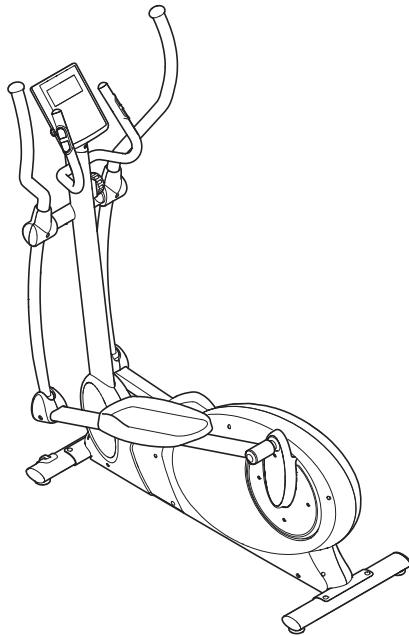


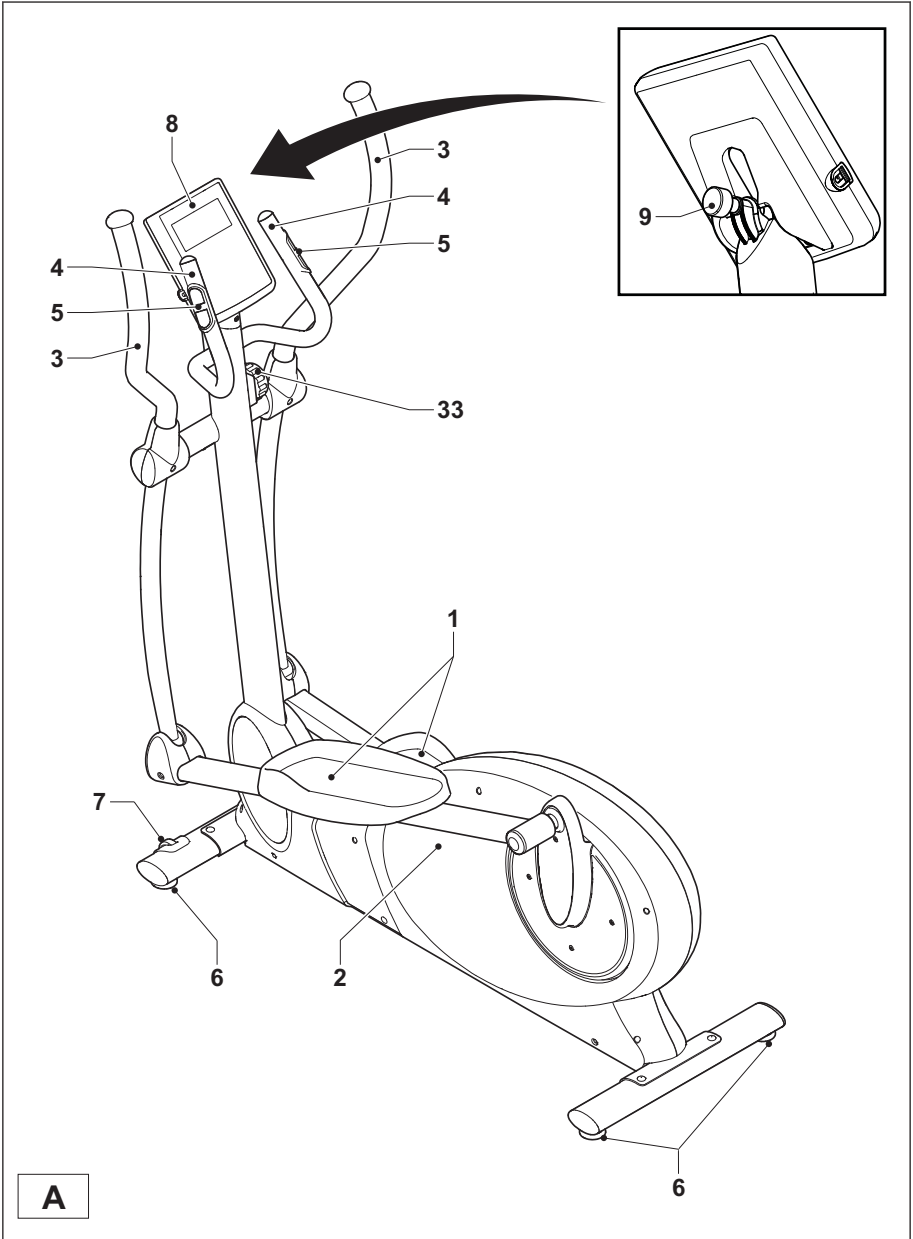


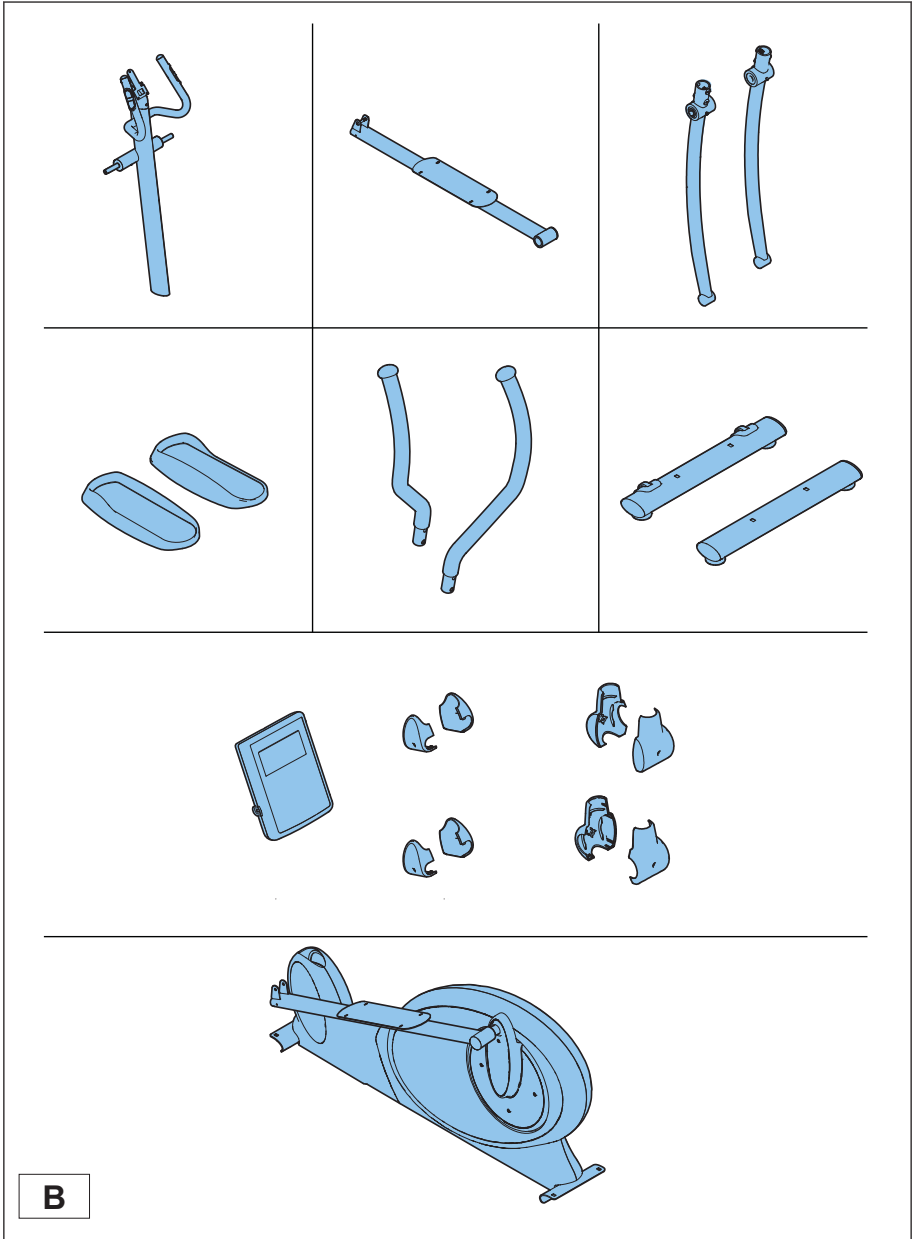
BREMSEY[®]
S P O R T

english	12
deutsch	27
nederlands	42
français	57
español	72
italiano	87
svensk	102
suomi	115

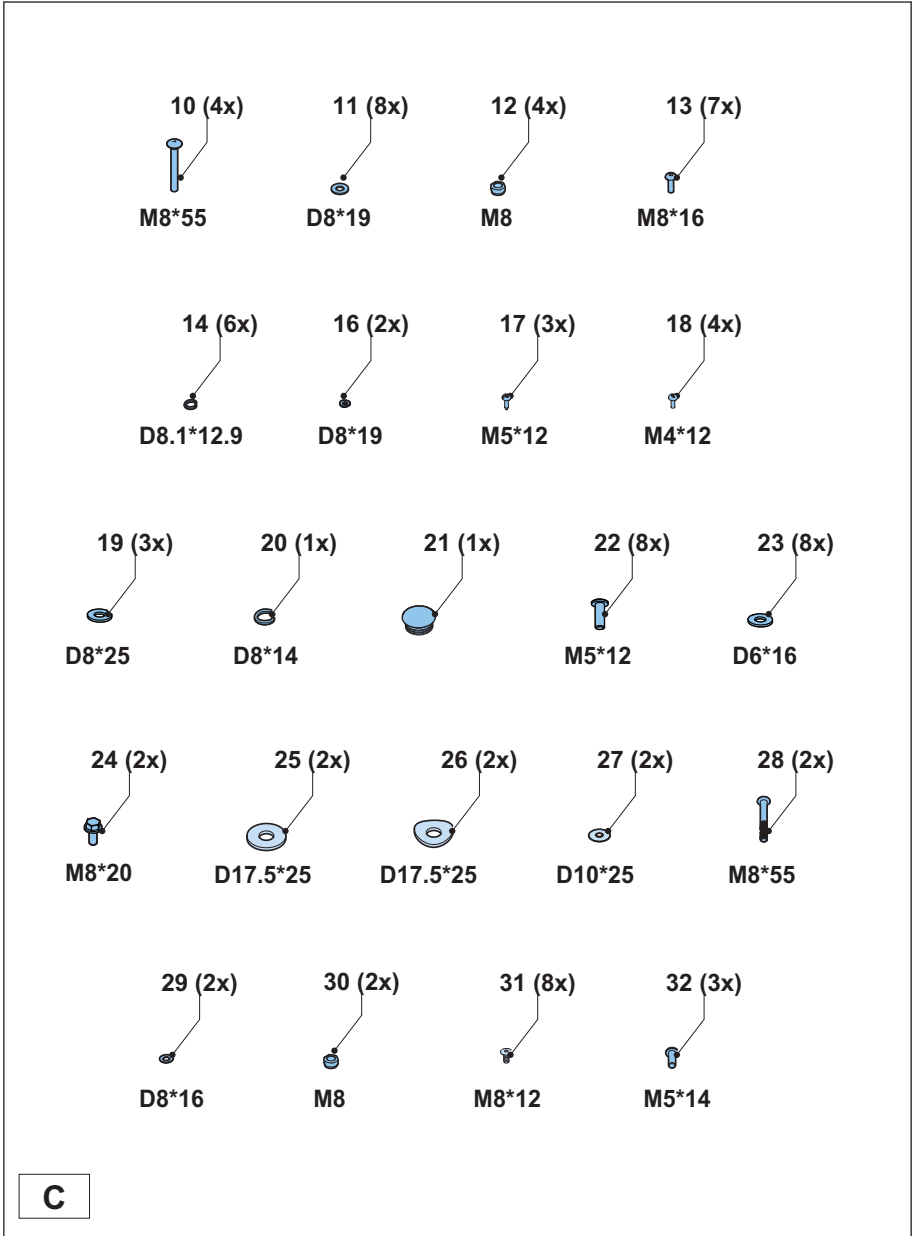


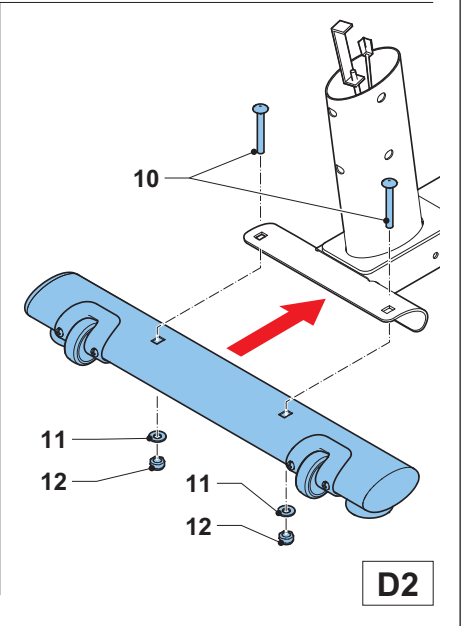
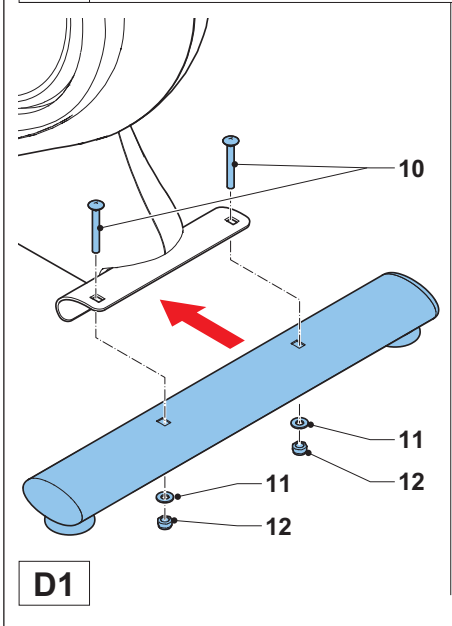
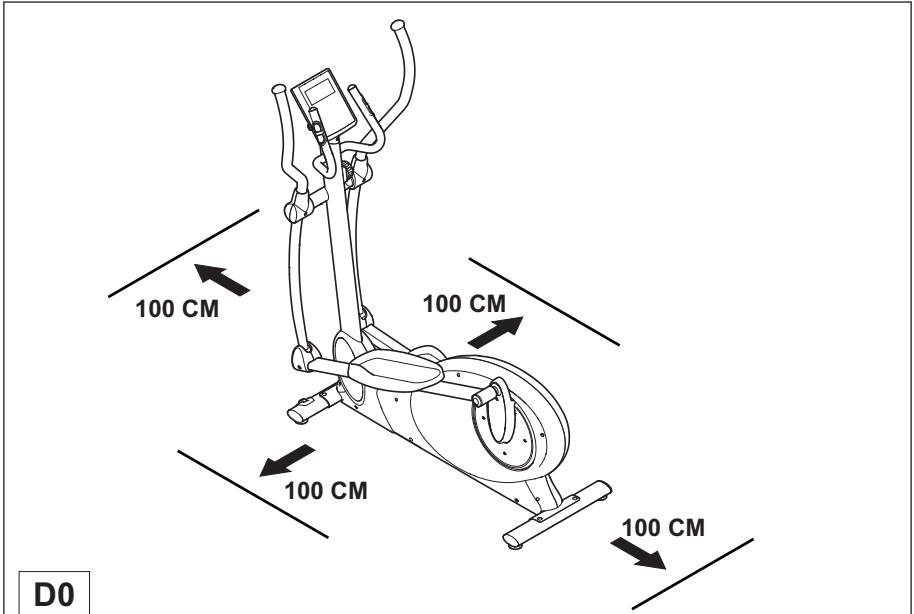
CR3

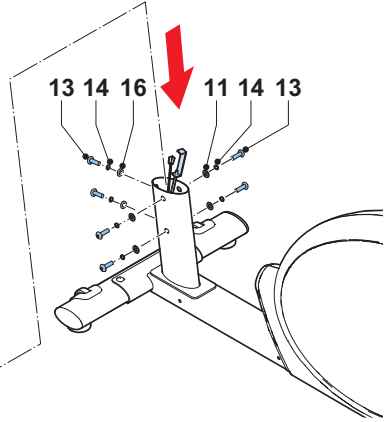
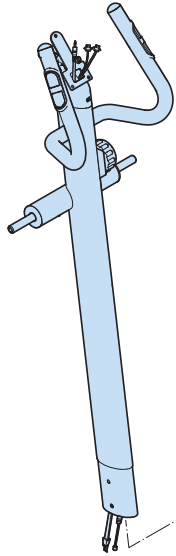
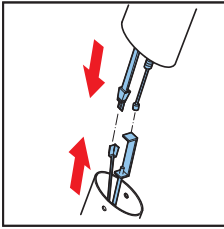




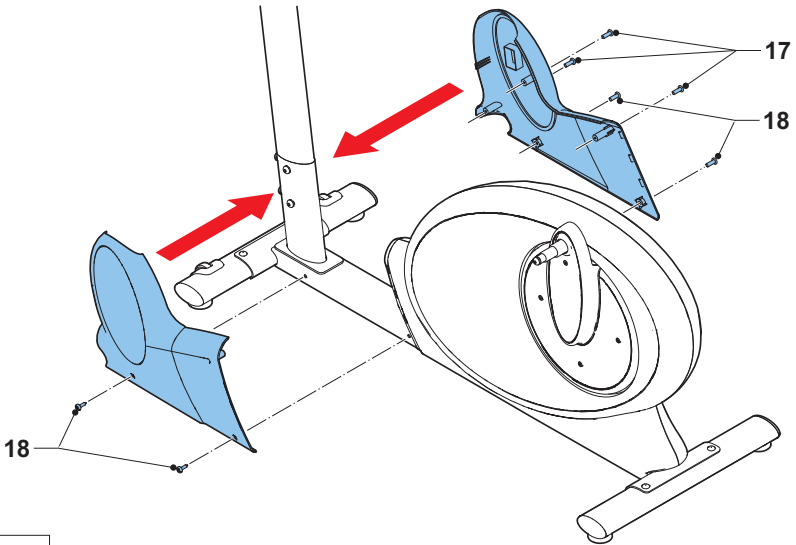
B



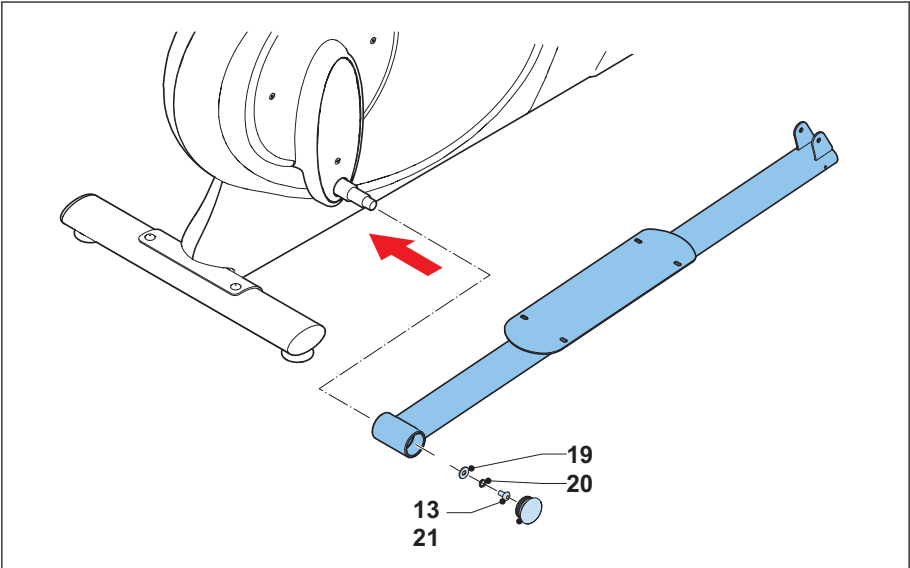




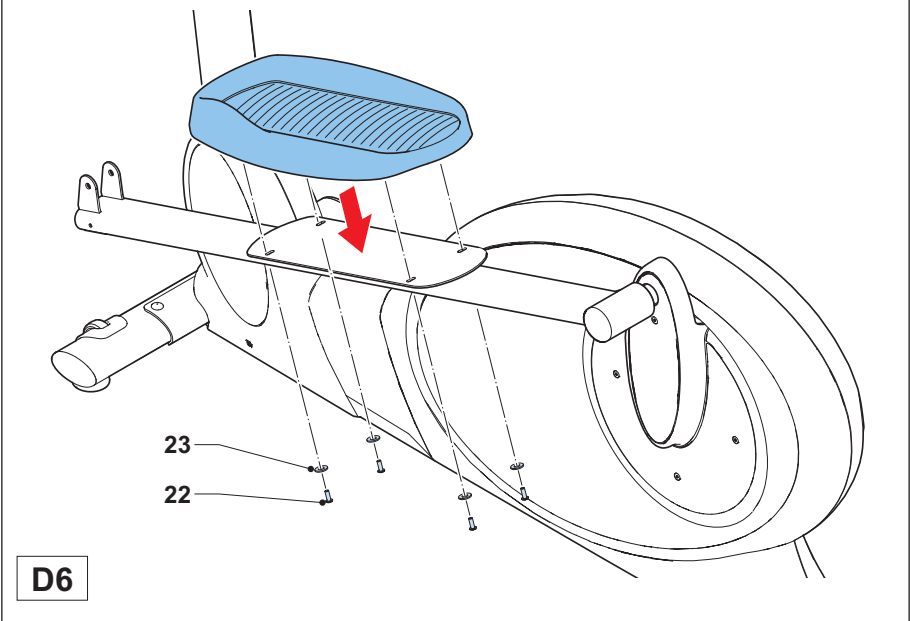
D3



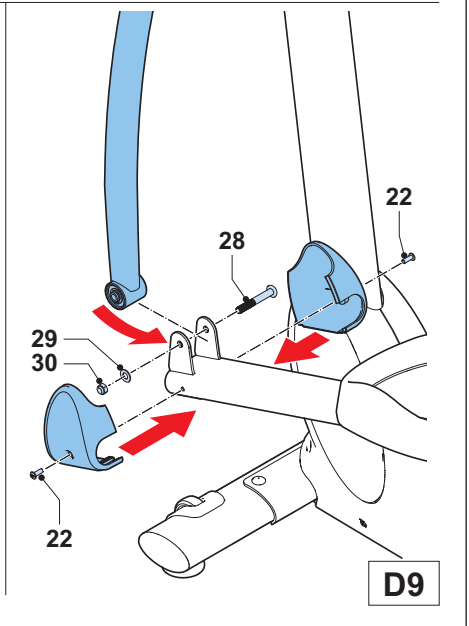
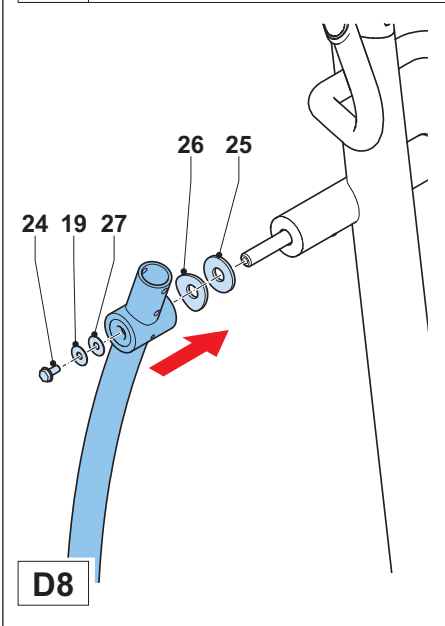
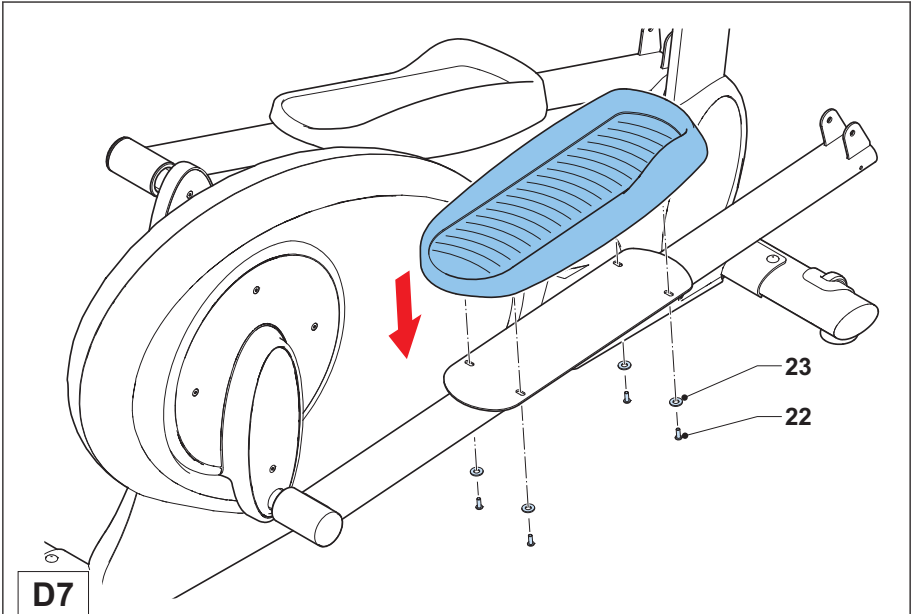
D4

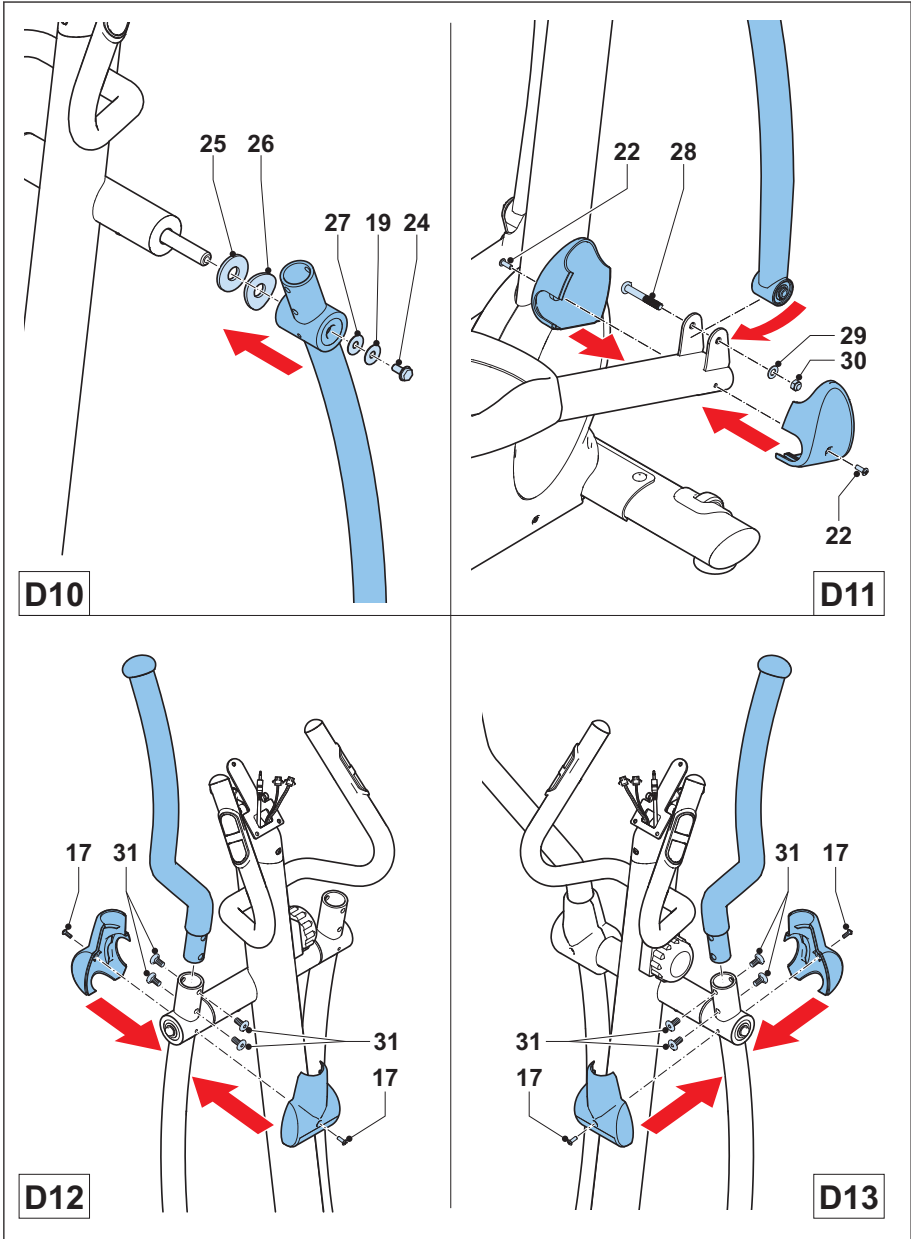


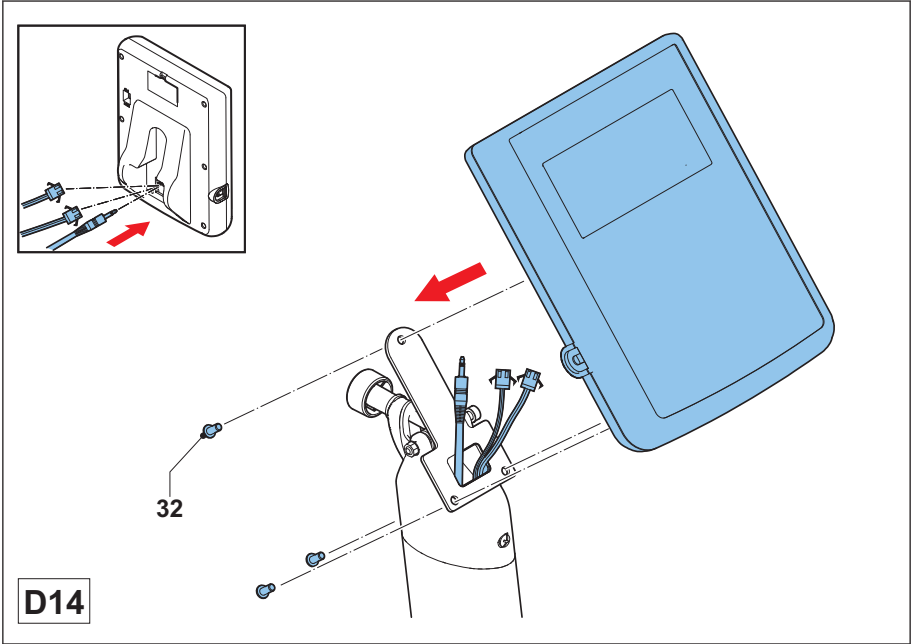
D5



D6







CROSSTRAINER

Welcome to the world of Bremshey Sport!

Thank you for purchasing this piece of Bremshey equipment. Bremshey offers a wide range of home fitness equipment, including crosstrainers, treadmills, exercise bikes, rowers and vibration plates. The Bremshey equipment is suitable for the entire family, no matter what fitness level. For more information, please visit our website www.bremshey.com

Safety warnings



WARNING

- Read the safety warnings and the instructions. Failure to follow the safety warnings and the instructions can cause personal injury or damage to the equipment. Keep the safety warnings and the instructions for future reference.

- The equipment is suitable for domestic use only. The equipment is not suitable for commercial use.
- The use of this equipment by children or persons with a physical, sensory, mental or motorial disability, or lack of experience and knowledge can give cause to hazards. Persons responsible for their safety must give explicit instructions or supervise the use of the equipment.
- Before starting your workout, consult a physician to check your health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- The equipment is suitable for indoor use only. The equipment is not suitable for outdoor use.
- Only use the equipment in environments with adequate ventilation. Do not use the equipment in draughty environments in order not to catch a cold.
- Only use the equipment in environments with ambient temperatures between 10 °C and 35 °C. Only store the equipment in environments with ambient temperatures between 5 °C and 45 °C.

- Do not use or store the equipment in humid surroundings. The air humidity must never be more than 80%.
- Only use the equipment for its intended purpose. Do not use the equipment for other purposes than described in the manual.
- Do not use the equipment if any part is damaged or defective. If a part is damaged or defective, contact your dealer.
- Keep your hands, feet and other body parts away from the moving parts.
- Keep your hair away from the moving parts.
- Wear appropriate clothing and shoes.
- Keep clothing, jewelry and other objects away from the moving parts.
- Make sure that only one person uses the equipment at a time. The equipment must not be used by persons weighing more than 135 kg (300 lbs).
- Do not open equipment without consulting your dealer.

Package contents (fig. B & C)

- The package contains the parts as shown in fig. B.
- The package contains the fasteners as shown in fig. C. Refer to the section “Description”.



NOTE

- If a part is missing, contact your dealer.

Description (fig. A)

Your crosstrainer is a piece of stationary fitness equipment used to simulate walking or running without causing excessive pressure to the joints.

1	Pedal	6	Support foot
2	Main housing	7	Transport wheel
3	Swivel handlebar	8	Console
4	Fixed handlebar	9	Console adjustment knob
5	Hand pulse sensor	33	Resistance adjustment knob

Fasteners (fig. C)

10	Carriage bolt (M8*55)	22	Screw (M5*12)
11	Washer (D8*19)	23	Washer (D6*16)
12	Locknut (M8)	24	Hex bolt (M8*20)
13	Allen bolt (M8*16)	25	Washer (D17.5*25)
14	Spring washer (D8.1*12.9)	26	Curved washer (D17.5*25)
16	Curved washer (D8*19)	27	Teflon washer (D10*25)
17	Cross-head screw (M5*12)	28	Allen bolt (M8*55)
18	Screw (M4*12)	29	Washer (D8*16)
19	Washer (D8*25)	30	Locknut (M8)
20	Spring washer (D8*14)	31	Screw (M8*12)
21	End cap	32	Cross-head screw (M5*14)

Assembly (fig. D)



WARNING

- Assemble the equipment in the given order.
- Carry and move the equipment with at least two persons.



CAUTION

- Place the equipment on a firm, level surface.
- Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the equipment.

- Refer to the illustrations for the correct assembly of the equipment.

Workouts

The workout must be suitably light, but of long duration. Aerobic exercise is based on improving the body's maximum oxygen uptake, which in turn improves endurance and fitness. You should perspire, but you should not get out of breath during the workout.

To reach and maintain a basic fitness level, exercise at least three times a week, 30 minutes at a time. Increase the number of exercise sessions to improve your fitness level. It is worthwhile to combine regular exercise with a healthy diet. A person committed to dieting should exercise daily, at first 30 minutes or less at a time, gradually increasing the daily workout time to one hour. Start your workout at low speed and low resistance to prevent the cardiovascular system from being subjected to excessive strain. As the fitness level improves, speed and resistance can be increased gradually. The efficiency of your exercise can be measured by monitoring your heart rate and your pulse rate.

Gradually increase speed and resistance according to your own condition. Keep your head up and neck long in order to avoid stress on your neck, shoulders and back. Keep your back straight. Make sure that your feet are centered on the foot pedals and that your hips, knees, ankles and toes are facing forward. Keep your body weight centered over your lower body regardless of whether you lean forward or stand upright. Stop your workout by gradually decreasing speed and resistance. Remember to stretch at the end of the workout.

Pulse rate measurement (hand pulse sensors)

The pulse rate is measured by sensors in the handlebars when the user is touching both sensors at the same time. Accurate pulse measurement requires that the skin is slightly moist and constantly touching the hand pulse sensors. If the skin is too dry or too moist, the pulse rate measurement will become less accurate.



NOTE

- Do not use the hand pulse sensors in combination with a heart rate chest belt.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.

Heart rate measurement (heart rate chest belt)

The most accurate heart rate measurement is achieved with a heart rate chest belt. The heart rate is measured by a heart rate receiver in combination with a heart rate transmitter belt. Accurate heart measurement requires that the electrodes on the transmitter belt are slight moist and constantly touching the skin. If the electrodes are too dry or too moist, the heart rate measurement will become less accurate.

WARNING



- If you have a pacemaker, consult a physician before using a heart rate chest belt.

CAUTION



- If there are several heart rate measurement devices next to each other, make sure that the distance between them is at least 1.5 metres.
- If there is only one heart rate receiver and several heart rate transmitters, make sure that only one person with a transmitter is within transmission range.

**NOTE**

- Do not use a heart rate chest belt in combination with the hand pulse sensors.
- Always wear the heart rate chest belt under your clothes directly in contact with your skin. Do not wear the heart rate chest belt above your clothes. If you wear the heart rate chest belt above your clothes, there will be no signal.
- If you set a heart rate limit for your workout, an alarm will sound when it is exceeded.
- The transmitter transmits the heart rate to the console up to a distance of 1 metre. If the electrodes are not moist, the heart rate will not appear on the display.
- Some fibers in clothes (e.g. polyester, polyamide) create static electricity which can prevent accurate heart rate measurement.
- Mobile phones, televisions and other electrical appliances create an electromagnetic field which can prevent accurate heart rate measurement.

Maximum heart rate (during training)

The maximum heart rate is the highest heart rate a person can safely achieve through exercise stress. The following formula is used to calculate the average maximum heart rate: $220 - \text{AGE}$. The maximum heart rate varies from person to person.

WARNING

- Make sure that you do not exceed your maximum heart rate during your workout. If you belong to a risk group, consult a physician.

Category	Heart rate zone	Explanation
Beginner	50-60% of maximum heart rate	Suitable for beginners, weight-watchers, convalescents and persons who have not exercised for a long time. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Advanced	60-70% of maximum heart rate	Suitable for persons who want to improve and maintain fitness. Exercise at least three times a week, 30 minutes at a time.
Expert	70-80% of maximum heart rate	Suitable for the fittest of persons who are used to long-endurance workouts.

Use

Adjusting the support feet

The equipment is equipped with 4 support feet. If the equipment is not stable, the support feet can be adjusted.

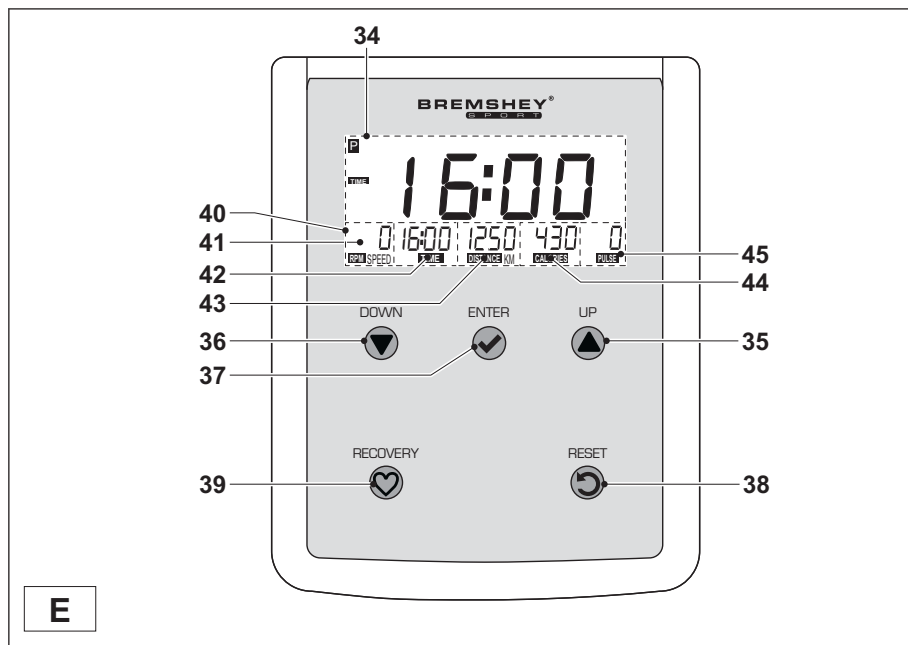
1. Turn the support feet as required to put the equipment in a stable position.
2. Tighten the locknuts to lock the support feet.

Adjusting the console

The console can be adjusted according to the height and the exercise position of the user.

1. Loosen the console adjustment knob.
2. Move the console to the required position.
3. Tighten the console adjustment knob.

Console (fig. E)



- | | | | |
|----|-----------------|----|----------------------|
| 34 | Display | 40 | Menu |
| 35 | UP button | 41 | Menu item: SPEED/RPM |
| 36 | DOWN button | 42 | Menu item: TIME |
| 37 | ENTER button | 43 | Menu item: DISTANCE |
| 38 | RESET button | 44 | Menu item: CALORIES |
| 39 | RECOVERY button | 45 | Menu item: PULSE |

**CAUTION**

- Keep the console away from direct sunlight.
- Dry the surface of the console when it is covered with drops of sweat.
- Do not lean on the console.
- Only touch the display with the tip of your finger. Make sure that your nails or sharp objects do not touch the display.

**NOTE**

- The console switches to standby mode when the equipment is not used for 4 minutes. If the console is in standby mode, the display shows the room temperature.

Explanation of buttons

Button	Explanation
ENTER	Press the button to confirm your selection.
RECOVERY	Press the button to calculate your recovery heart rate after a workout.
RESET	Press the button to return to the menu. Press and hold the button to reset the meter.

Explanation of menu items

Menu item	Explanation
SPEED/RPM	Select the menu item to set and show the speed (km/h or mph) or the RPM (rev/min) for the workout.
TIME	Select the menu item to set and show the duration (mm:ss) for the workout.
DISTANCE	Select the menu item to set and show the distance (km or ml) for the workout.
CALORIES	Select the menu item to set and show the energy consumption (kcal) for the workout.
PULSE	Select the menu item to set and show the heart rate limit (bpm) for the workout.

Before use

1. Press the UP button or the DOWN button to select a menu item.
2. Press the ENTER button to confirm.
3. Press the UP button or the DOWN button to change the value for the selected menu item.
4. Press the ENTER button to confirm.

During use

The menu constantly shows the values for the menu items. The different values flash on the display one after another every 6 seconds.

1. Press the ENTER button to stop automatic scanning of the values for the different menu items.
2. Press the ENTER button as many times as required to show information for a specific menu item.
3. Turn the resistance adjustment knob to change the resistance.



NOTE

- If you set target values, an alarm will sound and the training stops automatically when a specific target value reaches zero.

Manual Program (MAN)

1. Press the UP button or the DOWN button to set the time. Press the ENTER button to confirm.
2. Press the UP button or the DOWN button to set the distance. Press the ENTER button to confirm.
3. Press the UP button or the DOWN button to set the energy consumption. Press the ENTER button to confirm.
4. Press the UP button or the DOWN button to set the heart rate limit. Press the ENTER button to confirm.
5. Set the equipment in motion to start the workout. If you have set target values, the values start to count down.

Recovery

The recovery heart rate can be calculated after a workout. The recovery heart rate can only be calculated if the heart rate measurement is activated and the heart rate is shown on the display. The recovery heart rate can range from F1 to F6. F1 is the best recovery heart rate.

1. Press the RECOVERY button. After 60 seconds, the display shows the recovery heart rate.
2. Press the RECOVERY button again to go back to the main menu.

Metric system ~ Imperial system

For speed and distance, metric units or imperial units can be used as default units of measurement.

1. Locate the KM/ML switch on the rear of the console.
2. Move the KM/ML switch to "KM" to use the metric system as the default system of measurement.
3. Move the KM/ML switch to "ML" to use the imperial system as the default system of measurement.
4. Remove the batteries from the rear of the console. Refer to the section "Replacing the batteries".
5. Insert the batteries into the console to apply the changes.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

For temperature, Celsius (°C) or Fahrenheit (°F) can be used as default units of measurement.

1. Locate the C/F switch on the rear of the console.
2. Move the C/F switch to “C” to use Celsius (°C) as the default system of measurement.
3. Move the C/F switch to “F” to use Fahrenheit (°F) as the default system of measurement.
4. Remove the batteries from the rear of the console. Refer to the section “Replacing the batteries”.
5. Insert the batteries into the console to apply the changes.

Cleaning and maintenance

The equipment does not require special maintenance. The equipment does not require recalibration when it is assembled, used and serviced according to the instructions.

WARNING



- Do not use solvents to clean the equipment.

- Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.
- Regularly check that all screws and nuts are tight.
- If necessary, lubricate the joints.

Replacing the batteries

The console is equipped with 4 AA batteries at the rear of the console.

1. Remove the cover.
2. Remove the old batteries.
3. Insert the new batteries. Make sure that batteries match the (+) and (-) polarity markings.
4. Mount the cover.

Defects and malfunctions

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual parts can occur in the equipment. In most cases, it will be sufficient to replace the defective part.

1. If the equipment does not function properly, immediately contact the dealer.

2. Provide the model number and the serial number of the equipment to the dealer. State the nature of the problem, conditions of use and purchase date.

Transport and storage



WARNING

- Carry and move the equipment with at least two persons.
1. Remain standing in front of the equipment on each side and take a sturdy grip at the handlebars. Lift the front of the equipment so as to lift the rear of the equipment on the wheels. Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface.
 2. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
 3. Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Length	cm	166
	inch	66
Width	cm	69
	inch	27
Height	cm	164
	inch	65
Weight	kg	62.5
	lbs	138
Max. user weight	kg	135
	lbs	300
Battery size		AA

Warranty

The product has a warranty from the date of delivery (to be documented by invoice or delivery note). Further information on warranty terms can be obtained from your local dealer. The warranty terms may vary from one country to another. Damages caused by normal wear, overloading or improper handling are excluded from the warranty. Damages caused by material or manufacturing faults are covered by the warranty and will be repaired or replaced at no cost.

Declaration of the manufacturer

Accell Fitness Division BV declares that the product is in conformity with the following standards and directives: EN 957 (HB), 73/23/EEC, 89/336/EEC. The product therefore carries the CE label.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
The Netherlands

Disclaimer

© 2011 Accell Fitness Division BV
All rights reserved.

The product and the manual are subject to change. Specifications can be changed without further notice.

CROSSTRAINER

Willkommen in der Welt von Bremshey Sport!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Bremshey erworben haben. Bremshey bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahrräder, Rudergeräte und Vibrationsplatten an. Die Bremshey Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.bremshey.com

Warnhinweise zur Sicherheit



WARNUNG

- Lesen Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen. Werden die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen nicht befolgt, kann dies zu Personenverletzungen und Schäden am Gerät führen. Bewahren Sie die Warnhinweise zur Sicherheit und die Anweisungen zur künftigen Bezugnahme auf.

- Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet.
- Wenn dieses Gerät von Kindern oder Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung verwendet wird, oder wenn nicht genügend Erfahrung und Kenntnisse vorhanden sind, kann dies zu Gefahrensituationen führen. Personen, die für deren Sicherheit verantwortlich sind, müssen klare Anweisungen geben oder den Gebrauch des Geräts beaufsichtigen.
- Bevor Sie Ihr Training starten, nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt auf, um Ihre Gesundheit kontrollieren zu lassen.
- Falls Sie Übelkeit, ein Schwindelgefühl oder andere anormale Symptome verspüren, hören Sie unverzüglich mit Ihrem Training auf und wenden Sie sich an einen Arzt.
- Um einen Muskelkater zu vermeiden, starten Sie jedes Training mit Aufwärmen und beenden Sie es mit Abkühlen. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in geschlossenen Räumen geeignet. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im Freien geeignet.

- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit ausreichender Belüftung. Verwenden Sie das Gerät nicht in zugiger Umgebung, damit Sie sich nicht erkälten.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Umgebungen mit Umgebungstemperaturen zwischen 10 °C und 35 °C. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5 °C und 45 °C.
- Verwenden und lagern Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen. Die Luftfeuchtigkeit darf niemals 80% überschreiten.
- Verwenden Sie das Gerät nur bestimmungsgemäß. Verwenden Sie das Gerät nicht für einen anderen als für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls Teile beschädigt oder defekt sind. Ist ein Teil beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und andere Körperteile von den beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Ihr Haar von den beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie entsprechende Kleidung und Schuhe.
- Halten Sie Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nur von einer Person auf einmal verwendet wird. Das Gerät darf nicht von Personen verwendet werden, deren Gewicht 135 kg überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

Verpackungsinhalt (Abb. B & C)

- Die Verpackung enthält die in Abb. B dargestellten Teile.
- Die Verpackung enthält die Befestigungsteile gemäß Abb. C. Siehe Abschnitt "Beschreibung".



HINWEIS

- Fehlt ein Teil, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Beschreibung (Abb. A)

Ihr Crosstrainer ist ein ortsgebundenes Fitnessgerät, das zur Simulation des Gehens oder Laufens verwendet wird, ohne dabei einen übermäßigen Druck auf die Gelenke auszuüben.

1	Pedal	6	Stützfuß
2	Hauptgehäuse	7	Transportrad
3	Schwenkbarer Handgriff	8	Konsole
4	Fester Handgriff	9	Konsoleneinstellknopf
5	Handpulssensor	33	Widerstandseinstellknopf

Befestigungsteile (Abb. C)

10	Schlossschraube (M8*55)	22	Schraube (M5*12)
11	Unterlegscheibe (D8*19)	23	Unterlegscheibe (D6*16)
12	Sicherungsmutter (M8)	24	Sechskantschraube (M8*20)
13	Inbusschraube (M8*16)	25	Unterlegscheibe (D17.5*25)
14	Federring (D8.1*12.9)	26	Gewölbte Scheibe (D17.5*25)
16	Gewölbte Scheibe (D8*19)	27	Teflon-Scheibe (D10*25)
17	Kreuzschlitzschraube (M5*12)	28	Inbusschraube (M8*55)
18	Schraube (M4*12)	29	Unterlegscheibe (D8*16)
19	Unterlegscheibe (D8*25)	30	Sicherungsmutter (M8)
20	Federring (D8*14)	31	Schraube (M8*12)
21	Endkappe	32	Kreuzschlitzschraube (M5*14)

Zusammenbau (Abb. D)



WARNUNG

- Bauen Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge zusammen.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

**VORSICHT**

- Stellen Sie das Gerät auf festen, ebenen Boden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
- Sorgen Sie rund um das Gerät für einen Freiraum von mindestens 100 cm.

- Der richtige Zusammenbau des Geräts geht aus den Abbildungen hervor.

Trainings

Das Training muss leicht und geeignet, aber von langer Dauer sein. Aerobic-Übungen basieren auf der Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme des Körpers, was wiederum die Ausdauer und Fitness verbessert. Sie sollten während des Trainings zwar ins Schwitzen, aber nicht außer Atem kommen.

Um eine Basisfitness zu erreichen und zu halten, üben Sie mindestens drei mal pro Woche 30 Minuten lang an einem Stück. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungssitzungen, um Ihre Fitness zu verbessern. Es lohnt sich, die regelmäßigen Übungen mit einer gesunden Diät zu kombinieren. Personen, die Diät machen, sollten täglich zuerst 30 Minuten oder weniger an einem Stück üben und die tägliche Trainingszeit allmählich auf eine Stunde verlängern. Beginnen Sie Ihr Training mit niedriger Geschwindigkeit und geringem Widerstand, um zu vermeiden, dass das Herzkreislaufsystem einer übermäßigen Belastung ausgesetzt wird. Mit sich verbessernder Fitness können Geschwindigkeit und Widerstand allmählich erhöht werden. Die Wirksamkeit Ihrer Übungen kann durch Überwachung der Herzfrequenz und Ihrer Pulsfrequenz gemessen werden.

Erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit und den Widerstand entsprechend Ihrer Kondition. Halten Sie Ihren Kopf oben und den Nacken lang, um eine Belastung des Nackens, der Schultern und des Rückens zu vermeiden. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Füße mittig auf den Fußpedalen befinden und Ihre Hüften, Knie, Fußgelenke und Zehen nach vorne zeigen. Halten Sie Ihr Körpergewicht mittig über ihrem Unterkörper, egal, ob Sie sich nach vorne lehnen oder aufrecht stehen. Beenden Sie das Training, indem Sie allmählich Geschwindigkeit und Widerstand verringern. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.

Pulsfrequenzmessung (Handpulssensoren)

Die Pulsfrequenz wird durch Sensoren in den Handgriffen gemessen, wenn der Benutzer beide Sensoren gleichzeitig anfasst. Für eine genaue Pulsmessung ist es erforderlich, dass die Haut etwas feucht ist und die Handpulssensoren konstant berührt werden. Ist die Haut zu trocken oder zu feucht, wird die Pulsfrequenzmessung weniger genau.



HINWEIS

- Verwenden Sie die Handpulssensoren nicht in Kombination mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.

Herzfrequenzmessung (Herzfrequenz-Brustgürtel)

Die genaueste Herzfrequenzmessung lässt sich mit einem Herzfrequenz-Brustgürtel erzielen. Die Herzfrequenz wird mit einem Herzfrequenzempfänger in Kombination mit einem Herzfrequenz-Sendegürtel gemessen. Für eine genaue Herzfrequenzmessung ist es erforderlich, dass die Elektroden am Sender etwas feucht sind und die Haut konstant berühren. Sind die Elektroden zu trocken oder zu feucht, wird die Herzfrequenzmessung weniger genau.

WARNUNG



- Falls Sie einen Schrittmacher haben, wenden Sie sich zunächst an einen Arzt, bevor Sie einen Herzfrequenz-Brustgürtel verwenden.

VORSICHT



- Falls sich mehrere Herzfrequenz-Messgeräte in gegenseitiger Nähe befinden, vergewissern Sie sich, dass der Abstand zwischen ihnen mindestens 1,5 Meter beträgt.
- Falls nur ein Herzfrequenzempfänger und mehrere Herzfrequenzsender vorhanden sind, vergewissern Sie sich, dass nur eine Person mit einem Sender in Sendereichweite ist.

**HINWEIS**

- Verwenden Sie keinen Herzfrequenz-Brustgürtel in Kombination mit den Handpulssensoren.
- Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel stets mit direktem Hautkontakt unter Ihrer Kleidung. Tragen Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel nicht auf Ihrer Kleidung. Falls Sie den Herzfrequenz-Brustgürtel auf Ihrer Kleidung tragen, gibt es kein Signal.
- Wenn Sie sich einen Herzfrequenz-Grenzwert für Ihr Training setzen, ertönt beim Überschreiten ein Signal.
- Der Sender überträgt die Herzfrequenz in einem Abstand bis zu 1 Meter zur Konsole. Sind die Elektroden nicht feucht, erscheint die Herzfrequenz nicht auf der Anzeige.
- Einige Fasern in der Kleidung (z.B. Polyester, Polyamid) erzeugen statische Elektrizität, die eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.
- Mobiltelefone, Fernsehgeräte und andere Elektrogeräte erzeugen ein elektromagnetisches Feld, das eine genaue Herzfrequenzmessung verhindern kann.

Maximale Herzfrequenz (während des Trainings)

Die maximale Herzfrequenz ist die höchste Herzfrequenz, die eine Person durch Übungsbelastung sicher erzielen kann. Folgende Formel wird zur Berechnung der durchschnittlichen maximalen Herzfrequenz verwendet: $220 - \text{ALTER}$. Die maximale Herzfrequenz variiert von Person zu Person.

**WARNUNG**

- Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings Ihre maximale Herzfrequenz nicht überschreiten. Falls Sie einer Risikogruppe angehören, wenden Sie sich an einen Arzt.

Kategorie	Herzfrequenzzone	Erklärung
Anfänger	50-60% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Anfänger, Gewicht-Beobachter, Genesende und Personen, die schon lange nicht mehr trainiert haben. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Fortgeschrittenen	60-70% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für Personen, die ihre Fitness verbessern und halten wollen. Trainieren Sie mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten an einem Stück.
Experte	70-80% der maximalen Herzfrequenz	Geeignet für die fittesten Personen, die sich an lange Ausdauertrainings gewöhnt haben.

Gebrauch

Einstellen der Stützfüße

Das Gerät hat 4 Stützfüße. Steht das Gerät nicht stabil, kann es mit den Stützfüßen eingestellt werden.

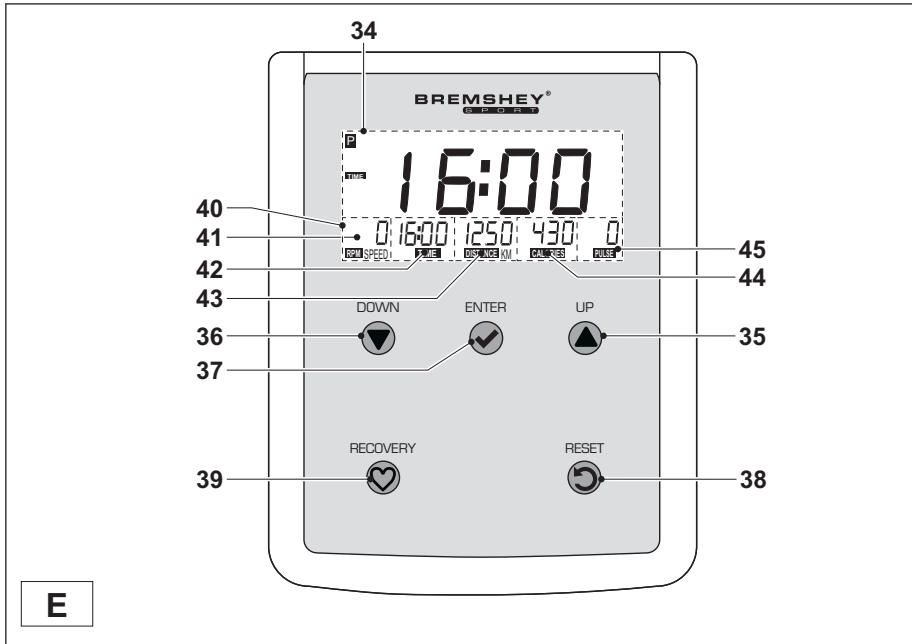
1. Drehen Sie die Stützfüße wie erforderlich, um das Gerät in eine stabile Position zu bringen.
2. Ziehen Sie die Sicherungsmuttern an, um die Stützfüße zu sichern.

Einstellen der Konsole

Die Konsole kann auf die Höhe und Übungsposition des Benutzers eingestellt werden.

1. Lösen Sie den Konsoleneinstellknopf.
2. Bewegen Sie die Konsole in die erforderliche Position.
3. Ziehen Sie den Konsoleneinstellknopf an.

Konsole (Abb. E)



E

- | | | | |
|----|----------------|----|--|
| 34 | Anzeige | 40 | Menü |
| 35 | UP-Taste | 41 | Menüfunktion:
GESCHWINDIGKEIT / U/MIN |
| 36 | DOWN -Taste | 42 | Menüfunktion: ZEIT |
| 37 | ENTER-Taste | 43 | Menüfunktion: DISTANZ |
| 38 | RESET-Taste | 44 | Menüfunktion: KALORIEN |
| 39 | RECOVERY-Taste | 45 | Menüfunktion: PULS |



VORSICHT

- Halten Sie die Konsole von direkter Sonneneinstrahlung fern.
- Trocknen Sie die Oberfläche der Konsole, wenn Sie mit Schweißtropfen bedeckt ist.
- Lehnen Sie sich nicht auf die Konsole.
- Berühren Sie die Anzeige nur mit Ihrer Fingerspitze. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Nägel oder andere scharfe Gegenstände die Anzeige nicht berühren.



HINWEIS

- Die Konsole schaltet in den Standby-Modus, wenn das Gerät 4 Minuten lang nicht verwendet wird. Befindet sich die Konsole im Standby-Modus, erscheint auf der Anzeige die Raumtemperatur.

Erklärung der Tasten

Taste	Erklärung
ENTER	Drücken Sie auf die Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
RECOVERY	Drücken Sie auf die Taste, um Ihre Erholungs-Herzfrequenz nach dem Training berechnen zu lassen.
RESET	Drücken Sie auf die Taste, um zum Menü zurückzugelangen. Drücken und halten Sie die Taste, um das Messgerät zurückzusetzen.

Erklärung der Menüfunktionen

Menüfunktion	Erklärung
GESCHWINDIGKEIT / U/ MIN	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Geschwindigkeit (km/h oder mph) oder die Umdrehungen (U/min) des Trainings anzeigen.
TIME	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Dauer (mm:ss) des Trainings anzeigen.
DISTANZ	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie die Distanz (km oder ml) des Trainings anzeigen.
KALORIEN	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie den Energieverbrauch (kcal) des Trainings anzeigen.
PULS	Wählen Sie die einzustellende Menüfunktion und lassen Sie den Herzfrequenz-Grenzwert (BPM) des Trainings anzeigen.

Vor dem Gebrauch

1. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um eine Menüfunktion zu wählen.
2. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
3. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um den Wert für die gewählte Menüfunktion zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.

Während des Gebrauchs

Das Menü zeigt konstant die Werte für die Menüfunktionen an. Die unterschiedlichen Werte blinken alle 6 Sekunden nacheinander auf der Anzeige.

1. Drücken Sie auf die ENTER-Taste, um das automatische Scannen der Werte für die unterschiedlichen Menüfunktionen zu stoppen.
2. Drücken Sie so oft wie erforderlich auf die ENTER-Taste, um die Information für eine bestimmte Menüfunktion anzeigen zu lassen.
3. Drehen Sie den Widerstandseinstellknopf, um den Widerstand zu ändern.

**HINWEIS**

- Wenn Sie Zielwerte einstellen, ertönt ein Warnsignal und das Training stoppt automatisch, wenn ein spezifischer Zielwert Null erreicht.

Manuelles Programm (MAN)

1. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
2. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um die Distanz einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
3. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um den Energieverbrauch einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
4. Drücken Sie auf die UP- oder DOWN-Taste, um den Herzfrequenz-Grenzwert einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
5. Setzen Sie das Gerät in Bewegung, um das Training zu starten. Wenn Sie die Zielwerte eingestellt haben, werden diese jetzt heruntergezählt.

Erholung

Die Erholungs-Herzfrequenz kann nach einem Training berechnet werden. Die Erholungs-Herzfrequenz kann nur berechnet werden, wenn die Herzfrequenzmessung aktiviert wurde und die Herzfrequenz auf der Anzeige erscheint. Die Erholungs-Herzfrequenz kann von F1 bis F6 variieren. F1 ist die beste Erholungs-Herzfrequenz.

1. Drücken Sie auf die RECOVERY-Taste. Nach 60 Sekunden erscheint auf der Anzeige die Erholungs-Herzfrequenz.
2. Drücken Sie erneut auf die RECOVERY-Taste, um zum Hauptmenü zurückzugelangen.

Metrisches System ~ Imperiales System

Für Geschwindigkeit und Distanz können metrische oder imperiale Einheiten als Voreinstellung für die Messung verwendet werden.

1. Suchen Sie den KM/ML-Schalter hinten an der Konsole.
2. Stellen Sie den KM/ML-Schalter auf "KM", um das metrische System als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
3. Stellen Sie den KM/ML-Schalter auf "ML", um das imperiale System als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.

4. Entfernen Sie die Batterien hinten aus der Konsole. Siehe Abschnitt "Erneuerung der Batterien".
5. Setzen Sie die Batterien in die Konsole ein, damit die Änderungen wirksam werden.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Für Temperaturen kann Celsius (°C) oder Fahrenheit (°F) als Voreinstellung für die Messung verwendet werden.

1. Suchen Sie den C/F-Schalter hinten an der Konsole.
2. Stellen Sie den C/F-Schalter auf "C", um Celsius (°C) als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
3. Stellen Sie den C/F-Schalter auf "F", um Fahrenheit (°F) als Voreinstellung für die Messung zu verwenden.
4. Entfernen Sie die Batterien hinten aus der Konsole. Siehe Abschnitt "Erneuerung der Batterien".
5. Setzen Sie die Batterien in die Konsole ein, damit die Änderungen wirksam werden.

Reinigung und Wartung

Das Gerät bedarf keiner besonderen Wartung. Das Gerät muss nicht neu kalibriert werden, wenn es gemäß den Anweisungen zusammengesetzt, verwendet und gewartet wird.

WARNUNG



- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.
- Schmieren Sie die Gelenke, falls erforderlich.

Erneuerung der Batterien

Die Konsole hat hinten 4 AA-Batterien.

1. Entfernen Sie die Abdeckung.
2. Entfernen Sie die alten Batterien.

3. Setzen Sie die neuen Batterien ein. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien entsprechend den (+) und (-) Polaritätszeichen eingesetzt werden.
4. Bringen Sie die Abdeckung an.

Störungen und Fehlfunktionen

Trotz ständiger Qualitätskontrolle können durch Einzelteile verursachte Störungen und Fehlfunktionen am Gerät auftreten. In den meisten Fällen ist es ausreichend, das defekte Teil zu erneuern.

1. Falls das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich unverzüglich an den Händler.
2. Nennen Sie dem Händler Modell- und Seriennummer des Geräts. Schildern Sie die Art des Problems, die Gebrauchsbedingungen und das Kaufdatum.

Transport und Lagerung



WARNUNG

- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.

1. Bleiben Sie vor dem Gerät auf beiden Seiten und halten Sie die Handgriffe sicher fest. Heben Sie die Vorderseite des Geräts an, damit die Hinterseite auf die Räder gehoben wird. Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden.
2. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig über unebene Böden. Bewegen Sie das Gerät nicht auf den Rädern Treppen herauf, sondern tragen Sie es an den Handgriffen.
3. Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Länge	cm inch	166 66
Breite	cm inch	69 27
Körpergröße	cm inch	164 65
Gewicht	kg lbs	62.5 138
Max. Benutzergewicht	kg lbs	135 300
Batteriegröße		AA

Garantie

Die Garantie des Produkts beginnt ab dem Kaufdatum (muss durch Rechnung oder Lieferschein belegt werden). Weitere Informationen über Garantiebedingungen erhalten Sie bei Ihrem regionalen Händler. Die Garantiebedingungen können von Land zu Land variieren. Durch normalen Verschleiß, Überlastung oder falsche Handhabung verursachte Schäden sind von der Garantie ausgenommen. Durch Material- oder Fertigungsfehler verursachte Schäden sind von der Garantie abgedeckt und werden kostenlos instandgesetzt.

Herstellereklärung

Accell Fitness Division BV erklärt hiermit, dass das Produkt folgenden Normen und Richtlinien entspricht: EN 957 (HB), 73/23/EWG, 89/336/EWG. Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Niederlande

Haftungsausschluss

© 2011 Accell Fitness Division BV
Alle Rechte vorbehalten.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

CROSSTRAINER

Welkom in de wereld van Bremshey Sport!

Hartelijk dank voor uw aankoop van dit Bremshey-toestel. Bremshey biedt een grote verscheidenheid aan fitnessstoestellen zoals crosstrainers, loopbanden, fietstrainers, roeimachines en trilplaten. Het Bremshey-toestel is geschikt voor de hele familie, onafhankelijk van de conditie. Meer informatie vindt u op de website www.bremshey.com

Veiligheidswaarschuwingen



WAARSCHUWING

- Lees de veiligheidswaarschuwingen en de instructies. Het niet opvolgen van de veiligheidswaarschuwingen en de instructies kan persoonlijk letsel of beschadiging van het toestel veroorzaken. Bewaar de veiligheidswaarschuwingen en instructies voor toekomstig gebruik.

- Het toestel is uitsluitend geschikt voor huishoudelijk gebruik. Het toestel is niet geschikt voor commercieel gebruik.
- Het gebruik van dit toestel door kinderen of personen met fysieke, sensorische, geestelijke of motorische handicaps, of met gebrek aan ervaring en kennis kan gevaar veroorzaken. De personen die verantwoordelijk zijn voor hun veiligheid moeten uitdrukkelijke instructies geven of toezicht houden op het gebruik van het toestel.
- Laat uw gezondheid door een arts controleren voordat u met uw training begint.
- Als u misselijkheid, duizeligheid of andere abnormale symptomen ervaart, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg een arts.
- Om spierpijn en te zware belasting te voorkomen, moet u elke training beginnen met een warming-up en eindigen met een cooling-down. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.
- Het toestel is uitsluitend geschikt voor gebruik binnenshuis. Het toestel is niet geschikt voor gebruik buitenshuis.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met voldoende ventilatie. Gebruik het toestel niet in een tochtige omgeving om geen kou te vatten.

- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.
- Gebruik het toestel niet in een vochtige omgeving. Berg het toestel niet op in een vochtige omgeving. De luchtvochtigheid mag nooit meer zijn dan 80%.
- Gebruik het toestel alleen voor het doel waarvoor het gemaakt is. Gebruik het toestel niet voor andere doelstellingen dan beschreven in de handleiding.
- Gebruik het toestel niet als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt. Raadpleeg uw dealer als een onderdeel is beschadigd of niet goed werkt.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen uit de buurt van de bewegende delen.
- Houd uw haar uit de buurt van de bewegende delen.
- Draag geschikte kleding en schoenen.
- Houd kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van de bewegende delen.
- Zorg ervoor dat het toestel slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het toestel mag niet worden gebruikt door personen die meer dan 135 kg wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

Inhoud van de verpakking (fig. B & C)

- De verpakking bevat de onderdelen zoals aangegeven in fig. B.
- De verpakking bevat de bevestigingsmiddelen zoals aangegeven in fig. C. Raadpleeg het gedeelte “Beschrijving”.



LET OP

- Raadpleeg uw dealer als een onderdeel ontbreekt.

Beschrijving (fig. A)

Uw crosstrainer is een stationair fitnessstoestel dat wordt gebruikt voor het nabootsen van lopen of hardlopen zonder dat de gewrichten te veel belast worden.

1	Pedaal	6	Steunvoet
2	Hoofdbehuizing	7	Transportwiel
3	Beweegbare handgreep	8	Console
4	Vaste handgreep	9	Stelknop console
5	Handgreepsensor	33	Stelknop weerstand

Bevestigingsmiddelen (fig. C)

10	Slotbout (M8*55)	22	Schroef (M5*12)
11	Ring (D8*19)	23	Ring (D6*16)
12	Borgmoer (M8)	24	Zeskantbout (M8*20)
13	Inbusbout (M8*16)	25	Ring (D17.5*25)
14	Veerring (D8.1*12.9)	26	Gebogen ring (D17.5*25)
16	Gebogen ring (D8*19)	27	Teflon ring (D10*25)
17	Kruiskopschroef (M5*12)	28	Inbusbout (M8*55)
18	Schroef (M4*12)	29	Ring (D8*16)
19	Ring (D8*25)	30	Borgmoer (M8)
20	Veerring (D8*14)	31	Schroef (M8*12)
21	Einddop	32	Kruiskopschroef (M5*14)

Assemblage (fig. D)



WAARSCHUWING

- Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.



VOORZICHTIG

- Zet het toestel op een stevige, vlakke ondergrond.
- Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
- Houd rondom de apparatuur ten minste een bewegingsruimte van 100 cm.

- Raadpleeg de illustraties voor de juiste assemblage van het toestel.

Trainingen

De training moet licht genoeg zijn, maar wel langdurig. Aerobische training is gebaseerd op verbetering van de maximale zuurstofopname van het lichaam, die dan het uithoudingsvermogen en de conditie weer verbetert. U moet tijdens de training wel transpireren, maar u mag niet buiten adem raken.

Voor het bereiken en in stand houden van een basisconditie moet u minstens drie keer per week steeds 30 minuten trainen. Verhoog het aantal trainingssessies ter verbetering van uw conditie. Het is de moeite waard om regelmatige lichaamsbeweging met gezonde voeding te combineren. Iemand die zich goed aan een dieet houdt, zou elke dag moeten trainen te beginnen met 30 minuten of korter, en de dagelijkse trainingsduur geleidelijk opvoeren tot één uur. Begin uw training bij een lage snelheid en een lage weerstand om te voorkomen dat uw hart en bloedvaten te sterk belast worden. Naarmate uw conditie verbetert, kunnen snelheid en weerstand geleidelijk worden verhoogd. De doelmatigheid van uw training kan worden gemeten door uw hartslag.

Verhoog geleidelijk de snelheid en de weerstand naargelang uw conditie. Houd uw hoofd omhoog en nek lang om belasting van uw nek, schouders en rug te voorkomen. Houd uw rug recht. Zorg ervoor dat uw voeten midden op de voetpedalen staan en dat uw heupen, knieën, enkels en tenen naar voren wijzen. Houd uw lichaamsgewicht midden boven uw onderlichaam, ongeacht of u voorover leunt of rechtop staat. Stop met uw training door geleidelijk uw snelheid en weerstand te verlagen. Vergeet niet om uw spieren te strekken aan het einde van de training.

Hartslagmeting (handgreepsensoren)

De hartslag wordt gemeten door sensoren in de handgrepen wanneer de gebruiker beide sensoren tegelijkertijd aanraakt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moet de huid enigszins vochtig zijn en moet u de handgreepsensoren voortdurend aanraken. Bij een te droge of te vochtige huid wordt de hartslagmeting minder nauwkeurig.

**LET OP**

- Gebruik de handgreepsensoren niet in combinatie met een hartslagborstband.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.

Hartslagmeting (hartslagborstband)

De meest nauwkeurige hartslagmeting wordt bereikt met een hartslagborstband. De hartslag wordt gemeten met een hartslagontvanger in combinatie met een band die de hartslag verzendt. Voor een nauwkeurige hartslagmeting moeten de elektroden op de borstband enigszins vochtig zijn en de huid constant aanraken. Bij te droge of te natte elektroden wordt de hartslagmeting minder nauwkeurig.

WAARSCHUWING

- Als u een pacemaker hebt, moet u het eerst met uw dokter bespreken voordat u een hartslagborstband gebruikt.

VOORZICHTIG

- Als er verscheidene hartslagmeetapparaten naast elkaar staan, zorg er dan voor dat de tussenafstand minstens 1,5 meter is.
- Als er slechts één hartslagontvanger en verscheidene hartslagzenders zijn, zorg dan dat er slechts één persoon met een zender in het zendbereik is.

**LET OP**

- Gebruik de hartslagborstband niet in combinatie met de handgreepsensoren.
- Draag de hartslagborstband altijd onder uw kleding, direct op uw huid. Draag de hartslagborstband niet boven uw kleding. Als u de hartslagborstband boven uw kleding draagt, zal er geen signaal komen.
- Als u een hartslaglimiet hebt ingesteld voor uw training, klinkt er een alarm wanneer deze wordt overschreden.
- De zender verzendt de hartslag naar de console tot over een afstand van 1 meter. Als de elektroden niet vochtig zijn, verschijnt de hartslag niet op de display.
- Sommige vezels in kleding (bijv. polyester, polyamide) produceren statische elektriciteit die een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.
- Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparaten creëren een elektromagnetisch veld dat een nauwkeurige hartslagmeting kan hinderen.

Maximale hartslag (tijdens de training)

De maximale hartslag is de hoogste hartslag die iemand veilig kan bereiken door de belasting van de training. De volgende formule wordt gebruikt voor het berekenen van de gemiddelde maximale hartslag: $220 - \text{LEEFTIJD}$. De maximale hartslag varieert van persoon tot persoon.

**WAARSCHUWING**

- Zorg ervoor dat u tijdens uw training niet boven uw maximale hartslag komt. Als u bij een risicogroep hoort, moet u een arts raadplegen.

Categorie	Hartslagzone	Uitleg
Beginner	50-60% van de maximale hartslag	Geschikt voor beginners, mensen die willen afvallen, herstellende patiënten en personen die lange tijd niet getraind hebben. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Gevorderd	60-70% van de maximale hartslag	Geschikt voor personen die hun conditie willen verbeteren en in stand houden. Train minstens drie keer per week, 30 minuten per keer.
Expert	70-80% van de maximale hartslag	Geschikt voor de fitste personen die gewend zijn aan langdurige duurtraining.

Gebruik

Afstellen van de steunvoeten

Het toestel is voorzien van 4 steunvoeten. Als het toestel niet stabiel is, kunnen de steunvoeten worden versteld.

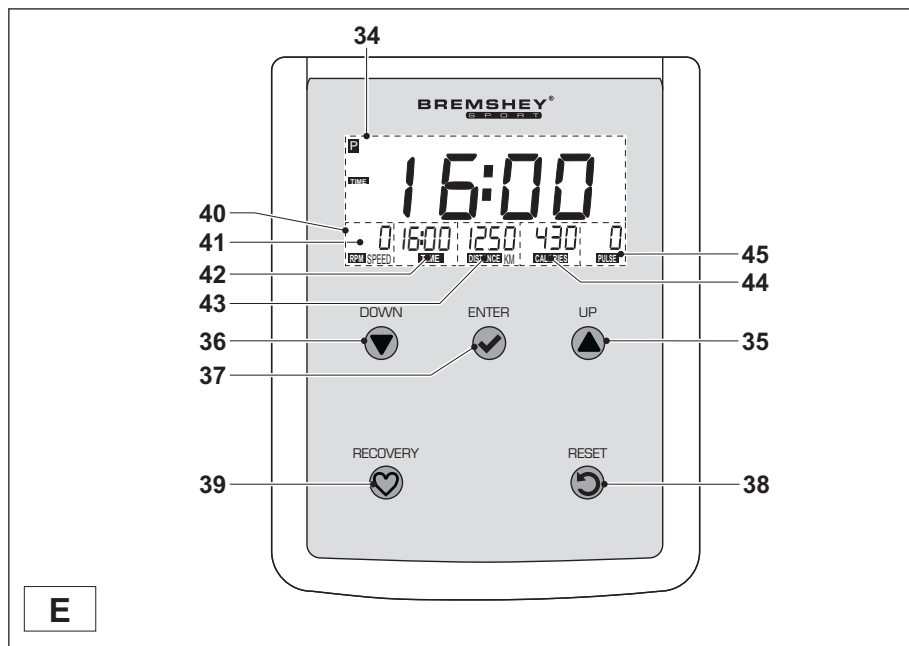
1. Draai de steunvoeten zo ver in of uit als nodig is om het toestel in een stabiele positie te krijgen.
2. Draai de borgmoeren vast om de steunvoeten te vergrendelen.

Afstellen van de console

De console kan worden afgesteld naar de lengte en de trainingspositie van de gebruiker.

1. Draai de stelknop voor de console los.
2. Zet de console in de gewenste positie.
3. Draai de stelknop voor de console vast.

Console (fig. E)



- | | | | |
|----|---------------|----|-------------------------|
| 34 | Display | 40 | Menu |
| 35 | UP-knop | 41 | Menu-item: SNELHEID/RPM |
| 36 | DOWN-knop | 42 | Menu-item: TIJD |
| 37 | ENTER-knop | 43 | Menu-item: AFSTAND |
| 38 | RESET-knop | 44 | Menu-item: CALORIEËN |
| 39 | RECOVERY-knop | 45 | Menu-item: HARTSLAG |

**VOORZICHTIG**

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweetdruppels is bedekt.
- Leun niet op de console.
- Raak de display alleen met uw vingertop aan. Raak de display niet aan met uw nagels of een scherp voorwerp.

**LET OP**

- De console gaat naar standby wanneer het toestel gedurende 4 minuten niet wordt gebruikt. Als de console op standby staat, toont de display de kamertemperatuur.

Uitleg van de knoppen

Knop	Uitleg
ENTER	Druk op de knop om uw selectie te bevestigen.
RECOVERY	Druk op de knop om na een training uw herstelhartslag berekenen.
RESET	Druk op de knop om terug te keren naar het menu. Houd de knop ingedrukt om de meter te resetten.

Uitleg van menu-items

Menu-item	Uitleg
SNELHEID/RPM	Selecteer het menu-item om de snelheid (km/h of mph) of de RPM (omw/min) voor de training in te stellen en te tonen.
TIME	Selecteer het menu-item om de tijdsduur (mm:ss) voor de training in te stellen en te tonen.
AFSTAND	Selecteer het menu-item om de afstand (km of ml) voor de training in te stellen en te tonen.
CALORIEËN	Selecteer het menu-item om het energieverbruik (kcal) voor de training in te stellen en te tonen.
HARTSLAG	Selecteer het menu-item om de hartslaglimiet (bpm) voor de training in te stellen en te tonen.

Voor gebruik

1. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om een menu-item te selecteren.
2. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om de waarde voor het geselecteerde menu-item te veranderen.
4. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

Tijdens gebruik

Het menu toont voortdurend de waarden voor de menu-items. De verschillende waarden knipperen elke 6 seconden achter elkaar op de display.

1. Druk op de ENTER-knop om met het automatische scannen van waarden voor de verschillende menu-items te stoppen.
2. Druk zo vaak als nodig op de ENTER-knop om informatie voor een specifiek menu-item te tonen.
3. Draai de stelknop voor de weerstand voor het veranderen van de weerstand.



LET OP

- Als u streefwaarden instelt, klinkt er een alarm en stopt de training automatisch wanneer een specifieke streefwaarde nul bereikt.

Handmatig programma (MAN)

1. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om de tijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
2. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om de afstand in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om het energieverbruik in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Druk op de UP-knop of de DOWN-knop om de hartslaglimiet in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
5. Breng het toestel in beweging om de training te starten. Als u streefwaarden heeft ingesteld, beginnen de waarden met aftellen.

Herstel

Na een training kan de herstelhartslag worden berekend. De herstelhartslag kan alleen worden berekend als de hartslagmeting is ingeschakeld en de hartslagwaarde op de display wordt weergegeven. De herstelhartslag kan tussen F1 en F6 liggen. F1 is de beste herstelhartslag.

1. Druk op de RECOVERY-knop. Na 60 seconden toont de display de herstelhartslag.
2. Druk nogmaals op de RECOVERY-knop om terug te gaan naar het hoofdmenu.

Metrisch systeem ~ Imperiaal systeem

Voor snelheid en afstand kunnen metrische eenheden of imperiale eenheden worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de KM/ML-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de KM/ML-schakelaar op "KM" om het metrische systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
3. Zet de KM/ML-schakelaar op "ML" om het imperiale systeem als standaard voor uw meeteenheden te gebruiken.
4. Verwijder de batterijen uit de achterkant van de console. Raadpleeg het gedeelte "Vervangen van de batterijen".
5. Plaats de batterijen in de console om de veranderingen toe te passen.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Voor temperatuur kan Celsius (°C) of Fahrenheit (°F) worden gebruikt als standaard meeteenheid.

1. Zoek de C/F-schakelaar op de achterkant van de console.
2. Zet de C/F-schakelaar op "C" om Celsius (°C) als standaard meetsysteem te gebruiken.
3. Zet de C/F-schakelaar op "F" om Fahrenheit (°F) als standaard meetsysteem te gebruiken.
4. Verwijder de batterijen uit de achterkant van de console. Raadpleeg het gedeelte "Vervangen van de batterijen".
5. Plaats de batterijen in de console om de veranderingen toe te passen.

Reiniging en onderhoud

Het toestel vereist geen speciaal onderhoud. Het toestel behoeft geen kalibratie wanneer het wordt geassembleerd, gebruikt en onderhouden overeenkomstig de instructies.



WAARSCHUWING

- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.
- Smeer indien nodig de draaipunten.

Vervangen van de batterijen

De console is uitgerust met 4 AA-batterijen op de achterkant van de console.

1. Verwijder het deksel.
2. Verwijder de oude batterijen.
3. Plaats de nieuwe batterijen. Zorg ervoor dat de (+) en (-) polariteitsmarkeringen van de batterijen op de goede plaats zitten.
4. Monteer het deksel.

Defecten en storingen

Ondanks voortdurende kwaliteitscontrole kan het gebeuren dat het toestel door individuele onderdelen defect is of niet goed werkt. In de meeste gevallen zal het voldoende zijn om het defecte onderdeel te vervangen.

1. Als het toestel niet goed werkt, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

2. Geef het modelnummer en serienummer van het toestel op aan de dealer. Vertel wat de aard van het probleem is, hoe het toestel wordt gebruikt en wanneer u het toestel heeft gekocht.

Transport en opslag



WAARSCHUWING

- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
1. Blijf aan weerskanten aan de voorkant van het toestel staan en pak de handgrepen stevig vast. Til de voorkant van het toestel op zodat de achterkant van het toestel op de wielen komt te rusten. Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen.
 2. Verplaats het toestel voorzichtig over een ongelijke ondergrond. Breng het toestel niet met behulp van de wielen naar boven, maar draag het toestel bij de handgrepen.
 3. Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Lengte	cm inch	166 66
Breedte	cm inch	69 27
Lengte	cm inch	164 65
Gewicht	kg lbs	62.5 138
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	135 300
Maat batterijen		AA

Garantie

Het product heeft een garantie vanaf de datum van aflevering (gedocumenteerd op de factuur of de leverbon). Verdere informatie over de garantievoorwaarden kunt u verkrijgen bij uw plaatselijke dealer. De garantievoorwaarden kunnen variëren tussen landen onderling. Schade veroorzaakt door normale slijtage, overbelasting of verkeerd gebruik is van de garantie uitgesloten. Schade veroorzaakt door materiaal- of fabricagefouten valt onder de garantie en wordt gratis gerepareerd of vervangen.

Verklaring van de fabrikant

Accell Fitness Division BV verklaart dat het product voldoet aan de volgende normen en richtlijnen: EN 957 (HB), 73/23/EEG, 89/336/EEG. Het product is derhalve voorzien van het CE-label.

04-2011

Accell Fitness Division BV

Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederland

Disclaimer

© 2011 Accell Fitness Division BV
Alle rechten voorbehouden.

Het product en de handleiding zijn aan veranderingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder verdere kennisgeving worden veranderd.

VÉLOS ELLIPTIQUES

Bienvenue dans l'univers de Breamshey Sport !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Breamshey. Breamshey offre toute une gamme d'équipement de fitness à la maison, notamment des vélos elliptiques, tapis de course, vélos d'appartement, rameurs et plateformes vibrantes. Les équipements Breamshey sont parfaits pour toute la famille, quel que soit le niveau de forme de ses membres. Pour en savoir plus, visitez notre site Web www.breamshey.com

Avertissements de sécurité



AVERTISSEMENT

- Lisez les avertissements de sécurité et les instructions. Le non respect des avertissements de sécurité et des instructions est une source de blessure et de dégâts de l'équipement. Conservez les avertissements de sécurité et les instructions pour référence ultérieure.

- L'équipement est uniquement adapté à un usage domestique. L'équipement ne convient pas à un usage commercial.
- L'emploi de cet équipement par des enfants ou des personnes affectés d'un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur, voire dont l'expérience ou les connaissances s'avèrent insuffisantes est une source de risques. Les personnes chargées de leur sécurité doivent leur fournir des instructions explicites ou superviser leur usage de l'équipement.
- Avant de commencer vos exercices, effectuez un bilan de santé auprès d'un médecin.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs et tensions musculaires, commencez vos séances par des échauffements et terminez-les par une récupération. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.
- L'équipement est uniquement adapté à un usage intérieur. L'équipement ne convient pas à un usage extérieur.

- Utilisez l'équipement uniquement dans des environnements correctement ventilés. N'utilisez pas l'équipement dans des endroits exposés aux courants d'air afin de ne pas vous enrhummer.
- Utilisez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 10 °C et 35 °C. Rangez l'équipement uniquement à une température ambiante entre 5 °C et 45 °C.
- N'utilisez et ne rangez pas l'équipement dans un environnement humide. L'humidité de l'air ne doit jamais dépasser 80 %.
- Utilisez l'équipement uniquement pour son usage prévu. N'utilisez pas l'équipement pour d'autres usages que ceux décrits dans le manuel.
- N'utilisez pas l'équipement si l'une de ses pièces est endommagée ou défectueuse. Si une pièce est endommagée ou défectueuse, contactez votre revendeur.
- Maintenez vos mains, vos pieds et les autres parties de votre corps à l'écart des pièces mobiles.
- Maintenez votre chevelure à l'écart des pièces mobiles.
- Portez des vêtements et des chaussures adaptés.
- Maintenez les vêtements, bijoux et autres objets à l'écart des pièces mobiles.
- Assurez-vous qu'une seule personne utilise l'équipement à la fois. L'équipement ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 135 kg.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

Contenu de l'emballage (fig. B & C)

- L'emballage contient les pièces illustrées en fig. B.
- L'emballage contient les fixations illustrées en fig. C. Voir la section "Description".



NOTE

- Si une pièce manque, contactez votre revendeur.

Description (fig. A)

Votre vélo elliptique est un élément d'équipement de fitness stationnaire servant à simuler la marche ou la course sans exercer de pression excessive sur les jointures.

1	Pédale	6	Pied de support
2	Boîtier principal	7	Roue de transport
3	Guidon pivotant	8	Console
4	Guidon fixe	9	Bouton de réglage de console
5	Pulsomètre	33	Bouton de réglage de résistance

Fixations (fig. C)

10	Boulon de chariot (M8*55)	22	Vis (M5*12)
11	Rondelle (D8*19)	23	Rondelle (D6*16)
12	Écrou d'arrêt (M8)	24	Boulon hexagonal (M8*20)
13	Boulon Allen (M8*16)	25	Rondelle (D17.5*25)
14	Rondelle à ressort (D8.1*12.9)	26	Rondelle courbée (D17.5*25)
16	Rondelle courbe (D8*19)	27	Rondelle Téflon (D10*25)
17	Vis à tête cruciforme (M5*12)	28	Boulon Allen (M8*55)
18	Vis (M4*12)	29	Rondelle (D8*16)
19	Rondelle (D8*25)	30	Écrou d'arrêt (M8)
20	Rondelle à ressort (D8*14)	31	Vis (M8*12)
21	Bouchon d'extrémité	32	Vis à tête cruciforme (M5*14)

Assemblage (fig. D)



AVERTISSEMENT

- Assemblez l'équipement dans l'ordre indiqué.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.



PRÉCAUTION

- Placez l'équipement sur une surface plane et ferme.
- Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
- Prévoyez un dégagement d'au moins 100 cm autour de l'équipement.

- Consultez les illustrations pour l'assemblage correct de l'équipement.

Exercices

Un exercice doit être suffisamment léger mais prolongé. L'exercice aérobic repose sur l'amélioration de l'absorption maximum d'oxygène par le corps, améliorant à son tour l'endurance et la forme. Vous devez transpirer mais sans jamais être à bout de souffle durant l'exercice.

Pour atteindre et entretenir un niveau de forme basique, exercez-vous au moins 3 fois par semaine, par session de 30 minutes. Accroissez le nombre des sessions d'exercice pour améliorer votre niveau de forme. Il est profitable de combiner un exercice régulier et un régime sain. Une personne suivant un régime doit s'exercer au quotidien, au début 30 minutes ou moins pour chaque session afin d'accroître ensuite progressivement le temps d'exercice quotidien pour atteindre une heure. Commencez vos exercices à une vitesse lente et avec une faible résistance pour éviter de soumettre le système cardiovasculaire à une contrainte excessive. À mesure de l'amélioration de votre forme, accroissez progressivement la vitesse et la résistance. L'efficacité de votre exercice est mesurable en suivant votre fréquence cardiaque et votre pouls.

Accroissez progressivement la vitesse et la résistance selon votre condition.

Maintenez la tête relevée et le cou allongé pour éviter toute contrainte sur votre cou, vos épaules et votre dos. Maintenez le dos bien droit. Assurez-vous que vos pieds sont centrés sur les pédales et que vos hanches, vos genoux, vos chevilles et vos doigts de pied sont dirigés vers l'avant. Maintenez le poids de votre corps centré sur la partie inférieure de votre corps, indépendamment du fait que vous soyez incliné en avant ou bien droit. Cessez l'exercice en réduisant progressivement la vitesse et la résistance. N'oubliez pas de vous étirer après vos exercices.

Mesure du pouls (pulsomètres)

Le pouls est mesuré par des capteurs dans les poignées lorsque l'utilisateur touche les deux capteurs à la fois. Une mesure précise du pouls nécessite une peau légèrement humide et un contact constant des pulsomètres. Si la peau est trop sèche ou humide, la mesure du pouls devient moins précise.

**NOTE**

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.

Mesure de la fréquence cardiaque (sangle thoracique de fréquence cardiaque)

La sangle thoracique de fréquence cardiaque assure la mesure de fréquence cardiaque la plus précise. La fréquence cardiaque est mesurée par un récepteur combiné à la sangle thoracique de fréquence cardiaque. Une mesure précise de la fréquence cardiaque nécessite des électrodes de sangle émettrice légèrement humides et en contact constant avec la peau. Si les électrodes sont trop sèches ou humides, la mesure de la fréquence cardiaque devient moins précise.

**AVERTISSEMENT**

- Si vous portez un stimulateur cardiaque, consultez votre médecin avant d'utiliser une sangle thoracique de fréquence cardiaque.

**PRÉCAUTION**

- Si plusieurs dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque sont proches les uns des autres, assurez-vous qu'ils sont au moins distants de 1,5 mètres.
- En présence d'un récepteur unique de fréquence cardiaque pour plusieurs émetteurs, assurez-vous qu'une seule personne avec un émetteur est à portée de transmission.

**NOTE**

- N'utilisez pas les pulsomètres en même temps que la sangle thoracique de fréquence cardiaque.
- Portez toujours la sangle thoracique de fréquence cardiaque sous vos vêtements, en contact direct avec votre peau. Ne portez pas votre sangle thoracique de fréquence cardiaque par-dessus vos vêtements. Si vous portez la sangle thoracique de fréquence cardiaque sur vos vêtements, il n'y a pas de signal.
- Si vous réglez une fréquence cardiaque limite pour votre exercice, une alarme retentit dès qu'elle est dépassée.
- L'émetteur transmet la fréquence cardiaque à une console jusqu'à une distance d'un mètre. Si les électrodes ne sont pas suffisamment mouillées, votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas.
- Certaines fibres des vêtements (par ex. polyester, polyamide) créent de l'électricité statique qui peut empêcher la mesure précise de la fréquence cardiaque.
- Les téléphones portables, télévisions et autres appareils électriques créent un champ électromagnétique susceptible d'empêcher une mesure précise de la fréquence cardiaque.

Fréquence cardiaque maximum (durant l'exercice)

La fréquence cardiaque maximum est la fréquence la plus élevée qu'une personne peut atteindre en toute sécurité sous la contrainte de l'exercice. La formule suivante sert à calculer la fréquence cardiaque maximum moyenne : $220 - \text{ÂGE}$ La fréquence cardiaque maximum varie d'une personne à l'autre.

**AVERTISSEMENT**

- Assurez-vous de ne pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum durant l'exercice. Si vous appartenez à un groupe à risque, consultez un médecin.

Catégorie	Zone de fréquence cardiaque	Explication
Débutant	50-60% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux débutants, aux personnes suivant leur poids, aux convalescents et aux personnes ne s'exerçant pas depuis un certain temps. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Avancé	60-70% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes souhaitant améliorer et entretenir leur forme. Exercez-vous au moins trois fois par semaine, par session de 30 minutes.
Expert	70-80% de fréquence cardiaque maximum	Adapté aux personnes les plus en forme, habituées aux exercices d'endurance prolongés.

Usage

Réglage des pieds de support

L'équipement comporte 4 pieds de support. Si l'équipement est instable, vous pouvez régler les pieds de support.

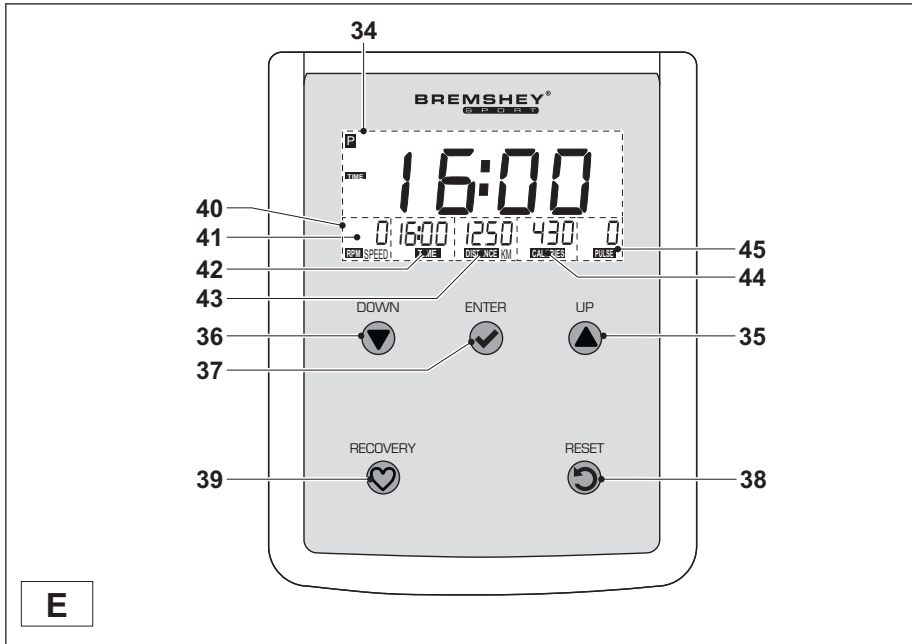
1. Tournez les pieds de support, selon les besoins, pour placer l'équipement en position stable.
2. Serrez les écrous d'arrêt pour bloquer les pieds de support.

Réglage de la console

La console est réglable selon la hauteur et la position d'exercice de l'utilisateur.

1. Desserrez le bouton de réglage de la console.
2. Amenez la console à la position requise.
3. Serrez le bouton de réglage de la console.

Console (fig. E)



E

- | | | | |
|----|-----------------|----|--------------------------------------|
| 34 | Affichage | 40 | Menu |
| 35 | Bouton UP | 41 | Élément de menu : VITESSE/
RÉGIME |
| 36 | Bouton DOWN | 42 | Élément de menu : TEMPS |
| 37 | Bouton ENTER | 43 | Élément de menu : DISTANCE |
| 38 | Bouton RESET | 44 | Élément de menu : CALORIES |
| 39 | Bouton RECOVERY | 45 | Élément de menu : POULS |



PRÉCAUTION

- Maintenez la console à l'écart de la lumière directe du soleil.
- Séchez la surface de la console dès qu'elle est couverte de gouttes de sueur.
- Ne vous appuyez pas sur la console.
- Touchez l'affichage uniquement avec le bout du doigt. Assurez-vous de ne pas toucher l'affichage avec vos ongles ou des objets coupants.



NOTE

- La console passe en mode de veille si l'équipement n'est pas utilisé pendant 4 minutes. Si la console est en mode veille, l'affichage indique la température ambiante.

Explication des boutons

Bouton	Explication
ENTER	Appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.
RECOVERY	Appuyez sur le bouton pour calculer votre taux de récupération cardiaque après une session.
RESET	Appuyez sur le bouton pour revenir au menu. Appuyez sur le bouton sans le relâcher pour réinitialiser le compteur.

Explication des éléments de menu

Élément de menu	Explication
VITESSE/RÉGIME	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la vitesse (km/h ou mph) ou le régime (trs/min) de l'exercice.
TIME	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la durée (mm:ss) de l'exercice.
DISTANCE	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la distance (km ou ml) de l'exercice.
CALORIES	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la consommation d'énergie (kcal) de l'exercice.
POULS	Sélectionnez l'élément de menu pour régler et afficher la limite de fréquence cardiaque (bpm) de l'exercice.

Avant usage

1. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour sélectionner un élément de menu.
2. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour changer la valeur de l'élément de menu sélectionné.
4. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.

Durant l'usage

Le menu affiche constamment les valeurs des éléments de menu. Les différentes valeurs clignotent à l'affichage pendant 6 secondes, les unes après les autres.

1. Appuyez sur le bouton ENTER pour arrêter le balayage automatique des valeurs des différents éléments de menu.
2. Appuyez sur le bouton ENTER le nombre de fois nécessaire pour afficher les informations d'un élément de menu spécifique.
3. Tournez le bouton de réglage de résistance pour modifier la résistance.

**NOTE**

- Si vous réglez des valeurs cibles, une alarme retentit et l'exercice s'arrête automatiquement dès qu'une valeur cible spécifique atteint zéro.

Programme manuel (MAN)

1. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler l'heure. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la distance. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la consommation d'énergie. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton UP ou DOWN pour régler la limite de fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
5. Mettez l'équipement en mouvement pour commencer l'exercice. Si vous avez défini des valeurs cibles, leur compte à rebours démarre.

Récupération

Vous pouvez calculer le taux de récupération cardiaque après une session. Le taux de récupération cardiaque peut être calculé uniquement si la mesure de votre fréquence cardiaque est activée et sa valeur affichée. Le taux de récupération cardiaque peut s'échelonner de F1 à F6. F1 est le meilleur taux de récupération cardiaque.

1. Appuyez sur le bouton RECOVERY. Après 60 secondes, l'affichage indique le taux de récupération cardiaque.
2. Appuyez à nouveau sur le bouton RECOVERY pour revenir au menu principal.

Système métrique ~ Système impérial

Pour la vitesse et la distance, vous pouvez définir comme unités de mesure par défaut les unités métriques ou impériales.

1. Trouvez l'interrupteur KM/ML à l'arrière de la console.
2. Positionnez l'interrupteur KM/ML sur "KM" pour utiliser par défaut le système métrique pour vos mesures.
3. Positionnez l'interrupteur KM/ML sur "ML" pour utiliser par défaut le système impérial pour vos mesures.

4. Retirez les piles à l'arrière de la console. Voir la section “Remplacement des piles”.
5. Insérez les piles dans la console pour appliquer les changements.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Pour la température, les degrés Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F) peuvent être les unités de mesure par défaut.

1. Trouvez l'interrupteur C/F à l'arrière de la console.
2. Positionnez l'interrupteur C/F sur “C” pour utiliser par défaut les degrés Celsius (°C) pour vos mesures.
3. Positionnez l'interrupteur C/F sur “F” pour utiliser par défaut les degrés Fahrenheit (°F) pour vos mesures.
4. Retirez les piles à l'arrière de la console. Voir la section “Remplacement des piles”.
5. Insérez les piles dans la console pour appliquer les changements.

Nettoyage et maintenance

Cet équipement ne nécessite aucune maintenance spéciale. L'équipement n'a besoin d'aucune calibration après son assemblage, son utilisation et son entretien conformément aux instructions.

AVERTISSEMENT



- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.

Remplacement des piles

La console comporte 4 piles AA sur sa partie arrière.

1. Retirez le cache.
2. Retirez les piles usagées.
3. Insérez les nouvelles piles. Assurez-vous de respecter les indications de polarité (+) et (-).
4. Montez le cache.

Défauts et dysfonctionnements

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des dysfonctionnements peuvent être occasionnés par des composants individuels. La plupart du temps, il vous suffit de remplacer la pièce défectueuse.

1. Si l'équipement ne fonctionne pas correctement, contactez immédiatement le revendeur.
2. Fournissez le numéro de modèle et le numéro de série de l'équipement au revendeur. Mentionnez la nature du problème, les conditions d'usage et la date d'achat.

Transport et rangement



AVERTISSEMENT

- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.

1. En vous tenant devant l'équipement de chaque côté, saisissez fermement ses guidons. Levez l'avant de l'équipement pour que l'arrière repose sur les roues. Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol.
2. Déplacez prudemment l'équipement sur les surfaces irrégulières. Ne déplacez pas l'équipement sur ses roues pour monter des escaliers mais transportez-le par les guidons.
3. Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Longueur	cm	166
	inch	66
Largeur	cm	69
	inch	27
Hauteur	cm	164
	inch	65
Poids	kg	62.5
	lbs	138
Poids maxi. utilisateur	kg	135
	lbs	300
Taille de pile		AA

Garantie

Le produit est sous garantie à compter de sa date de livraison (documentée par la facture ou le bon de livraison). Pour en savoir plus sur les termes de la garantie, contactez votre revendeur. Les termes de la garantie peuvent varier selon le pays. Les dommages liés à l'usure normale, à une surcharge ou à une manipulation incorrecte sont exclus de la garantie. Les dommages liés au matériel ou à la fabrication sont couverts par la garantie et font l'objet d'une réparation ou d'un remplacement à titre gratuit.

Déclaration du fabricant

Accell Fitness Division BV déclare que le produit est conforme aux directives et normes suivantes : EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Ce produit porte donc la marque CE.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Pays-Bas

Limite de responsabilité

© 2011 Accell Fitness Division BV
Tous les droits réservés.

Le produit et le manuel sont sujets à modifications. Les spécifications peuvent changer sans préavis.

BICICLETA ELÍPTICA

¡Bienvenido al mundo de Bremshy Sport!

Le agradecemos la compra de esta máquina Bremshy. Bremshy ofrece una amplia gama de máquinas de fitness para el hogar como bicicletas elípticas, cintas de correr, bicicletas de ejercicio, remos y plataformas vibratorias. La máquina Bremshy es adecuada para toda la familia, independientemente de nivel de forma física. Si desea información adicional, visite nuestro sitio web www.bremshy.com

Advertencias de seguridad



ADVERTENCIA

- Lea las advertencias de seguridad y las instrucciones. De no seguirse las advertencias de seguridad y las instrucciones pueden producirse lesiones personales o daños en la máquina. Conserve las advertencias de seguridad y las instrucciones para su consulta posterior.

- La máquina es adecuada únicamente para uso doméstico. La máquina no es adecuada para un uso comercial.
- El uso de esta máquina por niños o por personas con una discapacidad física, sensorial o motora, o falta de experiencia y conocimientos, puede dar lugar a situaciones de riesgo. Las personas responsables de su seguridad deben dar instrucciones explícitas o supervisar el uso de la máquina.
- Antes de empezar a hacer ejercicio, consulte con un médico para comprobar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros síntomas anormales, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un médico.
- Para evitar dolor y tensión muscular, realice un calentamiento antes de empezar a hacer ejercicio y termine haciendo relajación. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.
- La máquina es adecuada únicamente para uso en interior. La máquina no es adecuada para un uso en exterior.
- Utilice la máquina únicamente en lugares con una ventilación adecuada. No utilice la máquina en lugares donde haya corriente para no resfriarse.

- Utilice la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 10 °C y 35 °C. Almacene la máquina únicamente en lugares con una temperatura ambiente entre 5 °C y 45 °C.
- No utilice ni almacene la máquina en espacios húmedos. La humedad del aire no debe ser superior al 80%.
- Utilice la máquina sólo para su uso previsto. No la utilice para otros fines que no sean los descritos en el manual.
- La máquina no debe utilizarse si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto. Contacte con su proveedor si alguna de las piezas ha sufrido daños o tiene algún defecto.
- Mantenga las manos, los pies y demás partes del cuerpo alejadas de las piezas móviles.
- Mantenga el pelo alejado de las piezas móviles.
- Lleve ropa y calzado adecuado.
- Mantenga la ropa, las joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.
- Asegúrese de que sólo una persona utilice la máquina cada vez. La máquina no debe ser utilizada por personas cuyo peso supere los 135 kg.
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

Contenido del paquete (fig. B & C)

- El paquete contiene los elementos que se muestran en la fig. B.
- El paquete contiene los elementos de fijación que se muestran en la fig. C. Consulte la sección "Descripción".



NOTA

- Si falta una pieza, contacte con su proveedor.

Descripción (fig. A)

La bicicleta elíptica es una máquina estacionaria de fitness que se utiliza para simular la acción de caminar o correr sin generar una presión excesiva en las articulaciones.

- | | | | |
|---|-------------------------------|----|-------------------------------|
| 1 | Pedal | 6 | Pie de soporte |
| 2 | Carcasa principal | 7 | Rueda de transporte |
| 3 | Manillar basculante | 8 | Consola |
| 4 | Manillar fijo | 9 | Pomo de ajuste de consola |
| 5 | Sensor de pulsaciones de mano | 33 | Pomo de ajuste de resistencia |

Elementos de fijación (fig. C)

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|-----------------------------|
| 10 | Perno de carruaje (M8*55) | 22 | Tornillo (M5*12) |
| 11 | Arandela (D8*19) | 23 | Arandela (D6*16) |
| 12 | Contratuerca (M8) | 24 | Perno hexagonal (M8*20) |
| 13 | Perno Allen (M8*16) | 25 | Arandela (D17.5*25) |
| 14 | Arandela elástica (D8.1*12.9) | 26 | Arandela curvada (D17.5*25) |
| 16 | Arandela curvada (D8*19) | 27 | Arandela de Teflón (D10*25) |
| 17 | Tornillo de cruceta (M5*12) | 28 | Perno Allen (M8*55) |
| 18 | Tornillo (M4*12) | 29 | Arandela (D8*16) |
| 19 | Arandela (D8*25) | 30 | Contratuerca (M8) |
| 20 | Arandela elástica (D8*14) | 31 | Tornillo (M8*12) |
| 21 | Tapa terminal | 32 | Tornillo de cruceta (M5*14) |

Montaje (fig. D)



ADVERTENCIA

- Monte la máquina en el orden indicado.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.



PRECAUCIÓN

- Coloque la máquina sobre una superficie firme y nivelada.
- Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
- Deje unos 100 cm de espacio alrededor de la máquina.

- Consulte las ilustraciones para el correcto montaje de la máquina.

Sesiones de ejercicio

La sesión de ejercicio debe ser ligera, pero de larga duración. El ejercicio aeróbico se basa en mejorar el consumo de oxígeno máximo del cuerpo, lo que a su vez mejora la resistencia y la forma física. Debe transpirar, pero no debe quedarse sin aliento durante la sesión de ejercicio.

Para lograr y mantener un nivel de forma física básico, debe realizar ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez. Aumente el número de sesiones de ejercicio para mejorar su nivel de forma física. Vale la pena combinar el ejercicio regular con una dieta sana. Una persona que se encuentre a dieta debe realizar ejercicio a diario, al principio 30 minutos o menos cada vez, aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio diario hasta una hora. Empiece la sesión de ejercicio a velocidad baja y resistencia baja para evitar que el sistema cardiovascular se vea sometido a una tensión excesiva. A medida que mejore el nivel de forma física, pueden aumentarse gradualmente la velocidad y la resistencia. La eficiencia de su ejercicio puede medirse supervisando su frecuencia cardíaca y sus pulsaciones.

Aumente gradualmente la velocidad y la resistencia según su propia condición. Mantenga la cabeza erguida y el cuello estirado para evitar tensión en el cuello, los hombros y la espalda. Mantenga la espalda recta. Asegúrese de tener los pies centrados en los pedales y que las caderas, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies estén hacia delante. Mantenga centrado su peso corporal sobre la parte inferior del cuerpo, independientemente de si se inclina hacia delante o está de pie erguido. Detenga la sesión de ejercicio disminuyendo gradualmente la velocidad y la resistencia. Recuerde hacer estiramientos al final de la sesión de ejercicio.

Medición de las pulsaciones (sensor de pulsaciones de mano)

Las pulsaciones se miden con unos sensores en los manillares cuando el usuario toca ambos sensores al mismo tiempo. Para una medición precisa de las pulsaciones es necesario que la piel esté ligeramente húmeda y que toque constantemente los sensores de pulsaciones de mano. Si la piel está demasiado seca o demasiado húmeda, la medición de las pulsaciones es menos precisa.

**NOTA**

- No utilice los sensores de pulsaciones de mano en combinación con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.

Medición de la frecuencia cardíaca (correa en el pecho para la frecuencia cardíaca)

La medición más precisa de la frecuencia cardíaca se logra con una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca se mide con un receptor de frecuencia cardíaca en combinación con una correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Para una medición precisa de la frecuencia cardíaca es necesario que los electrodos de la correa transmisora estén ligeramente húmedos y que toquen constantemente la piel. Si los electrodos están demasiado secos o demasiado húmedos, la medición de la frecuencia cardíaca es menos precisa.

**ADVERTENCIA**

- Si usted tiene un marcapasos, consulte con un médico antes de utilizar una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca.

**PRECAUCIÓN**

- Si hay varios dispositivos de medición de frecuencia cardíaca en proximidad, asegúrese de que la distancia entre ellos sea de al menos 1,5 metros.
- Si sólo hay un receptor de frecuencia cardíaca y varios transmisores, asegúrese de que sólo una persona con un transmisor se encuentre en la zona de transmisión.

**NOTA**

- No utilice una correa en el pecho para la frecuencia cardíaca en combinación con sensores de pulsaciones de mano.
- Lleve siempre la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca debajo de la ropa, en contacto directo con la piel. No lleve la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa. Si lleva la correa en el pecho para la frecuencia cardíaca por encima de la ropa, no habrá señal.
- Si define un límite de frecuencia cardíaca para su sesión de ejercicio, cada vez que éste se supere sonará una alarma.
- El transmisor transmite la frecuencia cardíaca a la consola hasta una distancia de 1 metro. Si los electrodos no están húmedos, la frecuencia cardíaca no aparece en la pantalla.
- Algunas fibras de la ropa (p. ej. poliéster, poliamida) generan electricidad estática, la cual puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.
- Los teléfonos móviles, las televisiones y otros aparatos eléctricos generan un campo electromagnético que puede impedir la medición precisa de la frecuencia cardíaca.

Frecuencia cardíaca máxima (durante el entrenamiento)

La frecuencia cardíaca máxima es la frecuencia cardíaca más elevada que puede alcanzar una persona de forma segura por la tensión del ejercicio. Se utiliza la siguiente fórmula para calcular la frecuencia cardíaca máxima media: $220 - \text{EDAD}$. La frecuencia cardíaca máxima varía según la persona.

**ADVERTENCIA**

- Asegúrese de no superar la frecuencia cardíaca máxima durante la sesión de ejercicio. Si usted se encuentra en un grupo de riesgo, consulte con un médico.

Categoría	Zona de frecuencia cardíaca	Explicación
Principiante	50-60% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para principiantes, personas que cuidan la línea, convalecientes y personas que no han hecho ejercicio en mucho tiempo. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Avanzado	60-70% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuada para personas que desean mejorar y mantener la forma física. Haga ejercicio al menos tres veces a la semana, 30 minutos cada vez.
Experto	70-80% de frecuencia cardíaca máxima	Adecuado para personas con muy buena forma física que están acostumbradas a sesiones de ejercicio de gran resistencia.

Uso

Ajuste de los pies de soporte

La máquina está equipada con 4 pies de soporte. Si la máquina no está estable, es posible ajustar los pies de soporte.

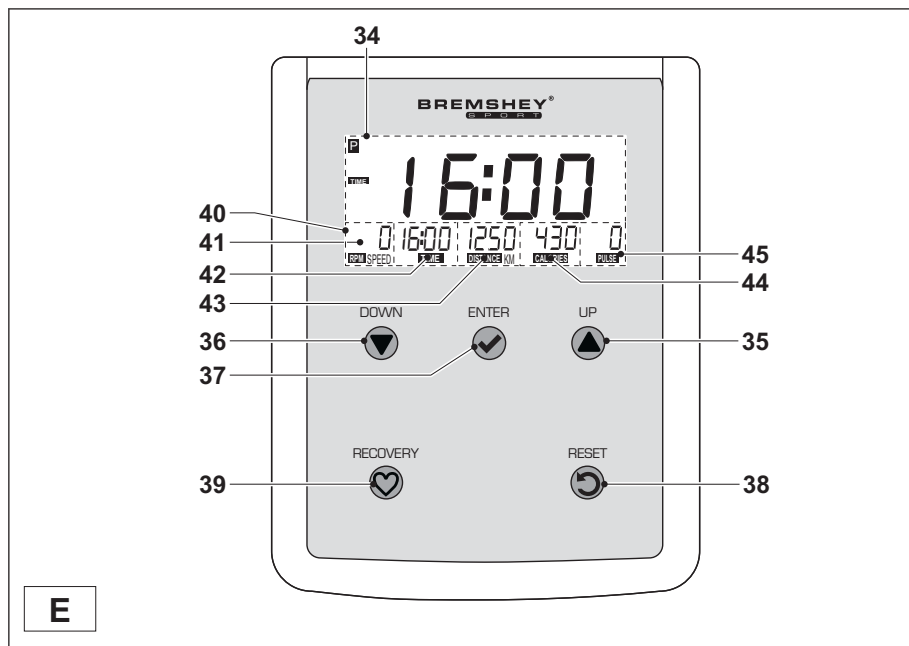
1. Gire los pies de soporte tanto como sea necesario para estabilizar la máquina.
2. Apriete las contratueras para bloquear los pies de soporte.

Ajuste de la consola

La consola puede ajustarse en función de la altura y la posición de ejercicio del usuario.

1. Afloje el pomo de ajuste de la consola.
2. Mueva la consola a la posición deseada.
3. Apriete el pomo de ajuste de la consola.

Consola (fig. E)



- | | | | |
|----|----------------|----|-------------------------------------|
| 34 | Pantalla | 40 | Menú |
| 35 | Botón UP | 41 | Elemento del menú:
VELOCIDAD/RPM |
| 36 | Botón DOWN | 42 | Elemento del menú: TIEMPO |
| 37 | Botón ENTER | 43 | Elemento del menú: DISTANCIA |
| 38 | Botón RESET | 44 | Elemento del menú: CALORÍAS |
| 39 | Botón RECOVERY | 45 | Elemento del menú:
PULSACIONES |



PRECAUCIÓN

- Mantenga la consola alejada de la luz solar directa.
- Seque la superficie de la consola cuando esté cubierta de gotas de sudor.
- No se apoye en la consola.
- Toque la pantalla únicamente con la punta del dedo. Asegúrese de no tocar la pantalla con las uñas ni objetos afilados.



NOTA

- La consola pasa al modo de espera activa cuando la máquina no se usa durante 4 minutos. Si la consola está en modo de espera activa, la pantalla muestra la temperatura ambiental.

Explicación de los botones

Botón	Explicación
ENTER	Pulse el botón para confirmar su selección.
RECOVERY	Pulse el botón para calcular su frecuencia cardíaca de recuperación tras una sesión de ejercicio.
RESET	Pulse el botón para volver al menú. Pulse y mantenga el botón para restablecer el contador.

Explicación de los elementos del menú

Elemento del menú	Explicación
VELOCIDAD/RPM	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la velocidad (km/h o mph) o las RPM (rev/min) de la sesión de ejercicio.
TIME	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la duración (mm:ss) de la sesión de ejercicio.
DISTANCIA	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar la distancia (km o ml) de la sesión de ejercicio.
CALORÍAS	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar el consumo de energía (kcal) de la sesión de ejercicio.
PULSACIONES	Seleccione el elemento del menú para ajustar y mostrar el límite de frecuencia cardíaca (lpm) de la sesión de ejercicio.

Antes del uso

1. Pulse el botón UP o el botón DOWN para seleccionar un elemento del menú.
2. Pulse el botón ENTER para confirmar.
3. Pulse el botón UP o el botón DOWN para cambiar el valor del elemento del menú seleccionado.
4. Pulse el botón ENTER para confirmar.

Durante el uso

El menú muestra constantemente los valores para los elementos del menú. Los diferentes valores parpadean en la pantalla uno tras otro cada 6 segundos.

1. Pulse el botón ENTER para detener el barrido automático de los valores para los diferentes elementos del menú.
2. Pulse el botón ENTER tantas veces como sea necesario para mostrar la información de un elemento del menú específico.
3. Gire el pomo de ajuste de resistencia para cambiar la resistencia.

**NOTA**

- Si define valores objetivo, suena una alarma y el entrenamiento se detiene automáticamente cuando un valor objetivo específico alcanza cero.

Programa manual (MAN)

1. Pulse el botón UP o el botón DOWN para ajustar el tiempo. Pulse el botón ENTER para confirmar.
2. Pulse el botón UP o el botón DOWN para ajustar la distancia. Pulse el botón ENTER para confirmar.
3. Pulse el botón UP o el botón DOWN para ajustar el consumo de energía. Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Pulse el botón UP o el botón DOWN para ajustar el límite de frecuencia cardíaca. Pulse el botón ENTER para confirmar.
5. Ponga en marcha la máquina para iniciar la sesión de ejercicio. Si ha definido valores objetivo, comienza la cuenta atrás de dichos valores.

Recuperación

Es posible calcular la frecuencia cardíaca de recuperación tras una sesión de ejercicio. Sólo puede calcularse la frecuencia cardíaca de recuperación si está activada la medición de la frecuencia cardíaca y ésta se muestra en la pantalla. La frecuencia cardíaca de recuperación puede ir de F1 a F6. F1 es la mejor frecuencia cardíaca de recuperación.

1. Pulse el botón RECOVERY. Tras 60 segundos, la pantalla muestra la frecuencia cardíaca de recuperación.
2. Pulse de nuevo el botón RECOVERY para volver al menú principal.

Sistema métrico ~ Sistema imperial

Para la velocidad y la distancia, es posible utilizar unidades métricas o unidades imperiales como unidades predeterminadas de medición.

1. Localice el interruptor KM/ML de la parte posterior de la consola.
2. Mueva el interruptor KM/ML a "KM" para utilizar el sistema métrico como el sistema de medición predeterminado.
3. Mueva el interruptor KM/ML a "ML" para utilizar el sistema imperial como el sistema de medición predeterminado.

4. Retire las pilas de la parte posterior de la consola. Consulte la sección "Sustitución de las pilas".
5. Inserte las pilas en la consola para aplicar los cambios.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Para la temperatura, es posible utilizar Celsius (°C) o Fahrenheit (°F) como unidades de medición predeterminadas.

1. Localice el interruptor C/F de la parte posterior de la consola.
2. Mueva el interruptor C/F a "C" para utilizar Celsius (°C) como el sistema de medición predeterminado.
3. Mueva el interruptor C/F a "F" para utilizar Fahrenheit (°F) como el sistema de medición predeterminado.
4. Retire las pilas de la parte posterior de la consola. Consulte la sección "Sustitución de las pilas".
5. Inserte las pilas en la consola para aplicar los cambios.

Limpieza y mantenimiento

La máquina no requiere un mantenimiento especial. No es necesario recalibrar la máquina cuando ésta se ha montado, utilizado y mantenido según las instrucciones.

ADVERTENCIA



- No utilice disolventes para limpiar la máquina.

- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.
- En caso necesario, lubrique las juntas.

Sustitución de las pilas

La consola está equipada con 4 pilas AA en la parte posterior de la misma.

1. Retire la cubierta.
2. Retire las pilas usadas.
3. Inserte pilas nuevas. Asegúrese de que coincidan las marcas de polaridad (+) y (-).
4. Monte la cubierta.

Defectos y fallos

A pesar del control de calidad continuo, la máquina puede presentar defectos y fallos debidos a piezas individuales. En la mayoría de los casos, será suficiente sustituir la pieza defectuosa.

1. Si la máquina no funciona correctamente, contacte inmediatamente con su proveedor.
2. Facilite al proveedor el número de modelo y el número de serie de la máquina. Indique la naturaleza del problema, las condiciones de uso y la fecha de compra.

Transporte y almacenamiento



ADVERTENCIA

- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.

1. Hay que colocarse de pie delante de la máquina en cada lado y agarrar bien por los manillares. Levante la parte delantera de la máquina para poder levantar la parte trasera sobre las ruedas. Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo.
2. Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
3. Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Longitud	cm inch	166 66
Anchura	cm inch	69 27
Altura	cm inch	164 65
Peso	kg lbs	62.5 138
Peso máx. del usuario	kg lbs	135 300
Tamaño de pila		AA

Garantía

El producto tiene una garantía desde la fecha de entrega (que debe documentarse mediante factura o albarán). Su proveedor local podrá ofrecerle información adicional sobre las condiciones de la garantía. Las condiciones de la garantía varían de un país a otro. Los daños causados por el desgaste normal, la sobrecarga o un manejo incorrecto están excluidos de la garantía. Los daños causados por fallos de materiales o defectos de fabricación están cubiertos por la garantía y se repararán o se sustituirán sin coste alguno.

Declaración del fabricante

Accell Fitness Division BV declara que el producto es conforme con las siguientes normas y directivas: EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Por tanto, el producto dispone de marcado CE.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Holanda

Descargo de responsabilidad

© 2011 Accell Fitness Division BV
Reservados todos los derechos.

El producto y el manual están sujetos a cambios. Las especificaciones pueden cambiarse sin previo aviso.

CROSSTRAINER

Benvenuti nel mondo di Bremshey Sport!

Grazie per aver acquistato questo apparecchio Bremshey. Bremshey offre un'ampia gamma di apparecchi per home fitness, fra cui crosstrainer, tapis roulant, cyclette, vogatori e piattaforme vibranti. Questo apparecchio Bremshey è adatto per tutta la famiglia, a prescindere dal livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.bremshey.com

Precauzioni di sicurezza



ATTENZIONE

- Leggere le precauzioni di sicurezza e le istruzioni. La mancata osservanza delle precauzioni di sicurezza e delle istruzioni può causare lesioni personali o danni all'apparecchio. Conservare gli avvisi di sicurezza e le istruzioni per future consultazioni.

- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso domestico, non professionale. L'apparecchio non è idoneo per scopi commerciali.
- L'uso di questo apparecchio da parte di bambini o persone con handicap fisici, sensoriali, mentali o motori o privi di esperienza e di competenze può causare pericoli. Le persone responsabili per la loro sicurezza devono fornire esplicite istruzioni o supervisionare l'uso dell'apparecchio.
- Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per verificare il proprio stato di salute.
- Se si avvertono nausea, vertigini o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Per evitare dolori muscolari e sforzi, iniziare ogni allenamento con una fase di riscaldamento e terminare ogni allenamento con una fase di defaticamento. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente per un uso in interni. L'apparecchio non è idoneo per un uso all'aperto.
- Utilizzare l'apparecchio in un ambiente con ventilazione adeguata. Non utilizzare in ambienti esposti alle correnti d'aria per non prendere un raffreddore.

- Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 10 °C e 35 °C. Conservare l'apparecchio esclusivamente in ambienti con temperature comprese fra 5 °C e 45 °C.
- Non utilizzare o riporre l'apparecchio in ambienti umidi. L'umidità dell'aria non deve mai superare l'80%.
- Utilizzare l'apparecchio solo per lo scopo previsto. Non utilizzare l'apparecchio per scopi diversi da quelli descritti nel manuale.
- Non usare l'apparecchio se presenta parti danneggiate o difettose. In caso di parti danneggiate o difettose contattare il rivenditore.
- Mantenere mani, piedi e le altre parti del corpo lontani dalle parti in movimento.
- Tenere i capelli lontani dalle parti in movimento.
- Indossare indumenti e scarpe adatti.
- Mantenere abiti, gioielli e altri oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Controllare che l'apparecchio venga utilizzato da una sola persona alla volta. L'apparecchio non deve essere utilizzato da persone di peso superiore a 135 kg.
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

Contenuto dell'imballaggio (fig. B & C)

- L'imballaggio contiene i componenti illustrati nella fig. B.
- L'imballaggio contiene gli elementi di fissaggio illustrati nella fig. C. Consultare la sezione "Descrizione".



NOTA

- Se una parte manca, contattare il rivenditore.

Descrizione (fig. A)

Il crosstrainer è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la camminata o la corsa senza causare eccessiva pressione sulle giunture.

1	Pedale	6	Piede di supporto
2	Alloggiamento principale	7	Ruota di trasporto
3	Impugnatura oscillante	8	Console
4	Impugnatura fissa	9	Manopola di regolazione della console
5	Sensore del cardiofrequenzimetro	33	Manopola di regolazione della resistenza

Elementi di fissaggio (fig. C)

10	Bullone a testa tonda e quadro sottotesta (M8*55)	22	Vite (M5*12)
11	Rondella (D8*19)	23	Rondella (D6*16)
12	Controdado (M8)	24	Bullone a testa esagonale (M8*20)
13	Bullone a brugola (M8*16)	25	Rondella (D17.5*25)
14	Rondella elastica (D8.1*12.9)	26	Rondella curva (D17.5*25)
16	Rondella curva (D8*19)	27	Rondella in teflon (D10*25)
17	Vite con testa a croce (M5*12)	28	Bullone a brugola (M8*55)
18	Vite (M4*12)	29	Rondella (D8*16)
19	Rondella (D8*25)	30	Controdado (M8)
20	Rondella elastica (D8*14)	31	Vite (M8*12)
21	Tappo terminale	32	Vite con testa a croce (M5*14)

Assemblaggio (fig. D)



ATTENZIONE

- Assemblare l'apparecchio nell'ordine indicato.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

**AVVISO**

- Collocare l'apparecchio su una superficie stabile e in piano.
- Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
- Mantenere uno spazio libero di almeno 1 mt. intorno all'apparecchio.

- Consultare le illustrazioni per il corretto assemblaggio dell'apparecchio.

Allenamenti

L'allenamento deve essere adeguatamente leggero ma di lunga durata. L'esercizio aerobico si basa sul miglioramento del consumo massimo di ossigeno del corpo che a sua volta migliora resistenza e forma fisica. Durante l'allenamento è necessario sudare ma non arrivare all'affanno.

Per raggiungere e mantenere una forma fisica di base, allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta. Aumentare il numero di sessioni di esercizio per migliorare il livello di forma fisica. È importante combinare l'esercizio regolare con una dieta salutare. Una persona impegnata a seguire una dieta dovrà allenarsi quotidianamente, iniziando con 30 minuti o meno e aumentando gradualmente l'allenamento giornaliero fino ad un'ora. Iniziare l'allenamento a bassa velocità e con scarsa resistenza per evitare di sottoporre a uno stress eccessivo il sistema cardiovascolare. Man mano che il livello di forma fisica aumenta, è possibile aumentare gradualmente anche velocità e resistenza. L'efficienza dell'allenamento può essere misurata monitorando la frequenza cardiaca e le pulsazioni.

Aumentare gradualmente velocità e resistenza in base alle proprie condizioni.

Mantenere la testa in alto e il collo allungato per evitare sollecitazioni eccessive su collo, spalle e schiena. Mantenere la schiena dritta. Verificare che i piedi siano centrati sui pedali e che fianchi, ginocchia, caviglie e dita dei piedi siano rivolti in avanti. Mantenere il peso del corpo centrato sulla parte inferiore a prescindere dalla posizione eretta o inclinata in avanti. Terminare l'allenamento diminuendo gradualmente velocità e resistenza. Ricordarsi di eseguire lo stretching al termine dell'allenamento.

Misurazione delle pulsazioni (sensori del cardiofrequenzimetro)

Le pulsazioni vengono misurate da sensori posti sulle impugnature quando l'utente tocca entrambi i sensori contemporaneamente. Un'accurata misurazione delle pulsazioni richiede che la pelle sia leggermente umida e costantemente a contatto con i sensori del cardiofrequenzimetro. Se la pelle è troppo asciutta o troppo bagnata, la misurazione delle pulsazioni diventa meno accurata.



NOTA

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.

Misurazione della frequenza cardiaca (fascia toracica)

La misurazione della frequenza cardiaca più accurata si ottiene tramite una fascia cardiaca. La misurazione viene effettuata da un ricevitore della frequenza cardiaca combinato con una fascia toracica trasmittente. Per un'accurata misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore devono essere leggermente umidi e costantemente a contatto con la pelle. Se gli elettrodi sono troppo asciutti o troppo bagnati, la misurazione della frequenza cardiaca diventa meno accurata.



ATTENZIONE

- Se l'utente è portatore di pacemaker, consultare un medico prima di utilizzare una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.



AVVISO

- In presenza di numerosi dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca vicini, verificare che siano almeno ad una distanza di 1,5 metri uno dall'altro.
- In presenza di un solo ricevitore e numerosi trasmettitori di frequenza cardiaca, verificare che solo una persona con un trasmettitore sia all'interno del campo di trasmissione.

**NOTA**

- Non utilizzare i sensori del cardiofrequenzimetro in combinazione con una fascia toracica per la misurazione della frequenza cardiaca.
- Indossare sempre la fascia toracica sotto gli abiti a diretto contatto con la pelle. Non indossare la fascia toracica sopra gli abiti. Indossando la fascia toracica sopra gli abiti, non sarà trasmesso alcun segnale.
- Impostando un limite per la frequenza cardiaca, viene generato un allarme acustico al superamento di tale limite.
- Il trasmettitore trasmette la frequenza cardiaca alla console fino ad una distanza di 1 metro. Se gli elettrodi non sono umidi, la frequenza cardiaca non viene visualizzata sul display.
- Alcune fibre negli abiti (ad es. poliestere, poliammide) creano elettricità statica che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.
- Cellulari, TV e altri apparecchi elettrici creano un campo magnetico che può impedire un'accurata misurazione della frequenza cardiaca.

Massima frequenza cardiaca (durante l'allenamento)

La massima frequenza cardiaca è la frequenza cardiaca più elevata che una persona può raggiungere in sicurezza durante lo stress dell'allenamento. Per calcolare la massima frequenza cardiaca media, viene utilizzata la seguente formula: $220 - ET\grave{A}$. La massima frequenza cardiaca varia da persona a persona.

**ATTENZIONE**

- Porre attenzione a non superare la massima frequenza cardiaca durante l'allenamento. In caso di appartenenza ad un gruppo a rischio, consultare un medico.

Categoria	Area della frequenza cardiaca	Spiegazione
Principianti	50-60% della massima frequenza cardiaca	Adatta per persone in fase di dieta dimagrante, principianti, convalescenti e per chi non fa esercizio da molto tempo. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Livello avanzato	60-70% della massima frequenza cardiaca	Adatta per coloro che desiderano migliorare e mantenere la forma fisica. Allenarsi almeno tre volte alla settimana, per 30 minuti alla volta.
Esperti	70-80% della massima frequenza cardiaca	Adatta per le persone in perfetta forma fisica abituate ad allenamenti che richiedono molta resistenza.

Utilizzo

Regolazione dei piedi di supporto

L'apparecchio è dotato di 4 piedi di supporto. Se l'apparecchio non è stabile, è possibile regolare i piedi di supporto.

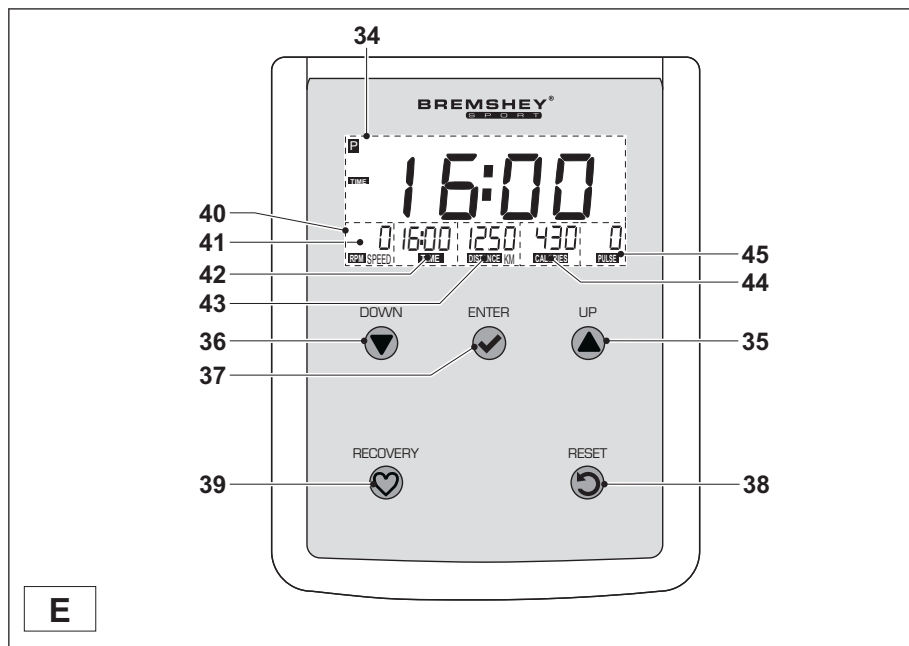
1. Ruotare i piedi di supporto come necessario per rendere stabile il tapis roulant.
2. Serrare i controdadi per bloccare i piedi di supporto.

Regolazione della console

È possibile regolare la console in base all'altezza e alla posizione di esercizio dell'utente.

1. Allentare la manopola di regolazione della console.
2. Spostare la console nella posizione richiesta.
3. Serrare la manopola di regolazione della console.

Console (fig. E)



- | | | | |
|----|-------------------|----|----------------------------|
| 34 | Display | 40 | Menu |
| 35 | Pulsante UP | 41 | Voce di menu: VELOCITÀ/RPM |
| 36 | Pulsante DOWN | 42 | Voce di menu: TEMPO |
| 37 | Pulsante ENTER | 43 | Voce di menu: DISTANZA |
| 38 | Pulsante RESET | 44 | Voce di menu: CALORIE |
| 39 | Pulsante RECOVERY | 45 | Voce di menu: PULSAZIONI |



AVVISO

- Non esporre la console alla luce solare diretta.
- Asciugare la superficie della console se è coperta da gocce di sudore.
- Non appoggiarsi sulla console.
- Toccare il display solo con la punta delle dita. Non toccare il display con le unghie o con oggetti appuntiti.



NOTA

- La console passa in modalità standby quando l'apparecchio non viene utilizzato per 4 minuti. Se la console è in modalità standby, il display mostra la temperatura ambiente.

Spiegazione dei pulsanti

Pulsante	Spiegazione
ENTER	Premere questo pulsante per confermare la selezione.
RECOVERY	Premere questo pulsante per calcolare la frequenza cardiaca di recupero dopo un allenamento.
RESET	Premere questo pulsante per tornare al menu. Tenere premuto il pulsante per azzerare il contatore.

Spiegazione delle voci di menu

Voce di menu	Spiegazione
VELOCITÀ/RPM	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la velocità (km/h o mph) o RPM (giri/min) per l'allenamento.
TIME	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la durata (mm:ss) dell'allenamento.
DISTANZA	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare la distanza (km o ml) dell'allenamento.
CALORIE	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare il consumo energetico (kcal) per l'allenamento.
PULSAZIONI	Selezionare questa voce di menu per impostare e visualizzare il limite della frequenza cardiaca (bpm) per l'allenamento.

Prima dell'uso

1. Premere il pulsante UP o DOWN per selezionare una voce di menu.
2. Premere il pulsante ENTER per confermare.
3. Premere il pulsante UP o DOWN per modificare il valore dell'elemento di menu selezionato.
4. Premere il pulsante ENTER per confermare.

Durante l'uso

Il menu mostra costantemente i valori degli elementi del menu. I vari valori lampeggiano sul display, uno dopo l'altro ogni 6 secondi.

1. Premere il pulsante ENTER per fermare la scansione automatica dei valori per i vari elementi del menu.
2. Premere il pulsante ENTER per il numero di volte necessario a visualizzare le informazioni di una voce di menu specifica.
3. Ruotare la manopola di regolazione della resistenza per modificare la resistenza.

**NOTA**

- Se vengono impostati i valori di riferimento, viene emesso un allarme e l'allenamento si interrompe automaticamente quando un valore di riferimento raggiunge lo zero.

Programma manuale (MAN)

1. Premere il pulsante UP o DOWN per impostare la durata. Premere il pulsante ENTER per confermare.
2. Premere il pulsante UP o DOWN per impostare la distanza. Premere il pulsante ENTER per confermare.
3. Premere il pulsante UP o DOWN per impostare il consumo energetico. Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Premere il pulsante UP o DOWN per impostare il limite della frequenza cardiaca. Premere il pulsante ENTER per confermare.
5. Mettere in movimento l'apparecchio per iniziare l'allenamento. Se sono stati impostati i valori di riferimento, inizierà il conto alla rovescia.

Recupero

Dopo l'allenamento è possibile calcolare la frequenza cardiaca di recupero. La frequenza cardiaca di recupero può essere calcolata solo se la misurazione della frequenza cardiaca è attivata e tale valore è visualizzato sul display. L'intervallo della frequenza cardiaca di recupero può variare da F1 a F6. F1 è la migliore frequenza cardiaca di recupero.

1. Premere il pulsante RECOVERY. Dopo 60 secondi, sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca di recupero.
2. Premere nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare al menu principale.

Sistema metrico ~ Sistema imperiale

Per la velocità e la distanza, è possibile utilizzare le unità metriche o imperiali come unità di misura predefinite.

1. Identificare il selettore KM/ML sul retro della console.
2. Impostare il selettore KM/ML su "KM" per utilizzare il sistema metrico come sistema di misura predefinito.
3. Impostare il selettore KM/ML su "ML" per utilizzare il sistema imperiale come sistema di misura predefinito.

4. Rimuovere le batterie dal retro della console. Vedere la sezione "Sostituzione delle batterie".
5. Inserire le batterie nella console per applicare le modifiche.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Per la temperatura, è possibile utilizzare la scala Celsius (°C) o la scala Fahrenheit (°F) come unità di misura predefinite.

1. Identificare il selettore C/F sul retro della console.
2. Impostare il selettore C/F su "C" per utilizzare la scala Celsius (°C) come sistema di misura predefinito.
3. Impostare il selettore C/F su "F" per utilizzare la scala Fahrenheit (°F) come sistema di misura predefinito.
4. Rimuovere le batterie dal retro della console. Vedere la sezione "Sostituzione delle batterie".
5. Inserire le batterie nella console per applicare le modifiche.

Pulizia e manutenzione

L'apparecchio non richiede manutenzione speciale. L'apparecchio non richiede ricalibrazione quando viene assemblato, utilizzato e sottoposto a assistenza in conformità con le istruzioni.

ATTENZIONE



- Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.

- Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
- Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.
- Se necessario, lubrificare i raccordi.

Sostituzione delle batterie

La console è dotata di 4 batterie stilo AA sul retro della console.

1. Rimuovere il coperchio.
2. Rimuovere le vecchie batterie.
3. Inserire le nuove batterie. Verificare che le batterie rispettino i simboli della polarità (+) e (-).
4. Montare il coperchio.

Difetti e malfunzionamenti

Nonostante il costante controllo di qualità, i singoli componenti possono causare difetti e malfunzionamenti all'apparecchio. Nella maggior parte dei casi, è sufficiente sostituire i componenti difettosi.

1. Se l'apparecchio non funziona correttamente, contattare immediatamente il rivenditore.
2. Fornire il numero di modello e il numero di serie dell'apparecchio al rivenditore. Comunicare la natura del problema, le condizioni d'uso e la data d'acquisto.

Trasporto e stoccaggio



ATTENZIONE

- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.

1. Posizionarsi in piedi davanti all'apparecchio da entrambi i lati e afferrare saldamente le impugnature. Sollevare la parte anteriore dell'apparecchio in modo da sollevare il retro sulle ruote. Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento.
2. Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
3. Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Lunghezza	cm inch	166 66
Larghezza	cm inch	69 27
Altezza	cm inch	164 65
Peso	kg lbs	62.5 138
Peso massimo utente	kg lbs	135 300
Tipo delle batterie		AA

Garanzia

Il prodotto è coperto da una garanzia valida dalla data di consegna (attestata dalla fattura o dalla bolla di consegna). Per ulteriori informazioni sui termini della garanzia, rivolgersi al rivenditore di zona. I termini della garanzia possono variare da un paese ad un altro. Sono esclusi dalla garanzia i danni causati dalla normale usura, dal sovraccarico o dall'uso improprio. I danni dovuti a difetti nei materiali o nella mano d'opera sono coperti dalla garanzia e saranno riparati o verrà fornito un articolo in sostituzione gratuitamente.

Dichiarazione del fabbricante

Accell Fitness Division BV dichiara che questo prodotto è conforme ai seguenti standard e direttive: EN 957 (HB), 73/23/CEE, 89/336/CEE. Pertanto sul prodotto è apposto il marchio CE.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Paesi Bassi

Clausola di esonero della responsabilità

© 2011 Accell Fitness Division BV
Tutti i diritti riservati.

Il prodotto e il manuale sono soggetti a modifiche. Le specifiche tecniche possono essere modificate senza preavviso.

CROSSTRAINER

Välkommen till Bremshey Sports värld!

Tack för att du köpte denna Bremsheyutrustning. Bremshey erbjuder ett stort utbud av motionsredskap för hemmabruk, exempelvis crosstrainers, löpband, träningscyklar, roddmaskiner och vibrationsplattor. Utrustning från Bremshey passar hela familjen, oavsett träningsnivå. Mer information finns på vår webbplats, www.bremshey.com

Säkerhetsvarningar



VARNING

- Läs säkerhetsvarningarna och instruktionerna. Om inte säkerhetsvarningarna och instruktionerna följs kan det medföra skador på personer eller utrustningen. Behåll säkerhetsvarningarna och instruktionerna för framtida bruk.

- Utrustningen är endast anpassad för hemmabruk. Utrustningen är inte anpassad för kommersiell användning.
- Om utrustningen används av barn eller personer med fysiska, sensoriska, mentala eller motoriska handikapp, eller som saknar erfarenhet och kunskap, kan detta medföra risker. Personer som är ansvariga för deras säkerhet måste ge tydliga instruktioner, eller övervaka användningen av utrustningen.
- Innan du påbörjar din träning, uppsök en läkare som kan kontrollera din hälsa.
- Om du upplever illamående, yrsel eller andra onormala symptom, avsluta genast din träning och kontakta en läkare.
- Börja varje träningspass med att värma upp och avsluta varje träningspass med nedvarning för att undvika muskelsmärter och sträckningar. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.
- Utrustningen är endast anpassad för användning inomhus. Utrustningen är inte anpassad för användning utomhus.
- Använd endast utrustningen i miljöer med god ventilation. Använd inte utrustningen i dragiga miljöer för att undvika att bli förkyld.
- Använd endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 10 °C och 35 °C. Förvara endast utrustningen i miljöer med temperatur mellan 5 °C och 45 °C.

- Använd inte och förvara inte utrustningen i fuktig miljö. Luftfuktigheten får aldrig överstiga 80%.
- Använd endast utrustningen för dess avsedda ändamål. Använd inte utrustningen för andra ändamål än de som beskrivs i handboken.
- Använd inte den här utrustningen om någon del är trasig eller skadad. Om någon del är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Håll undan händer, fötter och andra kroppsdelar från de rörliga delarna.
- Håll undan håret från de rörliga delarna.
- Bär passande kläder och skor.
- Håll undan kläder, smycken och andra föremål från de rörliga delarna.
- Låt bara en person åt gången använda utrustningen. Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

Förpackningens innehåll (fig. B & C)

- Förpackningen innehåller delarna som visas i fig. B.
- Förpackningen innehåller de fästdon som visas i fig. C. Se avsnittet "Beskrivning".



ANMÄRKNING

- Om någon del saknas, kontakta din återförsäljare.

Beskrivning (fig. A)

Din crosstrainer är en stationär träningsmaskin som används för att simulera promenad eller löpning utan att orsaka kraftigt tryck på lederna.

1	Pedal	6	Stödfot
2	Hölje	7	Transporthjul
3	Vridhantag	8	Panel
4	Fast handtag	9	Vred för justering av panel
5	Handpulssensor	33	Vred för justering av motstånd

Fästdon (fig. C)

10	Vagnsbult (M8*55)	22	Skruv (M5*12)
11	Bricka (D8*19)	23	Bricka (D6*16)
12	Låsmutter (M8)	24	Sexkantsbult (M8*20)
13	Insexskruv (M8*16)	25	Bricka (D17.5*25)
14	Fjäderbricka (D8.1*12.9)	26	Välvd bricka (D17.5*25)
16	Välvd bricka (D8*19)	27	Teflonbricka (D10*25)
17	Kryssskruv (M5*12)	28	Insexskruv (M8*55)
18	Skruv (M4*12)	29	Bricka (D8*16)
19	Bricka (D8*25)	30	Låsmutter (M8)
20	Fjäderbricka (D8*14)	31	Skruv (M8*12)
21	Ändlock	32	Kryssskruv (M5*14)

Montering (fig. D)



WARNING

- Montera utrustningen i angiven ordning.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.



OBS.

- Placera utrustningen på en stabil och jämn yta.
- Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
- Lämna åtminstone 100 cm fritt runt utrustningen.

- Bilderna visar det korrekta sättet att montera utrustningen.

Träning

Träningen måste vara lagom lätt, men hålla på länge. Aerobisk träning är till för att förbättra kroppens maximala syreupptag, vilket förbättrar uthålligheten och konditionen. Du ska svettas, men du ska inte bli andfädd under träningen.

För att uppnå och behålla en grundkondition, träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången. Öka antalet träningspass för att förbättra din kondition. Det är bra att kombinera regelbunden träning med hälsosam kost. En person som har bestämt sig för att banta bör träna dagligen, 30 minuter eller mindre till en början och sedan öka den dagliga träningstiden till en timme. Börja din träning i låg hastighet och med lågt motstånd för att förhindra att hjärtkärssystemet utsätts för kraftig belastning. När konditionen förbättras, kan hastigheten och motståndet ökas gradvis. Din tränings effektivitet kan mätas genom att kontrollera din hjärtfrekvens och din puls.

Öka gradvis hastighet och motstånd utifrån din kondition. Håll upp huvudet och ha nacken rak, för att undvika stress på nacke, axlar och rygg. Håll din rygg rak. Se till att dina fötter är centrerade på fotpedalerna och att höfterna, knäna, fotlederna och tårna pekar framåt. Håll din kroppsvikt centrerad över nedre delen av kroppen oavsett om du lutar dig framåt eller står upprätt. Avsluta träningspasset genom att gradvis minska hastighet och motstånd. Kom ihåg att stretcha i slutet av träningen.

Pulsmätning (handpulssensorer)

Pulsen mäts av sensorer i handtagen när användaren vidrör båda sensorerna samtidigt. Korrekt pulsmätning kräver att skinnet är en aning fuktigt och i ständig kontakt med handpulssensorerna. Om skinnet är för torrt eller för fuktigt kommer pulsmätningen att bli mindre exakt.



ANMÄRKNING

- Använd inte handpulssensorer tillsammans med ett pulsbälte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

Hjärtfrekvensmätning (pulsbälte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbälte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbälte med sändare. Korrekt pulsmätning kräver att elektroderna på sändarbältet är en aning fuktiga och i ständig kontakt med skinnet. Om elektroderna är för torra eller för fuktiga kommer pulsmätningen att bli mindre exakt.

**VARNING**

- Kontakta en läkare innan du använder ett pulsband om du har pacemaker.

**OBS.**

- Om det finns flera enheter för hjärtfrekvensmätning bredvid varandra, kontrollera att avståndet mellan dem är minst 1,5 meter.
- Om det bara finns en hjärtfrekvensmottagare och flera hjärtfrekvenssändare, kontrollera att bara en person med sändare är inom mottagningsområdet.

**ANMÄRKNING**

- Använd inte ett pulsband tillsammans med handpulssensorer.
- Bär alltid pulsbandet under dina kläder, i direktkontakt med huden. Bär inte pulsbandet utanpå kläderna. Om du bär pulsbandet utanpå kläderna kommer det inte att bli någon signal.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.
- Sändaren sänder hjärtfrekvensen till panelen upp till ett avstånd på en meter. Om elektroderna inte är fuktiga, kommer inte hjärtfrekvensen att visas på displayen.
- Vissa klädfibrer (t.ex. polyester eller polyamid) skapar statisk elektricitet som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.
- Mobiltelefoner, tv-apparater och andra elektriska apparater skapar ett elektromagnetiskt fält som kan förhindra en korrekt mätning av hjärtfrekvensen.

Maximal hjärtfrekvens (under träning)

Den maximala hjärtfrekvensen är den högsta hjärtfrekvens en person säkert kan få vid träning. Följande formel används för att beräkna den genomsnittliga maximala hjärtfrekvensen: $220 - \text{ÅLDER}$. Den maximala hjärtfrekvensen varierar från person till person.



VARNING

- Kontrollera att du inte överskrider din maximala hjärtfrekvensen under din träning. Kontakta en läkare om du tillhör en riskgrupp.

Kategori	Hjärtfrekvensområde	Förklaring
Nyborjarnivå	50-60% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar nybörjare, viktväktare, konvalescenter och personer som inte har tränat på länge. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Avancerad nivå	60-70% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar personer som vill förbättra och underhålla konditionen. Träna åtminstone tre gånger i veckan, 30 minuter åt gången.
Expert	70-80% av den maximala hjärtfrekvensen	Passar de mest vältränade, som är vana vid långa och tunga träningspass.

Användning

Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med 4 stödfötter. Om utrustningen inte är stabil, kan stödfötterna justeras.

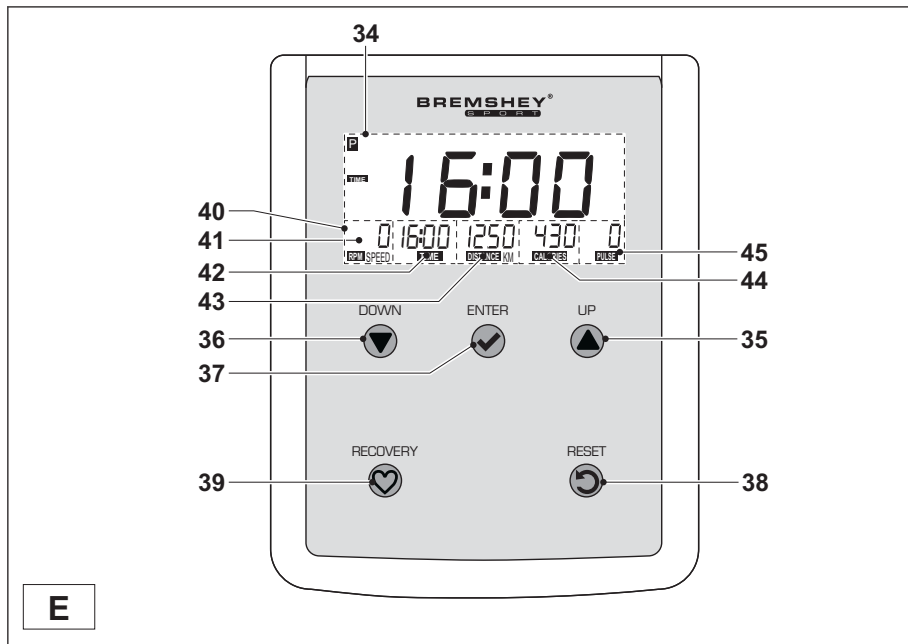
1. Vrid stödfötterna för att placera utrustningen i en stabil position.
2. Vrid åt låsmuttrarna för att låsa stödfötterna.

Justera panelen

Panelen kan justeras efter användarens längd och träningsposition.

1. Lossa vredet för justering av panelen.
2. Flytta panelen till önskat läge.
3. Drag åt vredet för justering av panelen.

Panel (fig. E)



E

- | | | | |
|----|----------------|----|------------------------|
| 34 | Display | 40 | Meny |
| 35 | UP knapp | 41 | Menyval: HASTIGHET/RPM |
| 36 | DOWN knapp | 42 | Menyval: TID |
| 37 | ENTER knapp | 43 | Menyval: AVSTÅND |
| 38 | RESET knapp | 44 | Menyval: KALORIER |
| 39 | RECOVERY knapp | 45 | Menyval: PULS |

**OBS.**

- Skydda panelen från direkt solljus.
- Torka av panelens yta när den är täckt av svett droppar.
- Luta dig inte mot panelen.
- Vidrör endast displayen med din fingertopp. Var noga med att inte dina naglar eller vassa föremål vidrör displayen.

**ANMÄRKNING**

- Panelen övergår till viloläge när utrustningen inte har använts på 4 minuter. Om panelen är i viloläge, visar displayen rumstemperaturen.

Förklaring av knappar

Knapp	Förklaring
ENTER	Tryck på knappen för att bekräfta ditt val.
RECOVERY	Tryck på knappen för att beräkna din återhämtningshjärtfrekvens efter träningen.
RESET	Tryck på knappen för att återgå till menyn. Tryck på och håll ner knappen för att återställa mätaren.

Förklaring av menyval

Menyval	Förklaring
HASTIGHET/RPM	Välj detta för att ställa in och visa hastigheten (km/h eller mph) eller RPM (varv/min) under träningen.
TIME	Välj detta för att ställa in och visa träningens varaktighet (mm:ss).
AVSTÅND	Välj detta för att ställa in och visa träningens sträcka (km eller ml).
KALORIER	Välj detta för att ställa in och visa träningens energiförbrukning (kcal).
PULS	Välj detta för att ställa in och visa träningens begränsning av hjärtfrekvensen (bpm).

Före användning

1. Tryck på knappen UP eller DOWN för att välja menyvalet.
2. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på knappen UP eller DOWN för att ändra värde på det valda menyvalet.
4. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.

Vid användning

Menyn visar hela tiden värdena för menyvalen. De olika värdena visas på displayen, ett efter ett, var sjätte sekund.

1. Tryck på knappen ENTER för att stoppa den automatiska visningen av samtliga värden för de olika menyvalen.
2. Tryck på knappen ENTER så många gånger som behövs för att visa informationen för ett visst menyval.
3. Vrid vredet för justering av motståndet för att ändra motståndet.



ANMÄRKNING

- Om du ställer in målvärden, kommer ett larm att ljuda och träningen avslutas automatiskt när målvärdet blir noll.

Manuellt program (MAN)

1. Tryck på knappen UP eller DOWN för att ställa in tiden. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på knappen UP eller DOWN för att ställa in avståndet. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
3. Tryck på knappen UP eller DOWN för att ställa in energiförbrukningen. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på knappen UP eller DOWN för att ställa in begränsningen av hjärtfrekvens. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
5. Börja använd utrustningen för att påbörja träningen. Om du har ställt in målvärden börjar värdena att räknas ned.

Återhämtning

Återhämtningshjärtfrekvensen kan beräknas efter träningen. Hjärtfrekvensen för återhämtningen kan bara beräknas om hjärtfrekvensmätningen är aktiverad och värdet visas på displayen. Återhämtningshjärtfrekvensen kan variera mellan F1 och F6. F1 är den bästa återhämtningshjärtfrekvensen.

1. Tryck på knappen RECOVERY. Efter 60 sekunder visar displayen din återhämtningshjärtfrekvens.
2. Tryck på knappen RECOVERY igen för att återgå till huvudmenyn.

Metersystemet ~ Imperialsystemet

För hastighet och avstånd kan metersystemet eller det imperialsystemet användas som standardmåttenheter.

1. Leta rätt på omkopplaren KM/ML på baksidan av panelen.
2. Flytta omkopplaren KM/ML till "KM" för att använda metersystemet som standardmåttssystem.
3. Flytta omkopplaren KM/ML till "ML" för att använda det imperialsystemet som standardmåttssystem.
4. Avlägsna batterierna från panelens baksida. Se avsnittet "Byta ut batterier".
5. Sätt i batterierna i panelen för att verkställa ändringarna.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

För temperatur kan Celsius (°C) eller Fahrenheit (°F) användas som standardmåttenheter.

1. Leta rätt på omkopplaren C/F på baksidan av panelen.

2. Flytta omkopplaren C/F till "C" för att använda Celsius (°C) som standardmåttsystem.
3. Flytta omkopplaren C/F till "F" för att använda Fahrenheit (°F) som standardmåttsystem.
4. Avlägsna batterierna från panelens baksida. Se avsnittet "Byta ut batterier".
5. Sätt i batterierna i panelen för att verkställa ändringarna.

Rengöring och underhåll

Utrustningen kräver inte något särskilt underhåll. Utrustningen kräver inte omkalibrering när den monteras, används eller servas i enlighet med instruktionerna.

VARNING



- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.

- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.
- Smörj vid behov.

Byta ut batterier

Panelen är utrustad med fyra AA-batterier på panelens baksida.

1. Avlägsna luckan.
2. Avlägsna de gamla batterierna.
3. Sätt i de nya batterierna. Försäkra dig om att batterierna är rätt placerade mot (+) och (-) polerna.
4. Montera luckan.

Fel och funktionsstörningar

Trots ständig kvalitetskontroller, kan fel och funktionsstörningar inträffa som orsakas av enstaka delar. I de flesta fallen räcker det med att byta ut den felaktiga delen.

1. Om utrustningen inte fungerar korrekt, kontakta omedelbart återförsäljaren.
2. Lämna utrustningens modellnummer och serienummer till återförsäljaren. Ange problemets art, förhållanden vid användning och inköpsdatum.

Transport och lagring



VARNING

- Var två om att bära och förflytta utrustningen.

1. Stå framför utrustningen på vardera sidan och ta ett fast grepp i handtagen. Lyft utrustningens framsida så att baksidan lyfts på hjulen. Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas.
2. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
3. Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Längd	cm inch	166 66
Bredd	cm inch	69 27
Höjd	cm inch	164 65
Vikt	kg lbs	62.5 138
Max användarvikt	kg lbs	135 300
Batteristorlek		AA

Garanti

Produkten omfattas av en garanti från leveransdatumet (måste styrkas av faktura eller följesedel). Ytterligare information om garantivillkor kan erhållas av din lokala återförsäljare. Garantivillkoren kan skilja sig åt mellan olika länder. Skador som orsakats av normal förslitning, överbelastning eller felaktig hantering omfattas inte av garantin. Skador som orsakats av fel på material eller tillverkning omfattas av garantin och kommer att repareras eller ersättas utan kostnad.

Försäkran från tillverkaren

Accell Fitness Division BV försäkrar att produkten uppfyller följande standarder och direktiv: EN 957 (HB), 73/23/EEG, 89/336/EEG. Produkten är därför CE-märkt.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Nederländerna

Friskrivning

© 2011 Accell Fitness Division BV
Alla rättigheter förbehållna.

Produkten och handboken kan komma att ändras. Specifikationer kan ändras utan förvarning.

CROSSTRAINER

Tervetuloa Bremshey Sport maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Bremshey-laitteen ostosta. Bremshey tarjoaa laajan valikoiman kotikuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutulaitteet ja värinälevyt. Bremshey-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme www.bremshey.com

Turvallisuusvaroitukset



VAROITUS

- Lue turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet. Turvallisuusvaroitusten ja -ohjeiden jättäminen noudattamatta voi aiheuttaa henkilön loukkaantumisen tai laitevaurion. Säilytä turvallisuusvaroitukset ja -ohjeet myöhempää käyttöä varten.
- Laite on sopiva vain kotikäyttöön. Laite ei ole sopiva kaupalliseen käyttöön.
- Tämän laitteen käyttö lasten tai fyysisesti, aistillisesti, henkisesti, tai liikunnallisesti rajoittuneiden, tai kokemukseltaan ja tiedoiltaan puutteellisten henkilöiden toimesta voi aiheuttaa vaaratilanteita. Heidän turvallisuudestaan vastuussa olevien henkilöiden on annettava selkeät ja tarkat ohjeet laitteen käytöstä ja valvottava laitteen käyttöä.
- Ennen harjoituksen aloittamista ota yhteys lääkäriin terveystarkastusta varten.
- Jos sinulla on pahoinvointia, huimausta, tai muita epätavallisia oireita, lopeta välittömästi harjoitus ja ota yhteys lääkäriin.
- Vältä lihaskipuja ja venähdyksiä aloittamalla jokainen harjoitus lämmittelyjaksolla ja pääätä jokainen harjoitus jäähdyttelyjaksolla. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.
- Laite on sopiva vain sisäkäyttöön. Laite ei ole sopiva ulkokäyttöön.
- Käytä laitetta riittävällä tuuletuksella varustetuissa tiloissa. Älä käytä laitetta vetoisissa tiloissa välttääksesi kylmettymisen.
- Käytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 10 °C - 35 °C. Säilytä laitetta vain ympäristölämpötilassa 5 °C - 45 °C.
- Älä käytä tai säilytä laitetta kosteissa tiloissa. Ilmankosteus ei saa koskaan olla yli 80 %.

- Käytä laitetta vain sen aiottuun tarkoitukseen. Älä käytä laitetta muihin, kuin tässä käyttöoppaassa esitettyihin tarkoituksiin.
- Älä käytä laitetta, jos sen jokin osa on vaurioitunut tai viallinen. Jos osa on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjään.
- Pidä kätesi, jalkasi ja kehon muut osat pois liikkuvista osista.
- Pidä hiuksesi pois liikkuvista osista.
- Käytä asianmukaista vaatetusta ja kenkiä.
- Pidä vaatteet, korut ja muut esineet pois liikkuvista osista.
- Varmista, että vain yksi henkilö kerrallaan käyttää laitetta. Yli 135 kg painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

Pakkauksen sisältö (kuva B & C)

- Pakkaus sisältää kuvassa B näytetyt osat.
- Pakkaus sisältää kuvassa C näytetyt kiinnittimet. Katso "Kuvaus"-osiota.



ILMOITUS

- Jos osa puuttuu, ota yhteys jälleenmyyjään.

Kuvaus (kuva A)

Crosstrainer on paikallaan pysyvä kuntoilulaite, jota käytetään simuloimaan kävelyä tai juoksua ilman liiallista rasitusta niveliin.

1	Jalkapoljin	6	Tukijalka
2	Pääkotelo	7	Kuljetuspyörä
3	Kääntyvä ohjaustanko	8	Ohjauspaneeli
4	Kiinteä ohjaustanko	9	Ohjauspaneelin säätönappi
5	Käsipulssianturi	33	Vastuksen säätönappi

Kiinnittimet (kuva C)

10	Vaarnapultti (M8*55)	22	Ruuvi (M5*12)
11	Aluslevy (D8*19)	23	Aluslevy (D6*16)
12	Lukkomutteri (M8)	24	Kuusiopultti (M8*20)
13	Kuusiokolopultti (M8*16)	25	Aluslevy (D17.5*25)
14	Jousialuslevy (D8.1*12.9)	26	Taivutettu aluslevy (D17.5*25)
16	Taivutettu aluslevy (D8*19)	27	Teflon aluslevy (D10*25)
17	Ristiuraruuvi (M5*12)	28	Kuusiokolopultti (M8*55)
18	Ruuvi (M4*12)	29	Aluslevy (D8*16)
19	Aluslevy (D8*25)	30	Lukkomutteri (M8)
20	Jousialuslevy (D8*14)	31	Ruuvi (M8*12)
21	Päätykappale	32	Ristiuraruuvi (M5*14)

Kokoonpano (kuva D)



VAROITUS

- Kokoonpane laite esitetyssä järjestyksessä.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.



HUOMAUTUS

- Sijoita laite kovalle, tasaiselle alustalle.
- Asettakaa laite suojalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
- Varaa vähintään 100 cm tilaa laitteen ympärille.

- Katso piirroksesta laitteen oikea asennus.

Harjoitukset

Harjoituksen on oltava sopivan kevyt, mutta pitkäkestoinen. Aerobic-harjoitus perustuu kehon maksimi hapenottokyvyn parantamiseen, mikä puolestaan parantaa kestävyyttä ja kuntotasoa. Harjoituksen aikana sinun tulisi hikoilla, mutta sinun ei tulisi hengästyä.

Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa 30 minuuttia peruskuntotason saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi. Paranna kuntotasoasi lisäämällä harjoituskertojen määrää. On hyödyllistä yhdistää säännöllinen harjoitus terveelliseen dieettiin. Dieettiin sitoutuneen henkilön tulisi harjoitella päivittäin, ensi alkuun korkeintaan 30 minuuttia ja vähitellen lisäten päivittäinen harjoitusaika yhteen tuntiin. Aloita harjoituksesi hitaalla nopeudella ja pienellä vastuksella estääksesi liiallisen rasituksen sydän-verisuonijärjestelmään. Nopeutta ja vastusta voidaan vähitellen lisätä kuntotason parantuessa. Harjoituksesi tehokkuus voidaan mitata seuraamalla sydämesi lyöntinopeutta ja pulssisi nopeutta. Lisää nopeutta ja vastusta vähitellen oman kuntosi mukaan. Pidä pää pystyssä ja kaula suorana välttääksesi stressiä kaulassa, hartioissa ja selässä. Pidä selkäsi suorana. Varmista, että jalkasi ovat keskellä polkimia ja että lantio, polvet, nilkat ja varpaat ovat suoraan eteenpäin. Pidä painosi alaruumiin yläpuolella, huolimatta siitä, nojaatko eteepäin vai seisotko suorana. Lopeta harjoitusjaksosi vähentämällä nopeutta ja vastusta vähitellen. Muista venytellä harjoittelun lopuksi.

Pulssinopeuden mittaaminen (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsikien antureilla käyttäjän koskettaessa kumpaakin anturia samanaikaisesti. Tarkka pulssinmittaaminen edellyttää ihon olevan hieman kostea ja ihon koskettavan koko ajan käsipulssiantureita. Jos iho on liian kuiva tai liian kostea, pulssinopeuden mittaaminen tulee epätarkemmaksi.



ILMOITUS

- Älä käytä käsipulssiantureita yhdessä sykevyön kanssa.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.

Sykkeen mittaaminen (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöösi otettavan sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen avulla. Tarkka sydänmittaus edellyttää lähetinvyön elektrodien olevan hieman kosteita ja jatkuvassa kosketuksessa ihoon. Jos elektrodit ovat liian kuivia tai liian kosteita, sykkeen mittaaminen tulee epätarkemmaksi.



VAROITUS

- Jos sinulla on sydäntahdistin, ota yhteys lääkäriin ennen sykevyön käyttöä.



HUOMAUTUS

- Jos useita sykemittauslaitteita on vierekkäin, varmista niiden keskinäisen etäisyyden olevan vähintään 1,5 metriä.
- Varmistu, että laitteen sykevastaanottimen ja sykevyön lähettimen kantomatkan sisällä ei ole muita lähettäjiä, jotka voisivat aiheuttaa häiriöitä mittauksessa.



ILMOITUS

- Älä käytä sykevyötä yhdessä käsipulssiantureiden kanssa.
- Pidä aina sykevyötä vaatteittesi alla suorassa kosketuksessa ihoosi. Älä pidä sykevyötä vaatteittesi päällä. Jos pidät sykevyötä vaatteittesi päällä, signaalia ei ole.
- Jos asetat rajan sydämen lyöntinopeudelle, rajan ylittyessä kuuluu äänihälytys.
- Lähetin lähettää sydämen lyöntinopeuden korkeintaan 1 metrin etäisyydellä olevaan ohjauspaneeliin. Jos elektrodit eivät ole kosteita, sydämen lyöntinopeus ei tule näytölle.
- Jotkin vaatteiden kuidut (esim. polyesteri, polyamidi) synnyttävät staattista sähköä, mikä voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.
- Matkapuhelimet, televisiot ja muut sähkölaitteet luovat sähkömagneettisen kentän, joka voi estää tarkan sydämen lyöntinopeuden mittauksen.

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus (harjoituksen aikana)

Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus on suurin lyöntinopeus, jonka henkilö voi turvallisesti saavuttaa harjoituksen rasituksella. Seuraavaa kaavaa käytetään laskemaan keskimääräinen suurin sallittu sydämen lyöntinopeus: 220 - IKÄ. Suurin sallittu sydämen lyöntinopeus vaihtelee henkilöstä toiseen.



VAROITUS

- Varmista, ettet ylitä sydämesi suurinta sallittua lyöntinopeutta harjoituksen aikana. Jos kuulut riskiryhmään, ota yhteys lääkäriin.

Luokka	Sydämen lyöntinopeusalue	Merkitys
Aloittelija	50-60% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva aloittelijoille, painonvartijoille, toipilaille, ja henkilöille, jotka eivät ole harjoitelleet pitkään aikaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Edistynyt	60-70% suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva henkilöille, jotka haluavat parantaa ja ylläpitää kuntoaan. Harjoittele vähintään kolme kertaa viikossa, 30 minuuttia kerrallaan.
Ekspertti	70-80 % suurimmasta sallitusta sydämen lyöntinopeudesta	Sopiva kunnoltaan erittäin hyville henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

Käyttö

Tukijalkojen säätäminen

Laite on varustettu neljällä tukijalalla. Tukijalkoja voidaan säätää, jos laite ei ole vakaata.

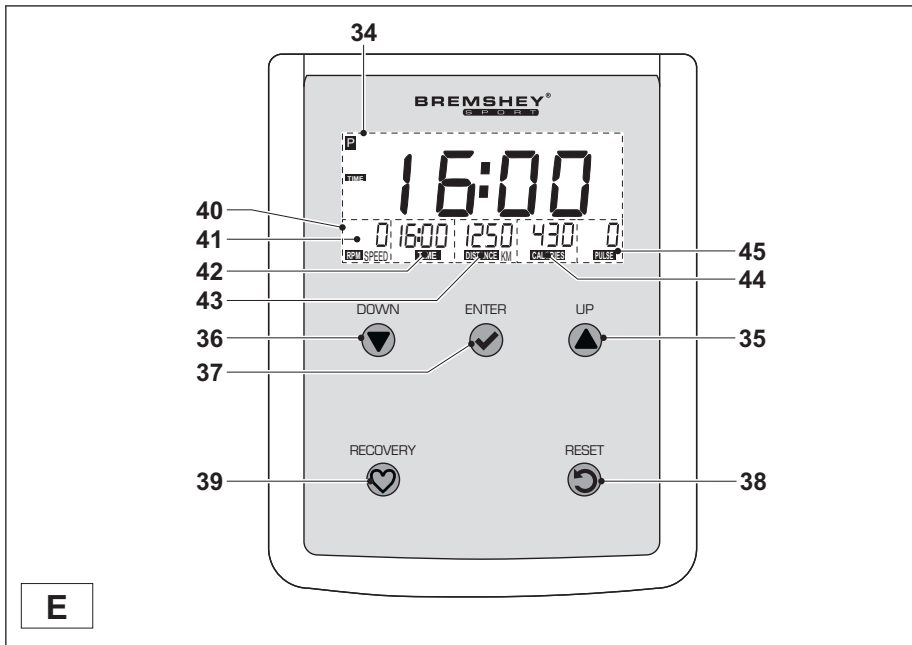
1. Käännä tukijalkoja tarpeen mukaan, jotta laite on vakaasti lattialla.
2. Lukitse tukijalat kiristämällä lukkomutterit.

Ohjauspaneelin säätö

Ohjauspaneeli voidaan säätää käyttäjän pituuden ja harjoitusasennon mukaisesti.

1. Löysää paneelin säätönappia.
2. Siirrä paneeli haluttuun kohtaan.
3. Kiristä paneelin säätönappi.

Ohjauspaneeli (kuva E)



E

- | | | | |
|----|------------------|----|-------------------------|
| 34 | Näyttö | 40 | Valikko |
| 35 | UP-painike | 41 | Valikkoaihe: NOPEUS/RPM |
| 36 | DOWN-painike | 42 | Valikkoaihe: AIKA |
| 37 | ENTER-painike | 43 | Valikkoaihe: MATKA |
| 38 | RESET-painike | 44 | Valikkoaihe: KALORIT |
| 39 | RECOVERY-painike | 45 | Valikkoaihe: PULSSI |



HUOMAUTUS

- Pidä ohjauspaneeli pois suorasta auringonvalosta.
- Kuivaa ohjauspaneelin pinta, jos siihen on tippunut hikeä.
- Älä nojaa ohjauspaneeliin.
- Kosketa näyttöä vain sormenpäälläsi. Älä kosketa näyttöä kynsilläsi tai terävillä esineillä.



ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 4 minuuttiin. Jos ohjauspaneeli on valmiustilassa, se näyttää huoneen lämpötilan.

Painikkeiden merkitykset

Painike	Merkitys
ENTER	Vahvista valintasi painamalla tätä painiketta.
RECOVERY	Paina tätä painiketta laskeaksesi sydämesi palautumisnopeus harjoituksen jälkeen.
RESET	Palaa valikkoon painamalla tätä painiketta. Nollaa mittari painamalla ja pitäen painiketta painettuna.

Valikkoaiheiden merkitykset

Valikkoaihe	Merkitys
NOPEUS/RPM	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen nopeus (km/h tai mph) tai RPM (kierr./min).
TIME	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen kestoaike (mm:ss).
MATKA	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen matka (km tai ml).
KALORIT	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen energiankulutus (kcal).
PULSSI	Valitse tämä valikkoaihe asettaaksesi ja tuodaksesi näytölle harjoituksen sydämen lyöntinopeusraja (bpm).

Ennen käyttöä

1. Valitse aihe painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta.
2. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
3. Muuta valitun aiheen arvo painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta.
4. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.

Käytön aikana

Valikko näyttää jatkuvasti valikon aiheiden arvot. Eri arvot tulevat näytölle peräkkäin 6 sekunnin välein.

1. Pysäytä automaattinen valikon eri aiheiden arvojen skannaus painamalla ENTER-painiketta.
2. Katso valikon tietyn aiheen tiedot painamalla ENTER-painiketta riittävän monta kertaa.
3. Muuta vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia.



ILMOITUS

- Jos asetat tavoitearvot, äänihälytys annetaan ja harjoitus pysäytetään automaattisesti, kun tietty tavoitearvo saavuttaa arvon nolla.

Manuaalinen ohjelma (MAN)

1. Aseta aika painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
2. Aseta matka painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
3. Aseta energiankulutus painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
4. Aseta sydämen lyöntinopeuden raja painamalla UP-painiketta tai DOWN-painiketta. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
5. Aloita harjoitus laittamalla laite liikkeeseen. Jos olet asettanut tavoitearvoja, arvot alkavat laskea alaspäin.

Palautuminen

Sydämen palautumisnopeus voidaan laskea harjoituksen jälkeen. Sydämen palautumisnopeus voidaan laskea vain, jos sydämen lyöntinopeuden mittaus on aktivoitu ja lyöntinopeus näytetään näytöllä. Sydämen lyöntinopeuden palautuminen vaihtelee välillä F1 - F6. F1 on paras palautumisnopeus.

1. Paina RECOVERY-painiketta. Näyttö näyttää sydämen lyöntinopeuden palautumisnopeuden 60 sekunnin jälkeen.
2. Palaa päävalikkoon painamalla RECOVERY-painiketta uudelleen.

Metrijärjestelmä ~ Brittiläinen järjestelmä

Nopeuden ja matkan oletusarvomittayksikköinä voidaan käyttää joko metrijärjestelmän yksiköitä tai brittiläisiä yksiköitä.

1. Paikallista KM/ML-kytkin ohjauspaneelin takana.
2. Siirrä KM/ML-kytkin "KM"-asentoon käyttääksesi metrijärjestelmää mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
3. Siirrä KM/ML-kytkin "ML"-asentoon käyttääksesi brittiläistä järjestelmää mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
4. Poista paristot ohjauspaneelin takaosasta. Katso "Paristojen vaihto"-osiota.
5. Laita paristot ohjauspaneeliin muutosten ottamiseksi käyttöön.

Celsius (°C) ~ Fahrenheit (°F)

Lämpötilan mittayksikkönä voidaan käyttää joko, Celsius (°C) tai Fahrenheit (°F) -asteita.

1. Paikallista C/F-kytkin ohjauspaneelin takana.

2. Siirrä C/F-kytkin "C"-asentoon käyttääksesi Celsius (°C)-asteita mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
3. Siirrä C/F-kytkin "F"-asentoon käyttääksesi Fahrenheit (°F)-asteita mittauksen oletusarvojärjestelmänä.
4. Poista paristot ohjauspaneelin takaosasta. Katso "Paristojen vaihto"-osiota.
5. Laita paristot ohjauspaneeliin muutosten ottamiseksi käyttöön.

Puhdistus ja huolto

Laite ei vaadi erityishuoltoa. Laite ei vaadi uudelleenkalibrointia kokoonpanon, käytön ja ohjeiden mukaan suoritetun huollon jälkeen.

VAROITUS



- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.
- Voitele nivelet tarvittaessa.

Paristojen vaihto

Ohjauspaneeli on varustettu 4:llä AA-paristolla ohjauspaneelin takaosassa.

1. Poista kansi.
2. Poista vanhat paristot.
3. Laita uudet paristot paikalleen. Varmista paristojen olevan asennettu (+) ja (-) napaisuusmerkintöjen mukaisesti.
4. Asenna kansi paikalleen.

Viat ja häiriöt

Huolimatta jatkuvasti laadunvarmistuksesta laitteessa voi tapahtua yksittäisen osan aiheuttamia vikoja ja häiriöitä. Useimmissa tapauksissa viallisen osan vaihtaminen on riittävää.

1. Jos laite ei toimi normaalisti, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.
2. Anna jälleenmyyjälle laitteen malli- ja sarjanumero. Kerro ongelman luonne, käyttöolosuhteet ja ostopäivä.

Kuljetus ja säilytys



VAROITUS

- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.

1. Seisokaa laitteen edessä sen kummallakin puolella ja tartukaa tiukasti kiinni käsitangoista. Nostakaa laitetta siten, että laitteen takapää on pyörillä. Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi.
2. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
3. Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Pituus	cm inch	166 66
Leveys	cm inch	69 27
Korkeus	cm inch	164 65
Paino	kg lbs	62.5 138
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	135 300
Paristokoko		AA

Takuu

Tuotteella on takuu toimituspäivästä alkaen (todistettu laskulla tai toimitusilmoituksella). Lisätietoja takuuehdoista on saatavissa paikalliselta jälleenmyyjältäsi. Takuuehdot voivat vaihdella maasta toiseen. Takuu ei kata normaalia kulumista, ylikuormitusta, tai väärää käsittelyä. Takuu kattaa materiaali- ja valmistusvikojen aiheuttamat vauriot ja ne korjataan tai osat vaihdetaan veloituksetta.

Valmistajan vakuutus

Accell Fitness Division BV vakuuttaa tuotteen täyttävän seuraavien standardien ja direktiivien vaatimukset: EN 957 (HB), 73/23/ETY, 89/336/ETY. Tässä tuotteessa on sen vuoksi CE-merkki.

04-2011

Accell Fitness Division BV
Purmerweg 1
1311 XE Almere
Alankomaat

Vastuuvapauslauseke

© 2011 Accell Fitness Division BV
Kaikki oikeudet pidätetään.

Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta.



BREMSHEY[®]
S P O R T

Benelux

Accell Fitness Benelux
PO Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

North America

Accell Fitness North America Inc.
130 Hayward Ave, Suite 2
N2C 2E4
Kitchener, ON Canada
Tel: 1-888-388-6887
Fax: 1-519-576-2521

For contact information for other countries check our website:

www.accellfitness.com

www.bremshy.com