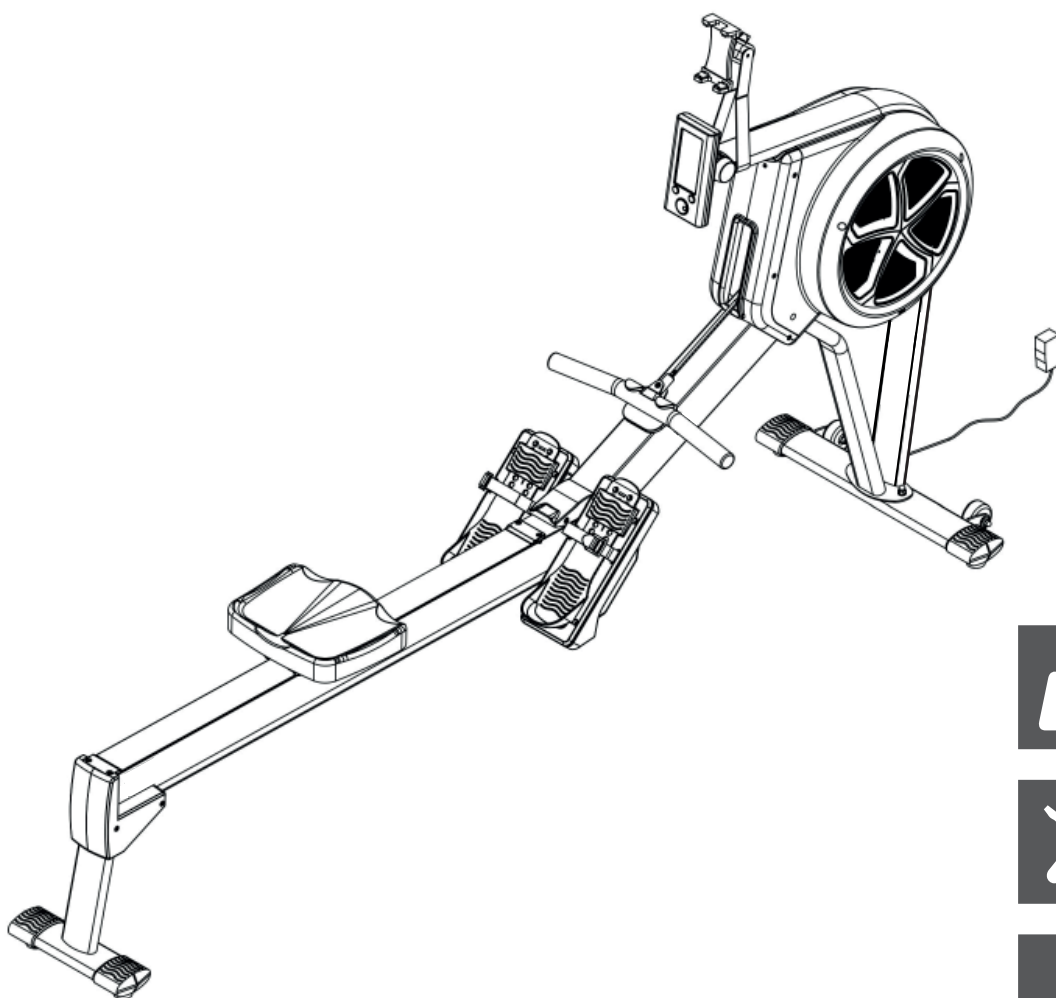


# TAURUS®

## Monterings- og brugsvejledning



max. 150 kg



~30-60 Min.



47 kg

L 250 | B 63 | H 145

TFROWXPLUS.01.02

Vare-nr. TF-ROW-X-PLUS

**Romaskine ROW-X PLUS**



# Indholdsfortegnelse

<b>1</b>	<b>GENERELLE OPLYSNINGER</b>	<b>7</b>
1.1	Tekniske data	7
1.2	Personlig sikkerhed	8
1.3	Elektrisk sikkerhed	9
1.4	Opstillingssted	10
<b>2</b>	<b>MONTERING</b>	<b>11</b>
2.1	Generelle anvisninger	11
2.2	Pakkens indhold	12
2.3	Opbygning	13
2.4	Indstillinger/opstilling af romaskine	17
<b>3</b>	<b>BRUGSANVISNING</b>	<b>19</b>
3.1	Konsoldisplay	19
3.2	Tastfunktioner	20
3.3	Betjening	21
3.4	Programmer	22
3.4.1	Quick Start	22
3.4.2	P1 - Manuel funktion (Manual Mode)	22
3.4.3	P2 - Indstillet tid (Goal Time)	22
3.4.4	P3 - Indstillet antal kalorier (Goal Calorie)	22
3.4.5	P4 - Indstillet distance (Goal Distance)	22
3.4.6	P5 - Kaproning (Race)	22
3.4.7	P6 - P9 - High Intensity Interval Training (HIIT)	23
3.5	Bluetooth og fitness-apps	26
3.6	Vejledning i korrekt roning	27
<b>4</b>	<b>OPBEVARING OG TRANSPORT</b>	<b>30</b>
4.1	Generelle anvisninger	30
4.2	Transporthjul	30
4.2.1	Sammenklapning af romaskine	31
4.2.2	Udklapning af romaskine	31
4.3	Adskillelse og samling af monoskinne	32
4.3.1	Adskillelse af monoskinne fra romaskine	32
4.3.2	Samling af monoskinne og romaskine	33

<b>5</b>	<b>FEJLAFHJÆLPNING, PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE</b>	<b>34</b>
5.1	Generelle anvisninger	34
5.2	Fejl og fejldiagnose	34
5.3	Kalender for vedligeholdelse og inspektion	35
<b>6</b>	<b>BORTSKAFFELSE</b>	<b>35</b>
<b>7</b>	<b>ANBEFALING AF TILBEHØR</b>	<b>36</b>
<b>8</b>	<b>RESERVEDELSBESTILLING</b>	<b>37</b>
8.1	Serienummer og modelbetegnelse	37
8.2	Liste over dele	38
8.3	Ekspllosionstegning	42
<b>9</b>	<b>GARANTI</b>	<b>43</b>
<b>10</b>	<b>KONTAKT</b>	<b>45</b>

## Kære kunde

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

Du kan læse mere på [www.fitshop.dk](http://www.fitshop.dk).

### Tilsiptet anvendelse

Udstyret må kun anvendes til det tilsigtede.

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

## KOLOFON

Sport-Tiedje GmbH  
Europas nr. 1 inden for hjemmefitness

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Slesvig  
Tyskland

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

## ANSVARFRASKRIVELSE



©2011 cardiostrong er et registreret varemærke tilhørende firmaet Sport-Tiedje GmbH. Alle rettigheder forbeholdes. Enhver brug af dette varemærke uden udtrykkelig skriftlig tilladelse fra Sport-Tiedje er forbudt.

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

## OM DENNE VEJLEDNING

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



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

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

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

Følgende sikkerhedsanvisninger kan forekomme i denne brugsanvisning:

► **OBS**

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



**FORSIGTIG**

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



**ADVARSEL**

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



**FARE**

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



**BEMÆRK**

Denne oplysning står foran anden nyttig information.

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

## 1.1 Tekniske data

### LCD-display med

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

Modstandssystem: Luft- og magnetmodstand  
Modstandsniveau: 16

Træningsprogrammer i alt: 10

### Vægt og mål:

Varens vægt (brutto, inkl. emballage): 53,8 kg  
Varens vægt (netto, uden emballage): 46,5 kg  
Emballagemål (L x B x H): ca. 1245 mm x 1055 mm x 420 mm  
Opstillingsmål (L x B x H): ca. 2500 mm x 628 mm x 1450 mm

Maksimal brugervægt: 150 kg

## 1.2 Personlig sikkerhed

### **FARE**

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

### **ADVARSEL**

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

### **FORSIGTIG**

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

### **OBS**

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



## 1.3 Elektrisk sikkerhed

### **FARE**

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

### **ADVARSEL**

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

### **OBS**

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

## 1.4 Opstillingssted

### ⚠ ADVARSEL

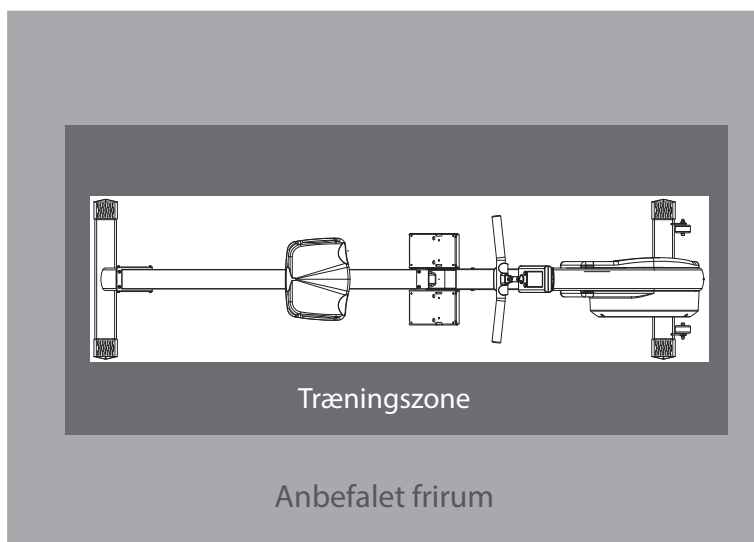
- + Anbring ikke udstyret i hovedgennemgange eller på flugtveje.

### ⚠ FORSIGTIG

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

### ► OBS

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



### 2.1 Generelle anvisninger

#### **FARE**

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

#### **ADVARSEL**

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

#### **FORSIGTIG**

- + Åbn ikke emballagen, når den ligger på siden.
- + Sørg for at have tilstrækkelig bevægelsesfrihed i alle retninger under opstillingen.
- + Opstillingen af udstyret skal som minimum udføres af to voksne. Ved tvivl skal du få en anden person med teknisk viden til at hjælpe dig.

#### **OBS**

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

#### **BEMÆRK**

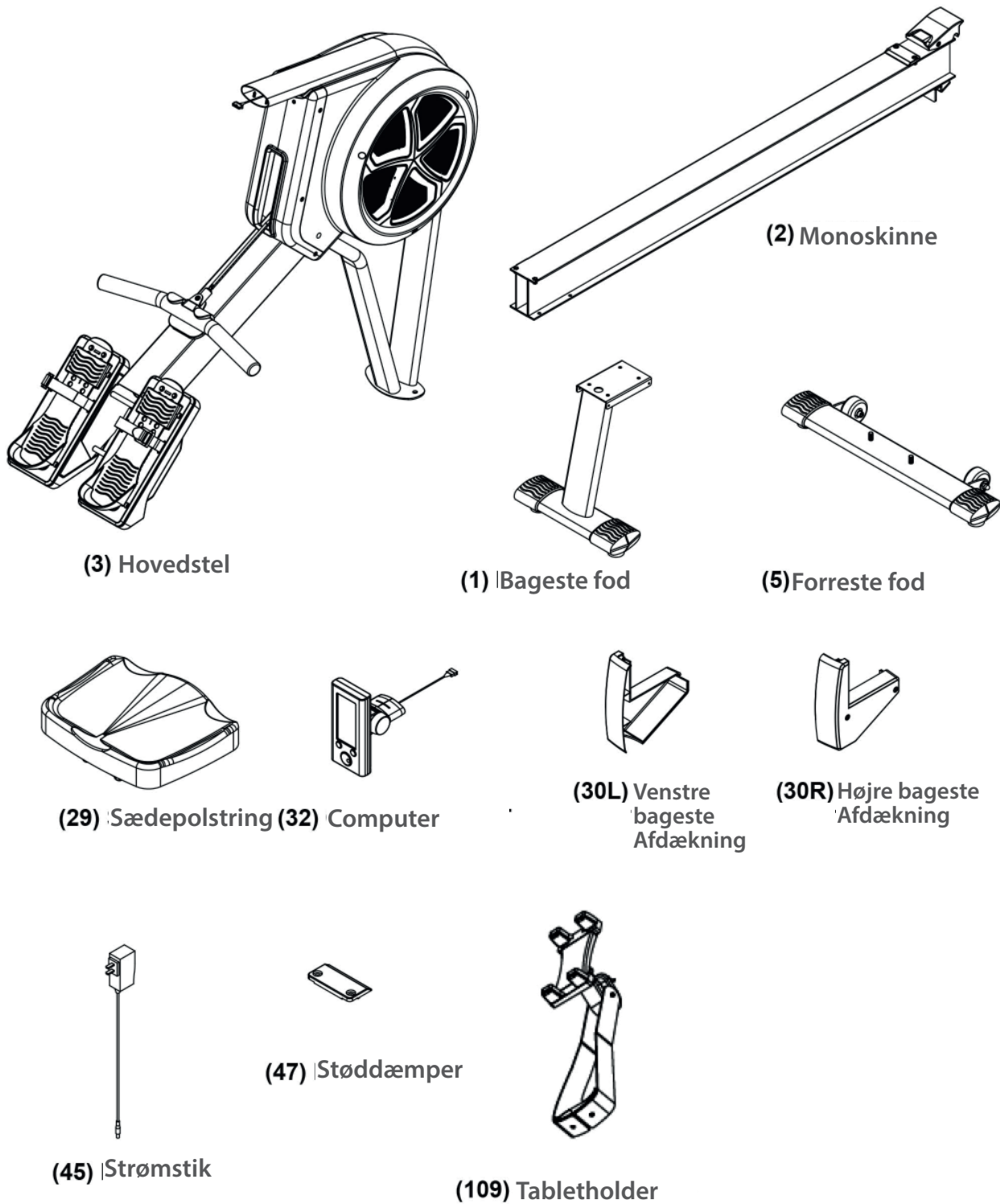
- + For at gøre opstillingen så nem som mulig, kan der allerede være monteret et par skruer og møtrikker på forhånd.
- + Opstil så vidt muligt udstyret dér, hvor det senere skal bruges.

## 2.2 Pakkens indhold

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

### **FORSIGTIG**

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



## 2.3 Opbygning

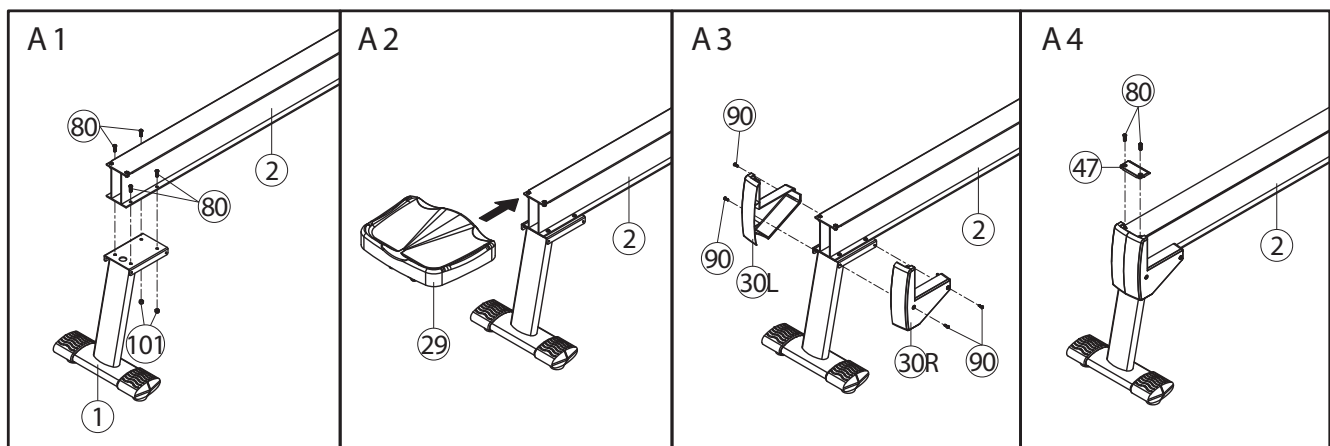
Studér de enkelte viste monteringstrin nøje inden opstilling, og udfør monteringen i overensstemmelse med den viste rækkefølge.

### ⓘ BEMÆRK

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

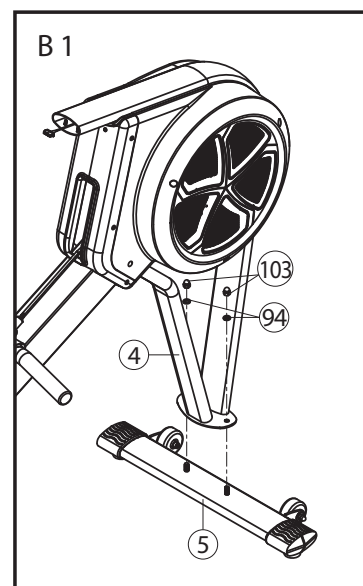
### Trin 1: Opbygning af bageste fod og monoskinne

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



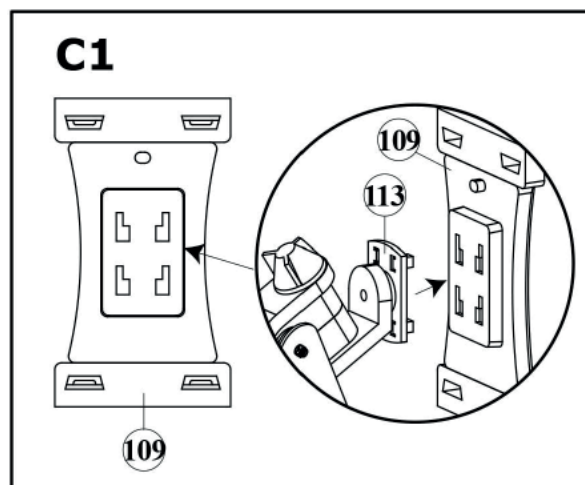
## Trin 2: Opbygning af forreste fod

1. Fastgør den forreste fod (5) på den forreste del af stellet (4) med to 3/8"-fjederskiver (94) og to 3/8"-kapper til møtrikker (103) (se fig. B1). Spænd alle skruer.

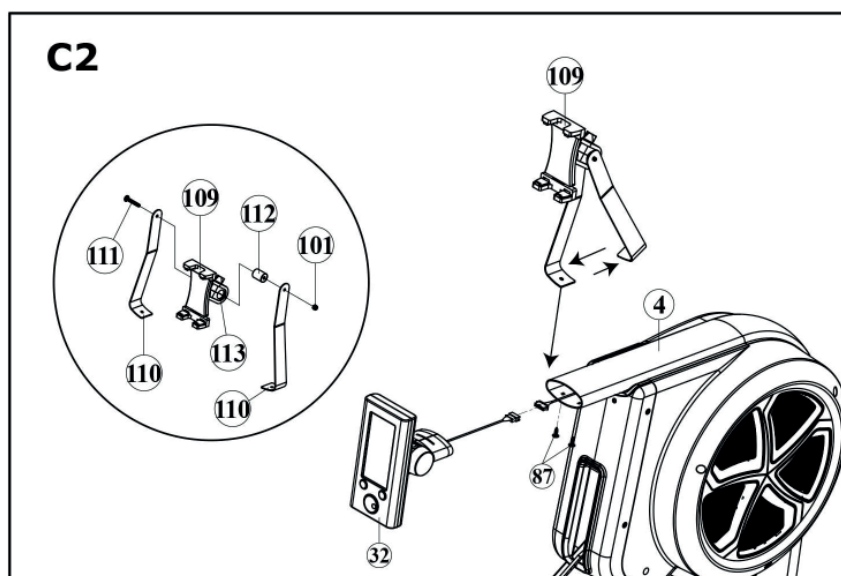


## Trin 3: Montering af computer og tabletholder

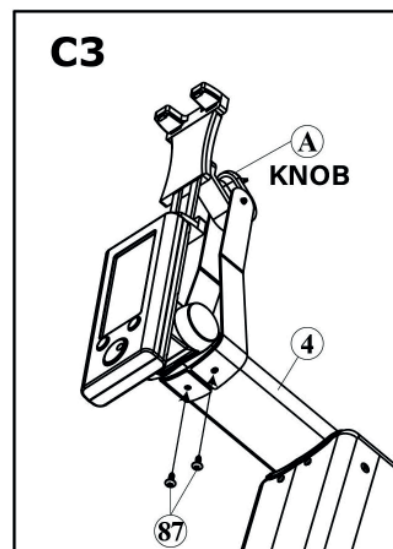
1. Fastgør plastholderen (113) på tabletholderen (109).



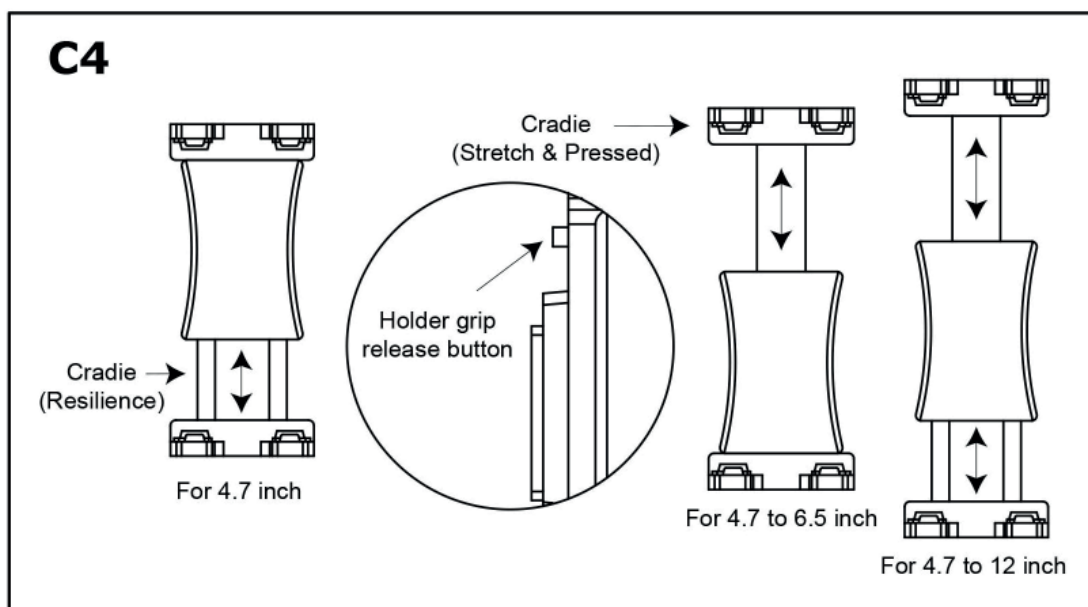
2. Skru de to formonterede skruer (87) ud af den forreste del af stellet (4).
3. Juster de to sidedele (110) parallelt i forhold til hinanden.
4. Sæt computeren (32) i den forreste del af stellet (4).
5. Monter sidedelene (110) med de to skruer (87) på den forreste del af stellet (4).



6. Indstil tabletholderen (109) i en passende vinkel.
7. Spænd drejeknappen (A).



8. Tilpas tabletholderen (109) til størrelsen på din træningsmaskine.



#### Trin 4: Tilslutning af udstyret til lysnettet

► **OBS**

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

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

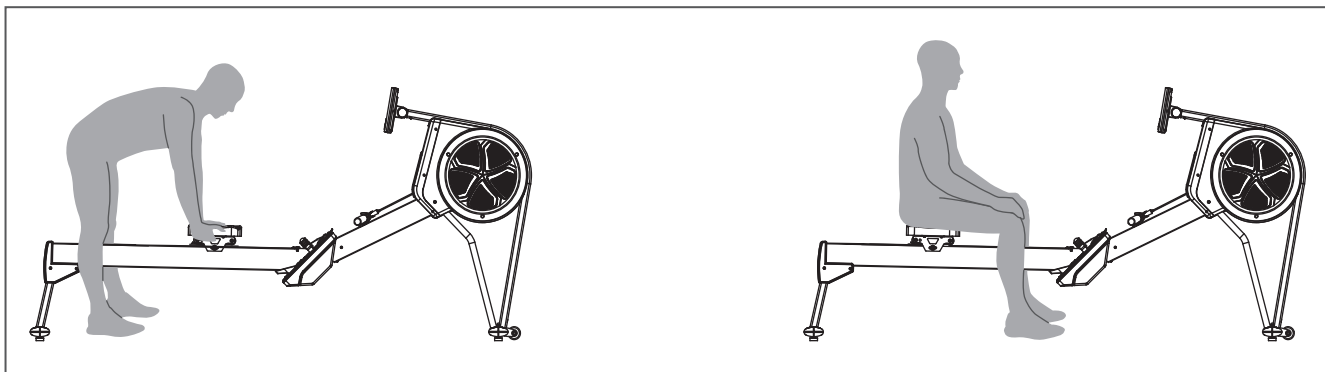




## 2.4 Indstillinger/opstilling af romaskine

### Sådan tager du plads på en sikker måde

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



## Indstilling af hælstøtte og stropper

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

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



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



### ① BEMÆRK

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

### 3.1 Konsoldisplay



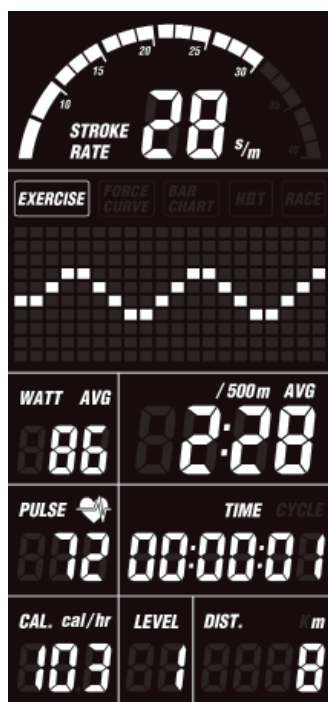
<b>Stroke Rate</b>	Viser i HIIT-programmet den ideelle åretagsfrekvens for High Intensity Interval Training. I alle andre programmer er det kun åretagsfrekvensen, der vises her.
<b>Exercise (2. store vindue)</b>	Forskellige grafiske illustrationer for træningen, f.eks. styrkekurve eller bjælke-diagram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

### 3.2 Tastfunktioner

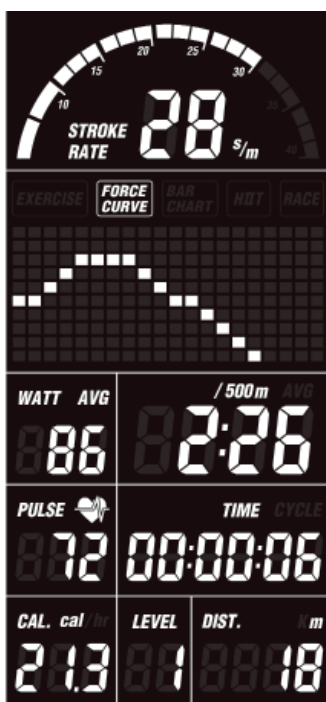
<b>Drejhjul Enter</b>	Ved at dreje på det lille hjul kan du navigere igennem de forskellige valgmuligheder eller under træningen øge eller reducere intensiteten. Med et tryk på drejhjulet bekræfter du et valg.
<b>Mode</b>	Ved at trykke på knappen skifter du under træningen mellem de forskellige visningsmuligheder,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

## 3.3 Betjening

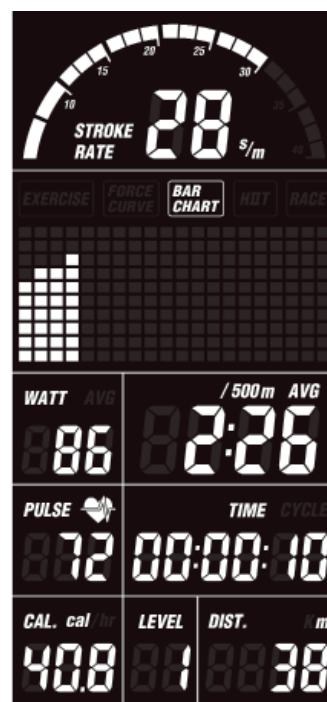
### Displayvisninger



Træning



Styrkekurve



Søjlediagram

Træningsdisplayet viser dig en af fire vurderinger af dit årtag:



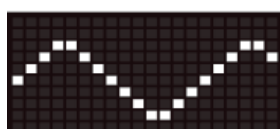
Intet årtag



Langsom årtagsfrekvens



Moderat årtagsfrekvens



Høj årtagsfrekvens

## 3.4 Programmer

### 3.4.1 Quick Start

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

### 3.4.2 P1 - Manuel funktion (Manual Mode)

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

### 3.4.3 P2 - Indstillet tid (Goal Time)

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

### 3.4.4 P3 - Indstillet antal kalorier (Goal Calorie)

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

### 3.4.5 P4 - Indstillet distance (Goal Distance)

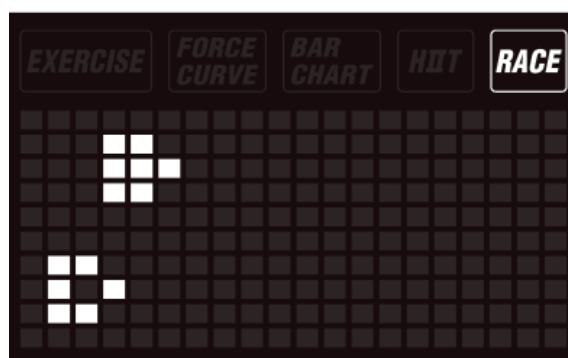
Vælg P4 med ENTER. Indstil den ønskede distance og modstandstrinnet, og bekræft med ENTER. Begynd at ro for at starte programmet. Hold RESET inde i 3 sekunder for at afslutte træningen og vende tilbage til programvalget.

### 3.4.6 P5 - Kaproning (Race)

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

Computerbåd

Din båd



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

HIIT-programmet er inddelt i fire faser:

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

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

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

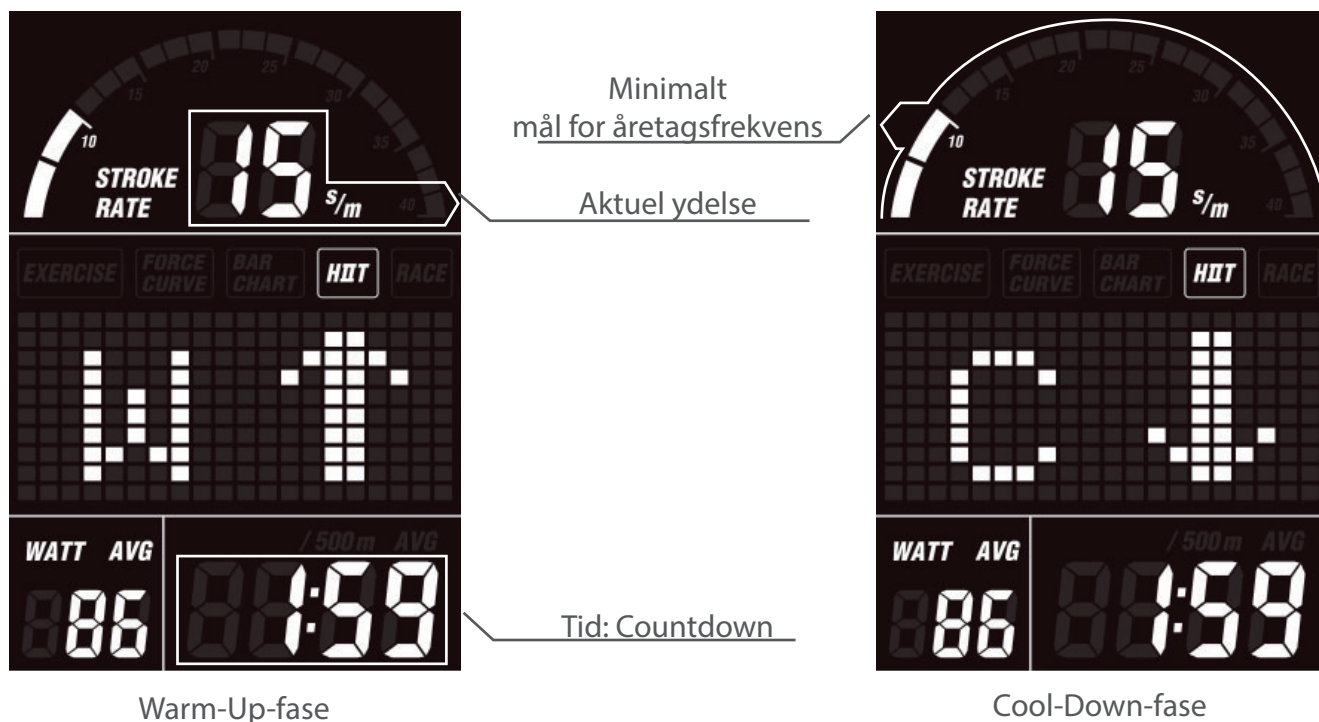
Cool-Down-fase: Programmet afsluttes og giver dig mulighed for at restituere efter træningen.

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

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

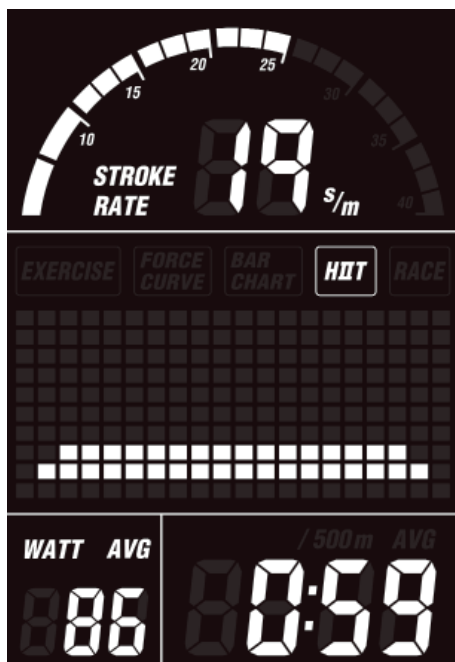
**P8 (HIIT)** P8 er et 30 minutter langt standardprogram.

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





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



Minimalt mål for åretagsfrekvens

Aktuel ydelse

Fejl: Ikke inden for målområdet

Tid: Countdown

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



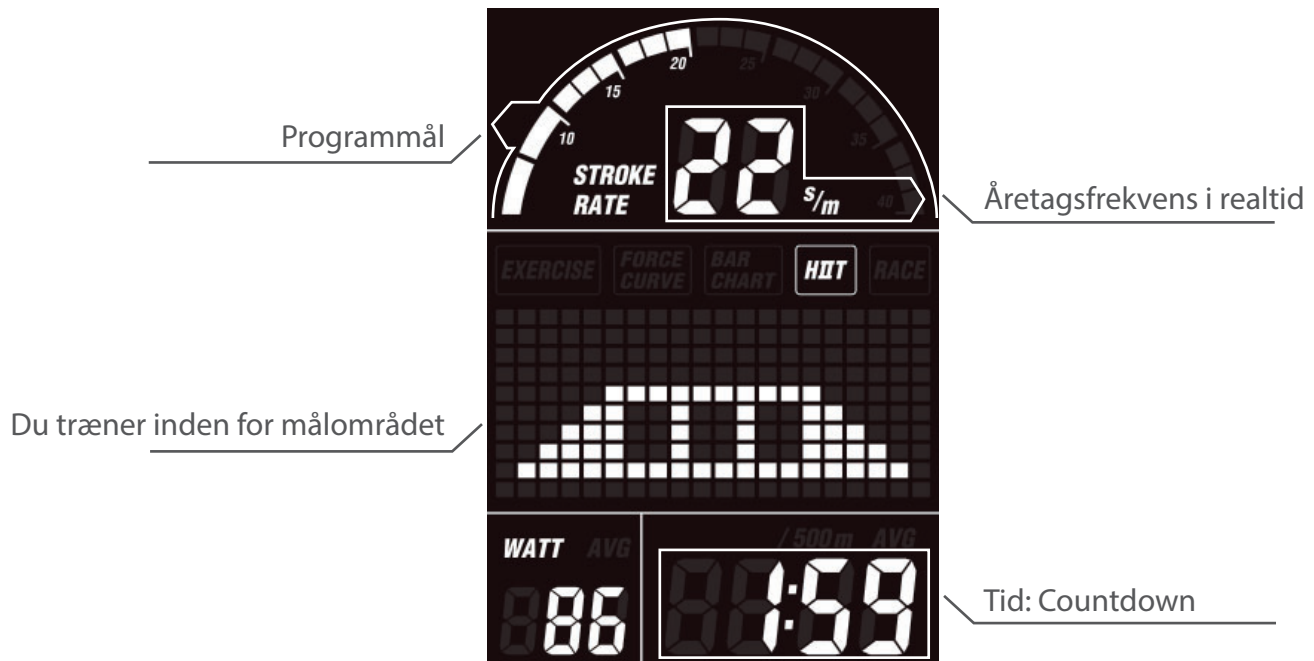
Minimalt mål: reducerer under hvilefasen

Under hvilefasen: Countdown på 2 minutter

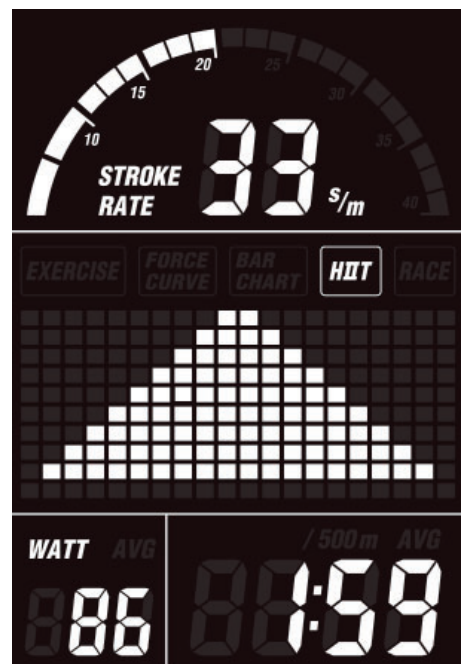
Tid: Countdown



## Opbygning af pyramide



Fremragende, du træner med en ydelse over gennemsnittet.



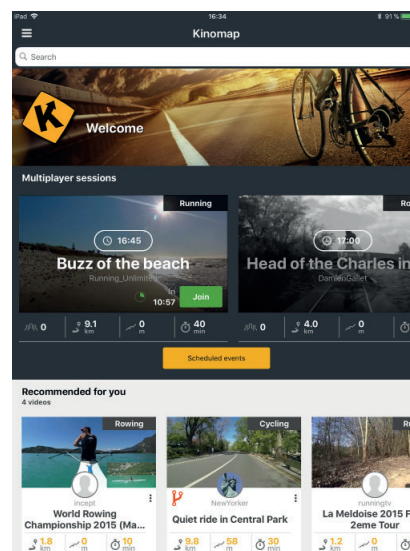
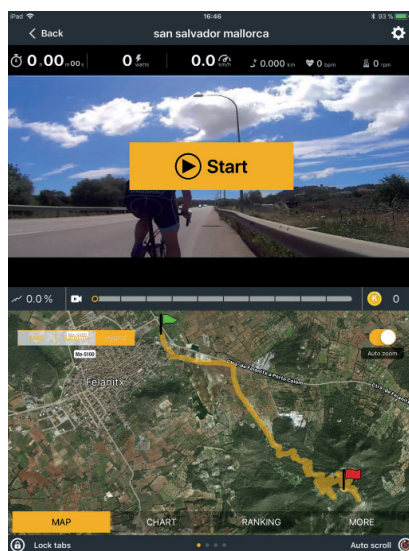
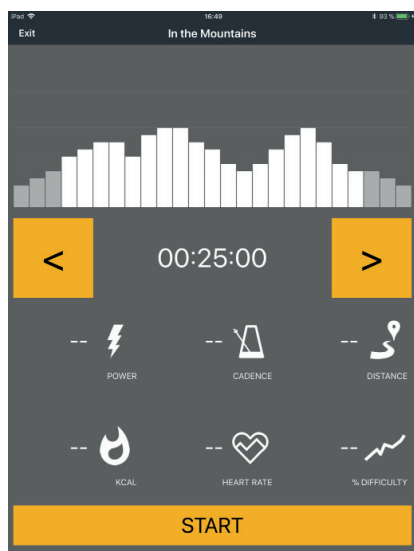
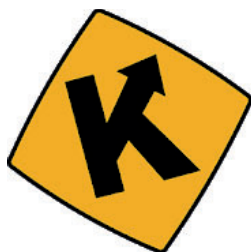
Du har klaret pyramiden og træner på professionelt niveau.

### 3.5 Bluetooth og fitness-apps

Konsollen til denne træningsmaskine er udstyret med et bluetooth-interface. Vær opmærksom på, at din mobile enhed skal være kompatibel med bluetooth-interfacet på din træningsmaskine (bluetooth 4.0).

For at anvende træningsapps skal du slå bluetooth til på din mobile enhed (tablet eller smartphone) og åbne fitness-appen. Vælg din træningsmaskine. Følg anvisningerne i appen. Navnet på træningsmaskinen findes på en lille mærkat på bagsiden af konsollen.

Træningsapps findes i app-stores fra google eller Apple. Vær opmærksom på, at der er tale om apps fra eksterne producenter. Fitshop påtager sig intet ansvar for tilgængeligheden, funktionaliteten eller indholdet i disse programmer.



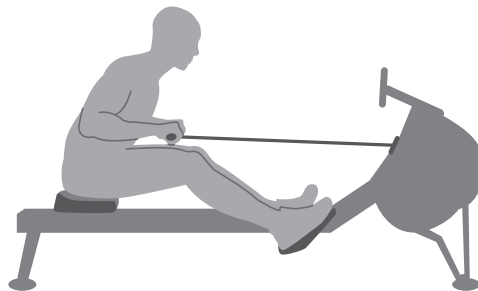
Eksempel: Kinomap

## 3.6 Vejledning i korrekt roning

### Kroppen bevæger sig frem mod håndtaget

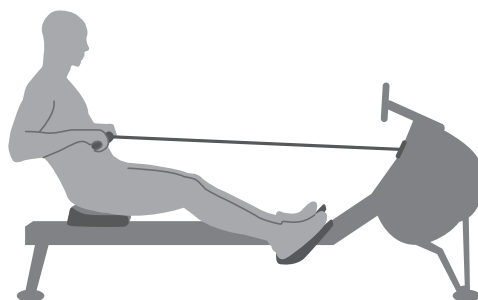
#### Forkert

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



#### Rigtigt

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



### Spredte albuer

#### Forkert

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



#### Rigtigt

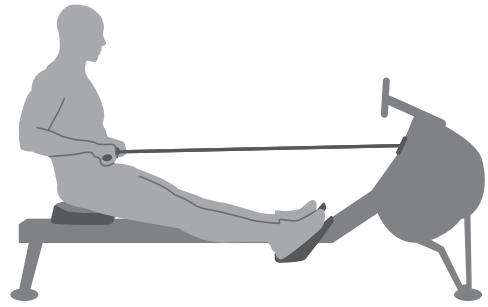
Træk håndtaget hen til kroppen med lige håndled og albuerne tæt ind til kroppen. Albuerne føres bag kroppen, mens håndtaget trækkes ned mod taljen.



## Strakte knæ

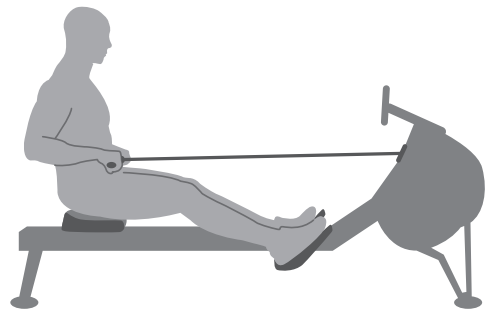
### Forkert

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



### Rigtigt

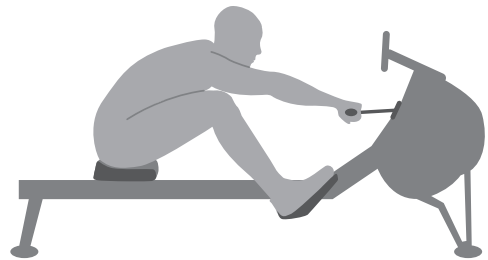
Hold også i slutningen af bevægelsen altid knæene let bøjet i stedet for at strække dem helt ud.



## Bøjet for langt frem

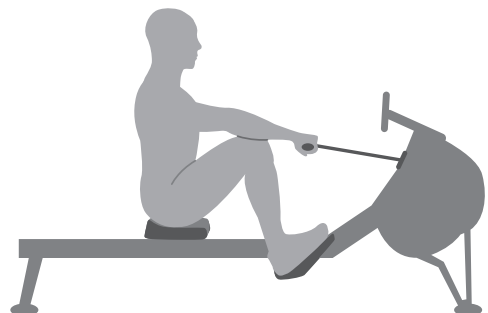
### Forkert

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



### Rigtigt

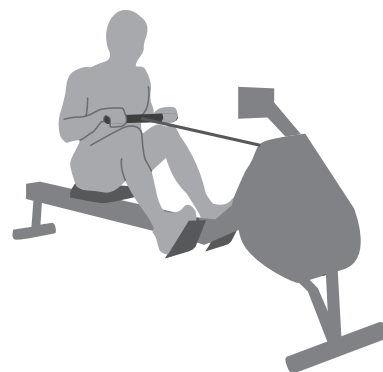
Skinnebenene er lodrette. Kroppen er trykket frem mod benene, armene er strakt helt frem og kroppen bøjet let fremad. Denne position skal være behagelig



## Roning med bøjede arme

### Forkert

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



### Rigtigt

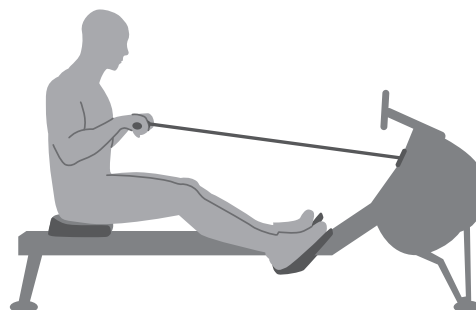
Brugeren starter, ved at han trykker benene helt igennem, spænder ryggen og lader armene være strakte.



## Bøjede håndled

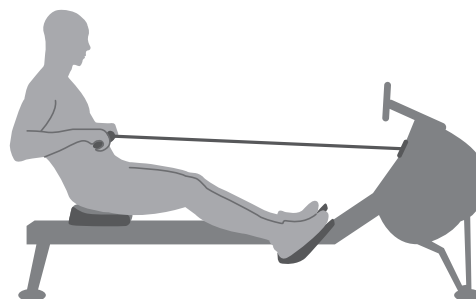
### Forkert

Brugeren bøjer håndleddene under bevægelsen.



### Rigtigt

Udfør altid robevægelsen med lige håndled.



### 4.1 Generelle anvisninger

► **OBS**

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

⚠ **ADVARSEL**

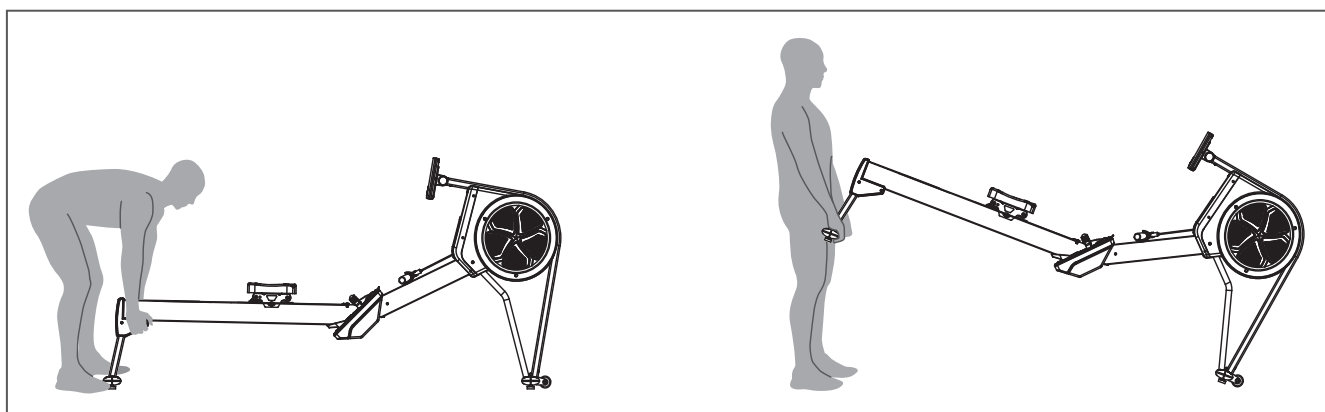
- + Der skal vælges et opbevaringssted, hvor det er udelukket at tredjemand eller børn kan misbruge udstyret.
- + Hvis dit udstyr ikke råder over transporthjul, skal udstyret adskilles før transport.

### 4.2 Transporthjul

► **OBS**

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

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



## 4.2.1 Sammenklapning af romaskine

### ⚠ ADVARSEL

- + Slut ikke udstyret til strømmen, når det er klappet sammen. Forsøg ikke at tage udstyret i brug, når det er klappet sammen.
- + Sørg for at holde hænder, fødder og andre kropsdele væk fra det sammenklappelige område.
- + Undgå løft af tunge genstande, hvis du har fysiske problemer.

### ⚠ FORSIGTIG

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

1. Sluk for udstyret, og træk stikket ud af stikkontakten.
2. Løft hovedstellet ved at holde fast i fodstroppen, og forbind det langsomt med monoskinnen.

### 📌 BEMÆRK

Kontrollér, at hylstrene (markeret med cirkler på billedet nedenfor) er faldet på plads, før du løsner plastlukningen.

3. Løsn plastlukningen.

## 4.2.2 Udklapning af romaskine

1. Tryk på plastlukningen for at løsne skinnen op og holde fast i fodstroppen.
2. Træk langsomt op i monoskinnen for at tage romaskinen af.



## 4.3 Adskillelse og samling af monoskinne

### ⚠ ADVARSEL

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

### 📌 BEMÆRK

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

### 4.3.1 Adskillelse af monoskinne fra romaskine

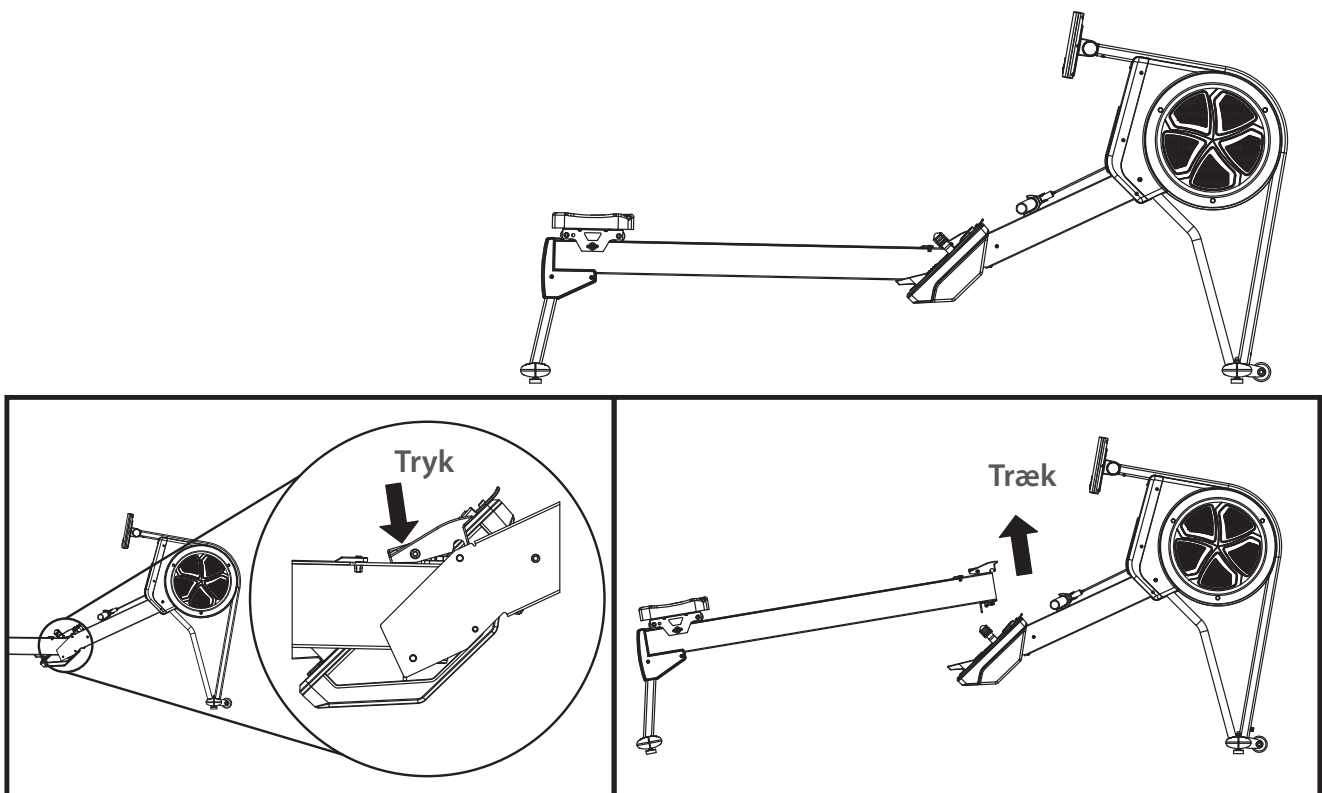
#### ⚠ ADVARSEL

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

#### ⚠ FORSIGTIG

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

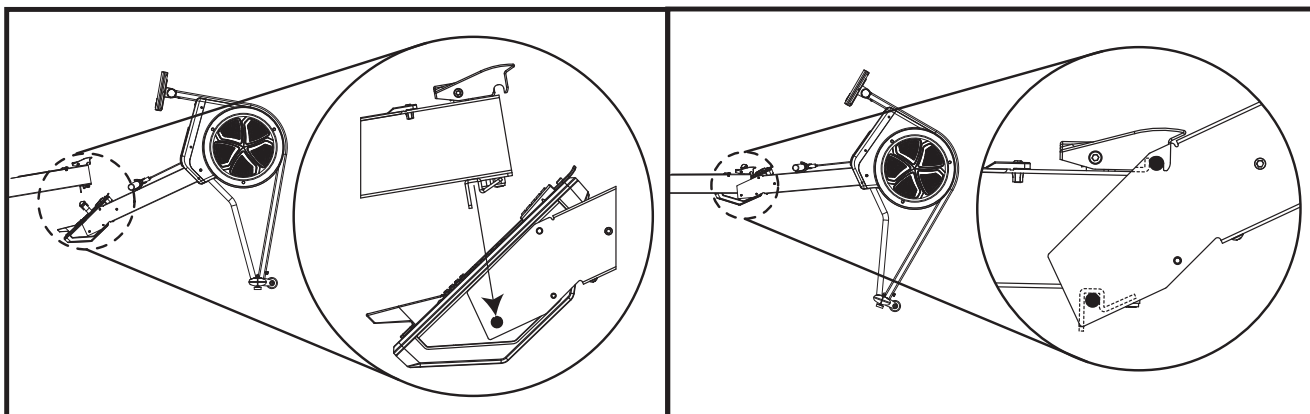
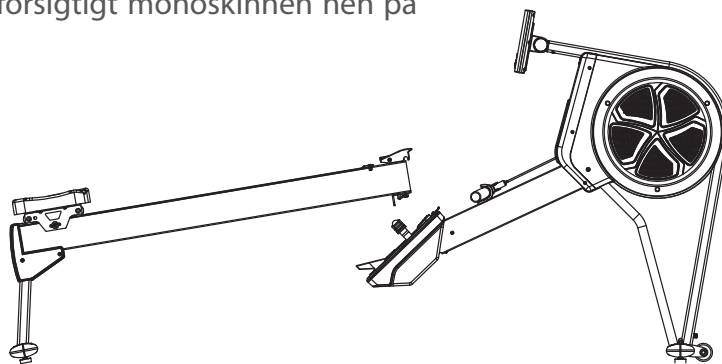
1. Sluk for udstyret, og træk stikket ud af stikkontakten.
2. Hold fast i hovedstellet i den ene fodstrop, tryk nu den store vippekontakt ned for at løsne låsen.
3. Løft forsigtigt monoskinnen op, og løs den fra hovedstellet. Udfør ikke dette alene.





### 4.3.2 Samling af monoskinne og romaskine

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



## 5.1 Generelle anvisninger



### ADVARSEL

- + Foretag ikke usagkyndige ændringer på udstyret.



### FORSIGTIG

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

### OBS

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

## 5.2 Fejl og fejldiagnose

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

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

## 5.3 Kalender for vedligeholdelse og inspektion

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

Følgende rutinemæssige opgaver skal udføres med de oplyste tidsintervaller:

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

### Smøring af kæde

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

### Rengøring af løbeskinne

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

## 6 BORTSKAFFELSE

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



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

## 7 ANBEFALING AF TILBEHØR

For at gøre din træningsoplevelse endnu mere behagelig og effektiv anbefaler vi dig at supplere dit fitnessudstyr med tilhørende tilbehør. 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



Håndklæder



Silikonespray

## 8.1 Serienummer og modelbetegnelse

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

**BEMÆRK**

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



Skriv serienummeret i det tilhørende felt.

**Serienummer:**

**Mærke/kategori:**

**Modelbetegnelse:**

**Varenummer:**

## 8.2 Liste over dele

Nr.	Betegnelsen (ENG)	Aantal
1	REAR STABILIZER	1
2	MONORAIL	1
3	MAIN FRAME	1
4	FRONT FRAME	1
5	FRONT STABILIZER	1
6L	LEFT BELLY FOOT STRETCHER	1
6R	RIGHT BELLY FOOT STRETCHER	1
7	MONORAIL COVER	1
8	HANDLE	1
9	HANDLE HOOK	1
10	TRAVELING PULLEY BRACKET	1
11	CABLE RETAINER PLATE	2
12	BELT SHAFT	1
13	AXLE	1
14	L PLATE	1
15	LOWER HANGER PLATE	1
16	UPPER HANGER PLATE	1
17	MONORAIL BOLT SUPPORT	1
18L	LEFT SEAT CARRIAGE	1
18R	RIGHT SEAT CARRIAGE	1
19	FLYWHEEL FAN	1
20	FLYWHEEL	1
21	DAMPER	1
22	PEDAL	2
23	HEEL REST	2
24	FOOT STRAP WITH BUCKLE	2
25L	LEFT FOOT STRETCHER COVER	1
25R	RIGHT FOOT STRETCHER COVER	1
26	PLASTIC COVER	1
27L	LEFT PLASTIC COVER	1

27R	RIGHT PLASTIC COVER	1
28	BINDING OF PLASTIC COVER	2
29	SEAT PAD	1
30L	REAR LEFT COVER	1
30R	REAR RIGHT COVER	1
31	MOTOR	1
32	COMPUTER (MONITOR)	1
33	COMPUTER BRACKET	1
34	SENSOR BRACKET	1
35	COMPUTER HINGE	2
36	COMPUTER HINGE CAP	2
37	ROBBER ROPE COVER	1
38	CHAIN	1
39	ROBBER ROPE	1
40	8 PINS UPPER CONNECTOR CABLE	1
41	POWER CORD CONNECTOR	1
42	CONNECTING CABLE	1
43	SENSOR CABLE	1
44	8 PINS UPPER CABLE	1
45	POWER ADAPTER	1
46	UPPER PLASTIC HANGER	1
47	BUMPER	2
48L	LEFT FOOT END CAP	2
48R	RIGHT FOOT END CAP	2
49	HEIGHT ADJUSTER	4
50	PULLEY	4
51	IDLER PULLEY	2
52	FRONT STABILIZER WHEEL	2
53	SEAT ROLLER	2
54	HOUSING	2
55	φ8mm SPACER	2
56	φ10mm X 8.5L SPACER	4
57	φ10mm X 10L SPACER	4

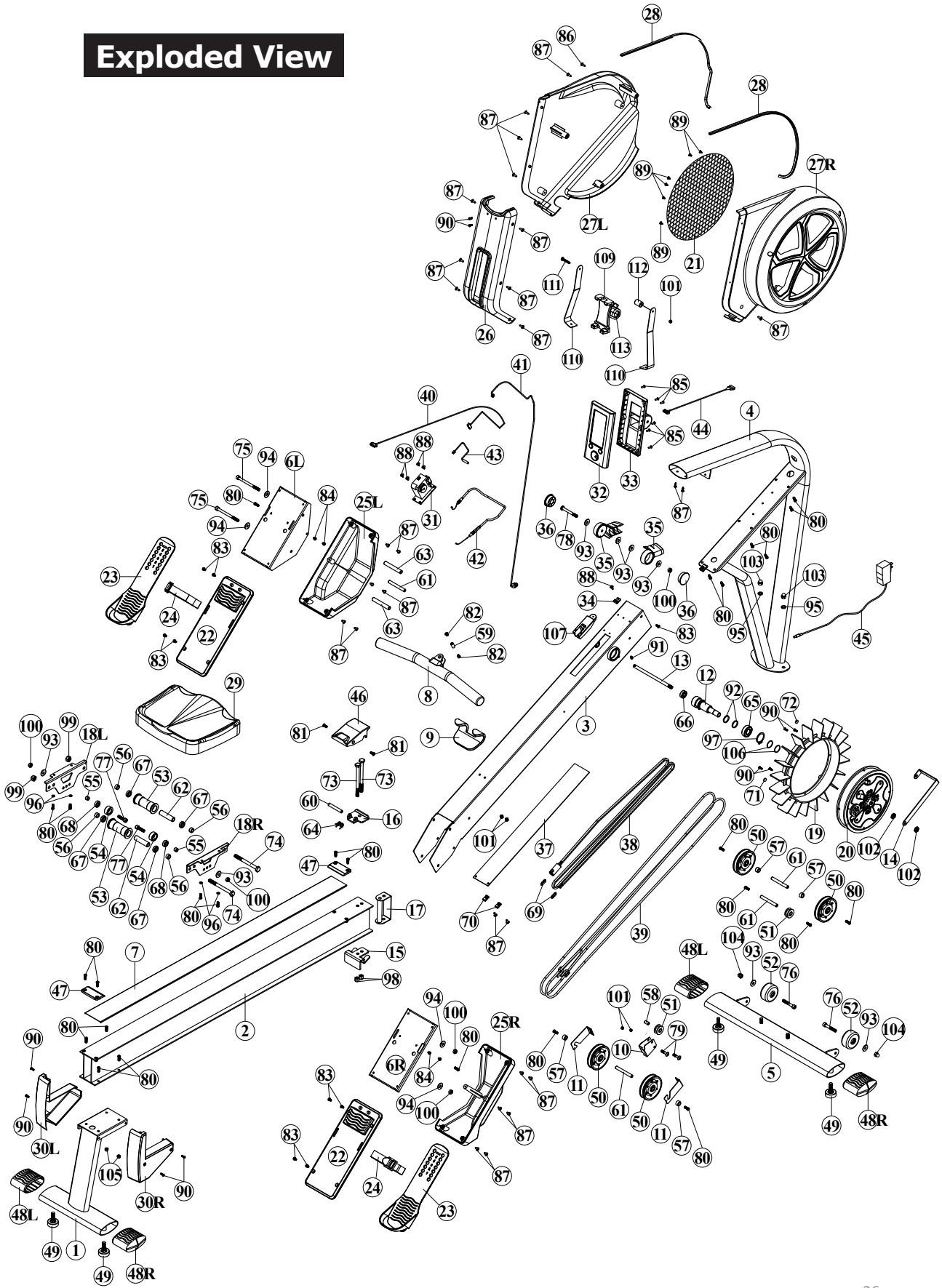
58	TUBE FOR IDLER PULLEY	1
59	AXLE FOR HANDLE	1
60	AXLE FOR PLASTIC HANGER	1
61	AXLE FOR PULLEY	4
62	AXLE FOR SEAT PAD	2
63	TUBE FOR FOOT STRETCHER COVER	2
64	SPRING	1
65	OB6203LB BEARING	1
66	OB6000Z BEARING	1
67	OB6900 BEARING	4
68	OB608 BEARING	2
69	CHAIN CONNECTOR	2
70	BALANCE CLIP	2
71	MAGNET BLANCER	1
72	MAGNET	1
73	3/8" X 5" HEX BOLT	2
74	M10 X 110 HEX BOLT	2
75	M8 X 100L BOLT	2
76	M8 X 50L BOLT	2
77	M8 X 30L ROUND INNER ALLEN BOLT	2
78	M8 X 70L HEX SOCKEN DOME BOLT	1
79	M6 X 25L HEX SOCKEN DOME BOLT	2
80	M6 X 16L HEX SOCKEN DOME BOLT	26
81	M6 X 15L SCREW	2
82	M6 X 10L SCREW	2
83	M5 X 10L SCREW	9
84	M5 X 8L SCREW	4
85	M4 X 12L SCREW	6
86	3/16 X 19L SCREW	1
87	3/16" X 16L SCREW	27
88	3/16" X 12L SCREW	5
89	M4 X 8L SCREW	6
90	M4 X 12L SCREW	10



91	M6 X 10L SET SCREW	1
92	RING	2
93	M8 LARGER WASHER	8
94	M8 SMALLER WASHER	4
95	3/8" SPRING WASHER	2
96	M6 SPRING WASHER	4
97	C-RING	1
98	3/8" NYLON NUT	2
99	M10 NYLON NUT	2
100	M8 NYLON NUT	5
101	M6 NYLON NUT (6m/m H)	4
102	3/8" NUT	2
103	3/8" CAP FOR NUT	2
104	M8 CAP FOR NUT	2
105	M6 NYLON NUT (8m/m H)	2
106	22mm OD. BUMPER	2
107	NON-SLIP COVER FOR CHAIN	1
109	TABLET STAND	1
110	STEEL SUPPORT	2
111	M6 X 40L SCREW	1
112	PLASTIC TUBE	1
113	PLASTIC BRACKET	1

# 8.3 Eksplosionstegning

## Exploded View



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

### Fejlbeskrivelser

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

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

### Dine rettigheder iht. loven påvirkes ikke af disse bestemmelser.

### Garantiindehaver

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

### Garantiperioder

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

### Reparationsudgifter

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

### Brugstiderne defineres som følger:

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

### Garantiservice

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

## Garantiservice

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

## Garantibetingelser

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

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

### Garantikrav er udelukket ved skader på grund af:

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

## Købskvittering og serienummer

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

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

## Service uden for garantien

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

## Kommunikation

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

DE	DK	FR
<p><b>TEKNIK</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) ✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 21:00 Lø 09:00 - 21:00 Sø 10:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>
	PL	BE
	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TEKNIK</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Ma-fr 9am - 5pm</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Ma-to 09:00 - 17:00 Fr 09:00 - 21:00 Lø 10:00 - 17:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Ma-fr 8am - 6pm Lø 9am - 6pm</p>
	AT	CH
	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratis) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>	<p><b>TEKNIK OG SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Ma-fr 08:00 - 18:00 Lø 09:00 - 18:00</p>

På denne webside finder du en detaljeret oversigt inkl. adresse og åbningstider for alle filialer tilhørende Sport-Tiedje Group i ind- og udland:

[www.fitshop.dk/oversigt-over-sport-tiedje-butikker](http://www.fitshop.dk/oversigt-over-sport-tiedje-butikker)

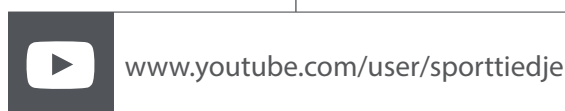
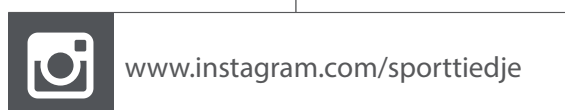
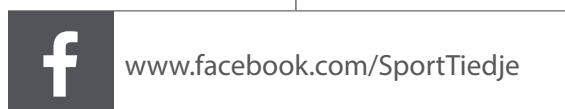
# VI LEVER FOR FITNESS

## WEBSHOP OG SOCIALE MEDIER

Sport-Tiedje er med sine nuværende 80 filialer Europas største fagmarked for fitnessmaskiner til hjemmebrug og en af de mest ansete online-forhandlere af fitnessudstyr på verdensplan. Privatkunder foretager bestillinger via vores 25 webshops på det pågældende lands sprog eller får sammensat deres drømmeudstyr i lokale filialer. Derudover er virksomheden leverandør af professionelle maskiner til udholdenheds- og styrketræning til fitnesscentre, hoteller, sportsforeninger, firmaer og fysioterapeuter.

Sport-Tiedje tilbyder et bredt sortiment af træningsmaskiner fra kendte producenter, egne udviklede produkter af høj kvalitet og en lang række serviceydelser, f.eks. opstillingservice og idrætsvidenskabelig rådgivning før og efter købet. Til dette formål har virksomheden ansat en lang række idrætsforskere, fitnessstrænere og eliteudøvere.

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



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**





**TAURUS®**

**Romaskine ROW-X PLUS**