cardiostrong®

Monterings- og brugsvejledning

max. 130 kg

~ 60 Min.

100 kg

L 187 | B 85 | H 146

CSTTX50.03.07

Vare-nr. CST-TX50-3

Løbebånd TX50

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	Oversigt over udstyret	14
2.4	Montering	15
3	BRUGSANVISNING	20
3.1	Konsoldisplay	21
3.2	Tastfunktioner	22
3.3	Startbilledets funktioner	23
3.4	Programmer	24
3.4.1	Kvikstart	24
3.4.2	Manuelt program	24
3.4.3	Standardindstillede programmer	25
3.4.4	Brugerdefinerede programmer	30
3.4.5	Pulsprogrammer	31
3.4.6	Konditionstest	32
3.5	Mirror-funktion	33
3.5.1	Start af Mirror-funktion via hovedmenu	33
3.5.2	Start af Mirror-funktion under træning	34
3.5.3	Afslutning af Mirror-funktion	34
4	OPBEVARING OG TRANSPORT	35
4.1	Generelle anvisninger	35
4.2	Transporthjul	35
4.3	Sammenklapningsmekanisme	35
4.3.1	Sammenklapning af løbebånd	36
4.3.2	Udklapning af løbebånd	36

5 FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE 37

5.1 Generelle anvisninger 37
5.2 Fejl og fejldiagnose 37
5.3 Fejlkoder og fejlsøgning 38
5.4 Pleje og vedligeholdelse 39
5.4.1 Justering af løbemåtte 39
5.4.2 Efterspænding af løbemåtte 40
5.4.3 Smøring af løbemåtte 40
5.5 Kalender for vedligeholdelse og inspektion 41

6 BORTSKAFFELSE 41

7 ANBEFALING AF TILBEHØR 42

8 RESERVEDELSBESTILLING 43

8.1 Serienummer og modelbetegnelse 43
8.2 Reservedelsliste 44
8.3 Eksplosionstegning 47

9 GARANTI 48

10 KONTAKT 50

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.

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

TFT-skærm med:

+ Træningstid
+ Hastighed
+ Kalorier
+ Distance
+ Trin
+ Puls (ved anvendelse af håndsensorerne eller et pulsbælte)

Programmer i alt:	23
Kvikstart-programmer:	1
Manuelle programmer:	1
Standardindstillede programmer:	17
Pulsstyrede programmer:	2
Brugerdefinerede programmer:	2
Motortype:	DC-motor
Konstant motorydelse:	3,0 HK
Stigning:	0-15
Hastighed:	0,8-18 km/t

Mål og vægt

Varens vægt (brutto, inkl. emballage) ca.:	112 kg
Varens vægt (netto, uden emballage) ca.:	100 kg
Emballagens mål (l x b x h) ca.:	191 cm x 88 cm x 37,5 cm
Opstillingsmål (l x b x h) ca.:	187 cm x 84,5 cm x 146 cm
Sammenklappede mål (l x b x h) ca.:	132,5 cm x 84,5 cm x 152 cm
Maksimal brugervægt:	130 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.
+ Hvis din fitnessmaskine råder over en TFT-konsol, skal der regelmæssigt foretages softwareopdateringer. Følg instruktionerne på skærmen for at udføre opdateringen.
+ Systemer og software på maskiner med TFT-konsoller er tilpasset de forudinstallerede apps. Der må ikke installeres yderligere apps på konsollen.

ⓘ **BEMÆRK**

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

1.4 Opstillingssted

⚠ **ADVARSEL**

+ Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

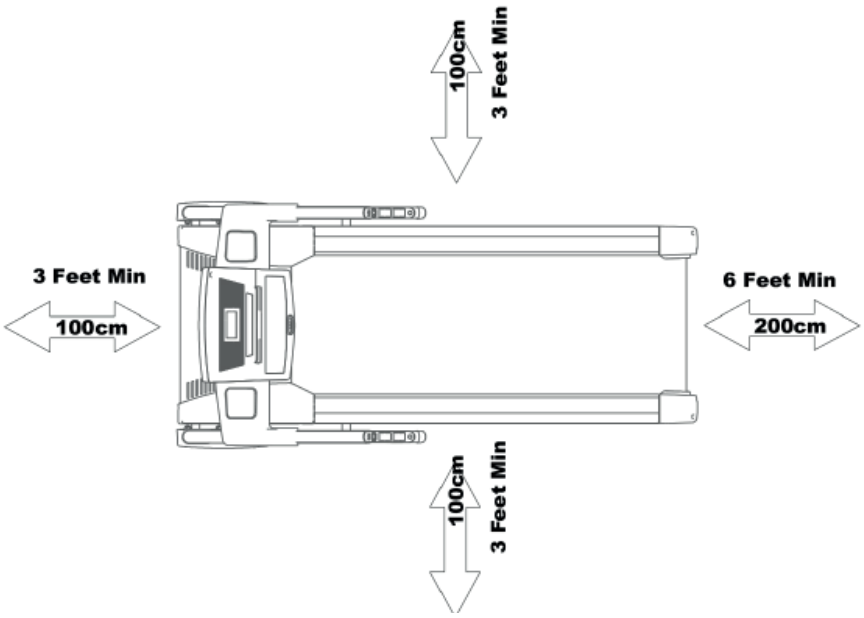
⚠ **FORSIGTIG**

+ Sørg venligst for et sikkerhedsområde rundt omkring løbebåndet med en længde på minimum 2 m og en bredde, der som minimum svarer til løbebåndets bredde.
+ Kontrollér, at der er god ventilation i motionsrummet under træningen og at der ikke er træk.
+ Vælg et opstillingssted, hvor der både foran og ved siden af udstyret altid vil være tilstrækkeligt med frirum/en sikkerhedszone.
+ 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.

Anbefalet frirum:



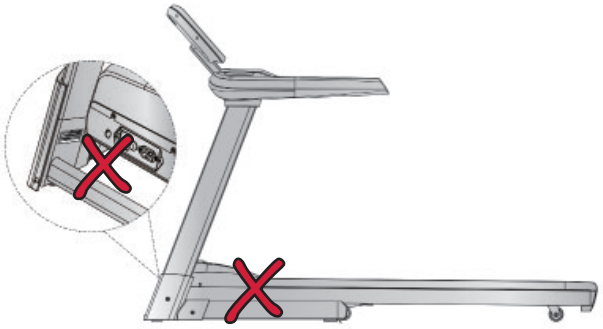
2.1 Generelle anvisninger

FARE

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

ADVARSEL

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



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

FORSIGTIG

+ Sørg for at have tilstrækkelig bevægelsesfrihed i alle retninger under opstillingen.
+ Opstillingen af udstyret skal som minimum udføres af to voksne. Ved tvivl skal du få en tredje person med teknisk viden til at hjælpe dig.

OBS

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

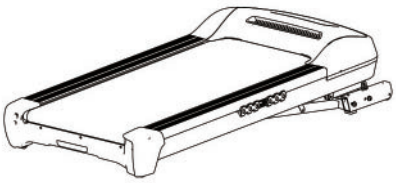
BEMÆRK

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

2.2 Pakkens indhold

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.

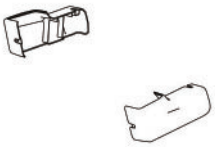
⚠ **FORSIGTIG**
Hvis dele af pakkens indhold mangler eller er beskadiget, må der ikke foretages opstilling.

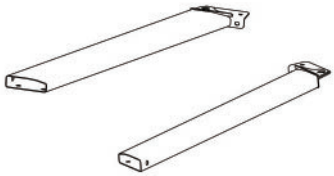

Hovedstel

Konsolenhed

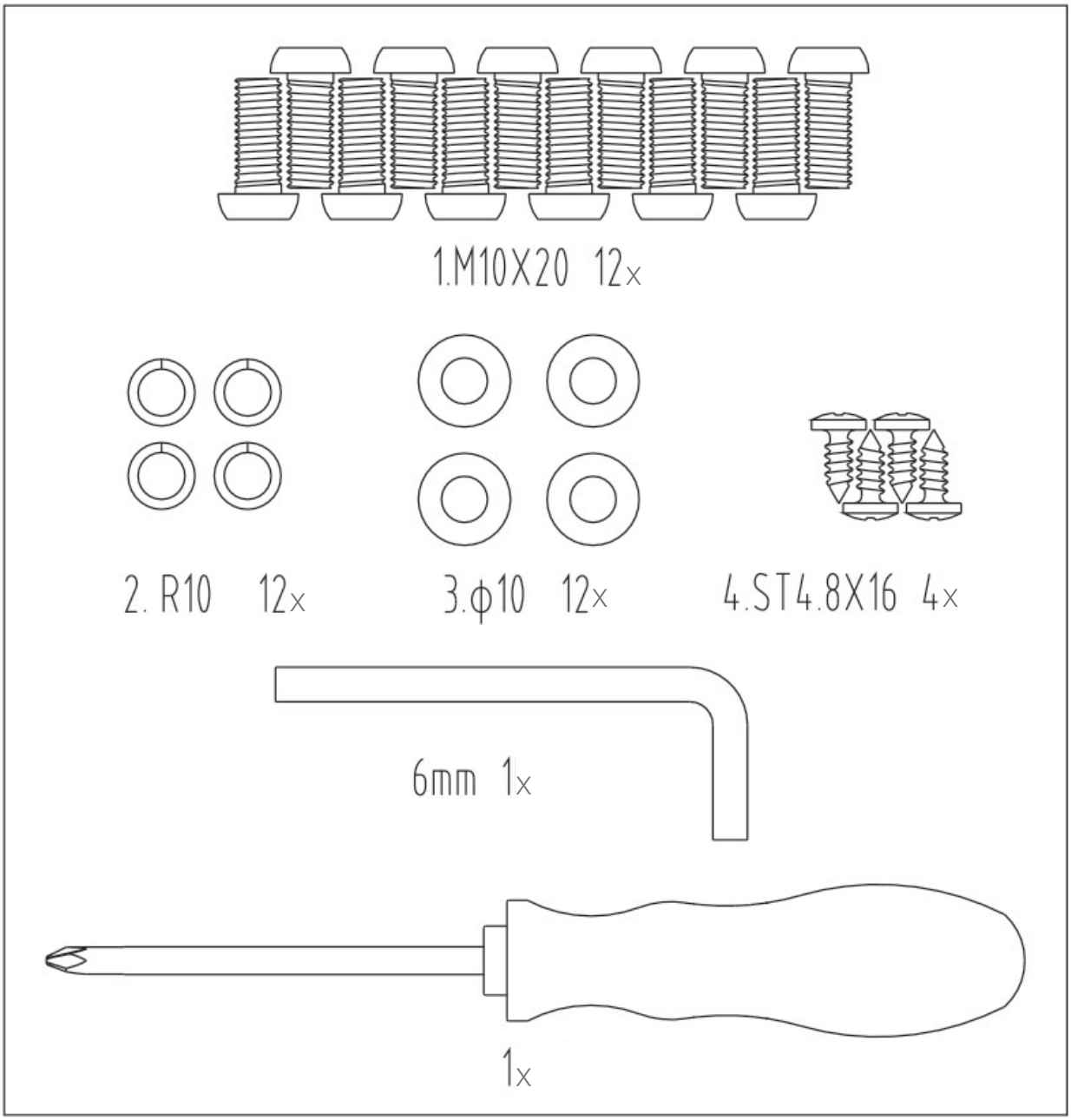
Sikkerhedsnøgle

Silikoneolie

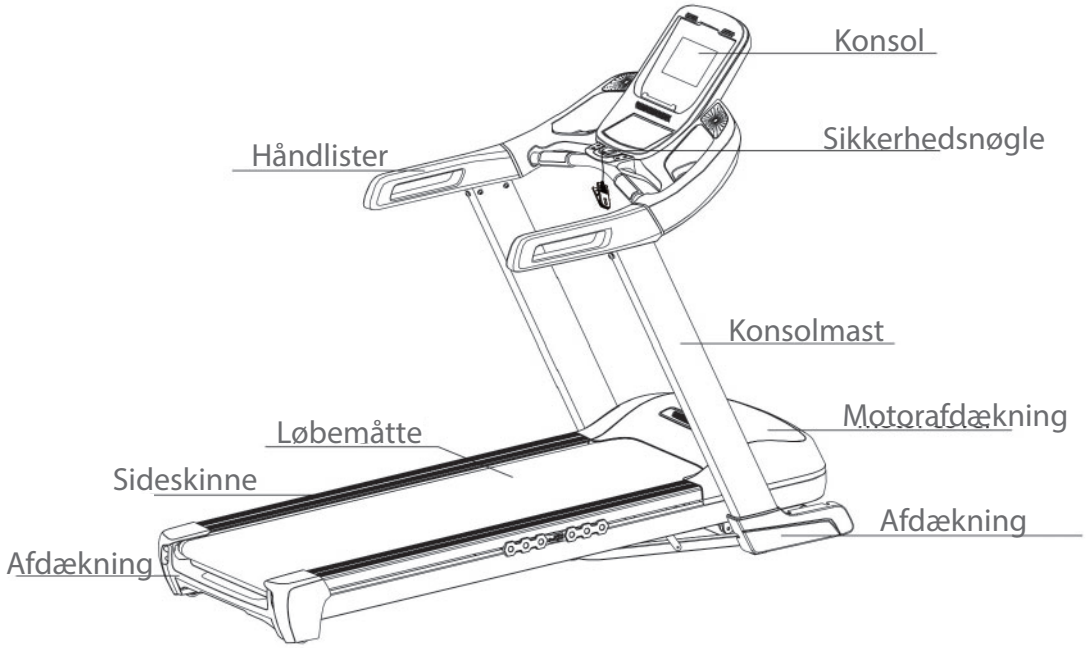

Afdækning


Konsolmaster

Monteringssæt



2.3 Oversigt over udstyret



2.4 Montering

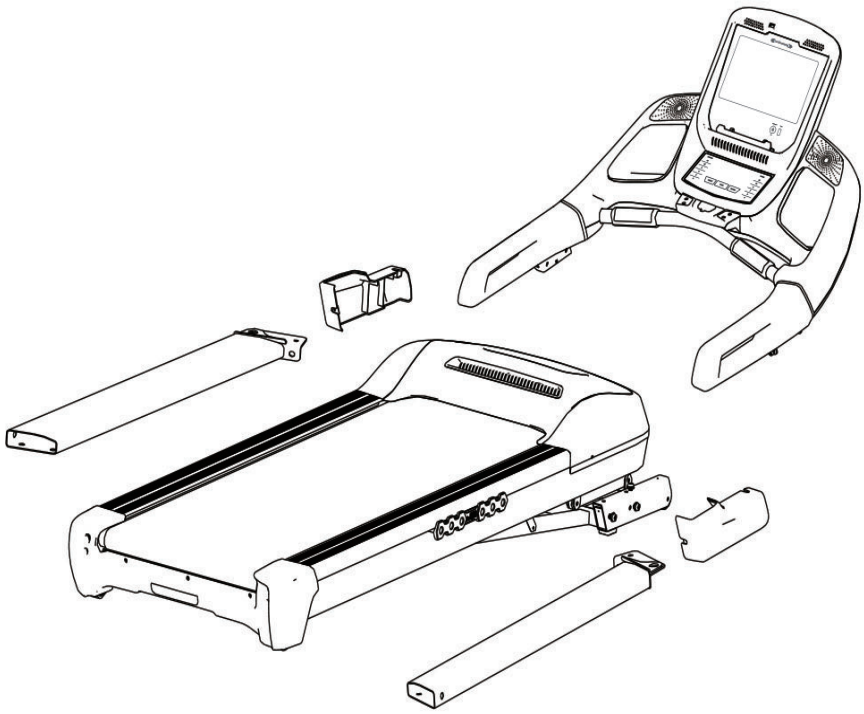
Studer de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

ⓘ **BEMÆRK**

+ Skru først alle dele løst sammen, og kontrollér, om pasformen er korrekt. Skal du først spænde skruerne ved hjælp af værktøjet, når du opfordres til det.
+ Hvis du har problemer med at genkende grafikken, anbefaler vi, at du åbner PDF-vejledningen, der er gemt i webshoppen, på din enhed (fx smartphone, tablet eller pc). Her har du mulighed for at zoome nærmere ind. Bemærk venligst, at programmet Adobe Acrobat Reader skal være installeret på din enhed for at kunne åbne filen.

Trin 1: Kontrol af leverance

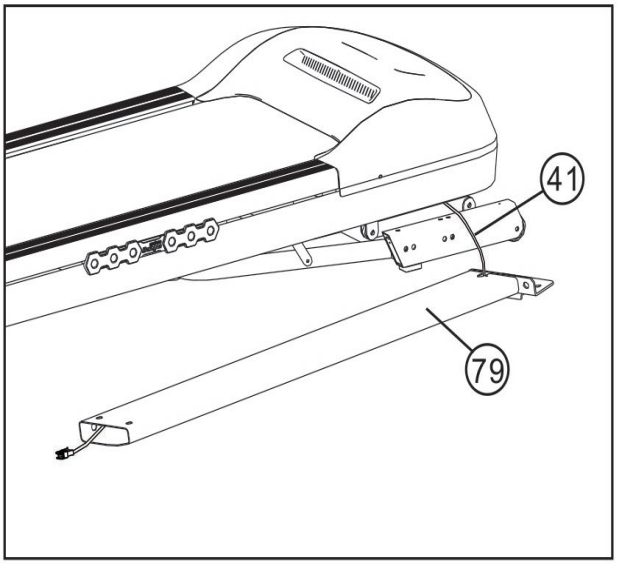
1. Tag de enkelte dele af leverancen ud af kassen, og læg dem som vist på gulvet.
2. Kontrollér, om leverancen er komplet.

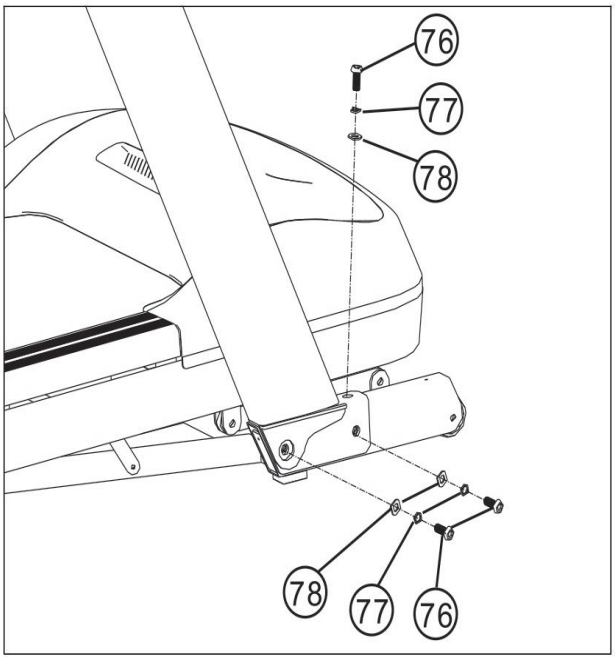


Trin 2: Montering af konsolmaster

Fastgør de to konsolmaster (79) på hovedstellet (1) med tre skruer (76), tre låseringe (77) og fire spændeskiver (78) hver.

ⓘ **OBS!**
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.



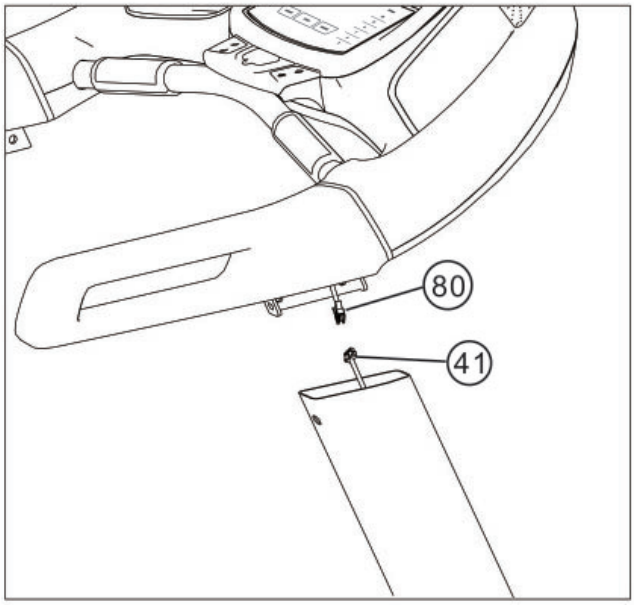


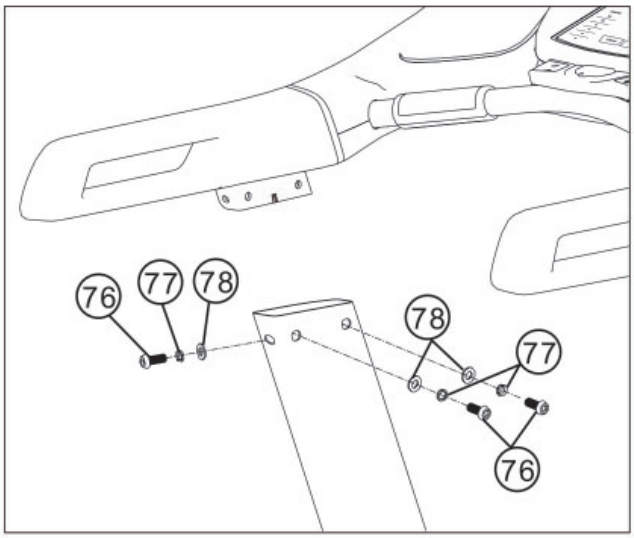
Trin 3: Montering af konsolenhed

1. Forbind kablet til højre konsolmast (23) med kablet til konsolenheden (108).

► **OBS!**
Pas under næste trin på, at kablerne ikke kommer i klemme.

2. Stil konsolenheden på de to konsolmaster (85).
3. Fastgør konsolenheden på begge konsolmaster (85) med tre skruer (86), tre låseringe (87) og tre spændeskiver (88) hver.

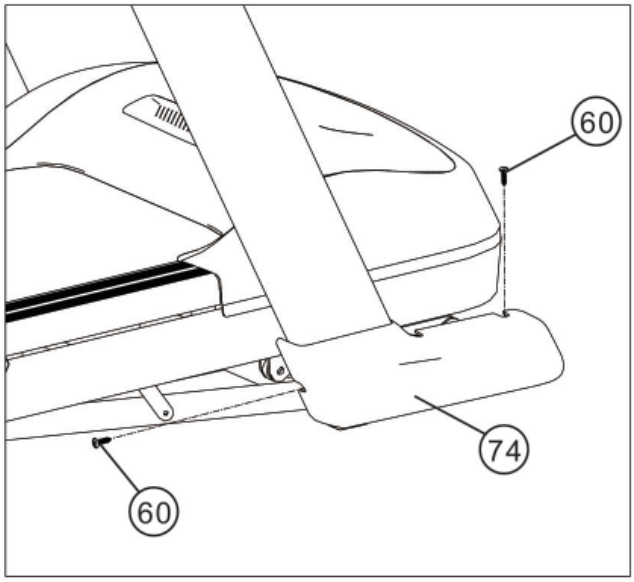


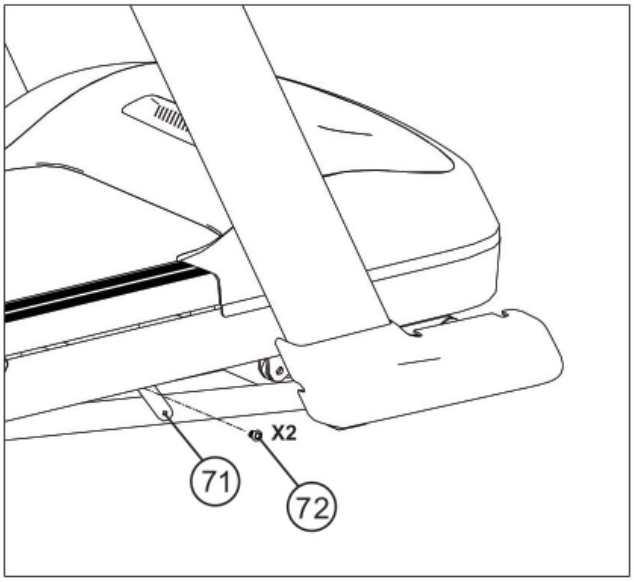


Trin 4: Montering af afdækninger

1. Fastgør afdækningerne (68) på begge sider af løbebåndet med to skruer (69) hver.
2. Fjern sikringen (77) ved at fjerne de to skruer (78).

ⓘ **BEMÆRK:**
Smid ikke sikringen og skruerne til den væk. Fastgør dem til senere transport af løbebåndet i sammenklappet tilstand.



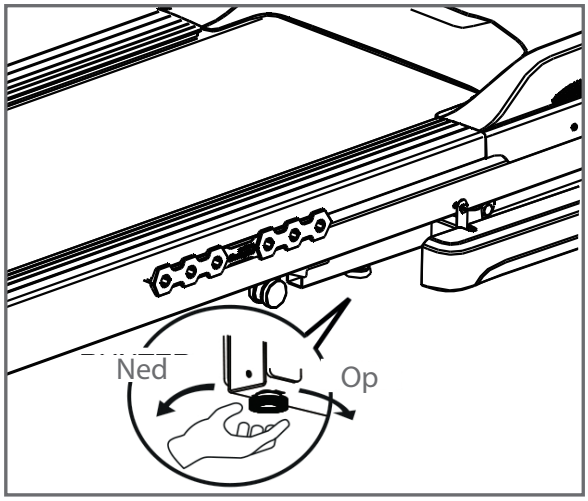


Trin 5: Justering af fødder

Ved ujævnheder i gulvet kan du stabilisere løbebåndet ved at dreje de to indstillingsskruer under hovedstellet.

⚠ **ADVARSEL**
Løbebåndet råder over en højtryksstøddæmper, som ved forkert håndtering kan medføre pludselig opklapning af løbebåndet. Læs mere under de generelle anvisninger vedr. montering i afsnit 2.1 i denne brugsanvisning.

1. Løft løbebåndet hen til det ønskede sted, og drej på indstillingsskruen under hovedstellet.
2. Drej skruen med uret for at skrue den ud, og øge højden på løbefladen.
3. Drej mod uret for at sænke løbefladen.



Trin 6: Tilslutning af udstyret til lysnettet

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

Stik strømsikket i en stikkontakt, som opfylder kravene i kapitlet om elektrisk sikkerhed.

BEMÆRK

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

SAFETY KEY

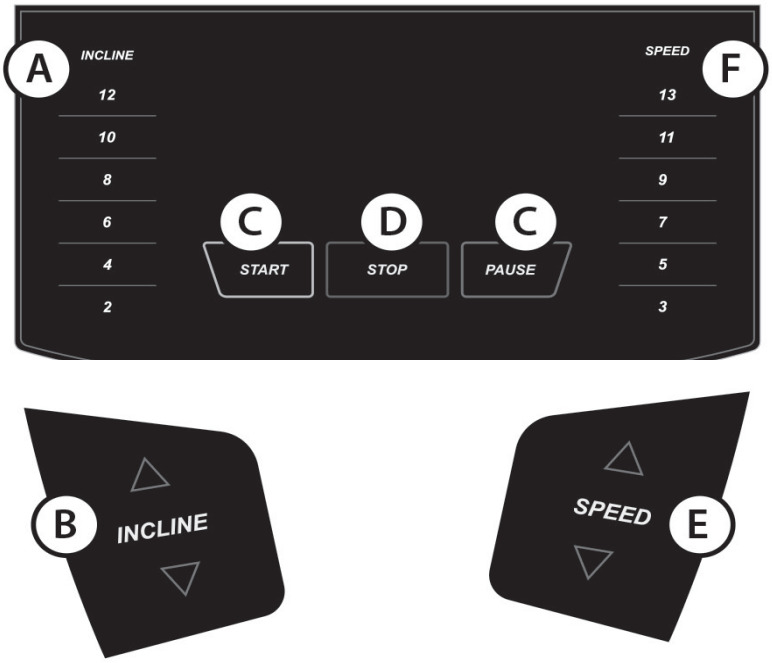
ADVARSEL

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

3.1 Konsoldisplay

Visning	Beskrivelse
SPEED (hastighed)	+ Visning af den aktuelle hastighed i km/t + Displayområde: 0,8-20 km/t + Indstillingsområde: 0,8-20 km/t (kan indstilles i trin på 0,1 km/t)
PULSE (puls)	+ Visning af den aktuelle puls i slag pr. minut
INCLINE (stigning)	+ Visning af det aktuelle stigningsniveau + Displayområde: 0-15 + Indstillingsområde: 0-15 (kan indstilles i trin på 1)
TIME (tid)	+ Visning af træningstid i min.
DISTANCE (strækning)	+ Visning af træningsdistance i km
CALORIES (kalorier)	+ Visning af kalorier i kcal

3.2 Tastfunktioner



Tast	Beskrivelse
INCLINE + -	+ Tryk for at øge eller reducere stigningen.
START/PAUSE	+ Tryk for at starte et program eller sætte det på pause. + Tryk i programmet, der er sat på pause, for at fortsætte det igen.
STOP	+ Tryk for at afslutte et program.
SPEED + -	+ Tryk for at øge eller reducere hastigheden.
Kviktaster (Incline)	+ Med kviktasterne kan du målrettet vælge en bestemt stigning. De mulige indstillinger er: 2, 4, 6, 8, 10 og 12. Hvis du f.eks. trykker på 4, indstilles løbebåndet automatisk til 4. stigningstrin.
Kviktaster (Speed)	+ Med kviktasterne kan du målrettet vælge en bestemt hastighed. De mulige indstillinger er: 3, 5, 7, 9, 11 og 13. Hvis du f.eks. trykker på 7, indstilles løbebåndet automatisk til en hastighed på 7 km/t. ⓘ **BEMÆRK** Kviktasterne angiver hastigheden i km/t. Disse svarer i mph til: 2, 4, 5, 6, 8 og 10 mph.

3.3 Startbilledets funktioner

A. Kvikstart
Med dette program kan du starte træningen med den ønskede stigning eller hastighed og tid.

B. Manuelt program
Med dette program kan du indstille den ønskede træningstid samt alder og vægt.

C. Programmer
Dette er standardindstillede programmer med standardindstillede værdier for hastighed eller stigning.

D. Pulsprogrammer
Du kan vælge mellem to pulsstyrede programmer.
E. Konditionstest
Du kan enten afvikle Rockport Fitness Test eller Navy Fitness Test.

F. Trådløst-ikon
Her aktiveres trådløs-forbindelsen.

G. Personlige indstillinger
Indstil f.eks. din vægt, din alder og dit køn for at få en mere nøjagtig kalorieberegning.

H. Udstyrets indstillinger
Du kan tilpasse de viste data til f.eks. enheder i meter og forskellige andre indstillinger.

I. Sprogindstillinger
Her kan du indstille det ønskede sprog: Engelsk eller tysk.

J. Lydstyrke +/--
Du kan øge/reducere lydstyrken.

3.4 Programmer

Der er i alt 23 programmer til rådighed:

+	Kvikstart-program:	1
+	Manuelt program:	1
+	Standardindstillede programmer:	17
+	Pulsstyrede programmer:	2
+	Brugerdefinerede programmer:	2

3.4.1 Kvikstart

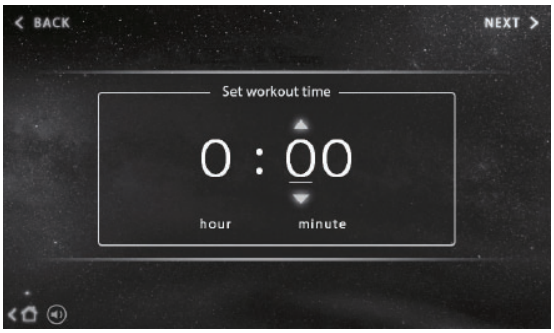
For at starte programmet skal du trykke på kvikstart-knappen.

Løbebåndet starter med en hastighed på 0,8 km/t.

Samtlige værdier tæller opad.

ⓘ **BEMÆRK**
Du kan foretage indstillinger af stigning og hastighed under træningen.

3.4.2 Manuelt program



Ved dette program har du mulighed for at fastlægge en træningstid og andre indstillinger for en optimal kalorieforbrænding.

1. Tryk på "Manuelt program" på touchskærmen.
2. Foretag indstilling af træningstiden.
3. Indtast din vægt og alder.
4. Tryk på “Start/Pause” for at starte træningen.
5. Tryk på “Start/Pause” for at sætte træningen på pause.
6. Tryk på "Stop" for at afslutte træningen.

Løbebåndet starter med en hastighed på 0,8 km/t og en stigning på 0.
Indstillede værdier tæller ned, de andre tæller op.

ⓘ **BEMÆRK:**
Du kan foretage indstillinger i stigning og hastighed under træningen.

Efter afsluttet træning vises der en oversigt over dine træningsværdier.

3.4.3 Standardindstillede programmer

De standardindstillede programmer er inddelt i fire kategorier: Weight Loss (vægttab), Sport-Training, Healthy Living (sund livsstil). Custom (brugerdefineret) behandles i afsnit 3.3.4.

I alt er der 17 standarddefinerede profilprogrammer til rådighed, der adskiller sig med hensyn til varighed, intensitet og intensitetsskift.
Når du vælger program, kan du vælge, om intensitets-skiftet skal ske ved ændring af stigningen eller ved ændring af hastigheden.

1. Tryk på "Profilprogrammer" i hovedmenuen.
2. Vælg en af kategorierne.

ⓘ **BEMÆRK**
"Vægttab" er her standardindstillingen.

3. Vælg det ønskede profilprogram.
4. Vælg stignings- eller hastighedsfunktionen.
5. Vælg en af de tre intensitetstrin. 1 er det laveste trin, 3 er det højeste trin.
6. Fastlæg den ønskede træningstid.
7. Oplys din alder og vægt.

ⓘ **BEMÆRK**
Ved at vælge vægten kan kalorie- og pulsværdien bestemmes mere præcist.

8. Tryk på “Start/Pause” for at starte træningen.
9. Tryk på “Start/Pause” for at sætte træningen på pause.
10. Tryk på "Stop" for at afslutte træningen.

Efter afsluttet træning vises der en oversigt over dine træningsværdier.

P-01: Lang, langsom distance
(40 min. standard)

Dette er en fantastisk træning til alle. Nybegyndere starter med let træning og inkluderer dette program i den ugentlige træning for at maksimere hjertekredsløbets udholdenhed. På dage, der følger efter hård, intensiv træning, er dette program også perfekt til erfarne brugere.

P-02: Kort interval
(20 min. standard)

Korte intervaller er ideelle til nybegyndere, der ønsker at profitere af intervaltræningen, men som endnu ikke er klar til intervaltræning med længere intensitet. De er også ideelle til erfarne brugere med henblik på øgning af hastighed og anaerob kondition. Sørg for at variere træningsintensitet og -varighed for at maksimere din samlede kondition. Byg altså et par intervaltræninger ind i den ugentlige træning.

P-03: Moderat interval
(30 min. standard)

Så snart du træner regelmæssigt og har fået en forbedret kondition, er du klar til at træne i interval ved moderat intensitet. Sørg for, at denne træning indeholder et skift mellem simpelt restituerings- og højt intensitetsinterval. Du kan hele tiden føle dig godt tilpas under træningen, for der venter altid et restitueringsinterval. Denne træning forbedrer din generelle aerobe udholdenhed og maksimerer samtidig udviklingen af din anaerobe kondition.

Viderekomne programmer:

P-04: Langt interval
(40 min. standard)

Disse træningssessions er fantastiske til maksimering af kalorieforbruget og forbedring af den anaerobe kondition. Ligesom i de moderate intervaller får du også dine restitueringsintervaller efter hver høj intensitet – og får stadigt stigende træningsintensitet.

P-05: Negativt interval 1
(30 min. standard)

Dette program har alle fordelene fra træning ved jævnt tempo og motiverer dig til at opnå en trinvist højere, konstant træningsintensitet og gør det muligt, derefter langsomt af reducere træningsintensiteten. Ved at du forbedrer din generelle sundhed og kondition, kan du langsomt stige til et
højere niveau for træningsintensiteten under denne træning.

P-06: Negativt interval 2
(30 min. standard)

Denne træning starter med en let stigning af træningsintensiteten og slutter med en trinvis reducering af træningsintensiteten. En træning med stigning og reducering af træningsintensiteten virker ideelt på dit aerobe hjertekredsløbs udholdenhed. En træning med reducering af træningsintensiteten er også ideel til maksimering af kalorieforbruget – dog over et længere tidsrum, f.eks. 40 eller 50 minutter.

P-07: Fartleg
(30 min. standard)

En varierende træningsintensitet med konstant skiftende intervaltræning, der starter med let tempo og stiger til et moderat/intensivt tempo, byder på afveksling og giver fantastiske konditionsfordele. Konstant varierende intensiteter
har ifølge hjerneforskere en meget positiv effekt på forbedringen af hjernens kondition.

P-08: Stigning op ad bakke
(30 min. standard)

Øg træningsintensiteten trinvist med denne workout. Målet består i at motivere din krop til at forbedre hjertekredsløbets kondition og maksimere muskelopbygningen i de aktiverede muskler. Kalorieforbruget maksimeres på topniveauerne. Din krop kan træne længere og også profitere af den høje intensitet, når den bevæger sig langsommere og vender tilbage til udgangsniveauet.

P-09: Pyramidestigning
(30 min. standard)

Den trinvise øgning af intensiteten er perfekt til at forbedre hjertekredsløbets kondition og maksimere muskelopbygningen i de aktiverede muskler. Kalorieforbruget maksimeres under topintensiteten. Din krop kan træne længere og profitere af de høje intensiteter, når du trinvist bevæger dig langsommere.

P-10: Højslettestigning
(40 min. standard)

Det giver alle fordele fra andre ensartede workouts, men motiverer dig også til at bevare en højere intensitet. Du forbedrer din sundhed og kondition og når en højere intensitet over en længere periode.

P-11: Stige
(30 min. standard)

En af de største fordele er de direkte positive virkninger på hjertet og hjertekredsløbssystemet. Det er udviklet specielt til at give dit hjerte og hjertekredsløbssystem en serie sværere og sværere træningsintensiteter, hvilket forbedrer din aerobe udholdenhed og ligeledes stimulerer den anaerobe udholdenhed. Tænk på, at det er udfordrende i et par minutter, men at hvert eneste fremskridt skal opbygges omhyggeligt, for at du også kan få tilbudt restitueringsintervaller – så du kan motivere dig selv til at forbedre konditionen for dit hjertekredsløb.

P-12: Interval op ad bakke
(20 min. standard)

Denne træning er enestående, da kroppen nyder godt af fordelene fra intervaltræning og samtidig fra en trinvis øgning af intensiteten. Start på et niveau,
som du finder behageligt, og øg trinvist intensiteten under hvert maks.-interval, og bring hver gang dig selv op på en højere intensitet. Under de højere intensitetsintervaller forbrænder du et maksimum af kalorier og arbejder samtidig på en forbedring af din anaerobe kondition.

P-13: Jævnt tempo
(40 min. standard)

Få forbedret din kondition, og stimuler din krop til at forbrænde mere fedt.
Det er en ideel hjælp til at forbedre din udholdenhed. De fleste øvelser af denne art fokuserer på opretholdelsen af en belastning under hele træningen. Dit mål består i at træne ved en lav, moderat til høj, moderat intensitet under hele din træning.

P-14: Lang, langsom distance 2
(40 min. standard)

En fantastisk workout for alle! Nybegyndere kommer nemt i gang og
bør udføre denne træning mindst en gang om ugen for at maksimere hjertekredsløbets udholdenhed.
Den er også perfekt til erfarne brugere, der udfører denne træning
på dage, som følger efter en hård, intensiv træning.

P-15: Cardio-løb
(20 min. standard)

Træning ved jævnt tempo, men dog ved højere intensitet end ved "Lang langsom distance". Det er en avanceret træning til at motivere til opnåelse af et mere udfordrende jævnt tempo og opretholdelse af tempoet under hele træningen. Træningen er fantastisk som forberedelse til en særlig begivenhed.

P-16: Kort interval
(20 min. standard)

Studier viser, at denne træning er ideel til brugere, der vil tabe sig mere og forbedre deres hjertekredsløb. Variationen i intensiteten fra
moderat langsom til høj over flere intervaller og gentagelsen af dem maksimerer det samlede antal forbrændte kalorier under træningen. En anden fordel er det personlige valg af om den høje intensitet skal opretholdes under træningen. De korte restitueringsintervaller giver kroppen mulighed for at udføre vellykkede workouts ved høj intensitet under en fuld træningsperiode.

P-17: Løb op ad bakke
(30 min. standard)

Få forbedret din kondition, og stimuler din krop til at forbrænde mere fedt.
Det er en ideel hjælp til at forbedre din udholdenhed. De fleste øvelser af denne art fokuserer på opretholdelsen af en belastning under hele træningen. Dit mål består i at træne ved en lav, moderat til høj, moderat intensitet under hele din workout.

3.4.4 Brugerdefinerede programmer

Der er to brugerdefinerbare programmer til rådighed, som kan indstilles fleksibelt. Disse programmer gemmes af konsollen og kan vælges som de andre standardindstillede programmer.

1. Tryk på "Profilprogrammer" i hovedmenuen.
2. Vælg kategorien "Custom" (brugerdefineret).
3. Vælg bruger 1 eller bruger 2.

ⓘ **BEMÆRK**
Pr. bruger kan der defineres et program.

4. Fastlæg den ønskede træningstid.
5. Oplys din alder og vægt.

ⓘ **BEMÆRK**
Ved at vælge vægten kan kalorie- og pulsværdien bestemmes mere præcist.

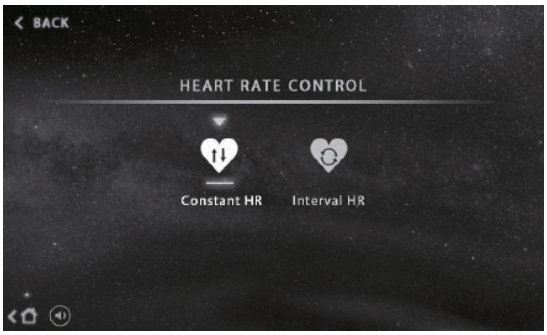
6. Fastlæg den ønskede hastighed og stigning for hver af de 20 segmenter under træningen.
7. Tryk på “Start/Pause” for at starte træningen.
8. Tryk på “Start/Pause” for at sætte træningen på pause.
9. Tryk på "Stop" for at afslutte træningen.

Efter afsluttet træning vises der en oversigt over dine træningsværdier.

3.4.5 Pulsprogrammer

⚠ **ADVARSEL**
Dit træningsudstyr er ikke noget medicinsk udstyr. Pulsmålingen på dit udstyr kan være unøjagtig. Vidt forskellige faktorer kan påvirke nøjagtigheden af pulsmålingen. Pulsmålingen tjener udelukkende som hjælpemiddel under træningen.

ⓘ **BEMÆRK**
For at opnå præcis overførsel af pulsen anbefales brug af et pulsbælte.



Pulsprogram (konstant)

Med dette program har du mulighed for at fastlægge en pulsværdi, som du bevarer hele vejen igennem din træning. Du kan vælge, om hastigheden eller stigningen skal tilpasses, for at holde din puls konstant under træningen.

ⓘ **BEMÆRK**
For at holde den fastlagte pulsværdi tilpasses hastigheden eller stigningen automatisk til din puls.

1. Tryk på "HF-programmer" i hovedmenuen.
2. Vælg den konstante funktion.
3. Vælg stignings- eller hastighedsfunktionen.

ⓘ **BEMÆRK**
Løbebåndet tilpasser hastigheden eller stigningen hvert 10. sekund for at holde dig på dit valgte pulsniveau.

4. Fastlæg den ønskede træningstid.
5. Oplys din alder og vægt.

ⓘ **BEMÆRK**
Ved at vælge vægten kan kalorie- og pulsværdien bestemmes mere præcist.

6. Tryk på “Start/Pause” for at starte træningen.
7. Tryk på “Start/Pause” for at sætte træningen på pause.
8. Tryk på "Stop" for at afslutte træningen.

Efter afsluttet træning vises der en oversigt over dine træningsværdier.

Pulsprogram (interval)

Pulsprogrammets intervalfunktion tilbyder en anaerob konditionstræning, hvor der trænes ved en høj målpulsrate og en lav restitutionspuls.

ⓘ **BEMÆRK**
Efter en opvarmningsfase på 3 minutter tilpasser løbebåndet automatisk stigningsniveauet eller hastigheden til den valgte maks.-målpuls afhængigt af den valgte funktion. Tilpasningen sker hvert 10. sekund, indtil den fastlagte puls er nået. Løbebåndet holder så stigningen eller hastigheden i 2 minutter. Derefter tilpasser stigningsniveauet eller hastigheden sig til din fastlagte min.-målpuls. Dette interval gentages, indtil træningen er afsluttet.

1. Tryk på HF-programmer i hovedmenuen.
2. Vælg intervalfunktionen.
3. Angiv, om hastigheden eller stigningen skal tilpasses under træningen.
4. Oplys din alder og vægt.

ⓘ **BEMÆRK**
Ved at vælge vægten kan kalorie- og pulsværdien bestemmes mere præcist.

5. Fastlæg min.-målpulsen og maks.-målpulsen.
6. Tryk på “Start/Pause” for at starte træningen.
7. Tryk på “Start/Pause” for at sætte træningen på pause.
8. Tryk på "Stop" for at afslutte træningen.

3.4.6 Konditionstest

Der er to konditionstest til rådighed, som du kan afvikle.
Rockport Fitness Test og Navy Fitness Test.

+ Rockport-konditionstesten er en test, hvor du skal gå 1 mil, så hurtigt som muligt uden at løbe.
+ I Navy-konditionstesten skal du løbe 1,5 mil, så hurtigt som muligt.

3.5 Mirror-funktion

Konsollens Mirror-funktion gør det muligt at overføre skærmbilledet fra din mobile enhed via wifi til løbebåndets display.

Der er to muligheder for at starte Mirror-funktionen:

3.5.1 Start af Mirror-funktion via hovedmenu

Udfør følgende trin under den første opsætning af dit løbebånd (de vises også på opsætningssiden i Mirror-funktionen).

1. Åbn Mirror-funktionens opsætningsmenu i hovedmenuen ved den nederste kant af skærmen.
2. Forbind nu din mobile enhed (smartphone eller tablet) med det viste wifi-netværk for konsollen, EZCAST.
3. Når forbindelsen er oprettet, opfordres du til at åbne en bestemt IP-adresse i browseren på din mobile enhed (f.eks. Chrome, Opera, Safari eller Firefox). Denne IP-adresse består af fire talblokke med 1-3 tal adskilt af et punktum. På denne IP-adresse findes menuen til løbebåndets netværksopsætning.
4. I denne menu kan du nu tilføje et netværk til løbebåndets konsol, som konsollen skal være forbundet med permanent, så Mirror-funktionen kan anvendes. Dette netværk vil som regel være dit standardnetværk i hjemmet.
5. Når du har tilføjet netværket og evt. har indtastet adgangskoden, vil du også kunne se det som en markering (flueben) på løbebåndets display.
6. Luk nu browseren på din mobile enhed. Du kan nu igen vælge dig ind på et andet wifi-netværk. Sørg under anvendelsen af Mirror-funktionen for, at den mobile enhed og løbebåndskonsollen befinder sig på samme netværk.

ⓘ **BEMÆRK**
Hvis du allerede har forbundet din mobile enhed med konsollen, skal du kun følge følgende trin en gang til og ikke udføre alle trin igen.

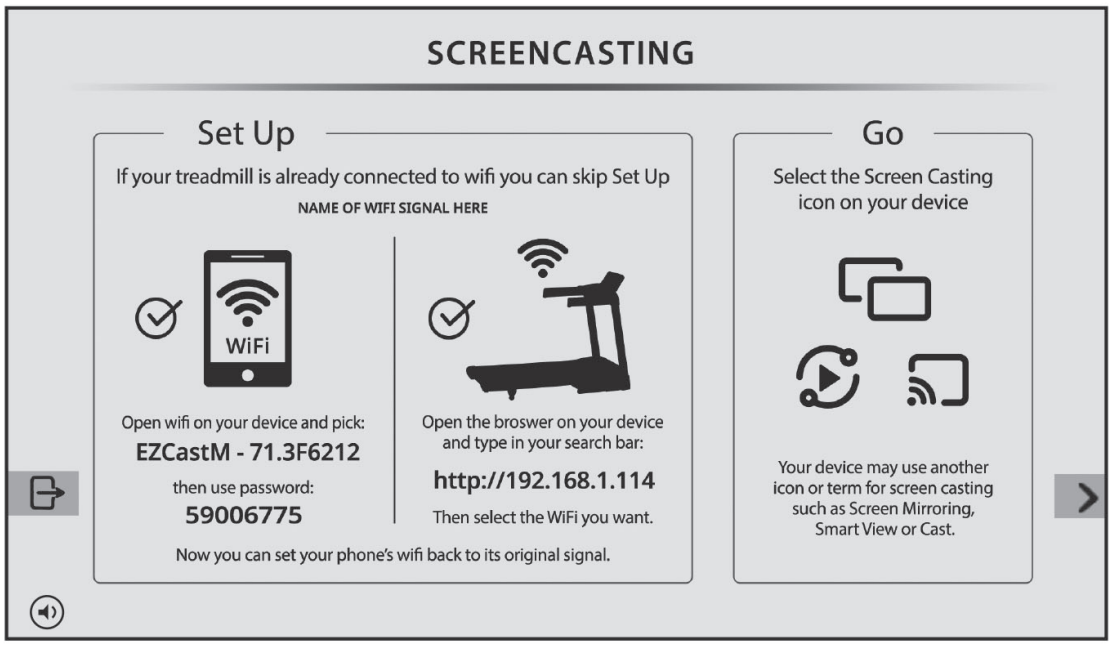
7. For at kunne spejle skærmbilledet fra din mobile enhed til displayet skal du vælge skærmspejlingsappen på din mobile enhed. Næsten alle nye smartphonemodeller har allerede denne app som standard, som kan vælges under Hurtig adgang. Alt efter den enkelte producent kan appen have et andet navn, f.eks. Smart View, skærmspejling, EZCast, streaming eller trådløs projektering.

ⓘ **BEMÆRK**

+ Vær opmærksom på, at skærmspejlingen ved ophavsretligt beskyttet filmmateriale evt. kan være begrænset eller være forhindret af udbyderen.
+ Hvis du kun vil streame lydfiler, kan du også gøre det via trådløst-funktionen. Vær her opmærksom på, at du enten kan tilkoble et trådløst-pulsbælte eller en mobiltelefon ved overførsel af lyd.

3.5.2 Start af Mirror-funktion under træning

1. For at starte Mirror-funktionen skal du trykke på symbolet ▶ ved skærmens nederste kant.
2. Følg trinene på skærmen for at oprette forbindelse mellem din mobile enhed og konsollen.



3. Tryk på symbolet > ved skærmens højre kant for at skjule træningsdataene.

3.5.3 Afslutning af Mirror-funktion

1. Tryk på symbolet ⇥ ved skærmens venstre kant for at afslutte Mirror-funktionen.

ⓘ **BEMÆRK**
Mirror-funktionen er stadigvæk aktiv i baggrunden. Så snart du skifter til Mirror-funktionens menu igen, vises skærmen på den mobile enhed igen.

2. For at afbryde forbindelsen til din mobile enhed helt, skal du afslutte spejlingen af din mobile enhed.

4 OPBEVARING OG TRANSPORT

4.1 Generelle anvisninger

⚠ **ADVARSEL**

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

► **OBS**

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

4.2 Transporthjul

► **OBS**

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

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

4.3 Sammenklapningsmekanisme

⚠ **ADVARSEL**

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

ⓘ **BEMÆRK**

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

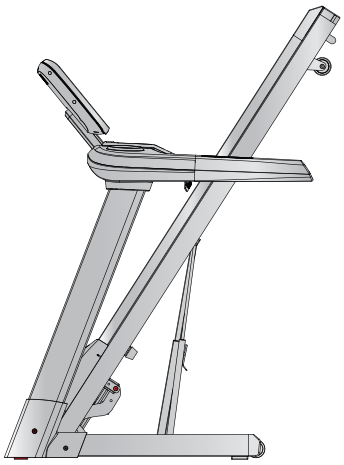
4.3.1 Sammenklapning af løbebånd

⚠ **ADVARSEL**

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

⚠ **FORSIGTIG**

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



► **OBS**

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

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

4.3.2 Udklapning af løbebånd

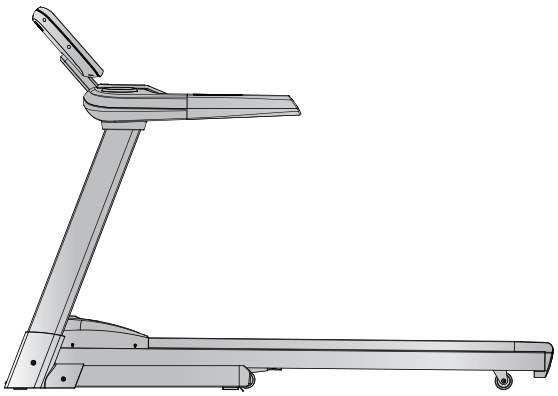
► **OBS**

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

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

Den hydrauliske bremse sænker sig blidt automatisk.

4. Så snart løbebåndet har sænket sig ⅔, kan løbebåndet slippes.



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

5.3 Fejlkoder og fejlsøgning

Udstyrets elektronik udfører løbende tests. Ved afvigelser vises der på displayet en fejlkode, og den normale drift standses af hensyn til din sikkerhed.

+ E1-fejlkode efter 3 til 8 sekunders brug

Denne fejlkode skyldes højst sandsynligt en utilstrækkelig kabelforbindelse eller et problem med hastighedssensoren. Kontrollér alle kabelforbindelser, der er blevet oprettet under monteringen.

+ E1-fejlkode efter flere minutters brug

Dette problem optræder som regel, når der er opbygget for meget friktion mellem løbemåtten og løbefladen. Det bedste er at slukke for løbebåndet, smøre løbebåndet og tænde for løbebåndet igen.

+ E6-fejlkode

Sluk for maskinen i 30 sekunder, og tænd igen. Kontrollér, om stigningen virker. Hvis problemet fortsætter, skal du kontrollere alle kabelforbindelser, der blev oprettet under monteringen og tænde for strømmen igen.

Kontakt venligst kontraktpartneren for teknisk kundeservice.

5.4 Pleje og vedligeholdelse

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

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

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

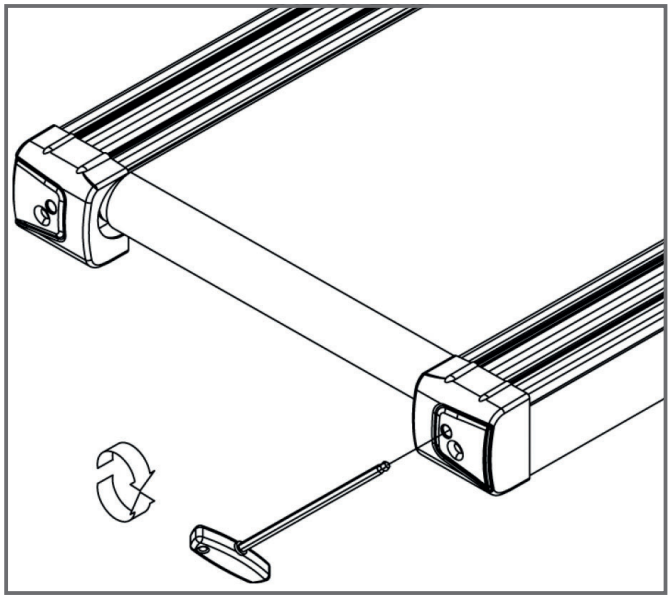
Hvis du ikke kan scanne QR-koder, kan du få adgang til alle Sport-Tiedjes videoer på YouTube ved først at åbne YouTube og indtaste "Sport-Tiedje" i søgefeltet.

5.4.1 Justering af løbemåtte

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

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

1. Lad udstyret køre med en hastighed på ca. 5 km/t.
2. Hvis løbemåtten flytter sig mod venstre, skal du skrue venstre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. 1/4 omdrejning med uret og højre indstillingsskrue maks. ¼ omdrejning mod uret.
3. Hvis løbemåtten flytter sig mod højre, skal du skrue højre indstillingsskrue på den bageste ende af udstyret maks. ¼ omdrejning med uret og venstre indstillingsskrue maks. ¼ omdrejning mod uret.
4. Hold derefter øje med måttens bevægelser i ca. 30 sekunder, da ændringen ikke er synlig med det samme.
5. Gentag proceduren, indtil løbemåtten igen løber lige. Hvis løbemåtten ikke kan justeres, bedes du kontakte din forhandler.



5.4.2 Efterspænding af løbemåtte

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

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

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

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

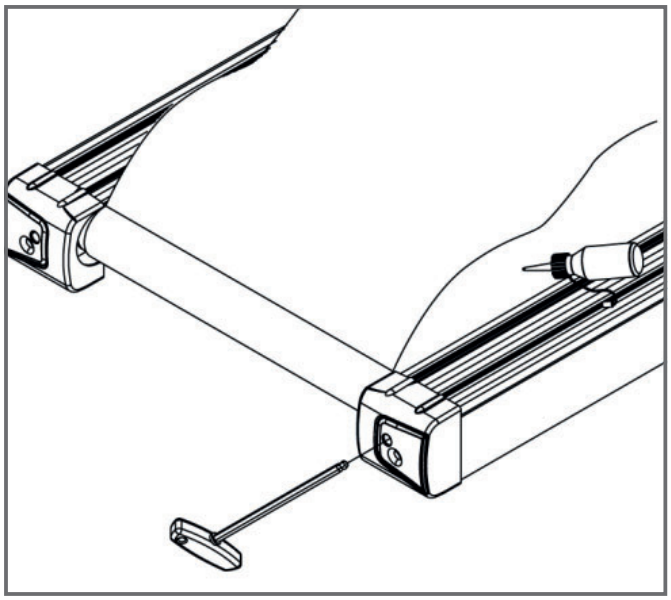
5.4.3 Smøring af løbemåtte

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

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

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

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



5.5 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

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

Ved at scanne QR-koden med kamerafunktionen eller QR-kodescanner appen på din smartphone/tablet åbnes en video om generel vedligeholdelse af en løbebånd på YouTube. I videon vises de vedligeholdelsespunkter, der beskrives i denne vejledning.
Bemærk venligst, at videoen muligvis ikke er tilgængelig på dit sprog eller med passende undertekster.

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

6 BORTSKAFFELSE

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

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

7 ANBEFALING AF TILBEHØR

For at gøre din træningsoplevelse endnu mere behagelig og effektiv anbefaler vi dig at supplere dit fitnessudstyr med tilhørende tilbehør. For løbebånd 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 og løbemåtten i god stand. Der kan også købes ekstra **håndlister** til nogle løbebånd.

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

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

Gulvmåtte

Pulsbælte

Kontaktgel

Silikonespray

håndlisteforlængere

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 / løbebånd

Modelbetegnelse:

TX50

Varenummer:

CST-TX50-3

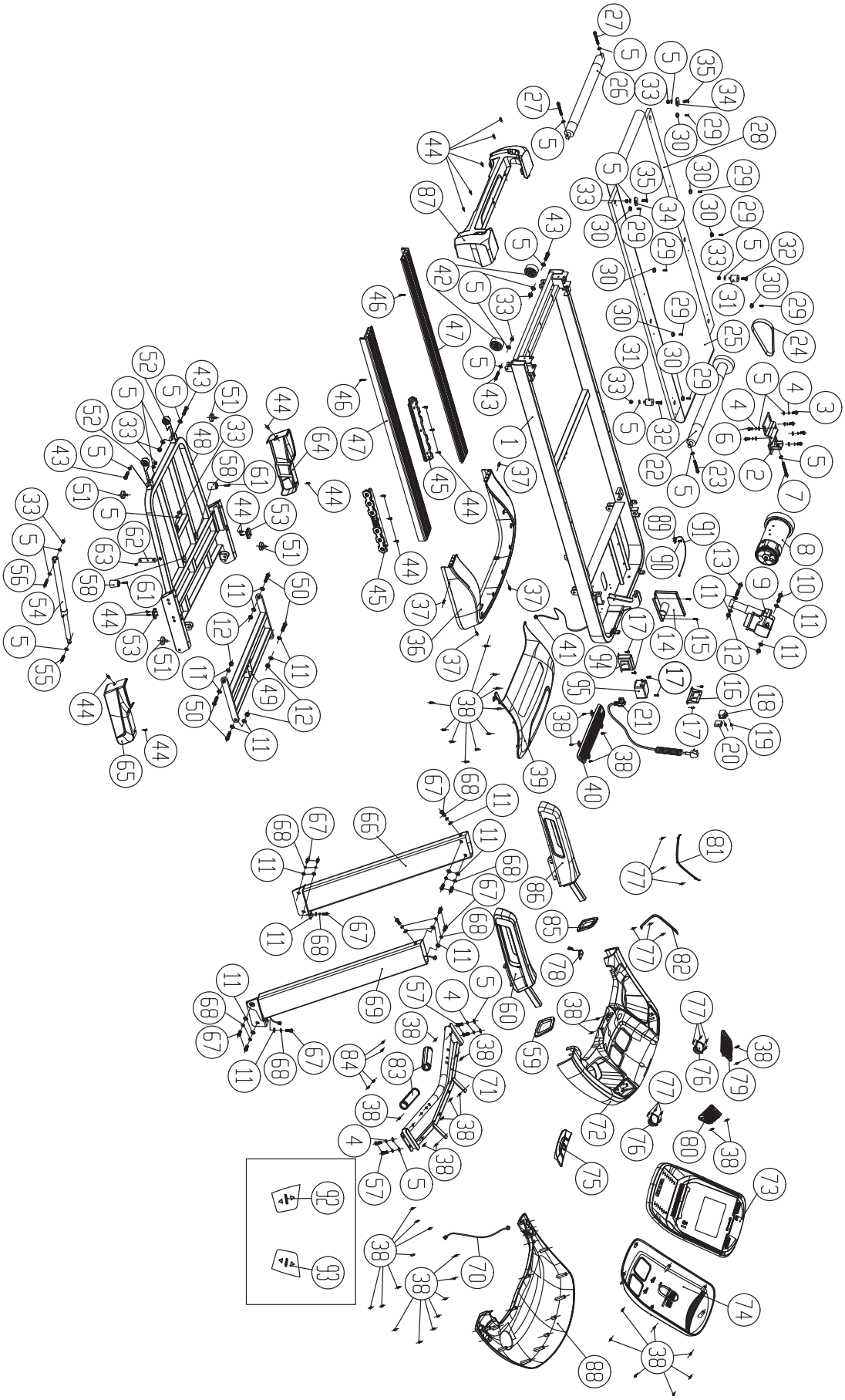
8.2 Reservedelsliste

Nr.	Betegnelse (ENG)	Antal
1	Welding treadmill frame	1
2	Motor seat frame	1
3	Hexagon head bolts M8×16	4
4	Spring washer Ø8×2.1	10
5	Washer Ø8×1.0	30
6	Hexagon head bolts M8×12	2
7	Hexagon socket head screws M8×90	1
8	DC motor	1
9	Incline motor	1
10	Hexagon head bolts M10×45	1
11	Washer Ø10×2	24
12	Hexagon lock nut M10	6
13	Hexagon head bolts M10×60	1
14	MCB	1
15	Cross trough pan head screw M4×16	2
16	Power switch seat	1
17	Cross trough pan head screw M4×10	6
18	Power plug	1
19	Crosstrough pan headself-drilling screw ST3.5×13	2
20	Power switch	1
21	power core	1
22	Front roller	1
23	Hexagon head bolts M8×65	1
24	Motor belt	1
25	Running belt	1
26	Rear roller	1
27	Hexagon socket head screws M8×65	2
28	Running board	1
29	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.2x16	8
30	Side rail buckle	8
31	Running board anti shock part	2

32	Philips countersunk head screw M8×25	2
33	Hexagon lock nut M8	10
34	Rubber part	2
35	Philips countersunk head screw M8×35	2
36	Motor cover 1	1
37	Cross trough pan head screw M5×10	4
38	Crosstrough pan headself-drillingscrew ST4.2x13	49
39	Motor cover 2	1
40	Motor cover insert	1
41	7 pin connector	1
42	Rear wheel	2
43	Hexagon socket button head screws M8×45	4
44	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.8×16	19
45	anti shock part	2
46	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.2x25	2
47	Side rail	2
48	Base frame	1
49	Incline holder	1
50	Hexagon head bolts M10×40	4
51	Adjust the floor mat	4
52	wheel	2
53	Frame holder rubber pad	2
54	cylinder (760x527-45KG)	1
55	Hexagon socket button head screws M8×35	1
56	Hexagon socket button head screws M8×50	1
57	Hexagon socket button head screws M8×16	4
58	Rubber gasket	2
59	Right arm insert	1
60	Right arm	1
61	Crosstrough pan headself-drilling screw ST4.8x25	2
62	Packaging fixed plate	1
63	Cross trough pan head screw M6x16	1
64	left down cover	1
65	right down cover	1

66	left column	1
67	Hexagon socket button head screws M10×20	12
68	Spring washer Ø10×2.5	12
69	right column	1
70	7 pin connector	1
71	Console holder	1
72	Console up cover	1
73	Display board set	1
74	Display back cover	1
75	Button bracket	1
76	Square speaker	2
77	Crosstroughpan headself-drillingscrew ST3x8	14
78	Safety key	1
79	Left speaker cover	1
80	Right speaker cover	1
81	Left cup insert	1
82	Right cup insert	1
83	Heart Rate base	2
84	Crosstroughpan headself-drillingscrew ST2.9x16	4
85	Left arm insert	1
86	Left arm	1
87	Rail end cover	1
88	Console down cover	1
89	Speed sensor bracket	1
90	Truss head cross self tapping screw	1
91	SENSOR	1
92	Quick key overlay(incline)	1
93	Quick key overlay(speed)	1
94	Choke	1
95	Filter	1

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

CUSTOMER CARE

+44 141 737 2249 or +44 141 876 3972
customercare@powerhouse-fitness.co.uk
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 over 70 filialer Europas største fagmarked for fitnessmaskiner til hjemmebrug og en af de mest ansete online-forhandlere af fitnessudstyr på verdensplan. Privatkunder foretager bestillinger via vores 25 webshops på det pågældende lands sprog eller får sammensat deres drømmeudstyr i lokale filialer. Derudover er virksomheden leverandør af professionelle maskiner til udholdenheds- og styrketræning til fitnesscentre, hoteller, sportsforeninger, firmaer og fysioterapeuter.

Sport-Tiedje tilbyder et bredt sortiment af træningsmaskiner fra kendte producenter, egne udviklede produkter af høj kvalitet og en lang række serviceydelser, f.eks. 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.fitshop.dk
www.sport-tiedje.de/blog

www.facebook.com/SportTiedje

www.instagram.com/sporttiedje

www.youtube.com/user/sporttiedje

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notater

Notater

Notater

cardiostrong®

Løbebånd TX50