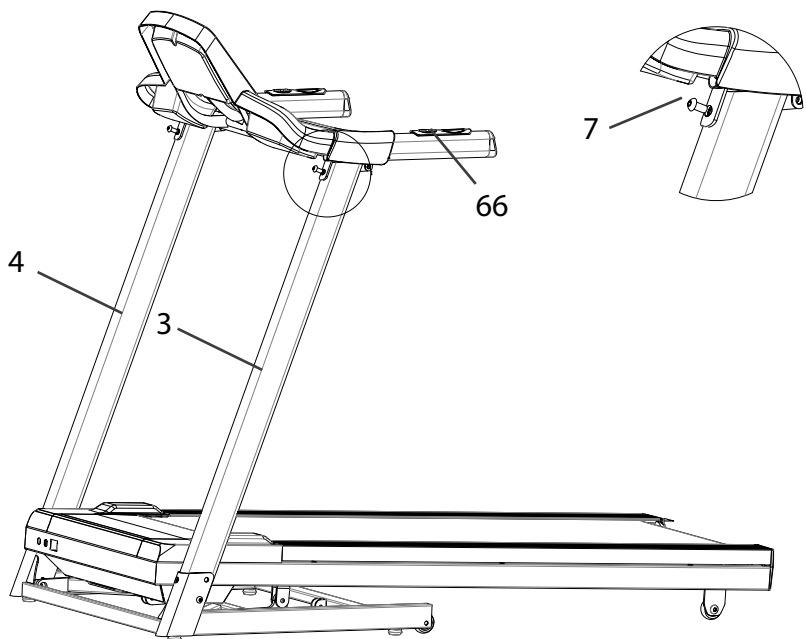
Pas på, at kablerne ikke kommer i klemme, når du udfører følgende trin.

1. Ret langsomt begge konsolmaster (3&4) op og sikr, at skrueboringerne er i linje.
2. Montér begge konsolmaster (3&4) på hovedrammen (1) med to skruer (7) og to skruer (15).
3. Spænd skruerne fast med værktøjet.



Trin 2: Montering af konsolenheden

1. Ret konsolenheden (66) op.
2. Montér konsolenheden (66) på konsolmasterne (3&4) med i alt to skruer (7).
3. Spænd skruerne fast med værktøjet.
4. Indsæt sikkerhedsnøglen i den tilhørende åbning på konsolenheden.



Trin 3: Justering af fødderne

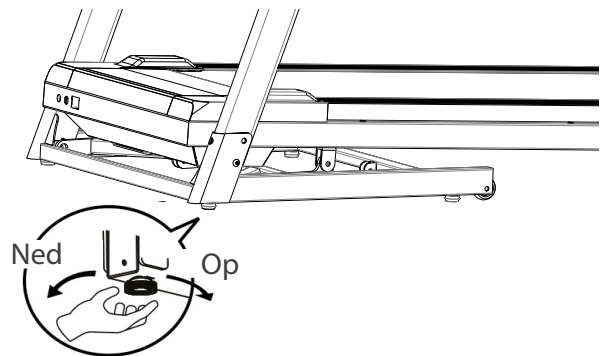
Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere løbebåndet ved at dreje på skruefødderne, der er anbragt under hoveddrammen.



ADVARSEL

Løbebåndet er udstyret med højtryksstøddæmpere, der ved forkert håndtering kan føre til, at løbebåndet pludseligt klappes op. Nærmere informationer finder du i kapitel 2.1 i denne brugsvejledning.

1. Løft løbebåndet på den ønskede side, og drej på skruefoden under hoveddrammen.
2. Drej skruefoden med uret for at skrue den ud og øge løbefladsens højde.
3. Drej skruefoden mod uret for at sænke løbefladsens højde.



Trin 4: Tilslutning af udstyret til strømkilde

► OBS

Udstyret må ikke tilsluttes en multistikdåse, da det da ikke kan garanteres, at udstyret er forsynet med tilstrækkelig strøm. Tekniske fejl kan være en følge heraf.

Sæt stikket i en stikdåse, der opfylder forskrifterne i kapitlet omkring elektrisk sikkerhed.

Korrekt af- og påstigning

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

3 BRUGSANVISNING

BEMÆRK

- + Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.
- + Start altid din træning med en lav belastning og øg den jævnt og blidt. Afslut din træning med en nedkølingsperiode. Hvis du har spørgsmål eller er uklar, så kontakt din læge.
- + De fleste nye løbebånd laver en bankelyd forårsaget af, at løbebåndet kører hen over rullerne. Tiden, indtil støjen forsvinder, afhænger af brugsintensiteten, temperaturen og luftfugtigheden i området omkring løbebåndet.
- + Vær opmærksom på, at støjen er højere under belastning, end den er uden belastning.

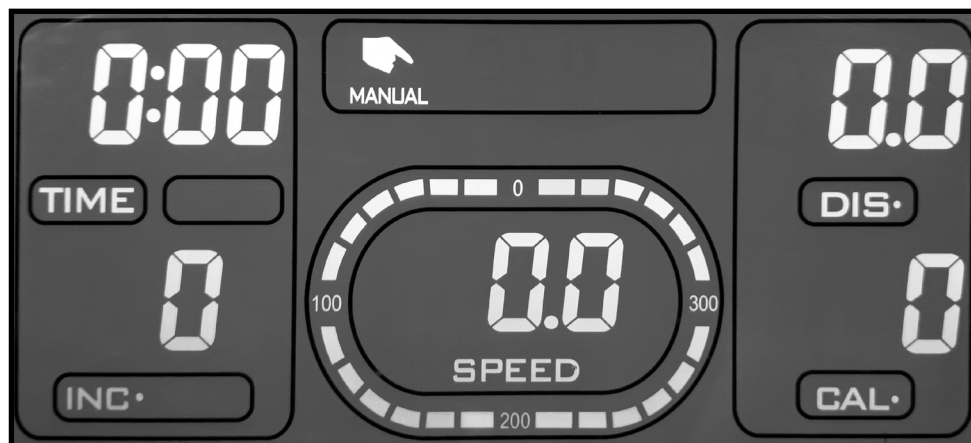
SAFETY KEY

ADVARSEL

- + Af hensyn til din sikkerhed råder udstyret over en NØDSTOP-anordning. Det er kun muligt at anvende udstyret, hvis sikkerhedsnøglen er anbragt korrekt på styrepanelets kontaktpunkt. Hvis sikkerhedsnøglen ikke længere befinder sig ved kontaktpunktet, standser udstyret straks automatisk. Derfor skal snoren til udstyrets Safety Key altid fastgøres til dit tøj med klipsen, før træningen starter. Hvis du vil standse løbebåndet hurtigt, ikke længere kan klare hastigheden eller der opstår en anden nødsituation, skal du trække sikkerhedsnøglen af styrepanelet ved hjælp af snoren.
- + For at sikkerhedsnøglen skal kunne løsne sig fra styrepanelets kontaktpunkt, hvis du falder, skal klipsen til sikkerhedsnøglen sidde fast på dit tøj!
- + Kontrollér, at sikkerhedsnøglen ikke er tilgængelig for børn.

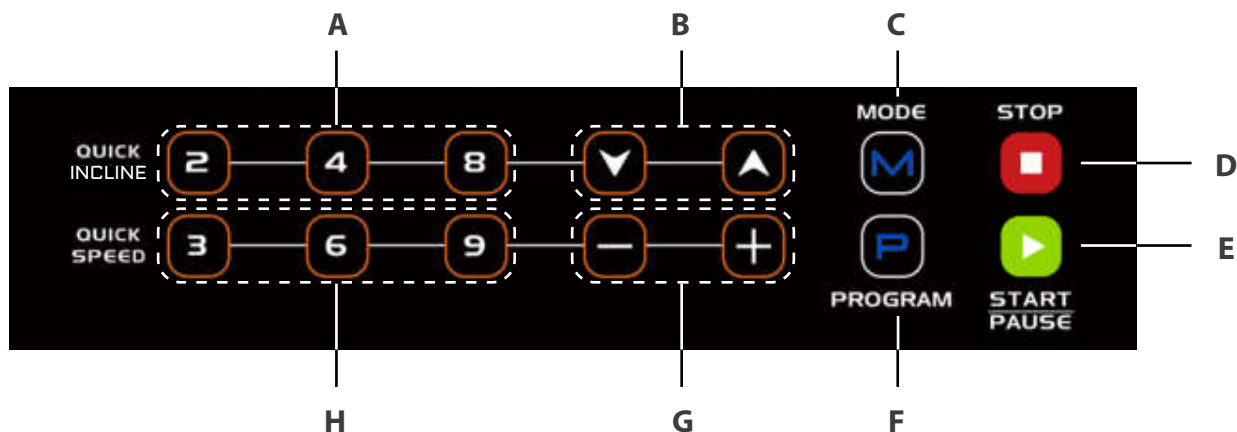


3.1 Konsolvisning



TIME / tid	+ Viser træningstiden i min. + Interval: 0:00–99:59 + Justeringsinterval: 5:00–99:00 (i trin à 1 min.)
DISTANCE (DIS)	+ Viser træningsdistancen i km + Interval: 0.0–99.9 + Justeringsinterval: 1.0–99.0 (i trin à 1,0 km)
INCLINE / stigning (INC)	+ Viser stigningen i % + Interval: 0–10 + Justeringsinterval: 0–10 (i trin à 1%)
CALORIES / kalorier (CAL)	+ Viser kalorier i kcal + Interval: 0–999 + Justeringsinterval: 20–990 (i trin à 10 kcal)
SPEED / hastighed	+ Viser hastigheden i km/t + Interval: 1–16 km/t + Justeringsinterval: 1–16 km/t (i trin à 0,1-km/t)
PULSE / puls (PUL)	Viser den aktuelle puls ved brug af håndpulssensorerne. ⚠ ADVARSEL Dit træningsudstyr er ikke et medicinsk udstyr. Pulsmålingen ved dette udstyr kan være upræcis. Forskellige faktorer kan have indflydelse på pulsmålingen og dens præcision. Pulsvisningen fungerer udelukkende som en træningshjælp. ℹ BEMÆRK Pulsen vises dér, hvor stigningen (INC) vises, så snart håndpulssensorerne anvendes.

3.2 Tastfunktioner



A	Genvejstaster stigning	Genvejstaster til indstilling af stigningen på 2, 4 eller 8.
B	Stigning +/-	Taster til indstilling af stigningen i trin à 1 %. ❗ BEMÆRK Hold den pågældende tast trykket i mere end to sekunder for at ændre stigningen i løbet af træningen.
C	MODE	Tast til valg af tre målprogrammer: + Tid + Distance + Kalorier ❗ BEMÆRK Værdierne for målprogrammerne kan justeres med +/- tasterne for hastighed.
D	STOP	Afslutter programmet.
E	START/PAUSE	Starter eller pauserer programmet.
F	PROGRAM	Tast til valg af 36 forudindstillede profil-programmer.
G	Hastighed +/-	Taster til indstilling af hastigheden i trin à 0,1 km/t. ❗ BEMÆRK Hold den pågældende tast trykket i mere end to sekunder for at ændre hastigheden i løbet af træningen.
H	Genvejstaster hastighed	Genvejstaster til indstilling af hastigheden på 3, 6 eller 9 km/t.

3.3 Programmer

Der er følgende programmer at vælge i mellem:

+ Quick Start-programmer:	1
+ Målprogrammer:	3
+ Forudindstillede programmer:	36
+ Brugerdefinerede programmer:	3

3.3.1 Quick Start-program

1. Tryk på START/PAUSE-tasten for at starte Quick Start-programmet.

Displayet tæller ned fra 5 til 1, derefter kommer en biplyd og programmet starter.

BEMÆRK

Standardværdien for hastighed er 1 km/t.

2. Brug de pågældende taster på konsollen eller håndgrebene for at tilpasse hastigheden eller stigningen.
3. Tryk på START/PAUSE-tasten for at pausere programmet eller tryk på STOP-tasten for at afslutte programmet.

3.3.2 Målprogrammer

Målprogrammerne kan bruges med henblik på værdierne tid, distance eller kalorier.

1. Tryk på MODE-tasten for at vælge et af målprogrammerne.

BEMÆRK

Ved at trykke på MODE-tasten, skifter visningen i følgende rækkefølge tid → distance → kalorier.

Værdien for det valgte program blinker.

2. Tryk på +/- tasterne for hastigheden på konsollen eller håndgrebene for at tilpasse værdien.
3. Tryk på START/PAUSE-tasten for at starte målprogrammet.

Displayet tæller ned fra 5 til 1, derefter kommer en biplyd og programmet starter.

Værdien for det udvalgte målprogram tælles ned til 0, de øvrige værdier tælles op fra 0.

BEMÆRK

Du kan ændre stigningen og hastigheden i løbet af træningen med de pågældende taster på konsollen eller håndgrebene.

4. Tryk på START/PAUSE-tasten for at pausere træningen eller tryk på STOP-tasten for at afslutte programmet.

3.3.3 Forudindstillede profilprogrammer

Der er i alt 36 forudindstillede profilprogrammer.

1. Tryk på PROGRAM-tasten for at vælge et af de forudindstillede profilprogrammer.

❗ BEMÆRK

Ved at trykke på PROGRAM-tasten skifter visningen i rækkefølgen P1–P36.

Når du har valgt et program, blinker værdien for tid.

2. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at tilpasse værdien for tid.
3. Tryk på START/PAUSE-tasten for at starte programmet.

Displayet tæller ned fra 5 til 1, derefter kommer en bilyd og programmet starter.

❗ BEMÆRK

Du kan ændre stigningen og hastigheden i løbet af træningen med de pågældende taster på konsollen eller håndgrebene.

4. Tryk på START/PAUSE-tasten for at pausere træningen eller tryk på STOP-tasten for at afslutte programmet.

Section Programme		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5

P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	7	7	7	9	9	10	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4

P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

3.4 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.



3.4.1 Brugerdefinerede programmer

Der er tre brugerdefinerede programmer (U01–U03) med hver især ti afsnit, hvor du selv kan indstille profilen.

1. Tryk på PROGRAM-tasten for at vælge et af de brugerdefinerede programmer.

❗ BEMÆRK

De brugerdefinerede programmer finder du i rækkefølgen efter de forudindstillede programmer.

❗ BEMÆRK

Har du allerede indstillet et brugerdefineret program, tryk da på MODE--tasten og indstil træningstiden. Tryk derefter på START/PAUSE-tasten for at starte programmet.

2. Tryk på MODE-tasten to gange.

Værdien for hastighed blinker.

3. Brug +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at tilpasse hastigheden.
4. Tryk på MODE-tasten for at gå videre til den næste værdi.

❗ BEMÆRK

Så snart du trykker på MODE-tasten, gemmes den indstillede værdi automatisk.

Værdien for stigning blinker.

5. Brug +/- tasterne for stigning på konsollen eller håndgrebene for at tilpasse stigningen.
6. Tryk på MODE-tasten for at gå videre til næste afsnit.
7. Gentag trin 3-6 for alle ti afsnit.
8. Tryk igen på MODE-tasten, når du har indstillet stigningsværdien for det sidste afsnit.

Værdien for tid blinker.

9. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at indstille den ønskede træningstid for programmet.
10. Tryk på START/PAUSE-tasten for at starte programmet.

Displayet tæller ned fra 5 til 1, derefter kommer en biplyd og programmet starter.

❗ BEMÆRK

Programmet gemmes automatisk, når det startes, og starter igen ved næste træning, når du har indstillet den ønskede træningstid.

11. Tryk på START/PAUSE-tasten for at pausere træningen eller tryk på STOP-tasten for at afslutte programmet.

3.5 Kropsfedt test

1. Tryk på PROGRAM-tasten for at vælge kropsfedt testen (FAT).

❗ BEMÆRK

Kropsfedt testen finder du i rækkefølgen efter de brugerdefinerede programmer.

2. Tryk på MODE-tasten.

Displayet viser F1 og i højre side af displayet vises værdien for det pågældende køn.

3. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at vælge kønnet (01 for mand, 02 for kvinde).
4. Tryk på MODE-tasten for at bekræfte indstillingen.

Displayet viser F2 og i højre side af displayet vises værdien for alder.

5. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at indstille alderen.
6. Tryk på MODE-tasten for at bekræfte indstillingen.

Displayet viser F3 og i højre side af displayet vises værdien for kropshøjde.

7. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at indstille kropshøjden.
8. Tryk på MODE-tasten for at bekræfte indstillingen.

Displayet viser F4 og i højre side af displayet vises værdien for vægt.

9. Tryk på +/- tasterne for hastighed på konsollen eller håndgrebene for at indstille vægten.
10. Tryk på MODE-tasten for at bekræfte indstillingen.

Displayet viser F5.

11. Læg hænderne rundt om håndpulssensorerne for at starte testen.

Efter ca. 8 sekunder vises resultatet i displayet.

≤ 18	Undervægtig
18 - 24	Normalvægtig
25 - 28	Overvægtig
≥ 29	Svært overvægtig (adipositas)

4.1 Generelle anvisninger

En korrekt udførelse af øvelserne er afgørende for at opnå de ønskede træningsresultater og for at undgå skader. Vær opmærksom på en teknisk korrekt udførelse og træn med en passende intensitet. Hvis du er i tvivl om din træning kontakt en træner og ved sundhedsproblematikker kontakt din læge, før du starter med at træne.

Start altid din træning med lav belastning og øg trinvis belastningen. Afslut træningen med en cool-down-fase. Hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, skal du kontakte din egen læge.

4.1.1 Træningstøj

Bær behageligt og åndbart tøj mens du træner. Undgå tøj, som sidder for stramt eller begrænser din bevægelighed. Sørg for, at dine sko er egnede og giver tilstrækkelig støtte. Hav altid et håndklæde i nærheden for at tørre sved væk og holde udstyret rent.

4.1.2 Opvarmning og udstrækning

Det er vigtigt at varme op og strække ud inden træningen for at undgå skader og forbedre din træningspræstation. Udstrækning hjælper med at løsne musklerne og forbedre mobiliteten. Sørg for at indarbejde en kort udstrækningsrutine før hver træning.

Opvarmningsøvelser:

1. Stå oprejst med skulderspredte fødder.
2. Start med små rolige armcirkler ved at bevæge dine arme fremad i små cirkler i et kontrolleret tempo.
3. Lav armcirkler bagud for at løsne skuldre og arme.
4. Lav squats ved langsomt at sidde ned på hug og derefter rejse dig op igen. Sørg for, at dine knæ ikke går ud over dine tæer.



FORSIGTIG

Træn ikke med ømme muskler eller beskyt de angrebne muskler, da det i værste fald kan føre til skader.



4.1.3 Medicin

Hvis du regelmæssigt tager medicin og gerne vil dyrke motion, er det vigtigt at være opmærksom på mulige interaktioner. Spørg din læge eller apoteket til råds, om din medicin kan påvirke din træning.

4.1.4 Anvendte muskelgrupper

Følgende muskelgrupper bruges under træning:

- + Bagdelens muskler
- + Benmuskler

Sørg for at holde ryggen ret under træning. Sæt dig ikke på hug eller krum ryggen.

4.1.5 Hyppighed

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

Pulstræning

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



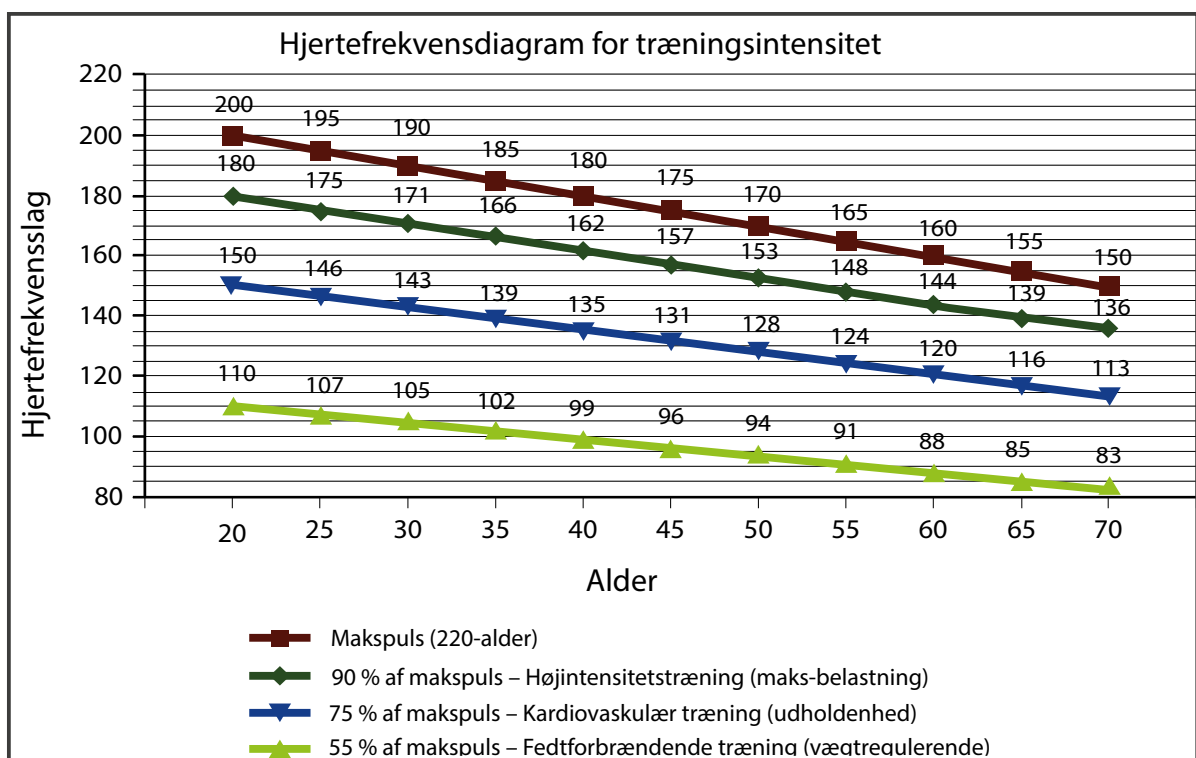
Kardiovaskulær træning (udholdenhedstræning): Det primære mål er at øge udholdenhed og kondition gennem forbedret tilførsel af ilt gennem det kardiovaskulære system. For at nå dette træningsmål er en medium intensitet (ca. 75 % af den maksimale puls) med en middel træningsvarighed passende.

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. = $(220 - \text{alder}) \times 0,9$.



4.2 Træningsdagbog

[illegible]

Distance



Modstandslevel



Gennemsnitspuls



Jeg føler mig...



5.1 Generelle anvisninger



ADVARSEL

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



OBS

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

5.2 Sammenklapningsmekanisme



ADVARSEL

- + Løbebåndet råder over en højtryksstøddæmper, som ved forkert håndtering kan medføre pludselig opklapning af løbebåndet. Læs mere under de generelle anvisninger vedr. montering i afsnit 2.1 i denne brugsanvisning.
- + Løft ikke løbebåndet i løbematten eller de bageste transporthjul. Disse dele falder ikke i hak og er svære at gribe fat i.



BEMÆRK

Løbebåndet er sammenklappeligt og kan dermed opbevares pladsbesparende. Dette gør også transporten lettere.

5.2.1 Sammenklapning af løbebånd

⚠ ADVARSEL

- + Slut ikke udstyret til strømmen, når det er sammenklappet. Forsøg ikke at tage udstyret i brug, når det er sammenklappet.
- + Løbefladeren skal være standset fuldstændigt, før løbebåndet må klappes sammen.

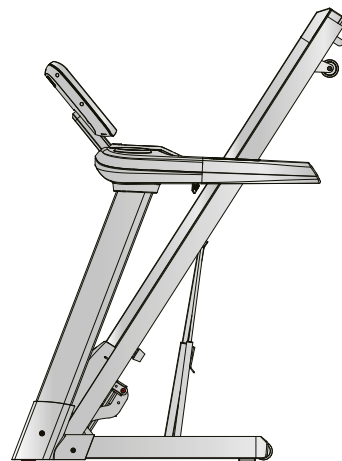
⚠ FORSIGTIG

- + Læn dig ikke op ad udstyret, når det er sammenklappet, og læg ikke noget på det, som kan gøre udstyret ustabil og få det til at vælte.

► OBS

- + Før sammenklapning skal alle genstande, der kan falde ud eller vælte eller som kan forhindre sammenklapningen, fjernes.

1. Sluk for udstyret, og træk stikket ud af stikkontakten.
2. Grib direkte fat i støttestangen under den bageste del af løbemåtten med begge hænder – så du får et stabilt løftepunkt.
3. Kontrollér, at den hydrauliske bremse er låst korrekt, og løft løbebåndet fremad.
4. Sørg for, at du står sikkert, og kontrollér, om låsemekanismen er sikker ved at trække udstyret bagud og det derved ikke flytter sig.



5.2.2 Udklapning af løbebånd

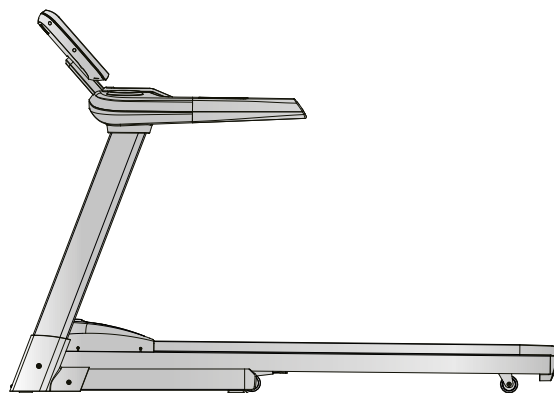
► OBS

- + Før udklapning skal alle genstande, der kan falde ud eller vælte eller som kan forhindre udklapningen, fjernes.

1. Stil dig bag løbebåndet, og tryk udstyret let fremad i retning mod displayet.
2. For at løsne låsen til den hydrauliske bremse, skal du trykke den øverste del af hydraulikbremsen lidt frem med venstre fod, indtil låsen løsner sig og løbebåndet kan trækkes bagud.
3. Fortsæt med at holde fast i løbebåndet.

Den hydrauliske bremse sænker sig blidt automatisk.

4. Så snart løbebåndet har sænket sig $\frac{2}{3}$, kan løbebåndet slippes.

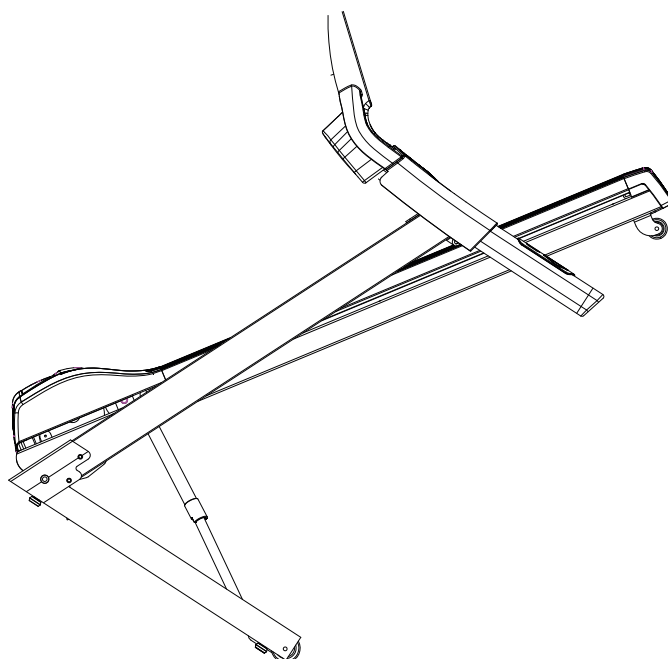


5.3 Transporthjul

► OBS

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

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



6.1 Generelle anvisninger



ADVARSEL

- + Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



FORSIGTIG

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

► OBS

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

6.2 Fejl og fejldiagnose

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

Fejl	Årsag	Afhjælpning
Konsollen reagerer ikke	Sikkerhedsnøglen mangler eller sidder ikke rigtigt i	Tjek, om sikkerhedsnøglen sidder i og indsæt i givet fald denne
Løbemåtten er skæv	Løbemåtten er ikke centreret	Centrer løbemåtten ifølge vejledning
Skurrende lyde		
Løbemåtten glider/stopper	Spænding/smørelse er ikke ok	Tjek spænding/smørelse af løbemåtten ifølge vejledning
Displayet viser ingenting/fungerer ikke	+ Afbrudt strømtilførsel + Løs kabelforbindelse	+ Powerknap på on/tændt + Tjek om sikkerhedsnøglen sidder i + Tjek kabelforbindelserne
Ingen pulsvisning	+ Forstyrrende signaler i rummet + Uegnet pulsbælte + Positionering af pulsbælte ikke korrekt + Pulsbælte defekt eller tomt batteri + Pulsvisning defekt	+ Fjern forstyrrende signaler (fx smartphone, WiFi, robotstøvsuger osv.) + Brug et egnet pulsbælte (se ANBEFALING AF TILBEHØR) + Anbring pulsbæltet igen og/eller fugt elektroderne + Udskift batterierne + Tjek om pulsmåling er mulig via håndpuls

6.3 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.

6.4 Pleje og vedligeholdelse

Den vigtigste vedligeholdelsesforanstaltning er plejen af løbebåndet. Dette omfatter justering, efterspænding samt smøring af løbemåtten. Skader, der opstår på grund af manglende eller undladt pleje, dækkes ikke af garantien. Foretag derfor vedligeholdelseskontrol med jævne mellemrum. Vær meget omhyggelig under båndjustering- og stramning, da en kraftig over- eller underspænding kan medføre skader på udstyret. Løbemåtten indstilles korrekt på fabrikken inden levering. Det kan dog ske, at løbemåtten flytter sig under transport.

Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af et løbebånd på YouTube. I 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.



6.4.1 Justering af løbemåtte

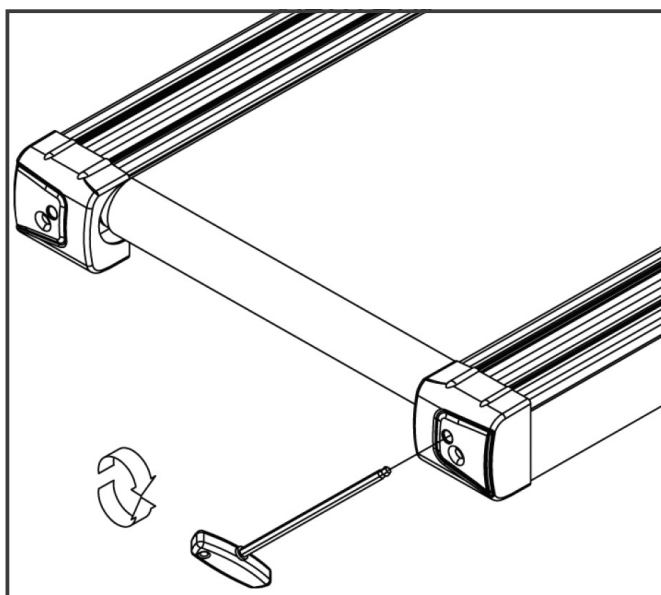
Under træningen skal løbemåtten så vidt muligt ligge midt på, og løbe lige. Alt efter udnyttelse og belastning kan løbemåttens placering ændre sig. En anden grund kan være placering af udstyret på en ujævn flade.



FORSIGTIG

Under den efterfølgende vedligeholdelse må ingen personer opholde sig på løbebåndet!

1. Lad udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Hvis løbemåtten flytter sig mod venstre, skal du skrue venstre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. 1/4 omdrejning med uret og højre indstillingsskrue maks. 1/4 omdrejning mod uret.
3. Hvis løbemåtten flytter sig mod højre, skal du skrue højre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. 1/4 omdrejning med uret og venstre indstillingsskrue maks. 1/4 omdrejning mod uret.
4. Hold derefter øje med måttens bevægelser i ca. 30 sekunder, da ændringen ikke er synlig med det samme.
5. Gentag proceduren, indtil løbemåtten igen løber lige. Hvis løbemåtten ikke kan justeres, bedes du kontakte din forhandler.



6.4.2 Efterspænding af løbemåtte

Hvis løbemåtten skrider på løberullerne under drift (når dette sker, opstår der et mærkbart ryk), skal løbemåtten efterspændes.

I de fleste tilfælde er årsagen til at måtten skrider, at den udvides på grund af brug. Dette er helt normalt.

❗ BEMÆRK

Efterspændingen udføres ved hjælp af de samme indstillingsskruer, som også blev anvendt under justeringen.

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

6.4.3 Smøring af løbemåtte

Er løbemåtten ikke smurt tilstrækkeligt, tager friktionen tydeligt til og dette medfører kraftig slitage på det endeløse bånd, løbepladen, motoren og printkortet. Hvis du mærker en øget friktion af løbemåtten, er dette en indikator for, at du skal smøre løbemåtten. Der skal dog mindst udføres smøring hver 3. måned eller for hver 50 driftstimer. Alt efter, hvilken situation, der optræder først.

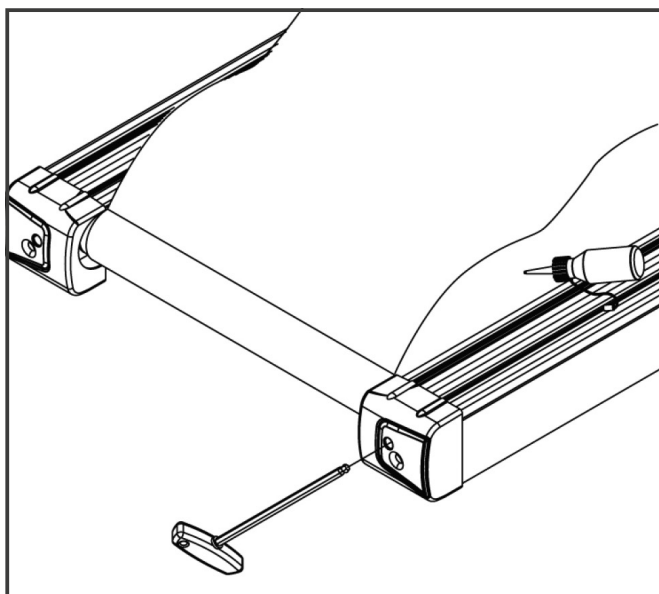
❗ BEMÆRK

Hvis dit løbebånd er udstyret med en sammenklapningsmekanisme, kan du også udføre smøring i sammenklappet tilstand.

1. Løft løbemåtten lidt.
2. Fordel lidt silikoneolie eller silikonespray på hele løbedækket, og fordel det ensartet.
3. Drej båndet videre med håndkraft, så hele fladen mellem det endeløse bånd og løbepladen derefter er smurt.
4. Tør overskydende silikoneolie/silikonespray af.

❗ BEMÆRK

Efter længere tids manglende brug af udstyret, skal denne vedligeholdelse også udføres.



6.5 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet
Display, konsol	R	I	
Båndspænding			I
Båndsmøring			I
Kunststofafdækninger	R	I	
Skruer og kabelforbindelser			I
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion			

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

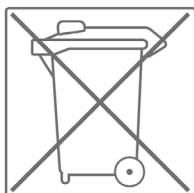
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.



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

7 BORTSKAFFELSE

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



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

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

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



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



Gulvmåtte



Pulsbælte



Kontaktgel



håndlisteforlængere



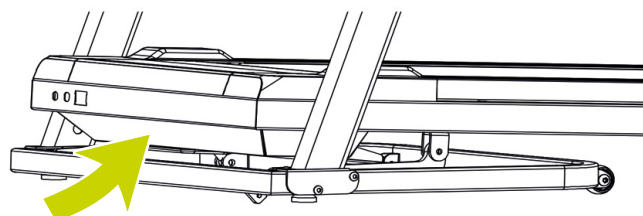
Silikonespray

9.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

❗ BEMÆRK

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

Serienummer:

Mærke/kategori:

Modelbetegnelse:

Varenummer:

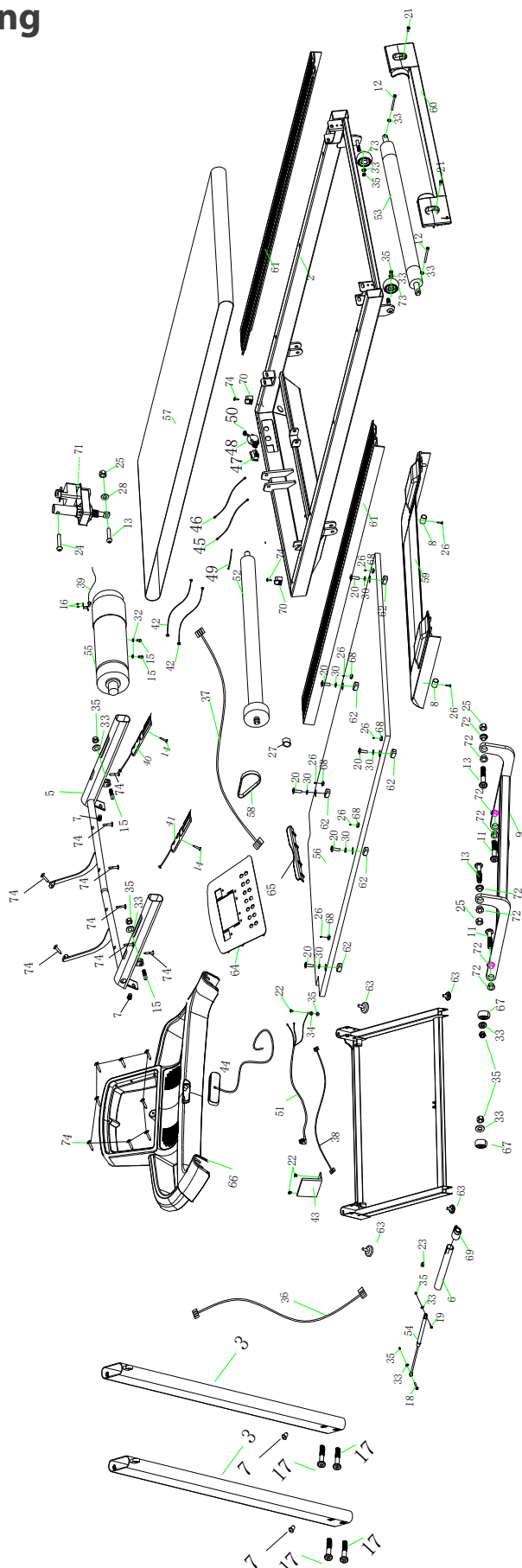
9.2 Reservedelsliste

Nr.	Betegnelse (ENG)	Antal
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Upright post(L)	1
4	Upright post(R)	1
5	Console frame	1
6	Ezfit linking parts	1
7	Hexagonal large flat head full tooth boltM8×10	4
8	Cover fixed tube painting part	1
9	painting parts for lifting frame	1
11	Allen C.K.S. half thread screw M10×25×15	2
12	Hexagon socket head bolt M8×75	2
13	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
14	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4×40	2
15	Hexagon socket head bolt M8×25	2
16	Cross recessed countersunk head tapping screw ST3×10	2
17	Hexagon socket flush head half stud M8×40×20	4
18	Hexagonal large flat head half bolt M8×50×20	1
19	Hexagonal large flat head half bolt M8×30×20	1
20	Hexagon socket head bolt M6×55×Φ16	6
21	Cross recessed large flat head bolt M5×10	2
22	Cross recessed large flat head bolt M4×10	3
23	sharpnel	1
24	Hexagonal large flat head half bolt M10×45×16	1
25	Hexagon lock nut M10	3
26	Cross recessed countersunk head tapping screw ST4×15	8
27	Magnetic ring	1
28	Flat washerΦ8	1
29	Plastic flat pad Φ18×Φ10.5×t2.0	2
30	Plastic flat pad (PVC)Φ12×Φ6×t1.0	6
31	Spring washer Φ8	2
32	Spring washer Φ5	3
33	Flat washer Φ8	8

34	External serrated lock washer Ø5	3
35	Hexagon lock nut M8	8
36	communication wire	1
37	communication wire	1
38	communication wire	1
39	Photoelectric sensor L-300	1
40	Handle pulse set	1
41	Incline handle pulse set	1
42	Handle pulse communication wire	2
43	Controller	1
44	Safety key	1
45	Power connection wire	1
46	Power connection wire	1
47	Rocker switch	1
48	Self-reset switch	1
49	Power connection wire	1
50	Cable guider	1
51	Power cord	1
52	Front roller	1
53	Rear roller	1
54	cylinder	1
55	Motor	1
56	Running board	1
57	Running belt	1
58	Motor belt	1
59	Motor cover	1
60	Rear cover	1
61	Side rail	2
62	Square cushion	6
63	Conical foot pad	4
64	Panel	1
65	iPad tray	1
66	console	1
67	Wheels	2

68	Circular strip guide	6
69	Double pipe plug	1
70	Pipe strip	2
71	Incline motor	1
72	Incline axle sleeve	8
73	Wheel	2
74	Cross large flat head tapping screw ST4×12	18

9.3 Eksplosionsstegning



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

Fejlbeskrivelser

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

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

Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

Garantiindehaver

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

Garantiperioder

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

Reparationsudgifter

Vi vælger, om der skal ske enten reparation, udskiftning af beskadigede enkeltdele eller komplet udskiftning. Reservedele, som man selv skal anbringe ved opstilling af udstyret, skal udskiftes af garantiindehaveren selv og er ikke omfattet af reparationen. Efter udløb af garantiperioden ligger ansvaret for dele-, reparations-, installations- og forsendelsesomkostninger hos garantiindehaveren.

Brugstiderne defineres som følger:

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

Garantiservice

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

Garantibetingelser

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

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

Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

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

Købskvittering og serienummer

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

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

Service uden for garantien

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

Kommunikation

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

DE	DK	UK
TECHNIK  +49 4621 4210-900  +49 4621 4210-698  technik@fitshop.de  Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.	TEKNIK OG SERVICE  80 90 16 50 +49 4621 4210-945  info@fitshop.dk  Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7	CUSTOMER SUPPORT  00800 2020 2772 +494621 4210 944  info@fitshop.co.uk  You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc
	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. 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.fitshop.de/blog
	www.facebook.com/fitshopgroup
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

 cardiostrong

BODYCRAFT

 cardiojump

 **DUKEFITNESS**

DARWIN

 **DUKEFITNESS**