

TAURUS®

Monterings- og brugsvejledning



max. 150 kg



~ 60 Min.



51 kg

L 250 | B 63 | H 124

TFROWX.01.06

Vare-nr. TF-ROW-X

Romaskine ROW X

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	Opbygning	13
2.4	Indstillinger/opstilling af romaskine	16
3	BRUGSANVISNING	18
3.1	Konsoldisplay	18
3.2	Tastfunktioner	19
3.3	Betjening	20
3.4	Programmer	21
3.4.1	Quick Start	21
3.4.2	P1 - Manuel funktion (Manual Mode)	21
3.4.3	P2 - Indstillet tid (Goal Time)	21
3.4.4	P3 - Indstillet antal kalorier (Goal Calorie)	21
3.4.5	P4 - Indstillet distance (Goal Distance)	21
3.4.6	P5 - Kaproning (Race)	21
3.4.7	P6 - P9 - High Intensity Interval Training (HIIT)	22
3.5	Vejledning i korrekt roning	25
4	OPBEVARING OG TRANSPORT	28
4.1	Generelle anvisninger	28
4.2	Transporthjul	28
4.3	Adskillelse og samling af monoskinne	29
4.3.1	Adskillelse af monoskinne fra romaskine	29
4.3.2	Samling af monoskinne og romaskine	30
5	FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE	31
5.1	Generelle anvisninger	31
5.2	Fejl og fejldiagnose	31
5.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	32

6	BORTSKAFFELSE	32
7	ANBEFALING AF TILBEHØR	33
8	RESERVEDELSBESTILLING	34
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	34
8.2	Liste over dele	35
8.3	Ekspllosionstegning	37
9	GARANTI	38
10	KONTAKT	40

Kære kunde

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

Du kan læse mere på www.fitshop.dk.

Tilsiøtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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

KOLOFON

Sport-Tiedje GmbH
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Slesvig
Tyskland

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

ANSVARFRASKRIVELSE



©2011 cardiostrong 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

- + Åretag, tag pr. minut
- + Træningstid i min.
- + Distance i m
- + Tid pr. 500 m: Gennemsnit/aktuel
- + Kalorieforbrug i kcal
- + Puls (ved brug af pulsbælte)
- + Watt
- + Modstandstrin

Modstandssystem:	Luft- og magnetmodstand
Modstandsniveau:	16
Træningsprogrammer i alt:	10

Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	53,2 kg
Varens vægt (netto, uden emballage):	44,3 kg
Emballagemål (L x B x H):	ca. 1245 mm x 1055 mm x 420 mm
Opstillingsmål (L x B x H):	ca. 2500 mm x 628 mm x 1240 mm
Maksimal brugervægt:	150 kg

1.2 Personlig sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

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

OBS

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

1.3 Elektrisk sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

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

OBS

- + Udstyret kræver strømtilslutning på 220-230 V med 50 hertz 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 ampere, træg".
- + Foretag hverken ændringer på strømkablet eller på strømstikket.
- + Strømkablet skal holdes på afstand af vand, varme, olie og skarpe kanter. Lad ikke strømkablet løbe under udstyret eller under tæppet, og stil heller ikke genstande oven på det.

1.4 Opstillingssted

⚠ ADVARSEL

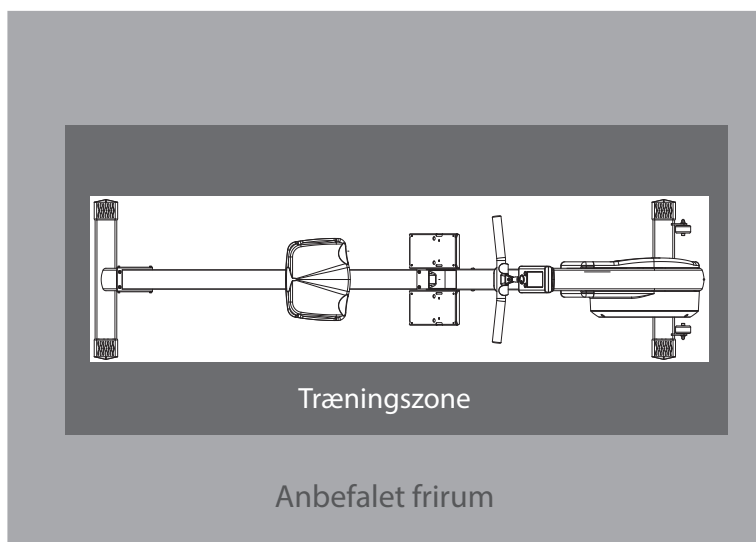
- + Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

⚠ FORSIGTIG

- + Vi anbefaler at opstille redskabet et sted, hvor du har tilstrækkelig plads til alle sider for at kunne udføre træningen sikkert. Vær opmærksom på, at du skal beregne mindst 30 cm til hver side samt mindst 15 cm foran og bagved redskabet. Ovennævnte er minimale mål for at kunne benytte redskabet sikkert.
- + Den anbefalede frie plads omkring redskabet bør til enhver tid være mindst 60 cm til hver side samt 45 cm foran og bagved redskabet
- + Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.
- + Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.
- + Udstyrets opstillings- og påbygningsareal skal være plant, belastbart og fast.

► OBS

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



2.1 Generelle anvisninger

FARE

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

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

- + Åbn ikke emballagen, når den ligger på siden.
- + 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 anden 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

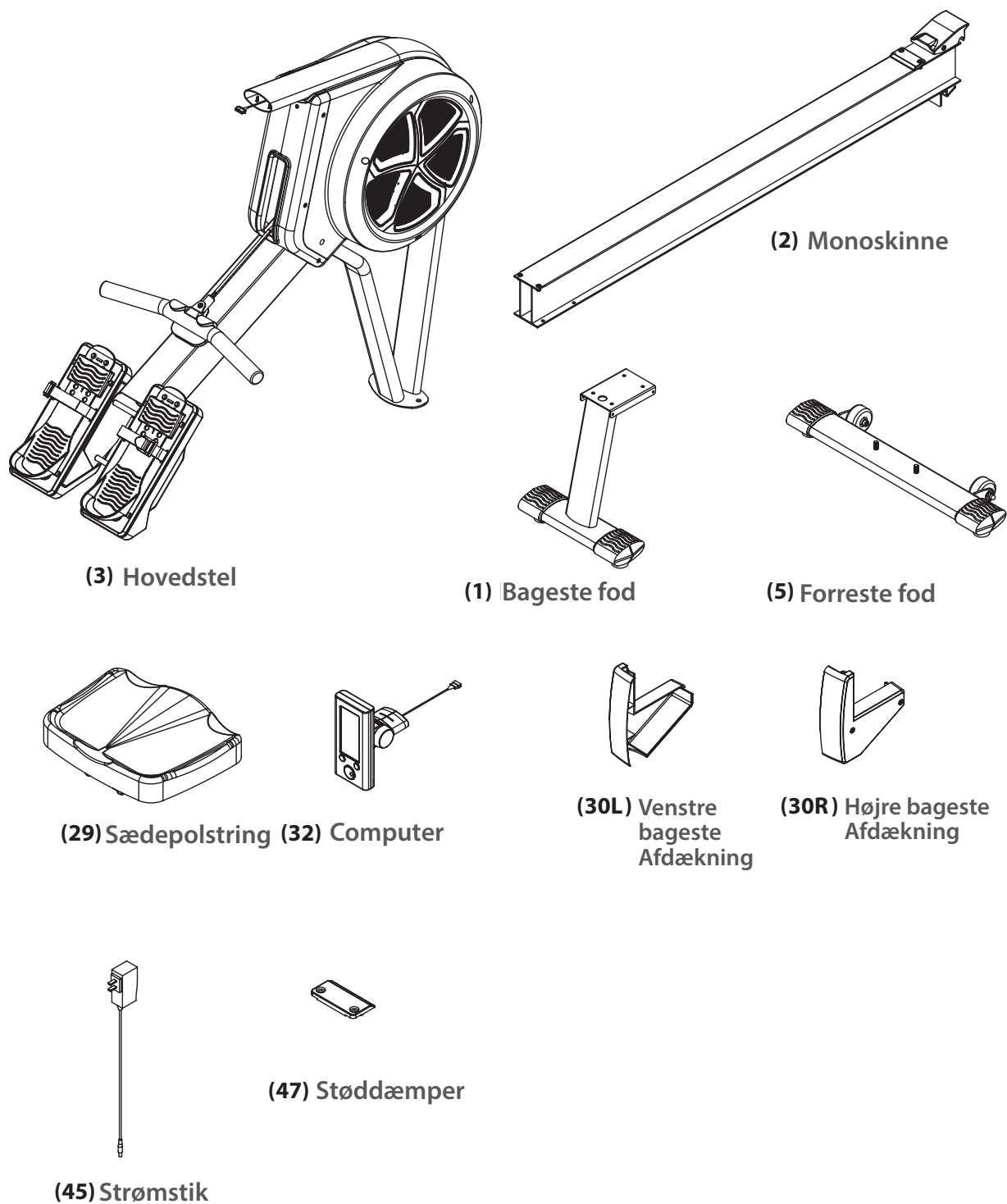
- + For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
- + Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

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 Opbygning

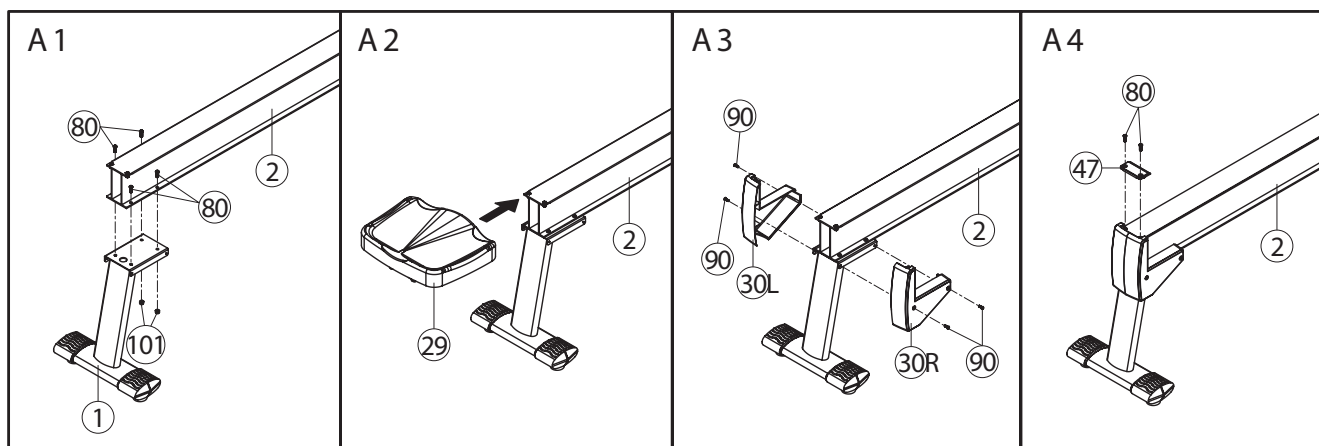
Studer de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

❗ 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.

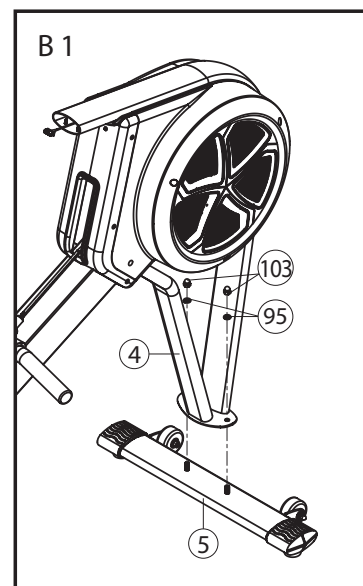
Trin 1: Opbygning af bageste fod og monoskinne

1. Fastgør bageste fod (1) på monoskinnen (2) med fire M6 x 16L-sekskantskruer (80) og to M6 nylonmøtrikker (101). Spænd skruerne (se fig. A1).
2. Skub sædepolstringen (29) på monoskinnen (2) (se fig. A2).
3. Fastgør venstre (30L) og højre bageste afdækning (30R) med fire M4 x 12L-skruer (90) (se fig. A3).
4. Fastgør støddæmperen (47) på monoskinnen (2) med to M6 x 16L-sekskantskruer (80). Sørg for, at venstre (30L) og højre bageste afdækning (30R) er positioneret korrekt (se fig. A4). Spænd så alle skruer.

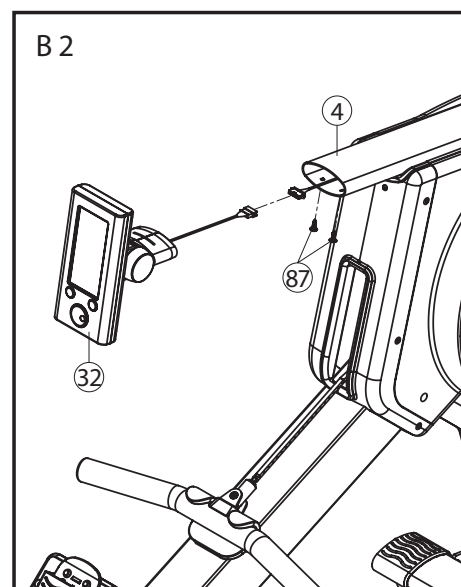


Trin 2: Opbygning af forreste fod og computer

1. Fastgør den forreste fod (5) på den forreste del af stellet (4) med to 3/8"-fjederskiver (95) og to 3/8"-kapper til møtrikker (103) (se fig. B1). Spænd alle skruer.

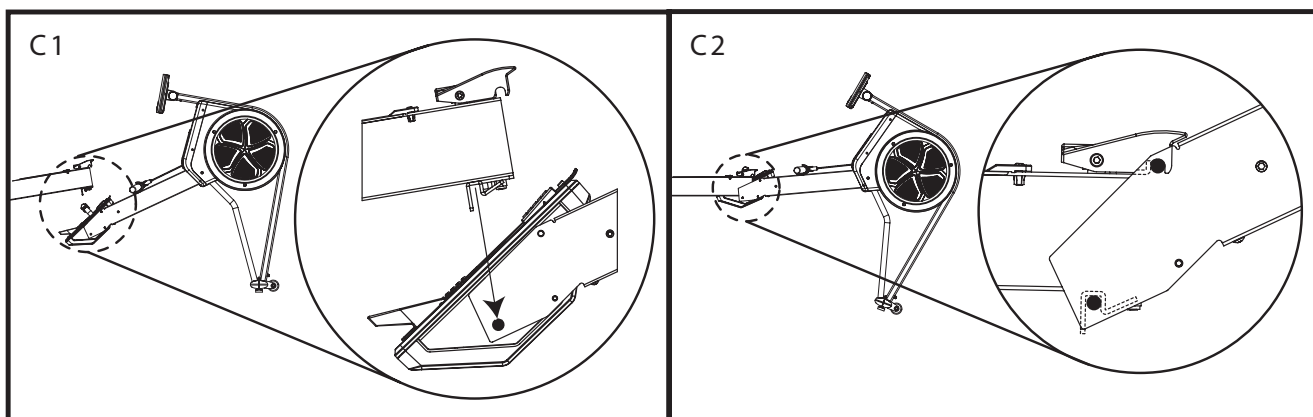
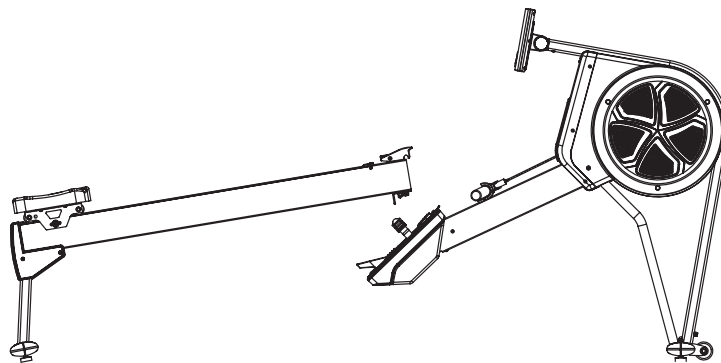


2. Fastgør computeren (32) på den forreste del af stellet (4) med to formonterede 3/16" x 16L-skruer (87). Sørg for, at computeren (32) er justeret korrekt (se fig. B2). Spænd derefter skruerne.



Trin 3: Forbindelse mellem monoskinne og hovedstel

1. Løft hovedstellet i fodstropperne, før forsigtigt monoskinnen hen på forbindelsesstykket (se fig. C1).
2. Lad forbindelserne falde på plads (se fig. C2).

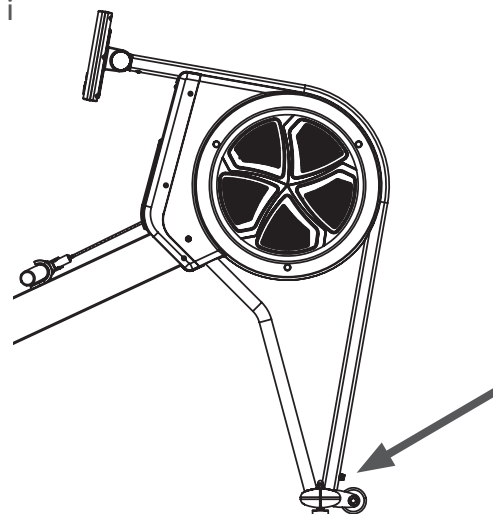


Trin 4: Tilslutning af udstyret til lysnettet

► 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.

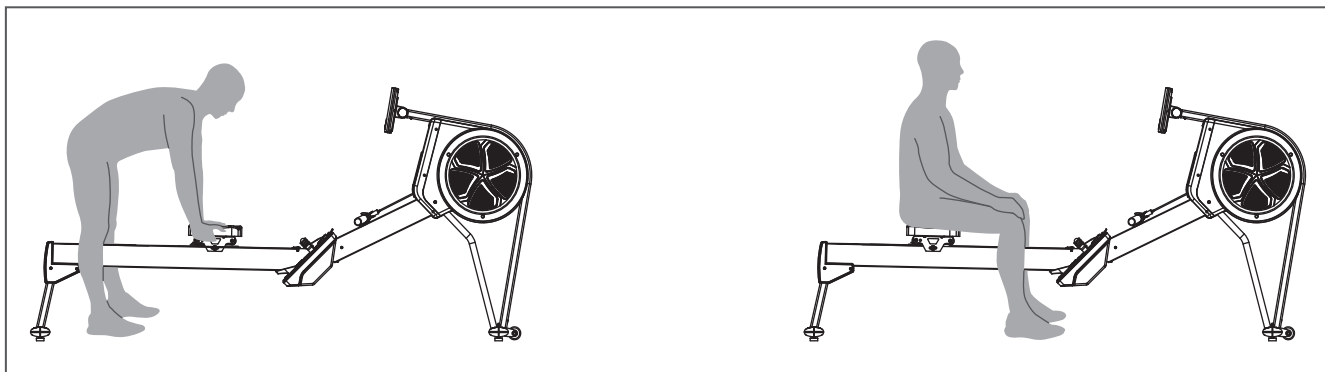
Sæt strømstikket (45) i en stikkontakt, som opfylder kravene i kapitlet om elektrisk sikkerhed.



2.4 Indstillinger/opstilling af romaskine

Sådan tager du plads på en sikker måde

1. Stil dig midt for aluminiumsskinnen, og positionér sædet.
2. Stil sædet i en komfortabel position, og sæt dig langsomt.
3. Indstil synsvinklen i forhold til computeren ved at flytte computeren op og ned.



Indstilling af hælstøtte og stropper

Der findes flere indstillinger til hælstøtten. Før du starter træningen, skal du indstille hælstøtten korrekt.

1. Træk klappen så langt op, at din hæl er støttet og fodstroppen ligger over det bredeste sted på foden.



2. Stram fodstroppen.
3. Løsn fodstroppen ved at trykke det lille spænde udad.



Indstilling af konsol

1. Anbring sædet i en sådan afstand, at du stadigvæk kan nå konsollen med hånden, uden at du skal bøje dig fremad.
2. Drej displayet op og ned, indtil du har fundet en god synsvinkel.

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



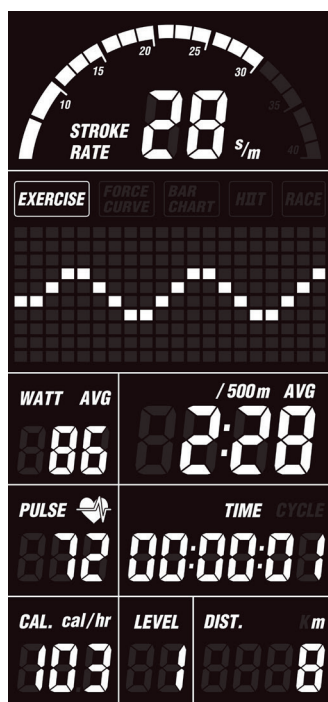
Stroke Rate	Viser i HIIT-programmet den ideelle åretagsfrekvens for High Intensity Interval Training. I alle andre programmer er det kun åretagsfrekvensen, der vises her.
Exercise (2. store vindue)	Forskellige grafiske illustrationer for træningen, f.eks. styrkekurve eller bjælke-diagram – ved at trykke på knappen Mode kan du skifte mellem visningerne. Anvendes desuden til valg af træningsprogrammet (P1-P9) ved hjælp af drejhjulet.
Time/500m (Ø)	Viser, hvilken tid du p.t. vil skulle bruge på 500 m. Jo lavere værdien er, jo højere er din træningseffekt.
WATT (Ø)	Viser den estimerede effekt af dine årtag i watt.
PULSE	Viser ved brug af et kompatibelt pulsbælte den aktuelle puls.
TIME	Viser træningens varighed indtil nu i minutter : sekunder.
CALORIES (kcal/t)	Viser det estimerede forbrug af kilokalorier pr. time.
LEVEL	Viser det aktuelt indstillede modstandstrin (1-16).
DISTANCE (Meter eller miles)	Viser tilbagelagte strækning under træningen.

3.2 Tastfunktioner

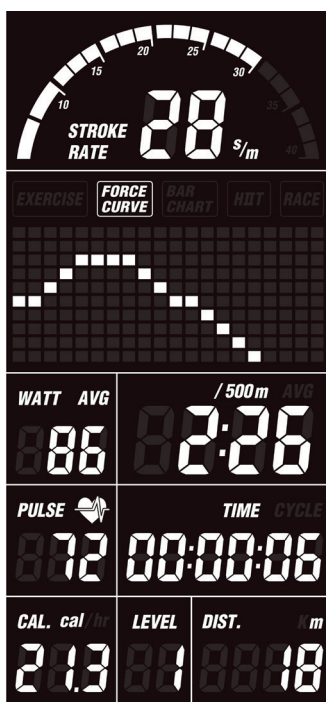
Drejhjul Enter	Ved at dreje på det lille hjul kan du navigere igennem de forskellige valgmuligheder eller under træningen øge eller reducere intensiteten. Med et tryk på drejhjulet bekræfter du et valg.
Mode	Ved at trykke på knappen skifter du under træningen mellem de forskellige visningsmuligheder, ved datavisning f.eks. mellem aktuelle og gennemsnitlige værdier, på Exercise-området f.eks. Træning --> Styrkekurve --> Søjlediagram etc.
Reset-knap	Tryk på Reset for at komme til forrige valgmulighed eller visning. Hvis du holder knappen inde i 3 sekunder, standses træningen og du kommer igen tilbage til startmenuen.

3.3 Betjening

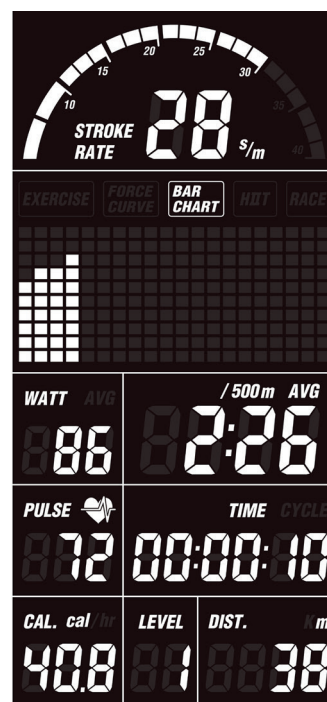
Displayvisninger



Træning



Styrkekurve



Søjlediagram

Træningsdisplayet viser dig en af fire vurderinger af dit årtag:



Intet årtag



Langsom årtagsfrekvens



Moderat årtagsfrekvens



Høj årtagsfrekvens

3.4 Programmer

3.4.1 Quick Start

Når du begynder at ro fra startmenuen, starter Quick Start-programmet automatisk. Du kan til enhver tid ændre grundmodstanden under træningen ved hjælp af drejhjulet. Ved at trykke på knappen Mode kan du ændre visningsmulighederne. Tryk på RESET for at vende tilbage til programvalget.

3.4.2 P1 - Manuel funktion (Manual Mode)

Hvis du vælger P1 med drejhjulet og bekræfter ved at trykke, kommer du til det manuelle program. Indstil modstandstrinnet før træningsstart, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

3.4.3 P2 - Indstillet tid (Goal Time)

Vælg P2 med ENTER. Indstil tiden og modstandstrinnet, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

3.4.4 P3 - Indstillet antal kalorier (Goal Calorie)

Vælg P3 med ENTER. Indstil kalorierne og modstandstrinnet, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

3.4.5 P4 - Indstillet distance (Goal Distance)

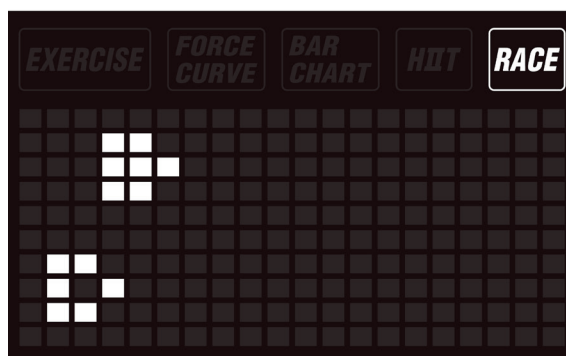
Vælg P4 med ENTER. Indstil den ønskede distance og modstandstrinnet, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

3.4.6 P5 - Kaproning (Race)

Vælg P5 med ENTER. Indstil distancen og modstandstrinnet, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

Computerbåd

Din båd



3.4.7 P6 - P9 - High Intensity Interval Training (HIIT)

HIIT-programmet er inddelt i fire faser:

Warm-Up: Opvarm din krop, og indstil dit ønskede modstandstrin.

HIIT-fase: I denne fase kræves der en så høj intensitet/åretagsfrekvens af dig som muligt. Pas på, du ikke kommer til at gå ud over dit fitnessniveau.

Hvilefase: Rolid åretagsfrekvens til at få vejret igen og forberede dig på den næste tempofase.

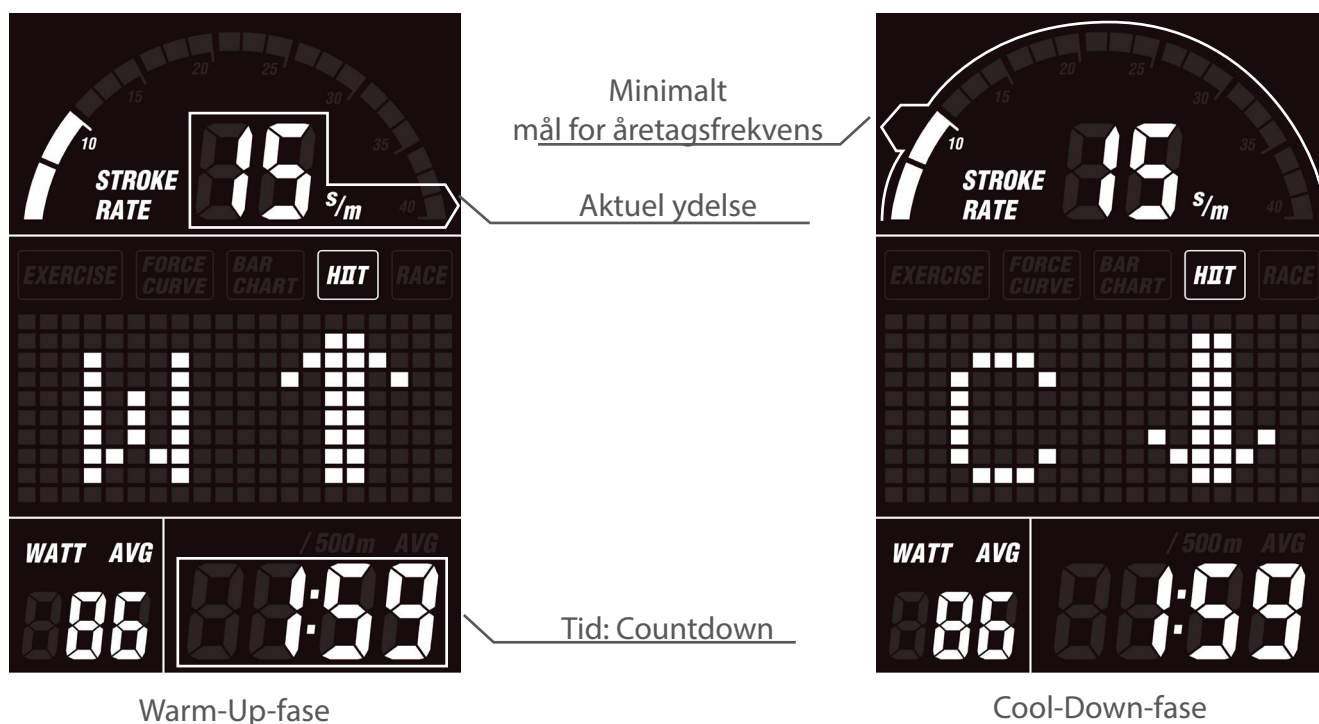
Cool-Down-fase: Programmet afsluttes og giver dig mulighed for at restituere efter træningen.

P6 (HIIT) P6 er et 20 minutter langt program til nybegyndere.

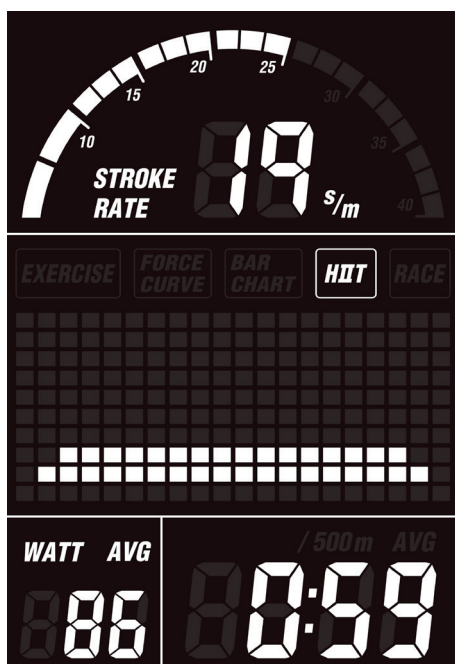
P7 (HIIT) P7 er et 20 minutter langt standardprogram til viderekomne.

P8 (HIIT) P8 er et 30 minutter langt standardprogram.

P9 (HIIT) P9 er et 30-minutter langt program med høje åretagsfrekvenser under tempofasen til viderekomne.



Under en 1 minut lang Countdown roer du, så hurtigt som du kan i HIIT-programmet, så du når toppen af pyramiden.



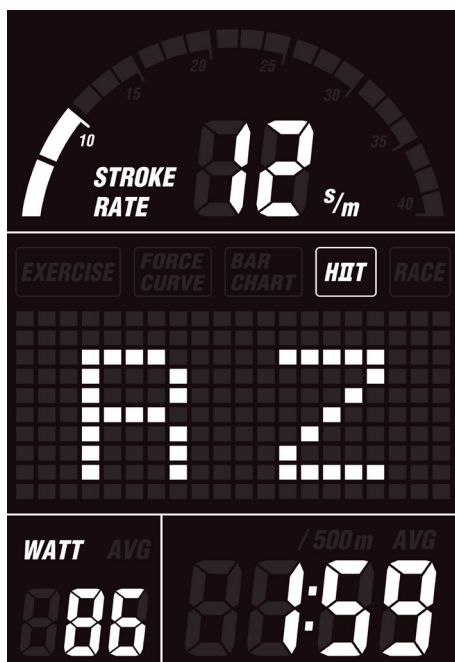
Minimalt mål for åretagsfrekvens

Aktuel ydelse

Fejl: Ikke inden for målområdet

Tid: Countdown

Under den 2 minutter lange restitution fase reducerer du åretagsfrekvensen, så du kan få vejret igen og forberede dig på det næste tempopas.

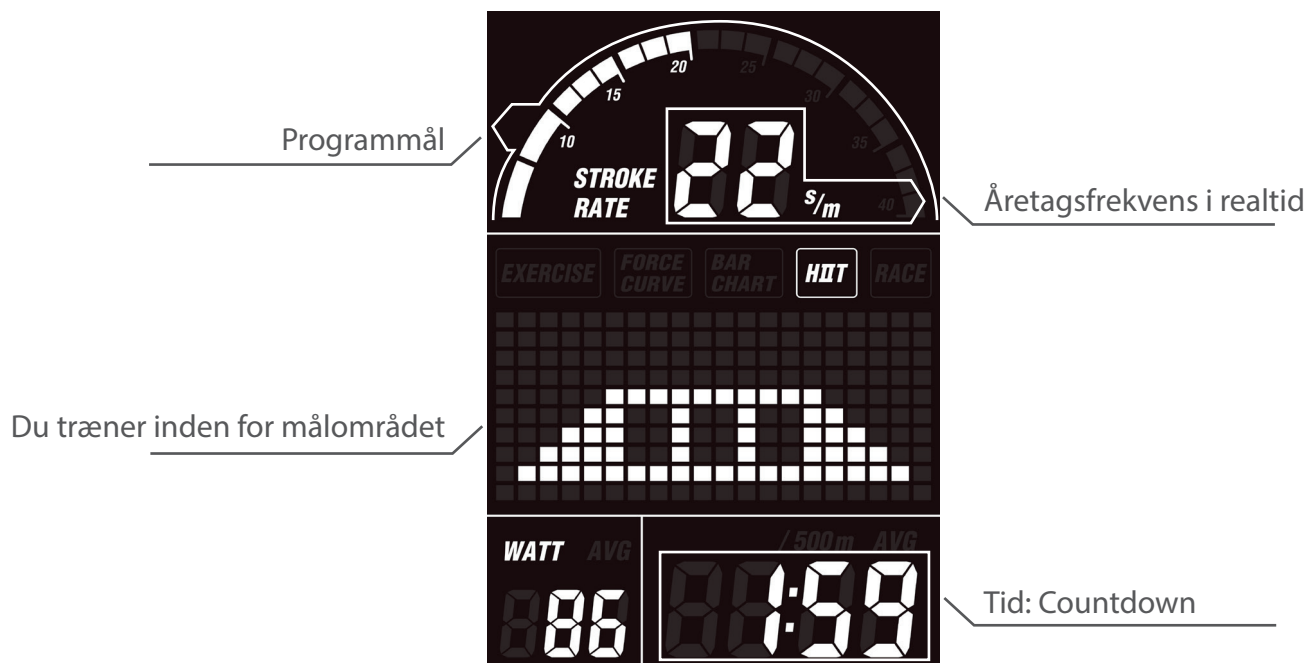


Minimalt mål: reducerer under hvilefasen

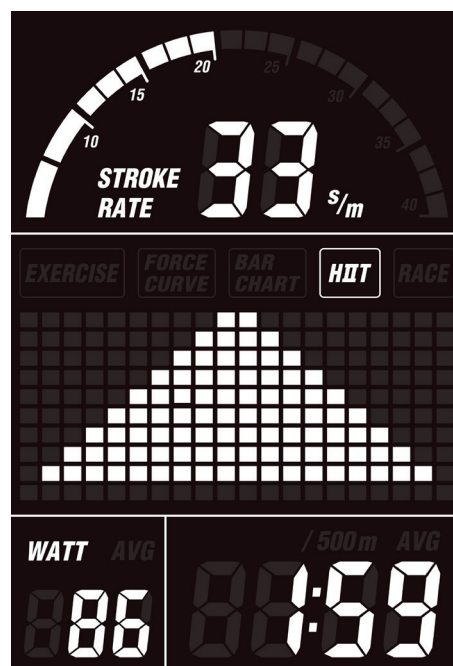
Under hvilefasen: Countdown på 2 minutter

Tid: Countdown

Opbygning af pyramide



Fremragende, du træner med en ydelse over gennemsnittet.



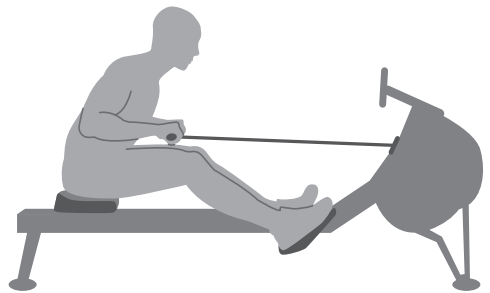
Du har klaret pyramiden og træner på professionelt niveau.

3.5 Vejledning i korrekt roning

Kroppen bevæger sig frem mod håndtaget

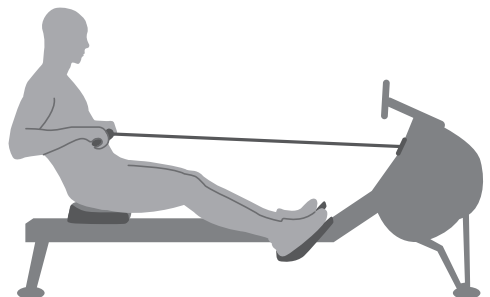
Forkert

I slutningen af bevægelsen vil kroppen blive trukket frem i retning mod håndtaget, i stedet for at håndtaget trækkes hen til kroppen.



Rigtigt

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



Spredte albuer

Forkert

Brugerens albuer peger i slutningen af bevægelsen væk fra kroppen og håndtaget befinder sig ved brysthøjden.



Rigtigt

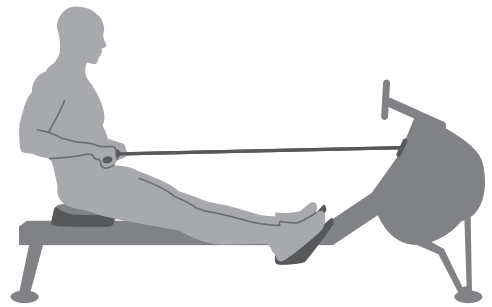
Træk håndtaget hen til kroppen med lige håndled og albuerne tæt ind til kroppen. Albuerne føres bag kroppen, mens håndtaget trækkes ned mod taljen.



Strakte knæ

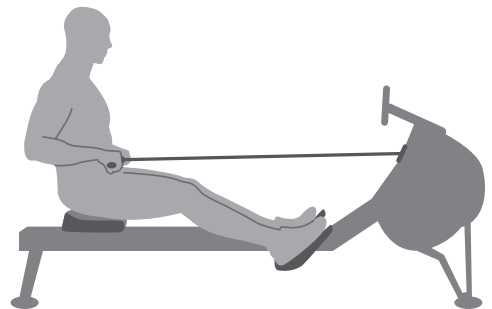
Forkert

I slutningen af bevægelsen strækker brugeren benet og knæet helt ud.



Rigtigt

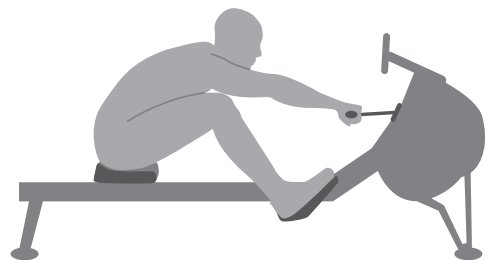
Hold også i slutningen af bevægelsen altid knæene let bøjet i stedet for at strække dem helt ud.



Bøjet for langt frem

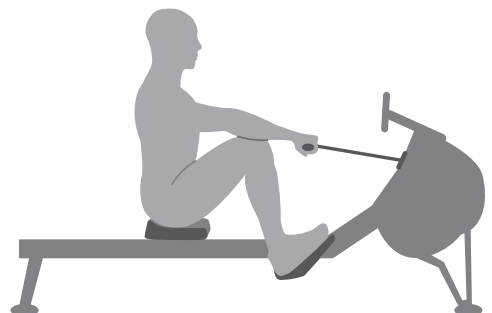
Forkert

Kroppen bøjes for langt frem. Skinnebenene er måske ikke længere lodrette. Hovedet og skuldrene retter sig frem mod fødderne. Kroppen er dermed i en svag position med henblik på udførelse af bevægelsen.



Rigtigt

Skinnebenene er lodrette. Kroppen er trykket frem mod benene, armene er strakt helt frem og kroppen bøjet let fremad. Denne position skal være behagelig



Roning med bøjede arme

Forkert

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



Rigtigt

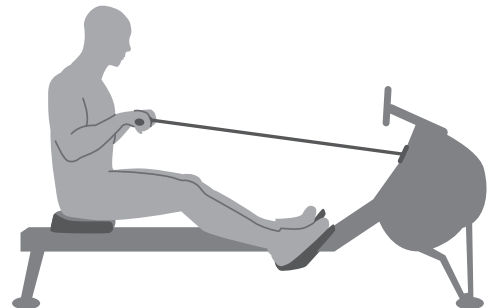
Brugeren starter, ved at han trykker benene helt igennem, spænder ryggen og lader armene være strakte.



Bøjede håndled

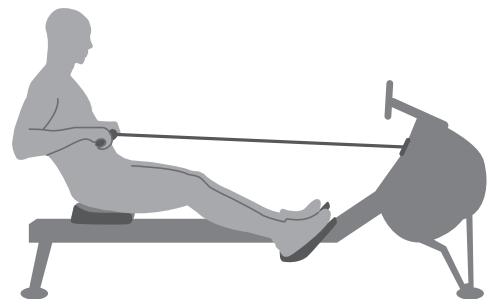
Forkert

Brugeren bøjer håndleddene under bevægelsen.



Rigtigt

Udfør altid robevægelsen med lige håndled.



4.1 Generelle anvisninger

► **OBS**

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

⚠ **ADVARSEL**

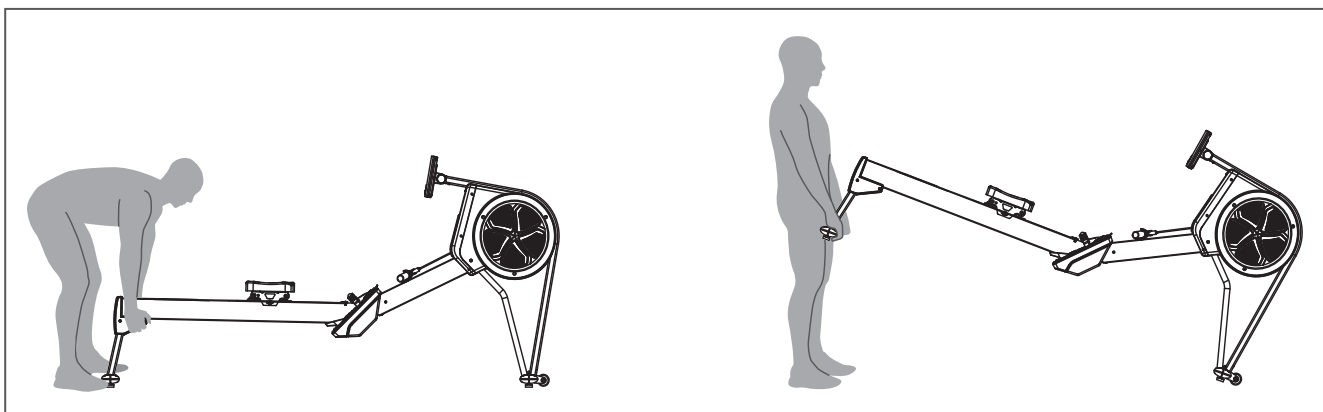
- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.

4.2 Transporthjul

► **OBS**

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

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



4.3 Adskillelse og samling af monoskinne

⚠ ADVARSEL

Vær mindst to personer om at adskille og samle monoskinnen. Prøv ikke at løfte hovedstellet, hvis du har problemer i bevægeapparatet. For at forebygge tilskadekomst skal du holde fingre og hænder på afstand af sammenklapningsmekanismen.

📌 BEMÆRK

Romaskinen kan skiles ad og kan dermed opbevares pladsbesparende. Dette gør også transporten lettere.

4.3.1 Adskillelse af monoskinne fra romaskine

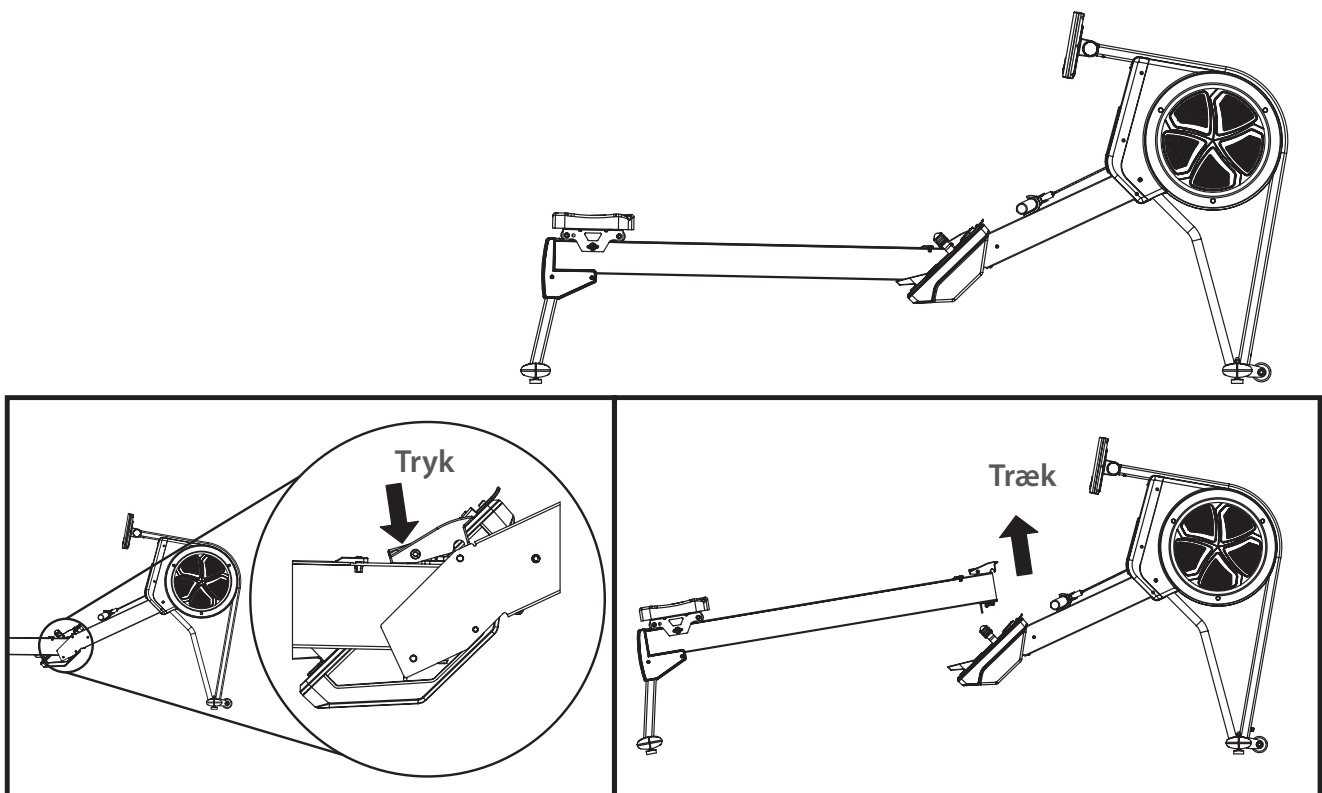
⚠ ADVARSEL

+ Slut ikke udstyret til strømmen, når det er skilt ad. Forsøg ikke at tage udstyret i brug, når det er skilt ad.

⚠ FORSIGTIG

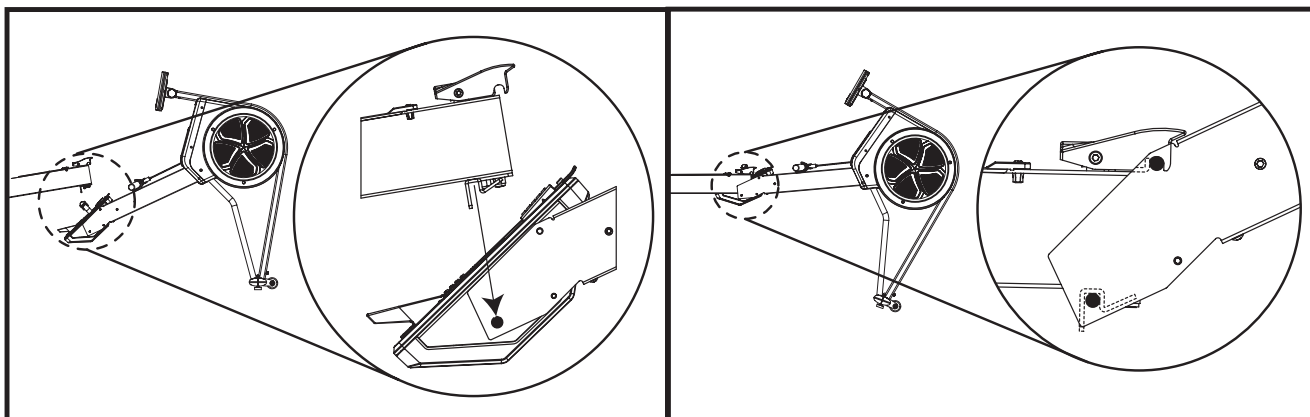
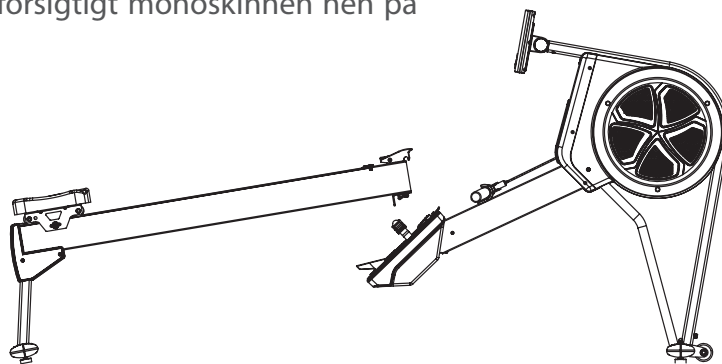
+ Læn dig ikke op ad udstyret, og læg ikke noget på det, som kan gøre udstyret ustabilt og få det til at vælte.

1. Sluk for udstyret, og træk stikket ud af stikkontakten.
2. Hold fast i hovedstellet i den ene fodstrop, tryk nu den store vippekontakt ned for at løsne låsen.
3. Løft forsigtigt monoskinnen op, og løs den fra hovedstellet. Udfør ikke dette alene.



4.3.2 Samling af monoskinne og romaskine

1. Løft hovedstellet i fodstropperne, før forsigtigt monoskinnen hen på forbindelsesstykket.
2. Lad forbindelserne falde på plads.



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
Der modtages intet pulssignal	<ul style="list-style-type: none"> + Fejlkilder i lokalet + Uegnet puls bælte + Puls bælte position er forkert + Batterier tomme 	<ul style="list-style-type: none"> + Fjern kilder til fejl (f.eks. mobiltelefon, højttalere, wi-fi, støvsuger- og plæneklipperrobotter ...) + Anvend egnet puls bælte (se anbefalet tilbehør) + Anbring puls bæltet igen, og/eller fugt elektroder + Udskift batterier
Display viser ingenting	Konsollen har ingen strømforbindelse	<ul style="list-style-type: none"> + Tryk på RESET-knappen, og hold den inde for at genstarte konsollen. + Genstart konsollen ved at trække strømkablet ud i ca. 15 sekunder. + Træk alle kabelforbindelser ud, og sæt dem i igen, se opstillingsvejledningen. + Kontakt en servicetekniker, og få evt. konsollen udskiftet.

5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

Komponent	Ugentligt	Månedligt	1 gang i kvartalet	1 gang hvert halve år	Årligt
Display, konsol	R	I			
Smøring af bevægelige dele				I	
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion					

Smøring af kæde

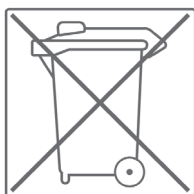
Smør mindst kæden hver sjette måned, og helst efter ca. 50 driftstimer. Brug en ikke-trævlende klud til formålet samt 20W motor- eller universalolie. Dryp ca. en teskefuld olie på kluden. Træk derefter forsigtigt i kæden på håndtaget, til den når endepunktet. Smør flere gange langs med hele kæden med kluden, og fjern derefter overskydende olie med en tør klud.

Rengøring af løbeskinne

Tør hen over løbeskinnen med en fugtig klud før hver træning for at fjerne støv.

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 romaskiner 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. Derudover anbefaler vi også, at du bruger særlige **rohandsker**. Ved en romaskine med vandmodstand er det vigtigt at købe klortabletter.

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



rohandsker



Silikonespray



Kontaktgel

8.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

BEMÆRK

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

Serienummer:

Mærke/kategori:

Modelbetegnelse:

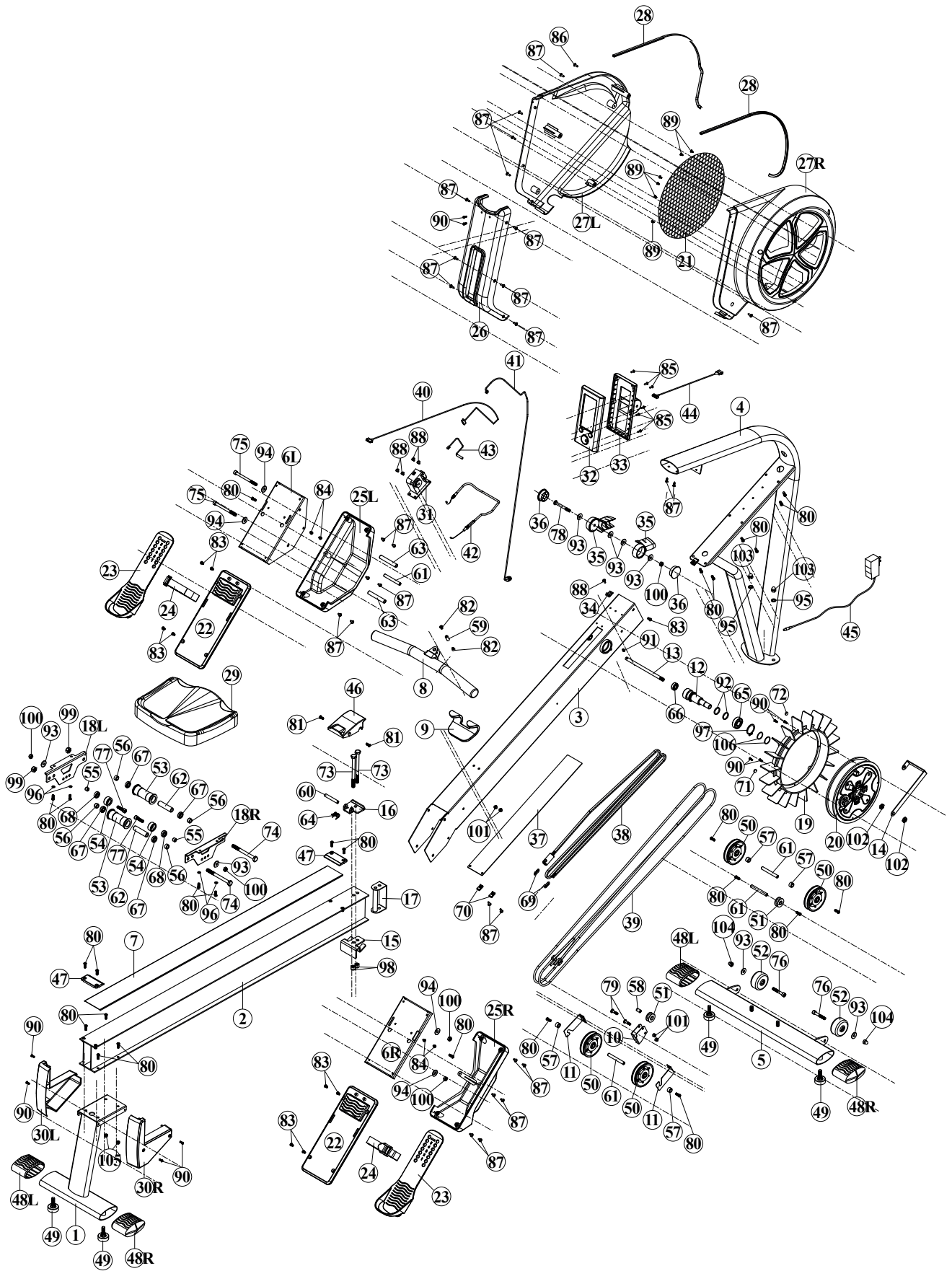
Varenummer:

8.2 Liste over dele

Nr.	Aantal	Betegnelsen (ENG)	Nr.	Aantal	Betegnelsen (ENG)
1	1	Rear Stabilizer	28	2	Binding Of Plastic Cover
2	1	Monorail	29	1	Seat Pad
3	1	Main Frame	30L	1	Rear Left Cover
4	1	Front Frame	30R	1	Rear Right Cover
5	1	Front Stabilizer	31	1	Motor
6L	1	Left Belly Foot Stretcher	32	1	Computer (Monitor)
6R	1	Right Belly Foot Stretcher	33	1	Computer Bracket
7	1	Monorail Cover	34	1	Sensor Bracket
8	1	Handle	35	2	Computer Hinge
9	1	Handle Hook	36	2	Computer Hinge Cap
10	1	Traveling Pulley Bracket	37	1	Robber Rope Cover
11	2	Cable Retainer Plate	38	1	Chain
12	1	Belt Shaft	39	1	Robber Rope
13	1	Axle	40	1	8 Pins Upper Connector Cable
14	1	L Plate	41	1	Power Cord Connector
15	1	Lower Hanger Plate	42	1	Connecting Cable
16	1	Upper Hanger Plate	43	1	Sensor Cable
17	1	Monorail Bolt Support	44	1	8 Pins Upper Cable
18L	1	Left Seat Carriage	45	1	Power Adapter
18R	1	Right Seat Carriage	46	1	Upper Plastic Hanger
19	1	Flywheel Fan	47	2	Bumper
20	1	Flywheel	48L	2	Left Foot End Cap
21	1	Damper	48R	2	Right Foot End Cap
22	2	Pedal	49	4	Height Adjuster
23	2	Heel Rest	50	4	Pulley
24	2	Foot Strap With Buckle	51	2	Idler Pulley
25L	1	Left Foot Stretcher Cover	52	2	Front Stabilizer Wheel
25R	1	Right Foot Stretcher Cover	53	2	Seat Roller
26	1	Plastic Cover	54	2	Housing
27L	1	Left Plastic Cover	55	2	Ø8mm Spacer
27R	1	Right Plastic Cover	56	4	Ø10mm X 8.5L Spacer

Nr.	Aantal	Betegnelse (ENG)	Nr.	Aantal	Betegnelse (ENG)
57	4	Φ10mm X 10L Spacer	82	2	M6 X 10L Screw
58	1	Tube For Idler Pulley	83	9	M5 X 10L Screw
59	1	Axle For Handle	84	4	M5 X 8L Screw
60	1	Axle For Plastic Hanger	85	6	M4 X 12L Screw
61	4	Axle For Pulley	86	1	3/16 X 19L Screw
62	2	Axle For Seat Pad	87	27	3/16" X 16L Screw
63	2	Tube For Foot Stretcher Cover	88	5	3/16" X 12L Screw
64	1	Spring	89	6	M4 X 8L Screw
65	1	Ob6203lb Bearing	90	10	M4 X 12L Screw
66	1	Ob6000z Bearing	91	1	M6 X 10L Set Screw
67	4	Ob6900 Bearing	92	2	Ring
68	2	Ob608 Bearing	93	8	M8 Larger Washer
69	2	Chain Connector	94	4	M8 Smaller Washer
70	2	Balance Clip	95	2	3/8" Spring Washer
71	1	Magnet Blancer	96	4	M6 Spring Washer
72	1	Magnet	97	1	C-Ring
73	2	3/8" X 5" Hex Bolt	98	2	3/8" Nylon Nut
74	2	M10 X 110 Hex Bolt	99	2	M10 Nylon Nut
75	2	M8 X 100L Bolt	100	5	M8 Nylon Nut
76	2	M8 X 50L Bolt	101	4	M6 Nylon Nut (6M/M H)
77	2	M8 X 30L Round Inner Allen Bolt	102	2	3/8" Nut
78	1	M8 X 70L Hex Socken Dome Bolt	103	2	3/8" Cap For Nut
79	2	M6 X 25L Hex Socken Dome Bolt	104	2	M8 Cap For Nut
80	26	M6 X 16L Hex Socken Dome Bolt	105	2	M6 Nylon Nut (8M/M H)
81	2	M6 X 15L Screw	106	2	22Mm Od. Bumper

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.

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	FR
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden.</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>+49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>PL</p> <p>TECHNIKA I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 42 10-932</p> <p>✉ 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 or +44 141 876 3972</p> <p>✉ 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</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage.</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage.</p>
	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ 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

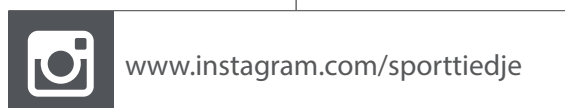
VI LEVER FOR FITNESS

WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Sport-Tiedje er med sine nuværende 80 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!



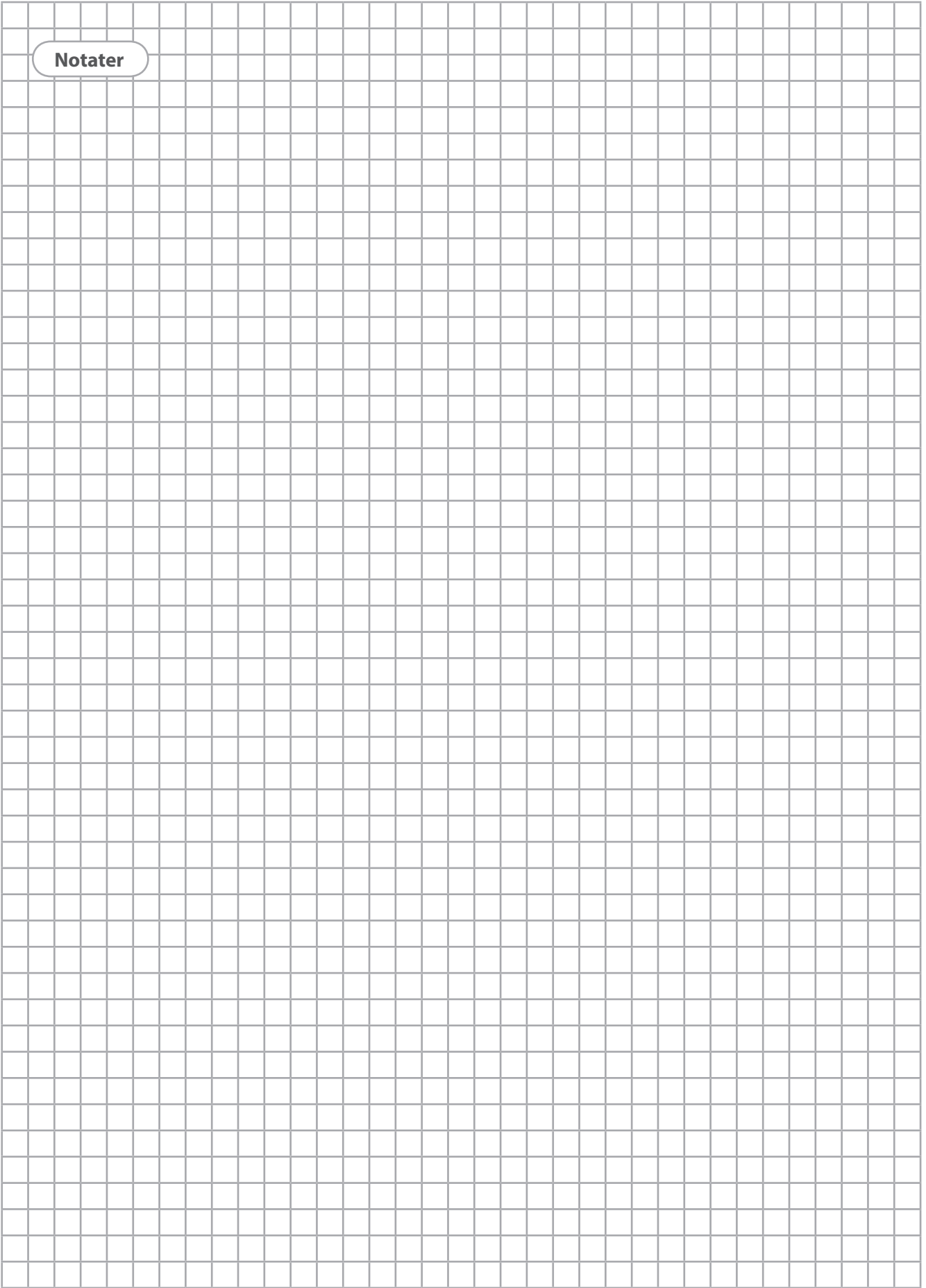
TAURUS

The logo for cardiostrong, featuring the word "cardiostrong" in a blue sans-serif font with stylized blue and white horizontal lines on either side.

BODYCRAFT

The logo for cardiojump, featuring a stylized blue and green figure jumping, followed by the word "cardiojump" in a bold, black sans-serif font.





TAURUS®