cardiostrong®

Monterings- og brugsvejledning

max. 120 kg

~ 30 Min.

26 kg

L 214 | B 60 | H 74

CSTRX50.02.03

Vare-nr. CST-RX50-2

Romaskine RX50

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 Opstilling 13
2.4 Indstilling og justering af romaskine 17

3 BRUGSANVISNING 19

3.1 Konsollens display 19
3.2 Tastfunktioner 20
3.3 Tænd for maskinen 21
3.4 Programmer 22
3.4.1 Pacer-program - også kaldet PACEBOOT-PROGRAM 22
3.4.2 Race-program 24
3.4.3 Programmerne intervalafstand og intervaltid 25
3.4.4 60 % 75 % 90 % pulsstyrede programmer 27
3.4.5 ZHF ~ Målpulsprogram 28
3.4.6 Watt-program 30
3.4.7 Træningsprogrammer 31
3.4.8 Præstationstest 33
3.4.9 Brugerindstillinger 35
3.4.10 Andre indstillinger 38
3.5 Tips til korrekt roning 42

4 OPBEVARING OG TRANSPORT 45

4.1 Generelle anvisninger 45
4.2 Transporthjul 45
4.3 Opbevaring 45

5 FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE 46

5.1 Generelle anvisninger 46
5.2 Fejl og fejldiagnose 46
5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion 47

6 BORTSKAFFELSE 47

7 ANBEFALING AF TILBEHØR 48

8 RESERVEDELSBESTILLING 49

8.1 Serienummer og modelbetegnelse 49
8.2 Liste over dele 50
8.3 Eksplosionstegning 52

9 GARANTI 53

10 KONTAKT 55

Kære kunde
Tak, fordi du har valgt en fitnessmaskine af mærket cardiostrong®. cardiostrong byder på kvalitative træningmaskiner til privat brug, der er udviklet optimalt med henblik på træning i hjemmet. Træn derhjemme uafhængigt af vind og vejr, og lige når du vil. Fitnessmaskinerne fra cardiostrong råder over mange træningsprogrammer og et bredt spektrum, der passer til alle træningsniveauer og træningsmål. Du kan finde yderligere oplysninger på wwww.sport-tiedje.com eller www.cardiostrong.de. Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med din træning!

Du kan læse mere på www.fitshop.dk.

Tilsigtet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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

KOLOFON

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

ANSVARSFRASKRIVELSE

©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.

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-skærm med:

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

Modstandssystem:	Kombineret luft-/magnetbremsesystem
Modstandsniveauer:	16
Watt:	30-300 watt

Brugerhukommelser:	4
Træningsprogrammer i alt:	28
Kvikstart-program:	1
Pacerprogram:	1
Standardindstillede programmer:	12
Wattstyrede programmer:	1
Pulsstyrede programmer:	4
Brugerdefinerede programmer:	4
Recovery-program:	1
Konditionstest:	1

Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage):	34 kg
Varens vægt (netto, uden emballage):	26 kg
Emballagens mål (L x B x H):	ca. 126 cm x 91 cm x 28 cm
Opstillingsmål (L x B x H):	ca. 214 cm x 60 cm x 74 cm
Maksimal brugervægt:	120 kg

1.2 Personlig sikkerhed

FARE

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

ADVARSEL

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

FORSIGTIG

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

OBS

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

1.3 Elektrisk sikkerhed

⚠ **FARE**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

► **OBS**

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

1.4 Opstillingssted

ADVARSEL

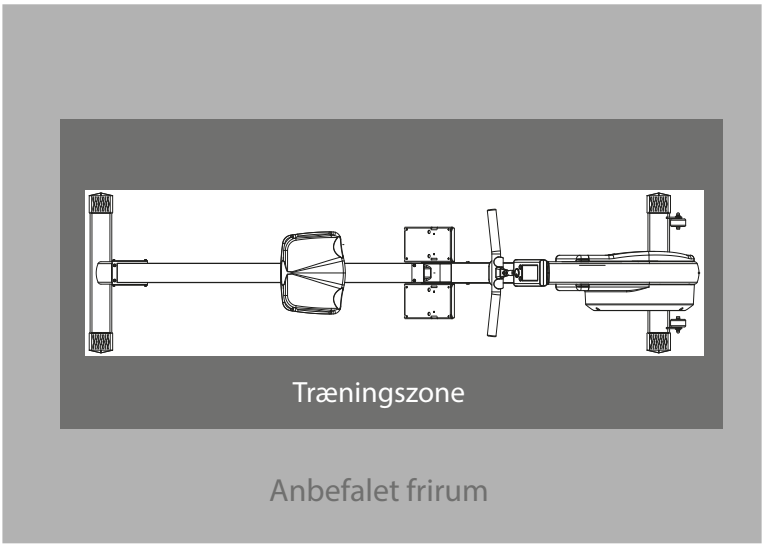
+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

FORSIGTIG

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

OBS

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



2.1 Generelle anvisninger

⚠ **FARE**

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

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FORSIGTIG**

+ 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 tredje person med teknisk viden til at hjælpe dig.

► **OBS**

+ For at undgå skader på udstyret og på gulvet skal du foretage opstillingen på en underlægningsmåtte eller på pappet fra emballagen.

ⓘ **BEMÆRK**

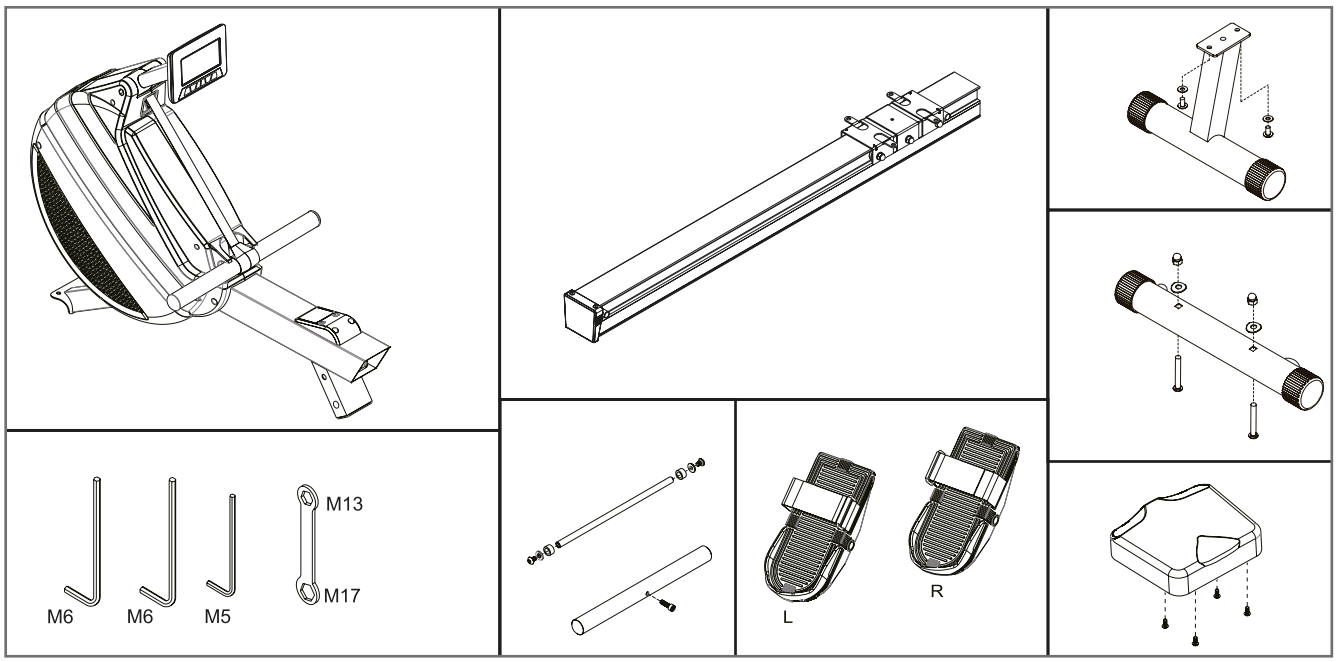
+ For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
+ Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

2.2 Pakkens indhold

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

⚠ **FORSIGTIG**

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



2.3 Opstilling

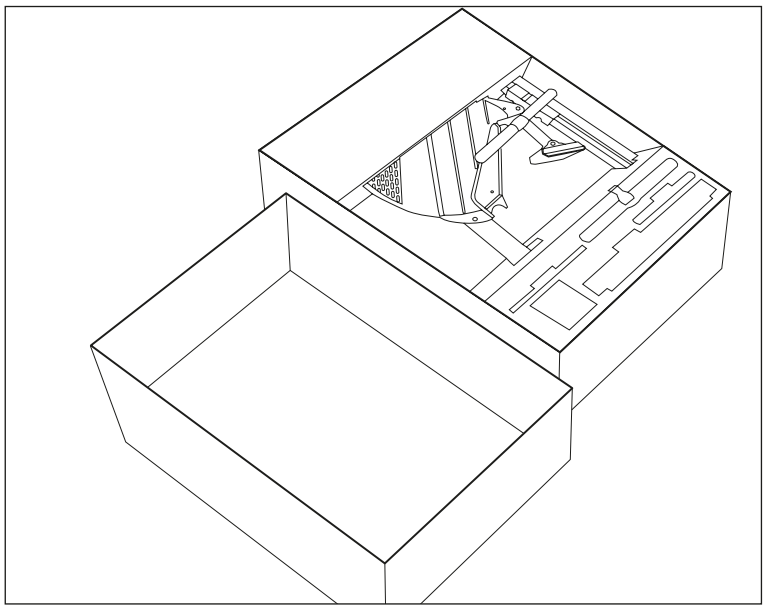
Studer de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

ⓘ **BEMÆRK**
Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.

Trin 1: Udpakning af maskine

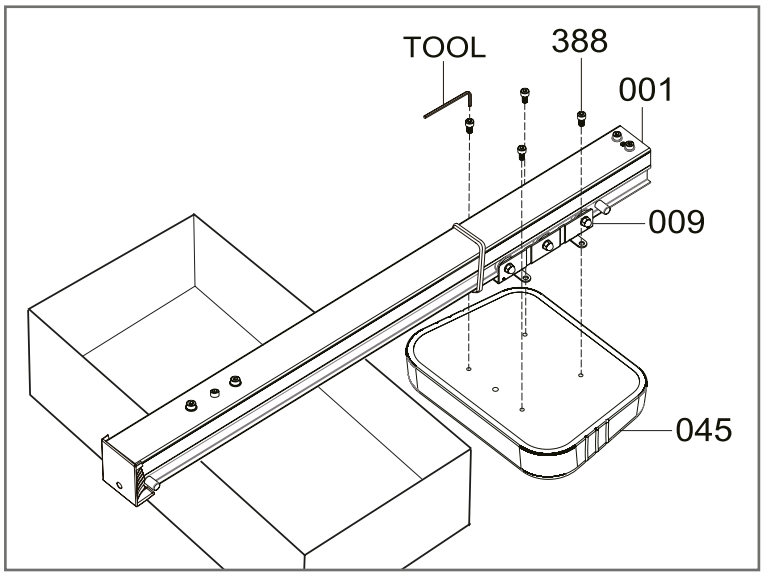
1. Åbn kassen, se billedet.

► **OBS!**
For at beskytte RX50-romaskinen mod skader så længe som muligt, skal du først fjerne beskyttelsesemballagen, når det er absolut nødvendigt.



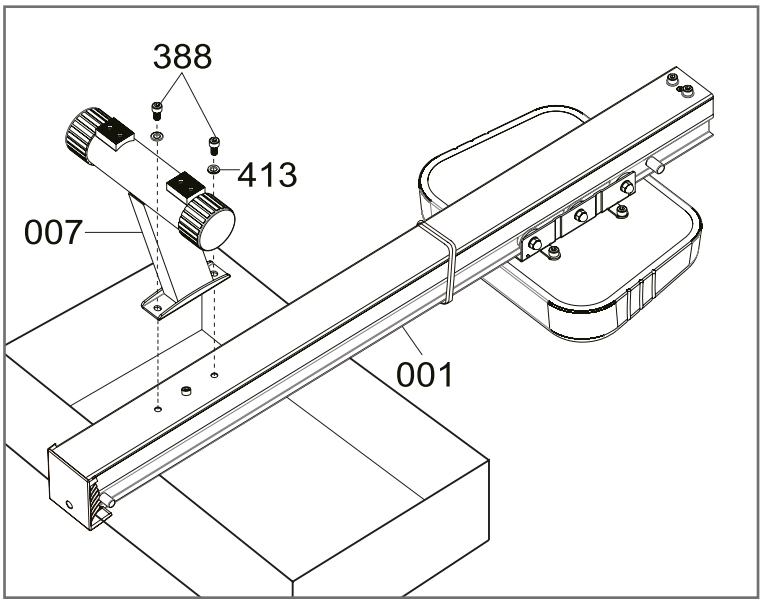
Trin 2: Montering af sæde

1. Vend glideskinnen (001) om, og læg den på kassen, se billedet.
2. Fjern de fire formonterede skruer (388) fra sædet (045).
3. Monter sædet (045) på sædeføringen (009) med de tidligere fjernede skruer (388).
4. Spænd skruerne ved hjælp af værktøjet.

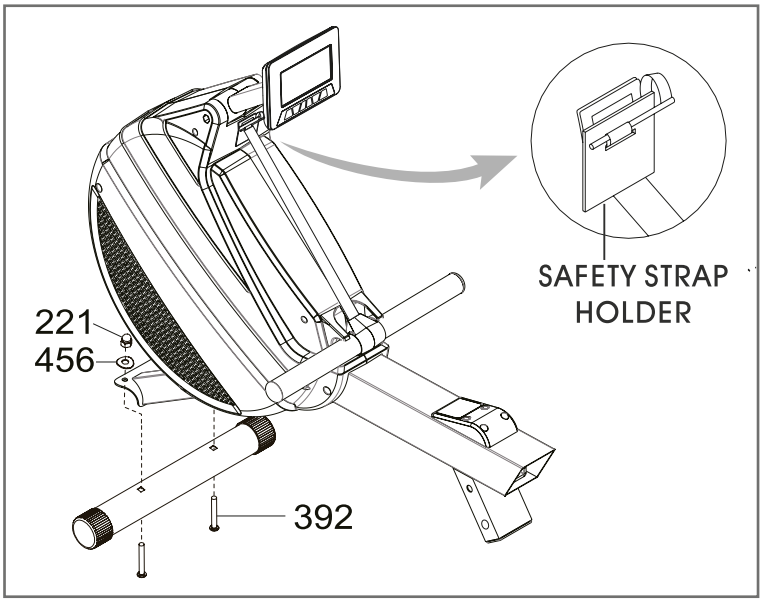


Trin 3: Montering af bageste og forreste fod

1. Monter den bageste fod (007) på glideskinnen (001) med to skruer (388) og to spændeskiver (413).

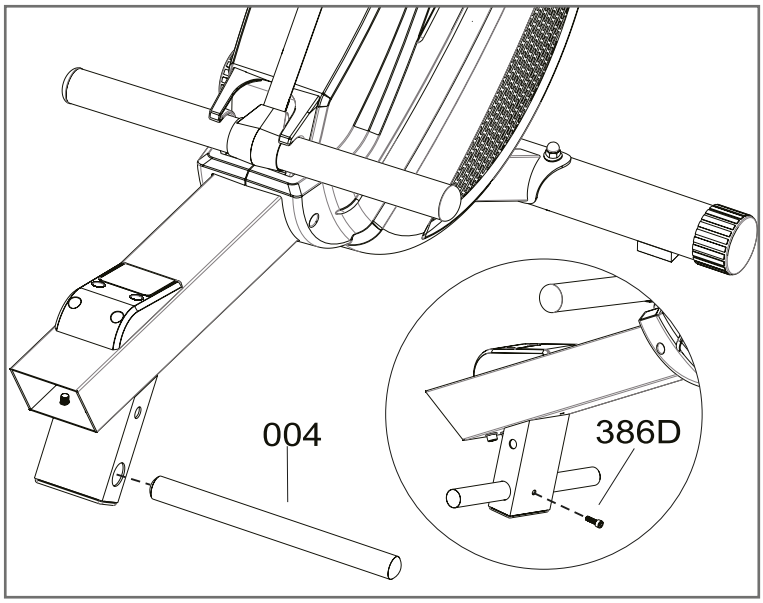


2. Monter den forreste fod (005) på hovedstellet (002) med to skruer (392), to spændeskiver (456) og to møtrikker (221).
3. Spænd alle skruer ved hjælp af værktøjet.
4. Løsn transportsikringen, og læg håndtaget i holderen.

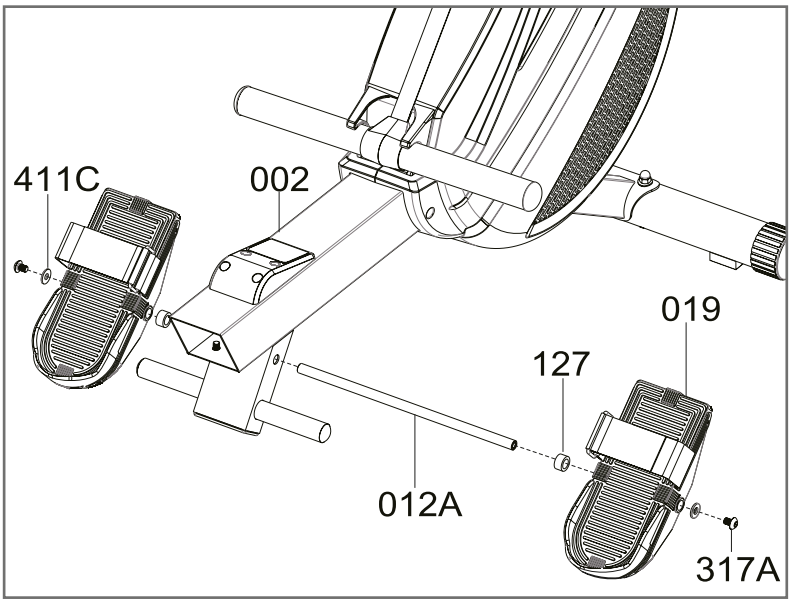


Trin 4: Montering af fødder

1. Stik metalstangen (004) ind i det nederste hul på hovedstellet (002), og fastgør metalstangen (004) til hovedstellet (002) med en skrue (386D).

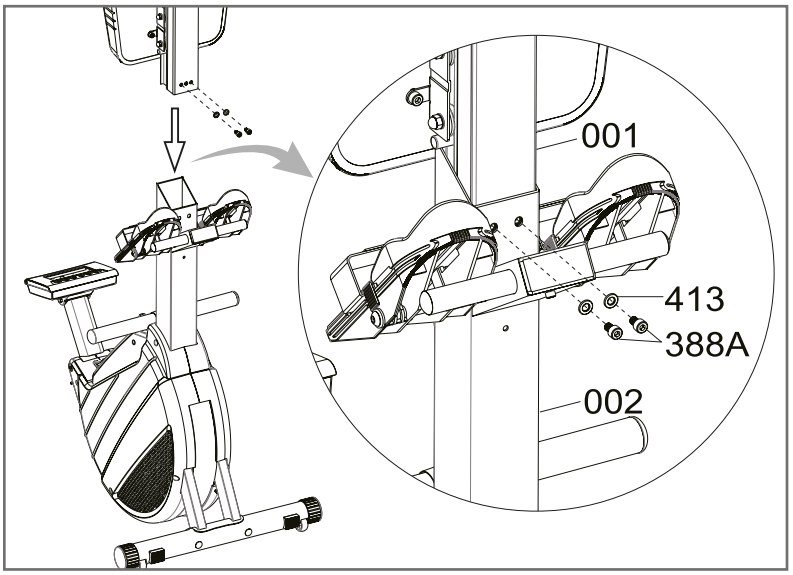


2. Stik pinden til fodstøtterne (012A) i det øverste hul på hovedstellet (002).
3. Skub en plastring (127) på begge ender af pinden (012A).
4. Skub en fodstøtte (019) på begge ender af pinden (012A), og monter hver fodstøtte (019) med en spændeskive (441C) og en skrue (317A).
5. Spænd alle skruer ved hjælp af værktøjet.



Trin 5: Samling af hovedstel og glideskinne

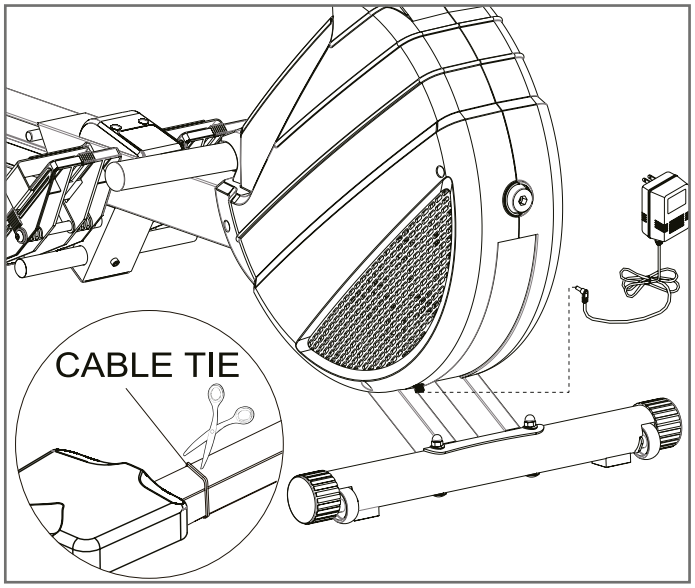
1. Stil hovedstellet (002) på højkant, og sæt glideskinnen (001) i hullet på hovedstellet (002).
2. Monter glideskinnen (001) på hovedstellet (002) med to spændeskiver (413) og to skruer (388A).
3. Spænd skruerne ved hjælp af værktøjet.



Trin 6: Tilslutning af træningsmaskine til lysnettet

► **OBS!**
Udstyret må ikke tilsluttes i en forlængerledning, da det i så fald ikke kan sikres, at udstyret forsynes med tilstrækkelig strøm. Dette kan medføre tekniske fejl.

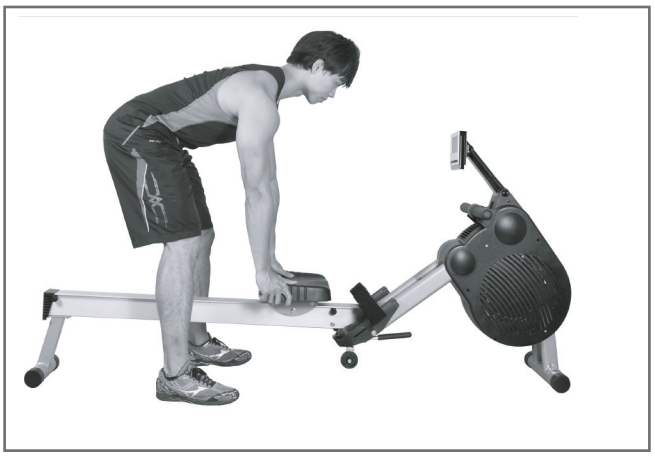
1. Fjern strippen fra glideskinnen (001).
2. Forbind udstyret med strømstikket, og sæt strømstikket i en stikkontakt, som opfylder kravene i kapitlet om elektrisk sikkerhed.

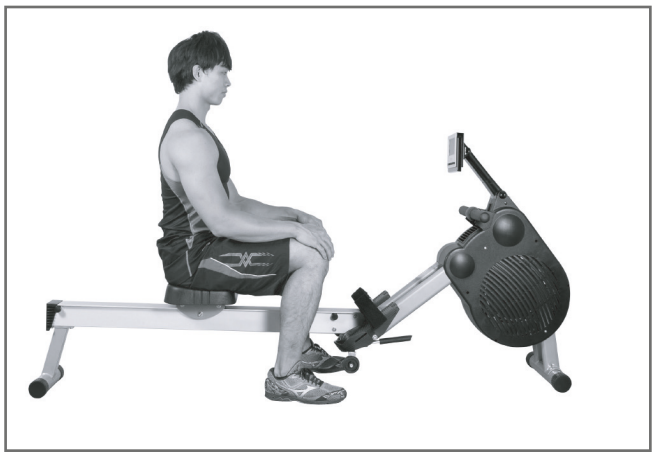


2.4 Indstilling og justering af romaskine

Sikker placering

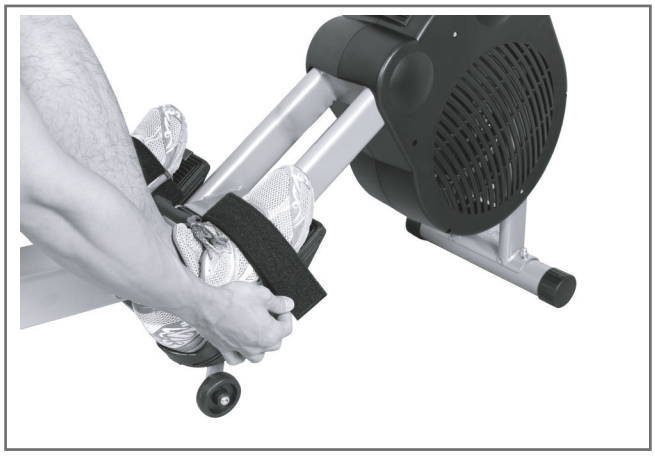
Kontrollér, at sædet befinder sig lige under dig, før du sætter dig.





1. Stil dig i bredstående stilling over glideskinnen.
2. Anbring sædet lige under dig.
3. Kontrollér, at sædet ikke har flyttet sig, når du sætter dig.

Stramning og løsning af fodstropper



1. Stik foden ind i stroppen, og stil din fod på fodstøtten.
2. Træk i fodstroppens trækbånd, indtil din fod er spændt fast på fodstøtten, og tryk burrebåndet fast.
3. For at løsne fodstroppen igen, skal du trække i trækbåndet og løsne burrebåndslukningen, indtil din fod kan løsnes fra fodstroppen.

Vinkelindstilling af konsol

Computeren og computerarmen kan drejes og vippes, så du kan finde en passende vinkel- og højdeindstilling.

► **OBS!**
Af sikkerhedsmæssige årsager skal du under træningen være opmærksom på, at trækwiren ikke berører computeren.

1. Hold computeren med begge hænder, som vist på billedet til venstre.
2. Drej og vip computeren til den ønskede højde og vinkel.

ⓘ **BEMÆRK**
Sørg for at lære alle udstyrets funktioner og indstillingsmuligheder at kende, før du begynder træningen. Få forklaret dette produkts korrekte anvendelse af en fagmand.

3.1 Konsollens display

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

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

3.2 Tastfunktioner

MENU	Når du trykker på denne tast, kommer du til hovedmenuen. ⓘ **BEMÆRK** Denne tast fungerer kun i menutilstand og pausetilstand, ikke i træningstilstand.
RECOVERY **To funktioner**	1. Afstandsmåler Tryk på tasten Recovery, og hold den nede. 2. Start Recovery-programmet Recovery-programmet registrerer automatisk din restitutionspuls inden for et minut efter træning.
ENTER **Tre funktioner**	1. Før træningen (menutilstand) Tryk på Enter-tasten for at bekræfte dit valg. 2. Før træningen (menutilstand) Hold tasten nede i 3 sekunder for at springe over valgprocessen. 3. Under træningen (træningstilstand) Tryk på ENTER-tasten for at skifte søjlediagrammet. ⓘ **BEMÆRK** Henviser kun til HRC-programmer, watt-programmer og træningsprogrammer.

START/STOP **Tre funktioner**	1. Før træningen (menutilstand) Tryk på START/STOP for at starte træningen. 2. Under træningen (træningstilstand) Tryk på START/STOP for at stoppe træningen. ⓘ **BEMÆRK** Displayet skifter automatisk til træningsevalueringen. 3. Alle andre tidspunkter Tryk på RESET i tre sekunder for at vende tilbage til hovedmenuen. ⓘ **BEMÆRK** De aktuelle data slettes. Gemte data gemmes.
SELECT **Tasterne - +** **Fire funktioner**	1. Før træningen (menutilstand) Tryk på tasterne Select (+-) for at scrolle gennem valgmulighederne. 2. Før træningen (menutilstand) Tryk på tasten Select, og hold den nede for at scrolle hurtigt. 3. Under træningen (træningstilstand) Tryk på tasterne Select for at indstille modstandstrinnet. 4. Før træningen (menutilstand): Tryk på tasterne Select, og hold dem nede i 3 sekunder for at indstille enhederne (metrisk eller imperial). ⓘ **BEMÆRK** Vedrører kun brugerdata om højde og vægt.

3.3 Tænd for maskinen

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

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

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

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

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

3.4 Programmer

Hovedmenu
Hovedmenuen består af følgende 11 sektioner:

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

3.4.1 Pacer-program - også kaldet PACEBOOT-PROGRAM

Pacer-programmet giver dig mulighed for at ro sammen med en Paceboot, der sætter et tempo for træningen. Der er to måder at programmere tempoet på:
Indtast en tid/500 m eller angiv tid og afstand.

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

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

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

3b. Tid og afstand
Tryk på ENTER-tasten for at springe over TIME/500m-indstillingen.

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4.2 Race-program

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4.3 Programmerne intervalafstand og intervaltid

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

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

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

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

3a. Intervalafstandsprogram
Brug SELECT-tasterne til at vælge afstandsprogrammet (DISTANCE), og tryk på ENTER for at bekræfte.

3b. Intervaltidsprogram
Brug SELECT-tasterne til at vælge tidsprogrammet (TIME), og tryk på ENTER for at bekræfte.

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

5a. Intervalafstandsprogram
Brug SELECT-tasterne til at vælge intervalafstanden i meter (METERS), og tryk på ENTER for at bekræfte.

5b. Intervaltidsprogram
Brug SELECT-tasterne til at vælge intervaltiden (INT TIME), og tryk på ENTER for at bekræfte.

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

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

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

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

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

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

3.4.4 60 % 75 % 90 % pulsstyrede programmer

⚠ **ADVARSEL**
Din træningsmaskine er ikke et medicinsk udstyr. Puls måling fra denne enhed kan være unøjagtig. Forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af puls visningen. Pulsvisningen bruges kun som træningshjælp.

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

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

ⓘ **BEMÆRK**
Du kan ikke justere %HF eller modstandstrinnet under træningen.

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

ⓘ **BEMÆRK**
Den anbefalede maksimale puls er lig med 220 - alder.

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

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

3. 60 % 75 % 90 % pulsprogrammer
Tryk på SELECT-tasterne for at vælge 60 % HRC, 75 % HRC eller 90 % HRC.
Konsollen viser derefter automatisk din målpuls.
Tryk på ENTER for at bekræfte.
Tryk på START-tasten for at begynde at træne med det samme.

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

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

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

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

3.4.5 ZHF ~ Målpulsprogram

⚠ **ADVARSEL**
Din træningsmaskine er ikke et medicinsk udstyr. Puls måling fra denne enhed kan være unøjagtig. Forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af puls visningen. Pulsvisningen bruges kun som træningshjælp.

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

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

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

ⓘ **BEMÆRK**
Den anbefalede maksimale puls er lig med 220 - alder.

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

2. Valg af bruger
Du kan vælge en målpuls mellem: 30-220 bpm (i intervaller på 1 bpm).
Brug SELECT-tasterne til at vælge en af de fire eksisterende brugere (U1-U4) eller GUEST USER (gæst), og tryk på ENTER for at bekræfte.

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

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

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

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

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

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

3.4.6 Watt-program

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

Bemærk: Modstandstrinnet kan ikke justeres under træning.

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

1. WATT-program

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

Tryk på ENTER for at bekræfte.

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

2. Valg af bruger

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

3. Watt-indstilling

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

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

4. Målværdier

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

5. Alarmindstillinger

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

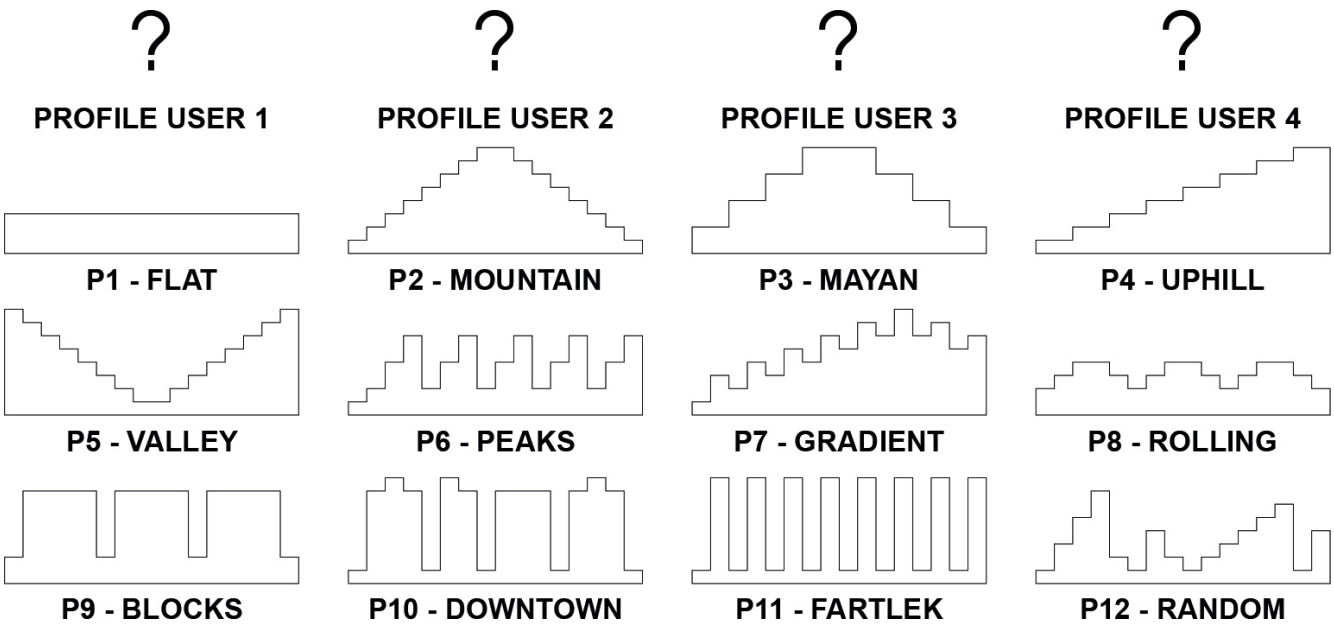
6. Ready = begynd at ro

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

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

3.4.7 Træningsprogrammer

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.4.8 Præstationstest

Konditionstest

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

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

1. Konditionstestprogram

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

2. Start roning

Stop med at ro efter præcis 5 minutter.

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

Recovery-program

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

Recovery-programmet er en fremragende indikator for din kardiovaskulære kondition.
Det er især nyttigt, hvis du vil kontrollere dine forbedringer.
Recovery-programmet evaluerer din kondition ved at måle, hvor hurtigt din puls genopretter sig efter en træning inden for et minut. Under den 60 sekunders lange test skal konsollen modtage en puls via et kompatibelt pulsbælte. Konsollen viser derefter en restitutionsværdi mellem 0 og 100.

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

1. Aktivering af nedvarmningsprogrammet
Tryk på Recovery-tasten umiddelbart efter træningen.

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

3.4.9 Brugerindstillinger

Opret en ny bruger, og indtast brugerdata.

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

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

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

ⓘ **BEMÆRK**
Konsollen gemmer ikke nogen indtastninger for gæstebrugeren.

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

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

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

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

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

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

6. Height - Højde (i cm eller tommer - se valg af enhed)
Brug SELECT-tasterne til at vælge din højde, og tryk på ENTER for at bekræfte.

7. Weight - Vægt (i kg eller lbs. – se valg af enheder)
Brug SELECT-tasterne til at vælge din vægt. Tryk på ENTER for at bekræfte.

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

Brugerprogrammer

Opret dit eget program.
Der kan oprettes 4 forskellige brugere. Hver bruger kan oprette et brugerprogram, så der er mulighed for i alt 4 brugerprogrammer. Alle profiler vises som et søjlediagram med 8 rækker (= 16 modstandsniveauer) og 16 kolonner (= 16 tidsintervaller).
Disse brugerprogrammer er meget nyttige og giver dig mulighed for at oprette en programprofil, der er skræddersyet til dine behov. Det vil give dig uendelig variation og holde dig motiveret.

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

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

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

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

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

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

Slet bruger

Slet en eksisterende bruger.

1. Slet bruger
Vælg "USER DEL" i hovedmenuen ved hjælp af SELECT-tasterne. Tryk på ENTER for at bekræfte.
Bemærk: Tryk på MENU-tasten for at vende tilbage til hovedmenuen.

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

3. Bekræft sletning
Tryk på ENTER-tasten for at bekræfte sletningen.

3.4.10 Andre indstillinger

Visning ved træningsafslutning

Ved afslutningen af træningen vises følgende på konsollen.

END: Alle samlede træningsværdier.
AVERAGE: Dine gennemsnitlige træningsværdier.
BMI: Body Mass Index er en god måde at afgøre, om overvægt udgør en sundhedsrisiko:

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

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

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

BMR: Din basale stofskifte (Basal Metabolic Rate) er den mindste mængde energi, som en krop har brug for for at opretholde sine funktioner om dagen, når den er helt i ro.
TDEE ~ Samlede energiforbrug: Dit samlede energiforbrug er et skøn over antallet af kalorier, du har brug for hver dag. Når du prøver at tabe dig, er det samlede energiforbrug en god rettesnor.

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

Målværdier - Time - Meters - Strokes - Calories

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

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

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

Valg af metriske eller imperiale enheder

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

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

Valg af enheder

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

Alarmer

Maksimumalarmer er valgfri. I tilfælde af alarmer lyder en alarmtone, når en værdi, du har indstillet, er nået. Det kan være meget nyttigt, når du træner, men vi anbefaler, at du kun bruger en eller to ad gangen.
Når en alarm udløses, lyder der en signaltone, og der vises en visuel indikator på displayet for at angive, hvilken af de maksimalt fire alarmer, der er udløst: puls, tag pr. minut (SPM), tid/500 m eller watt.

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

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

Standardindstillinger

Konsollen indeholder standardindstillinger for at forenkle indtastningen.

Pacer-program
PACEBÅD TID/500M 2:15
(1:00 - 9:55 minutter og sekunder i intervaller på 5 sekunder)
TID 20:00 minutter
(1:00 - 99:00 minutter og sekunder i intervaller på 1 minut)
AFSTAND 2000 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)

Intervalprogram
INTERVAL 10 (2 - 99 i 1 intervaltrin)
INTERVALAFSTAND 500 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)
INTERVALTID 1:00 minut (0:30 - 10:00 i intervaller på 5 sekunder)
HVILETID 30 sekunder (0:30 - 10:00 i intervaller på 5 sekunder)

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

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

Brugerdata
KØN kvinde (kvinde eller mand)
ALDER 35 (10 - 99 i intervaller på 1 år)
HØJDE METRISK kvinde 163 cm eller mand 178 cm
(90 - 240 cm i intervaller på 1 cm)
VÆGT METRISK kvinde 60 kg eller mand 86 kg
(30 - 200 kg i intervaller på 1 kg)
HØJDE ENGELSK kvinde 64 tommer / 5'4" eller mand 70 tommer / 5'10"
(36" - 96" / 3' - 8' i intervaller på 1 tomme)
VÆGT ENGELSK kvinde 135 lbs. eller mand, 190 lbs.
(60 - 440 lbs. i intervaller på 1 lb)
AKTIV FAKTOR 2x om ugen
0x UGE = stillesiddende arbejde (lidt eller ingen træning, kontorarbejde)
2x UGE = let aktiv (let træning 1-3 dage om ugen)
4x UGE = moderat aktiv (moderat træning 3-5 dage om ugen)
7x UGE = meget aktiv (hård træning 6-7 dage om ugen)
9+ UGE = ekstremt aktiv (hård daglig træning eller fysisk arbejde)

Valg af modstand
MODSTANDSNIVEAU 6 (1 - 16 i intervaller på 1 trin)

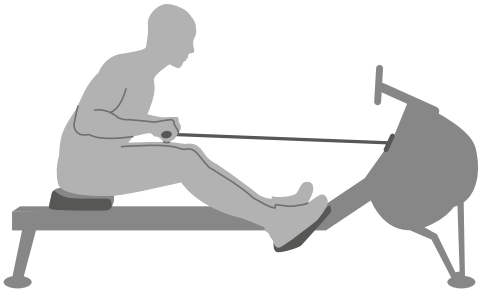
Målværdier
TID 20 minutter (1:00 - 99:00 minutter i intervaller på 1 minut)
AFSTAND 2000 meter (100 - 9900 meter i intervaller på 100 meter)
TAG 300 tag (10 - 9990 tag i intervaller på 10 tag)
KALORIER 160 kalorier (10 - 9990 kalorier i intervaller på 10 kalorier)

Maksimalalarm
PULS 140 bpm (30 - 220 i intervaller på 1 bpm)
SPM 25 SPM (15 - 60 SPM i intervaller på 1 SPM)
TID/500M 2:15 (01:00 – 9:55 minutter og sekunder i intervaller på 5 sekunder)
WATT 100 (10 – 995 i intervaller på 5 watt)

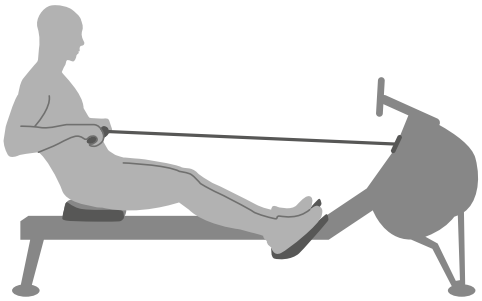
3.5 Tips til korrekt roning

Kroppen bevæger sig mod håndtaget

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

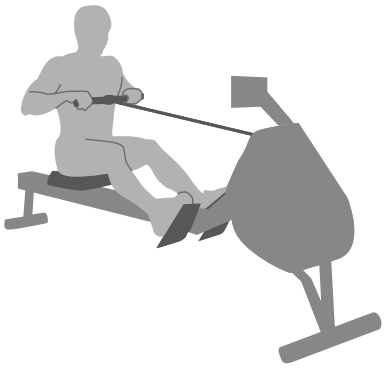


Korrekt
I slutningen af bevægelsen læner brugeren sig lidt tilbage, holder benene nede, overkroppen lige og trækker håndtaget ind mod kroppen.

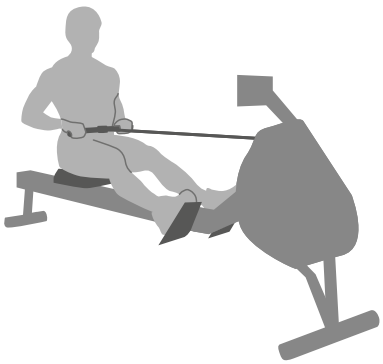


Spredte albuer

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

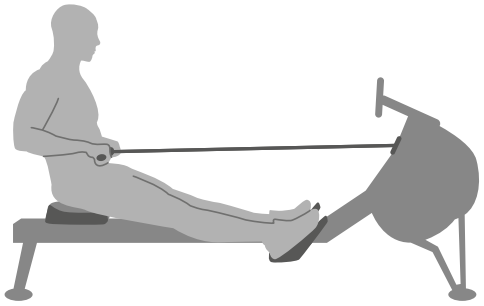


Korrekt
Træk håndtaget ind mod kroppen med strakte håndled og albuerne tæt ind til kroppen. Albuerne føres bag kroppen, mens grebet trækkes ind til taljen.

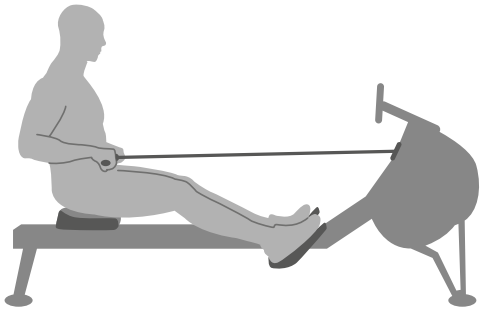


Stræk knæene

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

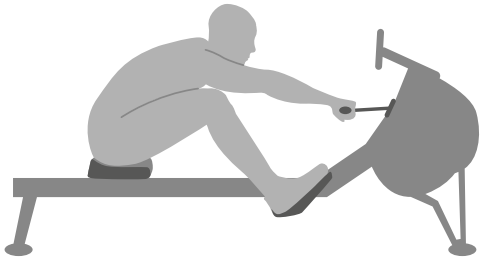


Korrekt
Selv i slutningen af bevægelsen skal du altid holde knæene let bøjede i stedet for helt strakte.

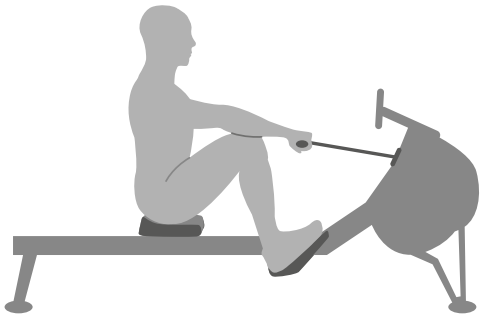


Læner sig for langt fremad

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



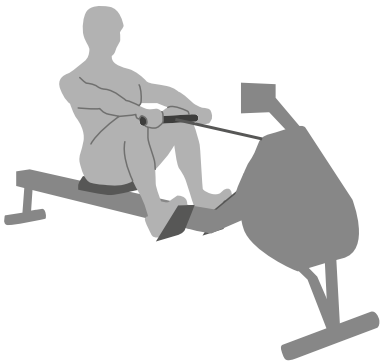
Korrekt
Skinnebenene er lodrette. Kroppen er presset mod benene, armene er helt strakt fremad og kroppen er let foroverbøjet. Denne stilling skal være behagelig



Roning med bøjede arme

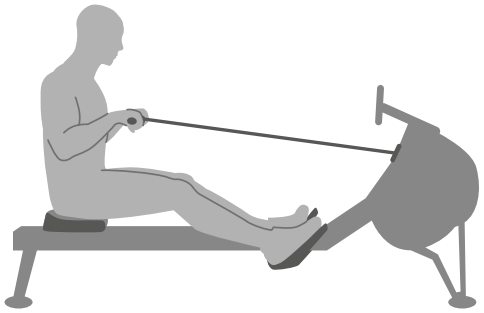
Forkert
Brugeren starter bevægelsen med armene i stedet for at skubbe med benene først.

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

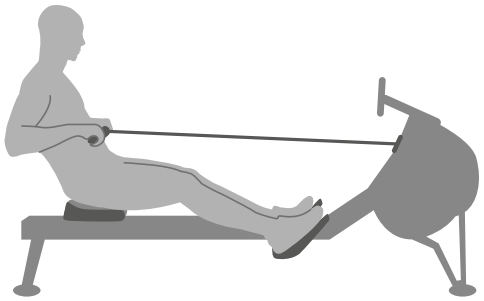


Bøjede håndled

Forkert
Brugeren bøjer håndleddene under bevægelsen.



Korrekt
Udfør altid robevægelsen med lige håndled.



4 OPBEVARING OG TRANSPORT

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 Opbevaring

For at spare plads når maskinen ikke er i brug, kan RX50 stilles på højkant, se billedet.

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	+ Fejlkilder i lokalet + Uegnet pulsbælte + Pulsbælte position er forkert + Batterier tomme	+ Fjern kilder til fejl (f.eks. mobiltelefon, højttalere, wi-fi, støvsuger- og plæneklipperrobotter ...) + Anvend egnet pulsbælte (se anbefalet tilbehør) + Anbring pulsbæltet igen, og/eller fugt elektroder + Udskift batterier
Display viser ingenting	Konsollen har ingen strømforbindelse	+ 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.
Køreskinnerne hviner	Køreskinnerne / -hjulene er snavsede eller køreskinnen tør	Rengøring af kørskinnerne Efterfulgt af smørelse med Fedtfri silikone

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			
Kunststofafdækninger	R	I			
Skruer og kabelforbindelser		I			
Forklaring: R = rengøring; I = inspektion					

Spændebånd

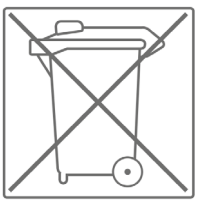
Spændebåndet er fremstillet af nylonstof af høj kvalitet og er ekstremt modstandsdygtigt. Det er næsten umuligt at rive spændebåndet i stykker. Alligevel er det vigtigt at kontrollere, om den er slidt. Sørg for, at der ikke er nogen snit eller flænger eller andre skader. Kontroller også sømmen på håndtaget.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

Fodstøtte

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

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. Det kan f.eks. være en **gulvmåtte**, der får dit fitnessudstyr til at stå sikkert og også beskytter gulvet mod dryppende sved, men det kan også være ekstra håndlister på bestemte løbebånd eller **silikonespray**, så bevægelige dele holdes i gang.

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

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

Gulvmåtte

Pulsbælte

Kontaktgel

Silikonespray

Håndklæder

8 RESERVEDELSBESTILLING

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:

cardiostrong / romaskine

Modelbetegnelse:

RX50

Varenummer:

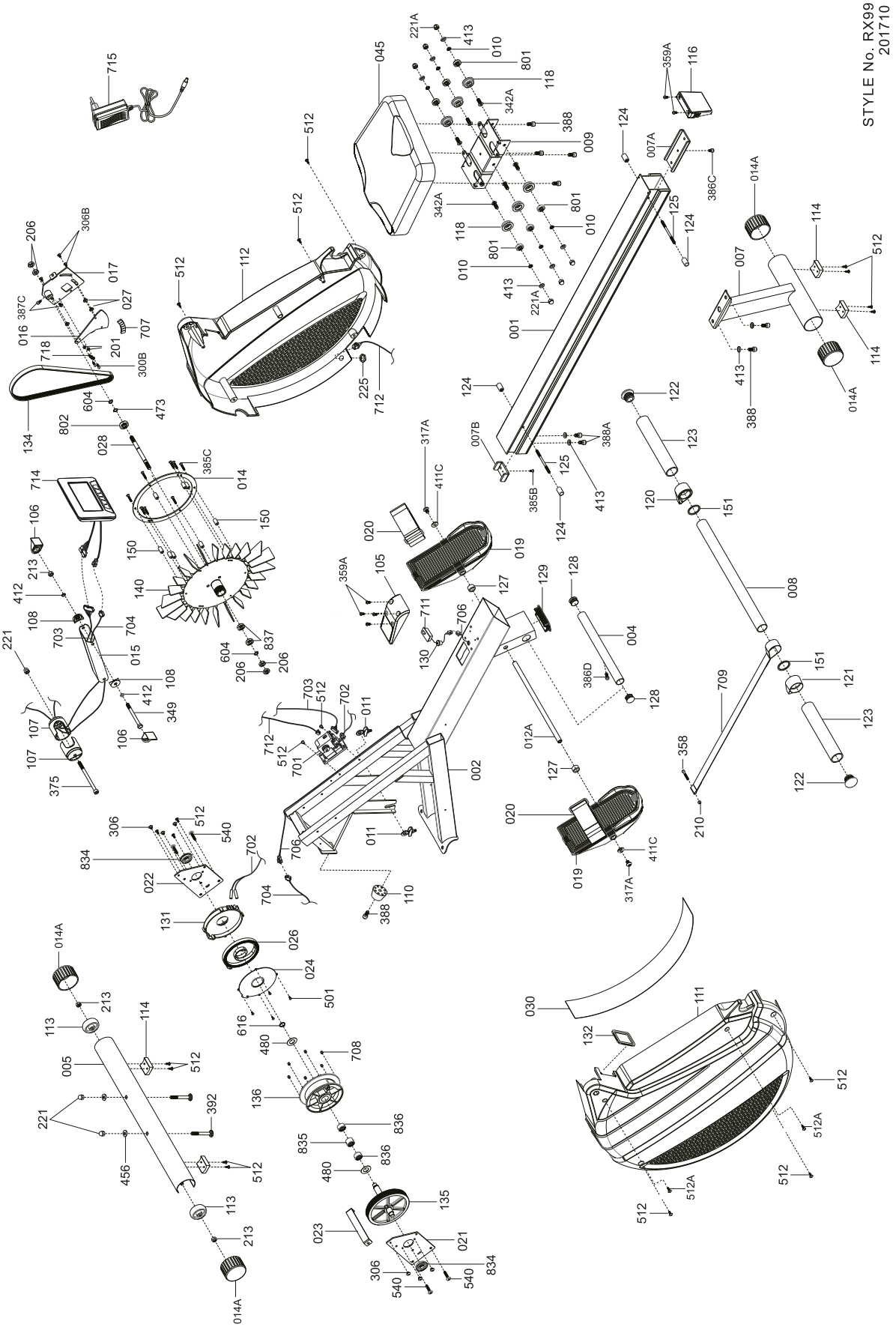
CST-RX50-2

8.2 Liste over dele

Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)	Nr.	Antal	Betegnelse (ENG)
001	1	ALUMINUM BEAM	110	1	SUPPORT PAD
002	1	MAIN FRAME	111	1	MAIN COVER· LEFT
004	1	METAL SUPPORT	112	1	MAIN COVER· RIGHT
005	1	STABILIZER TUBE - FRONT	113	2	TRANSPORTATION WHEEL
007	1	STABILIZER TUBE - REAR	114	4	STABILIZER FOOT
007A	1	REAR THREADED PLATE	116	1	END CAP
007B	1	FRONT THREADED PLATE	118	6	SEAT CARRIAGE-ROLLER
008	1	HANDLE BAR	120	1	STRAP COVER· RIGHT
009	1	SEAT CARRIAGE	121	2	STRAP COVER· LEFT
010	6	RING	122	2	PLUG
011	2	BELT ADJUSTMENT SET	123	4	FOAM GRIP
012A	1	FOOT PEDAL BAR	124	2	SEAT CARRIAGE STOPPER
014	1	ALUMINUM RING	125	2	DOUBLE END BOLT
014A	4	STANDARD CAP	127	2	PLASTIC RING
015	1	COMPUTER ARM	128	1	PLUG
016	1	MAGNET HOLDER	129	1	PLUG
017	1	MAGNET BRACKET	130	1	GABLE PLUG
019	2	FOOT PEDAL	131	1	RETURN SPRING • HOLDER
020	2	FOOT STRAP	132	1	STRAP SLOT TRIM
021	1	BEARING BRACKET-LEFT	134	1	POLY „V“ DRIVE BELT
022	1	BEARING BRACKET-RIGHT	135	1	DRIVE PULLEY
023	1	BEARING BRACKET-TOP	136	1	STRAP DRUM
024	1	RETURN SPRING-COVER	140	1	FAN SET
026	1	RETURN SPRING	150	8	PLASTIC BUSHING
027	3	BUSHING	151	2	PLASTIC WASHER
028	1	FLYWHEEL SHAFT	201	2	NUT- M4
030	1	MESH	206	4	NUT· 3/8“
045	1	SEAT	210	1	NUT - 3/16“
105	1	RECEIVER COVER	213	3	NUT- MS
106	1	COMPUTER CASE PLUG	221	3	NUT- MS
107	2	COMPUTER ARM • PIVOT	221A	6	NUT- MS
108	2	COMPUTER ARM • SPACER	225	1	NUT· 1/2“-26UNF

300B	2	BOLT • M4x12mm	512	19	SCREW • M4x12mm
306	6	BOLT - M5x6mm	512A	2	SCREW • M4x12.7mm
306B	3	BOLT - M5x6mm	540	4	SCREW- ¼„x 1¼“
317A	2	BOLT • M8x12mm	604	2	RETAINING RING
342A	6	BOLT - M8x20mm	616	1	RETAINING RING
349	1	BOLT • M8x90mm	701	1	MOTOR
358	1	BOLT • 3/16“ x 1¼“	702	1	SENSOR with GABLE • 4PIN
359A	6	BOL T • M5x10mm	703	1	COMPUTER GABLE • 9PIN
375	1	BOLT • M8x120mm	704	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
385B	1	BOL T - M4x10mm	706	1	COMPUTER GABLE • 3PIN
385C	8	BOLT • M4x25mm	707	6	MAGNET
386C	1	BOLT • M6x8mm	708	6	MAGNET
386D	1	BOLT - M6x20mm	709	1	DRIVE STRAP
387C	2	BOLT - M5x8mm	711	1	CHEST BAND RECEIVER
388	7	BOL T • M8x16mm	712	1	AC ADAPTOR GABLE with NUT
388A	2	BOLT - M8x12mm	714	1	COMPUTER
392	2	BOLT • M8x70mm	715	1	AC ADAPTOR
411C	2	WASHER • M8x020x2T	718	1	SPRING
412	2	WASHER • M8x020x1T	801	6	BEARING - 60822
413	10	WASHER • M8x016x1.5T	802	1	BEARING • 6000
456	2	WASHER • M8x019x1.5T	834	2	BEARING • 620122
473	1	WASHER- 3/8“	835	1	BEARING • Fc1616
480	2	WASHER • M16x031x0.5T	836	2	BEARING • Hk1612
501	4	SCREW • M3x10mm	837	2	BEARING - 6900

8.3 Eksplosionstegning



9 GARANTI

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 usagkyndg 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.

10 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277
(kostenlos)
info@sport-tiedje.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden.

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 172 770033
+49 4621 4210-933
service-france@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

PL

TECHNIKA I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 42 10-932
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.

UK

TECHNICAL SUPPORT

+44 141 876 3986
support@powerhousefitness.co.uk

SERVICE

+44 141 876 3972
You can find the opening hours on our homepage.

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
info@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage.

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@sport-tiedje.de
You can find the opening hours on our homepage.

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277
(Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@sport-tiedje.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

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. opstillingsservice og idrætsvidenskabelig rådgivning før og efter købet. Til dette formål har virksomheden ansat en lang række idrætsforskere, fitnesstrænere og eliteudøvere.

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

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

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DARWIN FITNESS GERMANY

Notater

Notater

cardiostrong®

Romaskine RX50