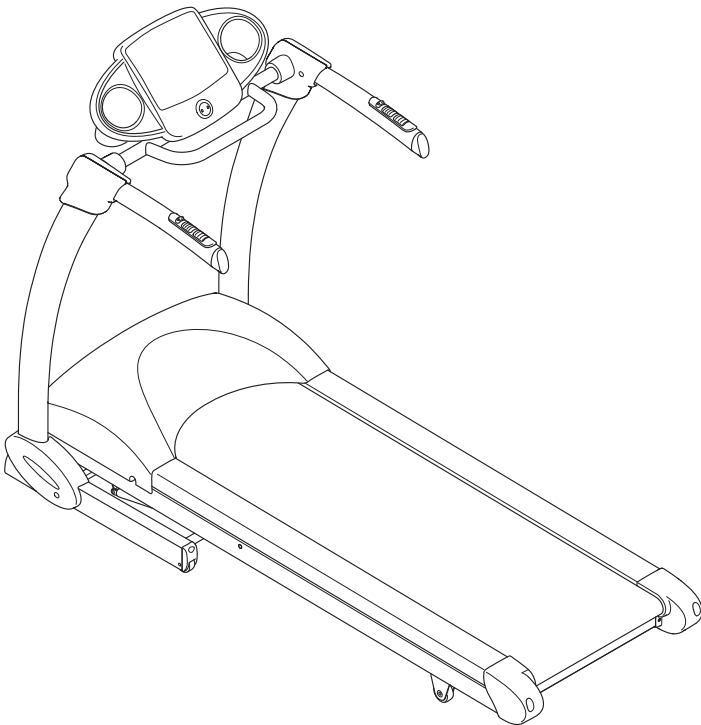




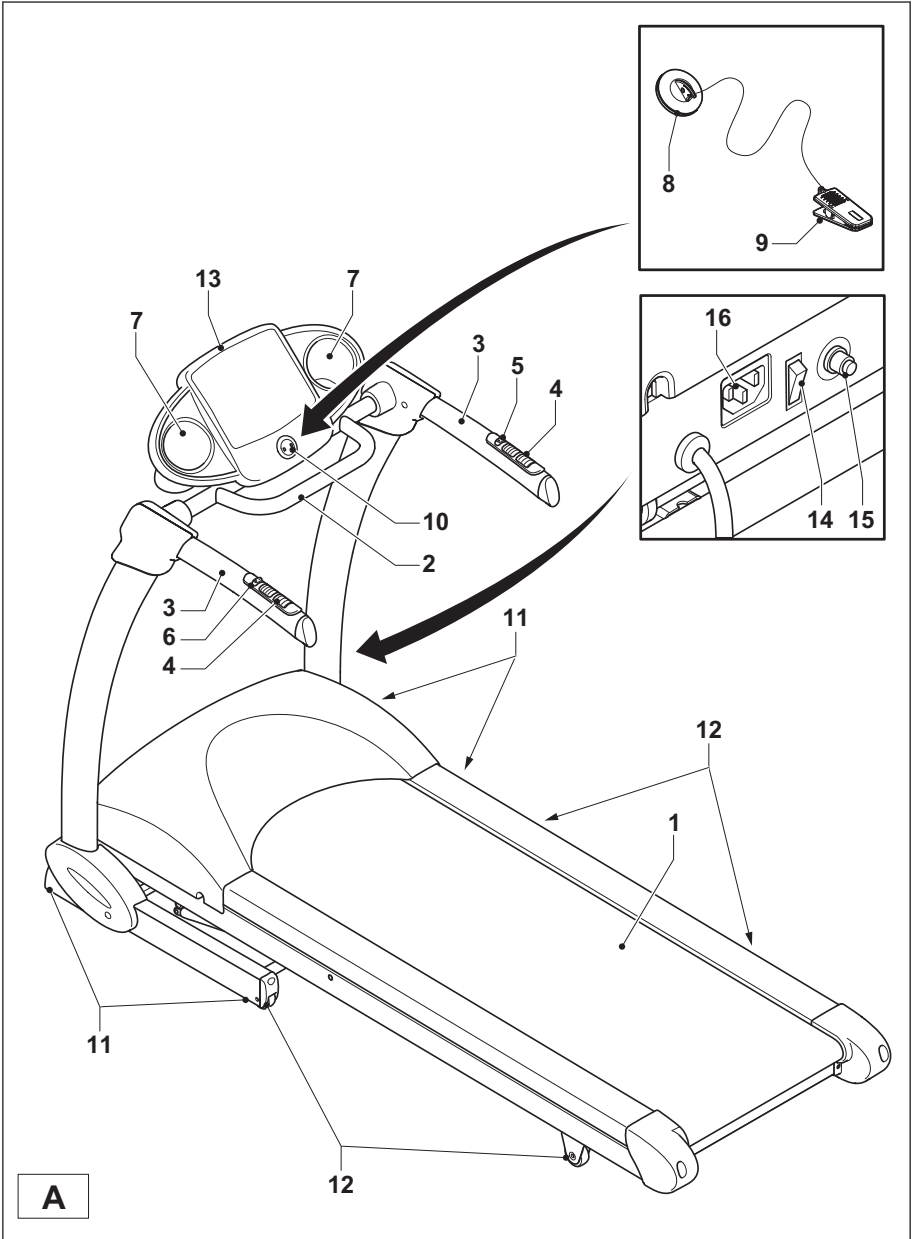
**BREMSEY<sup>®</sup>**  
**S P O R T**

english	11
deutsch	30
nederlands	53
français	74
español	95
italiano	116
svensk	137
suomi	156

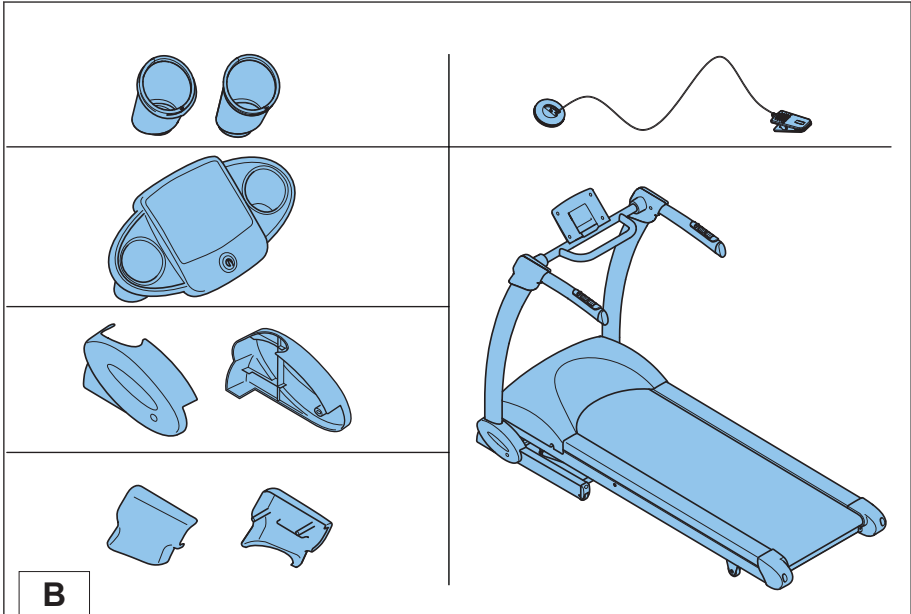


**RN2**

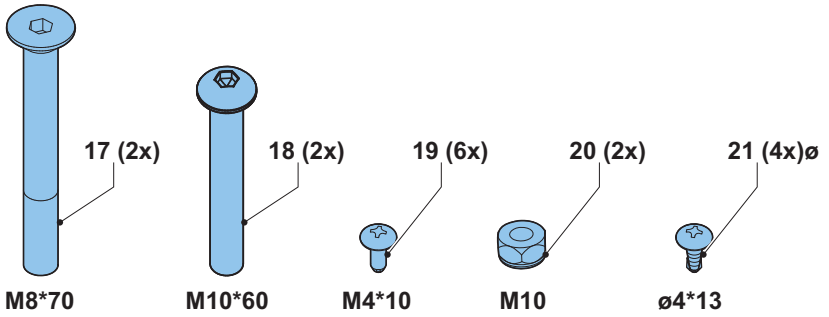




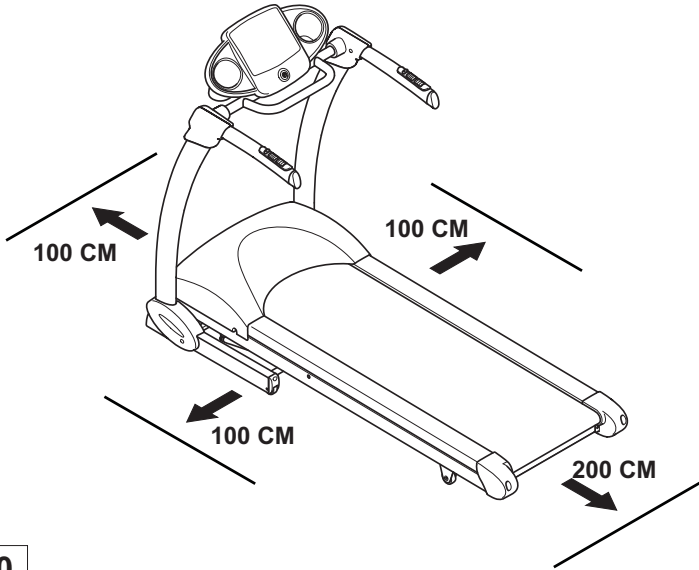
**A**



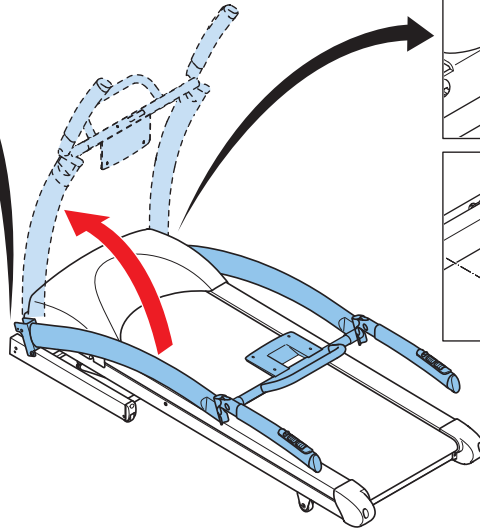
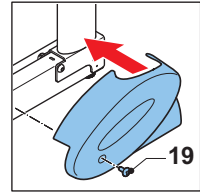
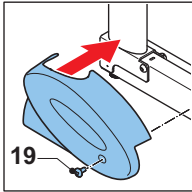
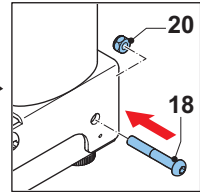
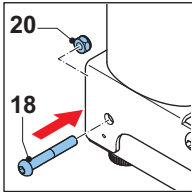
**B**



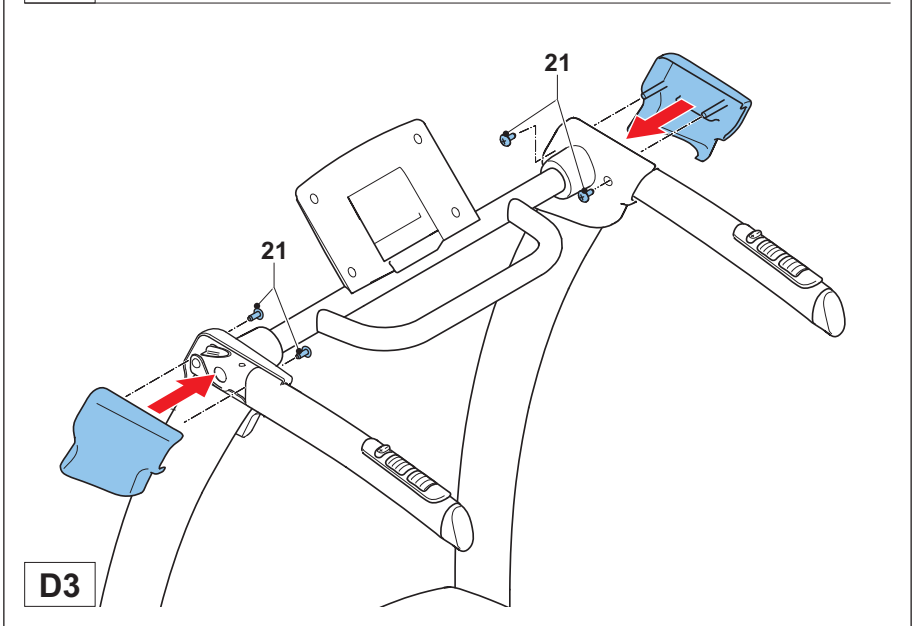
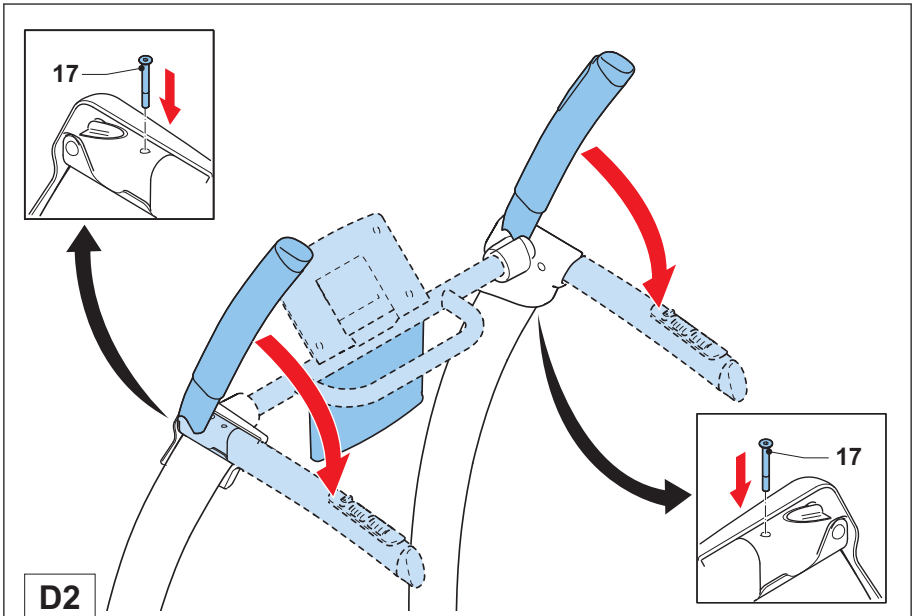
**C**

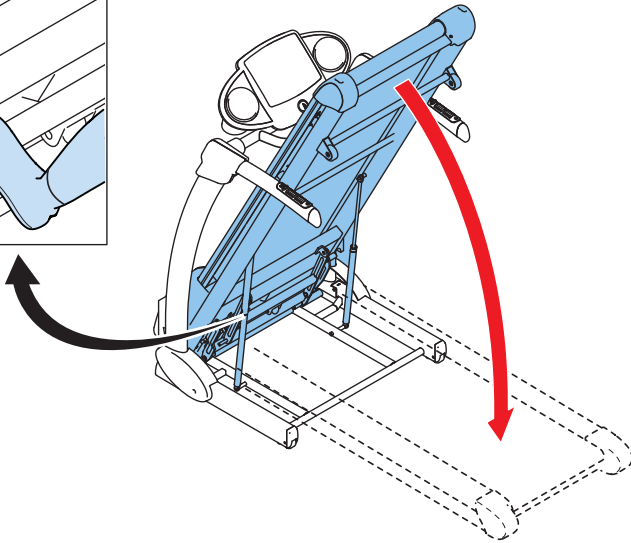
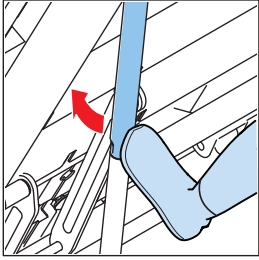


D0

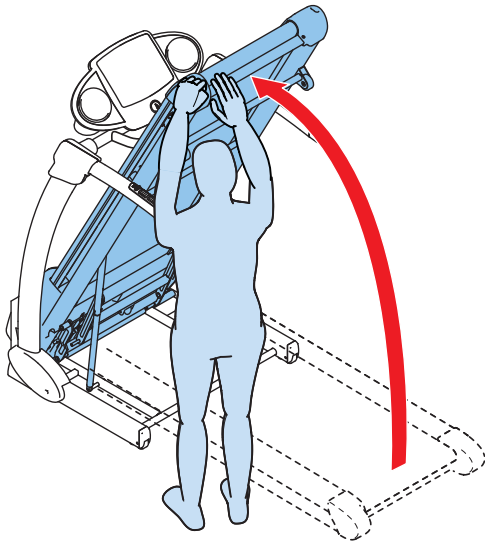


D1

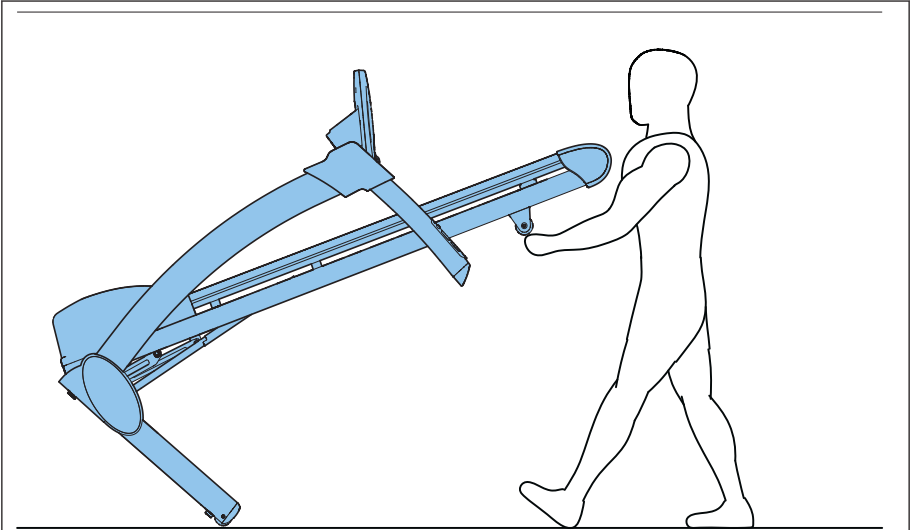




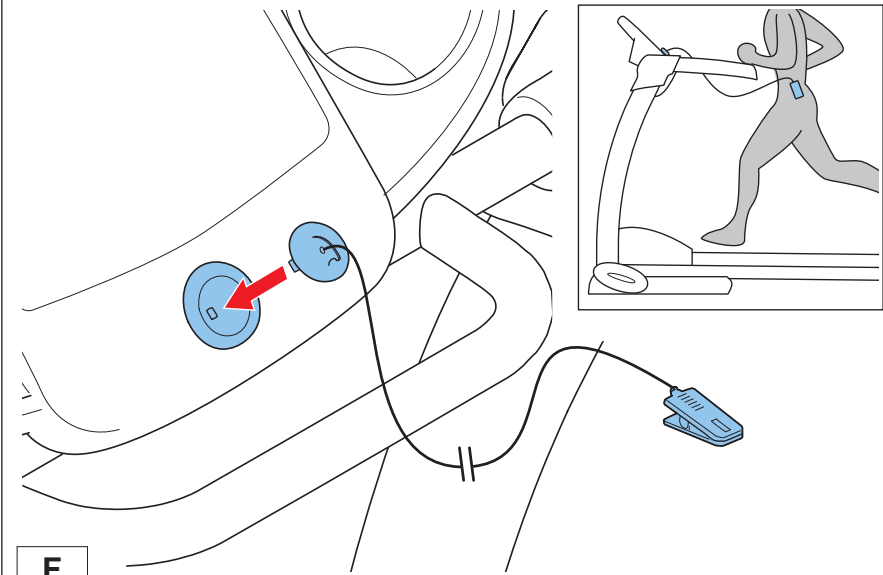
E1



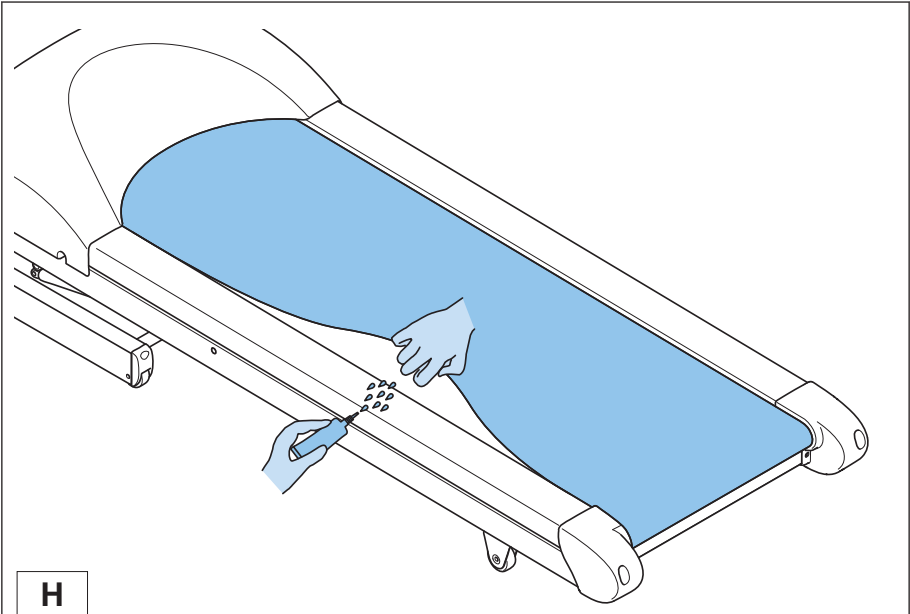
E2



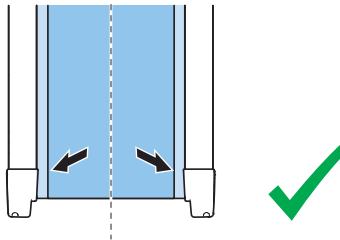
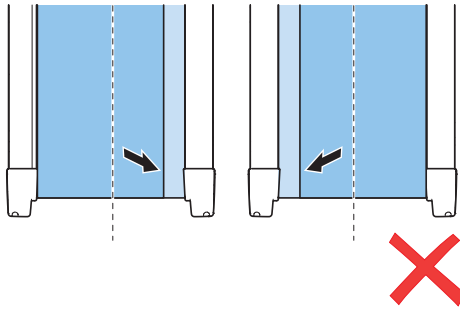
E3







H



I

## TREADMILL

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](http://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 120 kg.
- Do not open equipment without consulting your dealer.

## Electrical safety (only applicable for equipment with electric power)

- Before use, always check that the mains voltage is the same as the voltage on the rating plate of the equipment.
- Connect the equipment to a grounded wall socket. The equipment is supplied with a grounded cable. Insert the grounded plug into a wall socket that is properly installed and grounded in accordance with the local codes and ordinances.



### WARNING

- If you doubt whether the equipment is properly grounded, consult a qualified electrician. Do not alter or modify the grounded plug. If the grounded plug does not fit into the wall socket, have an appropriate wall socket installed by a qualified electrician.
- Do not use an extension cable.
- Keep the mains cable away from heat, oil and sharp edges.
- Do not alter or modify the mains cable or the mains plug.
- Do not use the equipment if the mains cable or the mains plug is damaged or defective. If the mains cable or the mains plug is damaged or defective, contact your dealer.
- Always fully unwind the mains cable.

- Do not run the mains cable underneath the equipment. Do not run the mains cable underneath a carpet. Do not place any objects on the mains cable.
- Make sure that the mains cable does not hang over the edge of a table. Make sure that the mains cable cannot be caught accidentally or tripped over.
- Do not leave the equipment unattended when the mains plug is inserted into the wall socket.
- Do not pull the mains cable to remove the mains plug from the wall socket.
- Remove the mains plug from the wall socket when the equipment is not in use, before assembly or disassembly and before cleaning and maintenance.

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

1	Running belt	9	Safety key clip
2	Front handlebar	10	Safety key slot
3	Side handlebar	11	Support foot
4	Hand pulse sensor	12	Transport wheel
5	SPEED +/- button	13	Console
6	INCLINE +/- button	14	Master power switch
7	Bottle holder	15	Circuit breaker
8	Safety key	16	Mains cable connection

## Fasteners (fig. C)

17	Allen bolt (M8*70)	20	Nut (M10)
18	Allen bolt (M10*60)	21	Screw (ø4*13)
19	Screw (M4*10)		

## 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 200 cm of clearance behind the equipment, 100 cm in front of the equipment and 100 cm on the sides of 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.

Hold the side handlebars when stepping on the equipment. Before use, stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Hold the side handlebars. Do not stand on the running belt until the running belt is operating. After use, hold the side handlebars when stepping off the equipment. 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.
1. Slightly moisten the electrodes on the transmitter belt with saliva or water.
  2. Fasten the transmitter with the belt just below the chest, firmly enough so that the electrodes are constantly touching the skin, but not so tight that you cannot breathe normally.
  3. Allow the electrodes to warm up properly to ensure 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

### Unfolding and folding the equipment (fig. E)

The equipment can be unfolded for use (fig. E1) and folded for transport and storage (fig. E2). Refer to the illustrations for the correct way of unfolding and folding the equipment.

### Master power switch

The equipment is equipped with a master power switch to shut down the equipment completely.

### To start the equipment:

1. Insert the mains plug into the equipment.
2. Insert the mains plug into the wall socket.
3. Set the master power switch to the on position.

### To stop the equipment:

1. Set the mains power switch to the off position.
2. Remove the mains plug from the wall socket.
3. Remove the mains plug from the equipment.

## Safety key (fig. F)

The equipment is equipped with a safety key that must be properly inserted into the console to start the equipment. If you remove the safety key from the console, the equipment will stop immediately.

1. Insert the safety key into the slot in the console.
2. Make sure that the clip of the safety key is properly attached to your clothing.  
Make sure that the clip is not removed from your clothing before the safety key is removed from the console.

## Circuit breaker

The equipment is equipped with a circuit breaker that interrupts the circuit when the electricity load is above the maximum capacity. When this occurs, the circuit breaker must be pressed.

### WARNING



- Before pressing the circuit breaker, remove the mains plug from the equipment.

If the equipment shuts down, proceed as follows to restart the equipment:

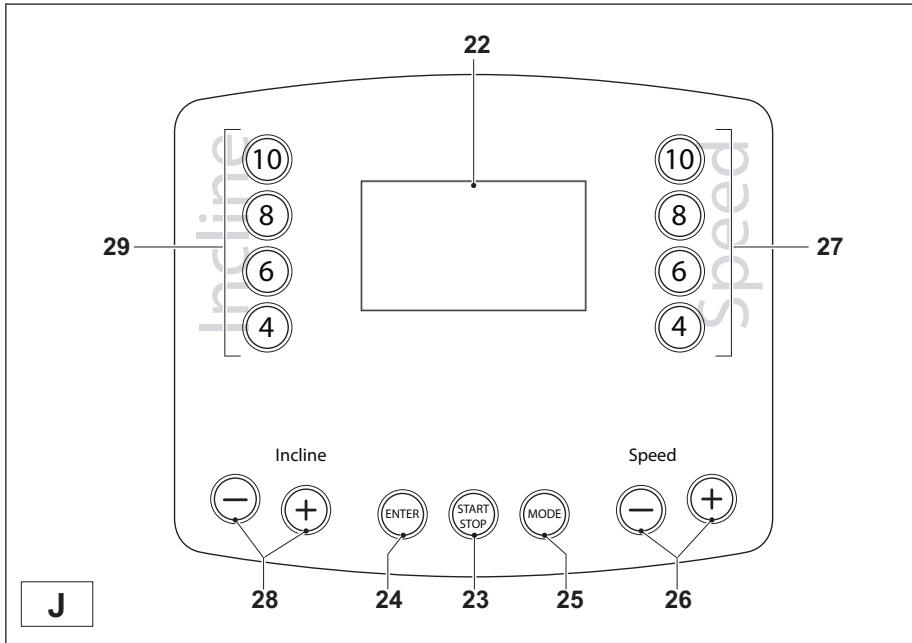
1. Remove the mains plug from the equipment.
2. Press the circuit breaker to restart the equipment.
3. Insert the mains plug into the equipment.

## 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.

## Console (fig. J)



- |    |                   |    |                       |
|----|-------------------|----|-----------------------|
| 22 | Main display      | 26 | SPEED +/- buttons     |
| 23 | START/STOP button | 27 | SPEED quick buttons   |
| 24 | ENTER button      | 28 | INCLINE +/- buttons   |
| 25 | MODE button       | 29 | INCLINE quick buttons |

**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 10 minutes. If you press one of the buttons, the equipment will be activated again.

**Explanation of buttons**

Button	Explanation
START/STOP	Press the button to start the training. Press the button again to pause the training (max. 4 minutes). Press the button again to continue the training. Press and hold the button to stop the training.
MODE	Press the button to show the value for a specific item: time, distance, calories, pulse, laps and scan (items one after another).
ENTER	Press the button to confirm your selection.
SPEED +/- buttons	Press the buttons to set the speed.
SPEED quick buttons	Press the buttons to set the speed to the mentioned value.
INCLINE +/- buttons	Press the buttons to set the incline.
INCLINE quick buttons	Press the buttons to set the incline to the mentioned value.

## Explanation of displays

Display	Explanation
Main display	The display shows the selected program. The display also shows messages in specific modes.
	The display shows the value for a specific item: time, distance, calories, pulse, laps and scan (items one after another).
	The display shows the value for speed.
	The display shows the value for incline.

## Modes

### Quick start mode

After you switch on the console, you can start your workout immediately by pressing the START button.

- Press the START/STOP button to start the equipment.

### Manual mode

1. Switch on the equipment.
2. Press the ENTER button.
3. Press the +/- buttons to set the time (12 - 99 minutes). Press the ENTER button to confirm.
4. Press the START/STOP button to start the program.
5. Press the START/STOP button again to stop the program.

### Program mode

1. Switch on the equipment.
2. Press the MODE button to select one of the preset programs.



#### **NOTE**

- The display shows a program menu with 8 programs (fig. G): 6 preset programs (P01-P06), 1 user program (U01) and 1 heart rate control program (H01).

3. Press the +/- buttons to select a program. Press the ENTER button to confirm.

4. Set the targets for the program as described below.
5. Press the START/STOP button to start the program. The program will start with default settings or with adjusted values.
6. Press the START/STOP button again to stop the program.

## **Program menu**

### **Preset programs (P01-P06)**

The equipment has 6 preset programs with different profiles.

1. Press the +/- buttons to select a program. Press the ENTER button to confirm.
2. Press the +/- buttons to select the intensity level of the program (L1 - L3). Press the ENTER button to confirm.
3. Press the +/- buttons to set the time. Press the ENTER button to confirm.
4. Press the START/STOP button to start the program.

### **User programs (U01)**

The equipment has 1 user program. Each user program can be adjusted to personal requirements. Each user program has a maximum of 16 steps. The speed and the incline can be set for each step. Each step takes 1/20 of the total amount of time.

1. Press the +/- buttons to select a program. Press the ENTER button to confirm.
2. Press the +/- buttons to set the time. Press the ENTER button to confirm. The main display shows "SE01".
3. Press the SPEED +/- button to set the speed. Press the INCLINE +/- button to set the incline. Press the ENTER button to confirm.
4. Repeat the above action to configure the other steps.
5. Press the START/STOP button to start the program.

### **Heart rate control programs (H01)**

The equipment has 1 heart rate control program.

1. Press the +/- buttons to select a program. Press the ENTER button to confirm.
2. Press the +/- buttons to set the time. Press the ENTER button to confirm.
3. Press the +/- buttons to set the age. Press the ENTER button to confirm.
4. Press the +/- buttons to set the heart rate limit. Press the ENTER button to confirm.
5. Press the +/- buttons to set the maximum speed. Press the ENTER button to confirm. (The program will not exceed the maximum speed in order to reach your target heart rate.)

6. Press the +/- buttons to set the maximum incline. Press the ENTER button to confirm. (The program will not exceed the maximum incline in order to reach your target heart rate.)
7. Press the START/STOP button to start the program. The program will start with a warming up of 3 minutes with a speed of 3 km/h and an incline of 5%.

## During a workout

### Adjusting the speed

The speed (1 - 16 km/h (0.6 - 10 mph)) can be adjusted with the SPEED +/- buttons on the side handlebars or on the console. The speed can also be adjusted with the SPEED quick buttons.

#### SPEED +/- buttons

1. Press the SPEED +/- buttons to increase or decrease the speed by 0.1 km/h (0.1 mph) at a time.
2. Press and hold the SPEED +/- buttons to accelerate the process.

#### SPEED quick buttons

1. Press the 4 button set the speed to 4 km/h (4 mph).
2. Press the 6 button set the speed to 6 km/h (6 mph).
3. Press the 8 button set the speed to 8 km/h (8 mph).
4. Press the 10 button set the speed to 10 km/h (10 mph).

### Adjusting the incline

The incline (0% - 10%) can be adjusted with the INCLINE +/- buttons on the side handlebars or on the console. The incline can also be adjusted with the INCLINE quick buttons.

#### INCLINE +/- buttons

1. Press the INCLINE +/- buttons to increase or decrease the incline by 1% at a time.
2. Press and hold the INCLINE +/- buttons to accelerate the process.

#### INCLINE quick buttons

1. Press the 4 button set the incline to 4%.
2. Press the 6 button set the incline to 6%.
3. Press the 8 button set the incline to 8%.
4. Press the 10 button set the incline to 10%.

## Pausing the program

1. Press the START/STOP button to pause the program.
2. Press the START/STOP button again to continue the program.

## Resetting the equipment

If you reset the equipment, the console returns to the main menu. The equipment can be reset in two ways.

1. During a workout: Press and hold the START/STOP button for 3 seconds.
2. At any moment: Remove the safety key from the console.

## Engineer mode

1. To enter the engineer mode, press the MODE button and the SPEED + button. To return to the user mode, press the START/STOP button and the SPEED + button. The display shows the software version.
2. Press the ENTER button. The display shows the roller diameter.
3. Press the ENTER button to confirm. The display shows the LDU version.
4. Press the ENTER button to confirm. The display shows the ISP version.
5. Press the ENTER button to confirm.
6. Press the ENTER button to confirm. The display shows the total time for the workout.
7. Press the +/- buttons to select kilometres (km) or miles (mi). Press the ENTER button to confirm. The display shows the total distance for the workout.
8. Press the ENTER button to confirm. The display shows the total time for the workout.
9. Press the ENTER button to return to the program menu.

## Cleaning and maintenance



### WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
  - Do not use solvents to clean the equipment.
- 
- Do not block the ventilation openings. Keep the ventilation openings clear from dust, dirt and other obstructions.
  - Clean the equipment with a soft, absorbent cloth after each use.

- Clean the visible parts of the equipment with a vacuum cleaner with a small suction nozzle
- Regularly check that all screws and nuts are tight.

## Lubrication (fig. H)

The running belt must be checked for lubrication once per 2 months, based on the average use of 60 minutes per day.



### WARNING

- Before lubrication, remove the mains plug from the wall socket.



### CAUTION

- Only lubricate the running belt if necessary. If you apply too much lubricant, the running belt will slip easily due to lack of friction.

1. Stand steadily on the running belt.
2. Take hold of the front handlebar and push the running belt with your feet so that it slides back and forth. The running belt must move smoothly and evenly without making sound.
3. If the running belt does not move smoothly and evenly or if the running belt does not move at all, touch the underside of the running belt with your fingertips to check the lubrication:
  - If you feel lubrication or your fingertips are shiny, there is sufficient lubrication on the running belt.
  - If you do not feel lubrication or your fingertips are dusty or rough, apply lubricant (15-20 ml) in the middle of the running deck under the running belt and let the equipment operate at 5km/h for at least 5 minutes.
  - After lubrication, do not fold the equipment before having done a workout for 20 minutes with a speed of at least 5 km/h. The lubricant will be spread evenly over the running belt.

## Aligning the running belt (fig. I)

The running belt must run in the center of the rollers. If the running belt is pushed to one side, the running belt must be aligned using the adjustment bolts at the rear of the equipment.



### CAUTION

- Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. If the running belt runs in the center of the rollers, the running belt is aligned correctly.
4. If the running belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
5. If the running belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/4 turn counterclockwise.
6. Repeat the last 2 steps until the running belt is aligned to the centre.

## Adjusting the running belt tension

The running belt tension must be adjusted when it starts to slip on the rollers. The running belt tension must be adjusted using the adjustment bolts at the rear of the equipment.



### CAUTION

- Make sure that the running belt is aligned correctly to prevent damage to the edges of the running belt.

1. Set the mains power switch to the on position.
2. Set the speed to 5 km/h.
3. Turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise an equal amount of times.
4. Slow down the running belt by holding onto the side handlebars and braking as you walk.

5. If the running belt slips, turn both adjustment bolts 1/4 turn clockwise and repeat the test.
6. If the belt keeps slipping after several tests, contact the dealer.

## 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.

## Error codes

If the display shows an error code (marked with “E” + number), restart the equipment and check whether the display still shows the error code. If the display still shows the error code, immediately contact the dealer.

## Transport and storage (fig. E)



### WARNING

- Before cleaning and maintenance, remove the mains plug from the wall socket.
- Carry and move the equipment with at least two persons.
- Make sure that there are no other persons or objects under the equipment.
- When folding the folding the equipment, make sure that you hear the equipment lock into position to prevent the equipment from dropping back down.



### CAUTION

- Before folding the equipment, make sure that the incline is 0%. If the incline is not 0%, folding will damage the mechanism.

1. Move the equipment as shown (fig. E3). Move the equipment and carefully put the equipment down. Place the equipment on a protective base to prevent damage to the floor surface. Move the equipment carefully over uneven surfaces. Do not move the equipment upstairs using the wheels, but carry the equipment by the handlebars.
2. Store the equipment in the upright position (fig. E2). Store the equipment in a dry place with as little temperature variation as possible.

## Technical data

Parameter	Unit of measurement	Value
Mains voltage	V <sub>AC</sub>	230
Mains voltage (North America)	V <sub>AC</sub>	110
Mains frequency	Hz	50
Motor	HP	2.25
Speed	km/h mph	1 - 16 0.6 - 10
Incline	%	0 - 10
Length (folded)	cm inch	178.5 (95) 71 (38)
Width	cm inch	77.5 31
Height (folded)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Weight	kg lbs	78 172
Max. user weight	kg lbs	120 266

---

## 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.

## LAUFBAND

Willkommen in der Welt von Brevinshey Sport!

Danke, dass Sie dieses Gerät von Brevinshey erworben haben. Brevinshey bietet eine breite Palette an Heim-Fitnessgeräten wie beispielsweise Crosstrainer, Laufbänder, Trainingsfahräder, Rudergeräte und Vibrationsplatten an. Die Brevinshey Geräte sind für die ganze Familie geeignet - ganz egal, wie fit man ist. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website unter [www.brevinshey.com](http://www.brevinshey.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 120 kg überschreitet.
- Öffnen Sie das Gerät nicht, ohne vorher mit Ihrem Händler zu sprechen.

## **Elektrische Sicherheit (betrifft nur elektrisch betriebene Geräte)**

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung stets, dass die Netzspannung mit der Spannung auf dem Typenschild des Geräts übereinstimmt.
- Schließen Sie das Gerät an eine Wandsteckdose mit Schutzleiter an. Das Gerät wird mit einem geerdeten Kabel ausgeliefert. Stecken Sie den geerdeten Stecker in eine Wandsteckdose, die ordnungsgemäß nach den regionalen Bestimmungen und Richtlinien installiert und geerdet ist.

**WARNUNG**

- Falls Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich an einen ausgebildeten Elektriker. Der geerdete Stecker darf in keiner Weise verändert werden. Falls der geerdete Stecker nicht in die Wandsteckdose passt, lassen Sie von einem ausgebildeten Elektriker eine geeignete Wandsteckdose installieren.
  
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel.
- Halten Sie das Netzkabel von Hitze, Öl und scharfen Kanten fern.
- Verändern Sie nichts am Netzkabel oder am Netzstecker.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist. Ist das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät entlanglaufen. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter einem Teppich entlanglaufen. Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel nicht über der Kante eines Tisches hängt. Vergewissern Sie sich, dass niemand versehentlich über das Netzkabel stolpert.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in die Wandsteckdose eingesteckt ist.
- Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Netzstecker aus der Wandsteckdose zu ziehen.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird sowie vor der Reinigung und Wartung.

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

1	Laufband	9	Sicherheitsschlüssel-Clip
2	Vorderer Handgriff	10	Schlitz für Sicherheitsschlüssel
3	Seitengriff	11	Stützfuß
4	Handpulssensor	12	Transportrad
5	SPEED +/- Taste	13	Konsole
6	INCLINE +/- Taste	14	Hauptschalter
7	Flaschenhalter	15	Schutzschalter
8	Sicherheitsschlüssel	16	Netzkabelverbindung

## Befestigungsteile (Abb. C)

17	Inbusschraube (M8*70)	20	Mutter (M10)
18	Inbusschraube (M10*60)	21	Schraube (ø4*13)
19	Schraube (M4*10)		

## 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.
  - Lassen Sie einen Freiraum von mindestens 200 cm hinter dem Gerät, 100 cm vor dem Gerät und 100 cm an den Seiten des Geräts.
- 
- 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.

Halten Sie sich an den Seitengriffen fest, wenn Sie auf das Gerät steigen. Stellen Sie sich vor dem Gebrauch auf die Schienen links und rechts vom Laufband. Halten Sie sich an den Seitengriffen fest. Stellen Sie sich erst auf das Laufband, wenn es läuft. Halten Sie sich nach dem Gebrauch an den Seitengriffen fest, wenn Sie vom Gerät absteigen. 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.
1. Feuchten Sie die Elektroden des Sendegürtels etwas mit Speichel oder Wasser an.
  2. Befestigen Sie den Sender mit dem Gürtel gerade unterhalb der Brust fest genug, dass die Elektroden konstant die Haut berühren, aber nicht so fest, dass Sie nicht normal atmen können.
  3. Lassen Sie die Elektroden richtig aufwärmen, um eine genaue Herzfrequenzmessung sicherzustellen.

**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

### Auseinander- und Zusammenklappen des Geräts (Abb. E)

Das Gerät kann zum Gebrauch auseinandergeklappt (Abb. E1) und zum Transport und zur Aufbewahrung zusammengeklappt werden (Abb. E2). Aus den Abbildungen geht hervor, wie das Gerät richtig auseinander- und zusammengeklappt wird.

### Hauptschalter

Das Gerät ist mit einem Hauptschalter ausgestattet, mit dem es komplett abgeschaltet werden kann.

#### Um das Gerät zu starten:

1. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.
2. Stecken Sie den Netzstecker in die Wandsteckdose.
3. Schalten Sie den Hauptschalter ein.

#### Um das Gerät zu stoppen:

1. Schalten Sie den Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
3. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.

## Sicherheitsschlüssel (Abb. F)

Das Gerät ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet, der zum Starten in die Konsole gesteckt werden muss. Wird der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole entfernt, stoppt das Gerät sofort.

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Schlitz in der Konsole.
2. Vergewissern Sie sich, dass der Clip des Sicherheitsschlüssels richtig an Ihrer Kleidung befestigt ist. Vergewissern Sie sich, dass der Clip nicht von Ihrer Kleidung entfernt wird, bevor der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.

## Schutzschalter

Das Gerät ist mit einem Schutzschalter ausgestattet, der den Strom unterbricht, wenn die elektrische Last die maximale Kapazität überschreitet. Tritt dies ein, muss der Schutzschalter gedrückt werden.



### WARNUNG

- Ziehen Sie vor dem Drücken des Schutzschalters den Netzstecker aus dem Gerät.

Schaltet das Gerät ab, gehen Sie wie folgt vor, um das Gerät neu zu starten:

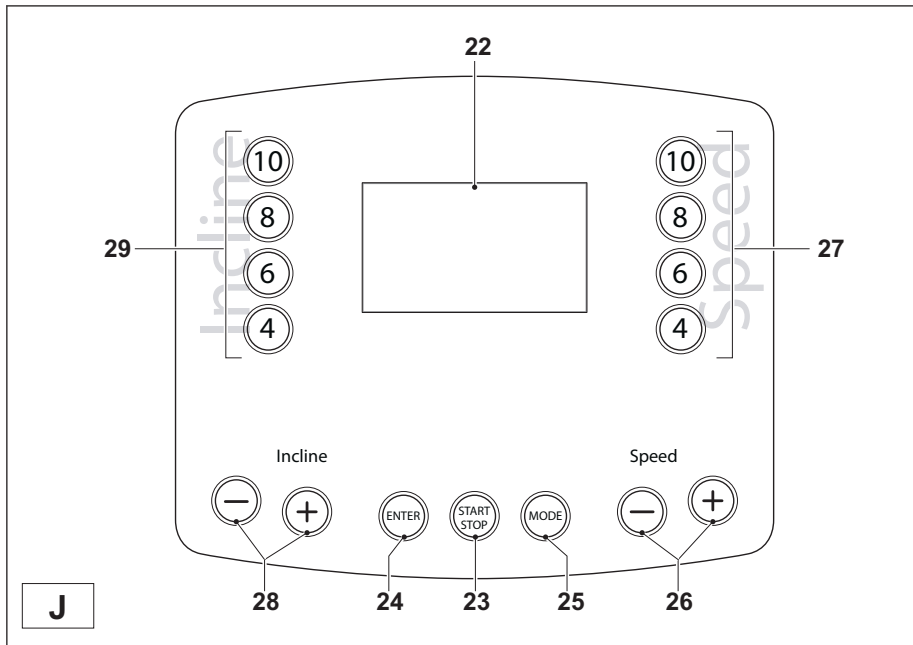
1. Ziehen Sie den Netzstecker aus dem Gerät.
2. Drücken Sie den Schutzschalter, um das Gerät neu zu starten.
3. Stecken Sie den Netzstecker in das Gerät.

## 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.

## Konsole (Abb. J)



- |    |                  |    |                      |
|----|------------------|----|----------------------|
| 22 | Hauptanzeige     | 26 | SPEED +/- Tasten     |
| 23 | START/STOP-Taste | 27 | SPEED-Schnellasten   |
| 24 | ENTER-Taste      | 28 | INCLINE +/- Tasten   |
| 25 | MODE-Taste       | 29 | INCLINE-Schnellasten |



### **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 10 Minuten lang nicht verwendet wird. Wenn Sie eine der Tasten betätigen, wird das Gerät wieder aktiviert.

## Erklärung der Tasten

Taste	Erklärung
START/STOP	Drücken Sie auf die Taste, um das Training zu starten. Drücken Sie erneut auf die Taste, um eine Trainingspause einzulegen (max. 4 Minuten). Drücken Sie erneut auf die Taste, um das Training fortzusetzen. Drücken und halten Sie die Taste, um das Training zu stoppen.
MODE	Drücken Sie auf die Taste, um den Wert für eine bestimmte Funktion anzuzeigen: Zeit, Distanz, Kalorien, Puls, Runden und Scan (Funktionen folgen nacheinander).
ENTER	Drücken Sie auf die Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
SPEED +/- Tasten	Drücken Sie auf die Tasten, um die Geschwindigkeit einzustellen.
SPEED-Schnelltasten	Drücken Sie auf die Tasten, um die Geschwindigkeit auf den erwähnten Wert einzustellen.
INCLINE +/- Tasten	Drücken Sie auf die Tasten, um die Steigung einzustellen.
INCLINE-Schnelltasten	Drücken Sie auf die Tasten, um die Steigung auf den erwähnten Wert einzustellen.

## Erklärung der Anzeigen

Anzeige	Erklärung
Hauptanzeige	Auf der Anzeige erscheint das gewählte Programm. Auf der Anzeige erscheinen auch Meldungen in den spezifischen Modi.
	Auf der Anzeige erscheint der Wert für eine bestimmte Funktion: Zeit, Distanz, Kalorien, Puls, Runden und Scan (Funktionen folgen nacheinander).
	Auf der Anzeige erscheint der Wert für die Geschwindigkeit.
	Auf der Anzeige erscheint der Wert für die Steigung.

## Modi

### Schnellstartmodus

Nachdem Sie die Konsole eingeschaltet haben, können Sie Ihr Training sofort durch Druck auf die START-Taste beginnen.

- Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Gerät zu starten.

### Manueller Modus

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Drücken Sie auf die ENTER-Taste.
3. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die Zeit einzustellen (12 - 99 Minuten).  
Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
4. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten.
5. Drücken Sie erneut auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu stoppen.

### Programmmodus

1. Schalten Sie das Gerät ein.
2. Drücken Sie auf die MODE-Taste, um eines der voreingestellten Programme zu wählen.

**HINWEIS**

- Auf der Anzeige erscheint ein Programmmenü mit 8 Programmen (Abb. G): 6 voreingestellte Programme (P01-P06), 1 Benutzerprogramm (U01) und 1 Herzfrequenzkontrollprogramm (H01).

3. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um ein Programm zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
4. Stellen Sie die Ziele für das Programm wie unten beschrieben ein.
5. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten. Das Programm startet mit den Standardeinstellungen oder mit eingestellten Werten.
6. Drücken Sie erneut auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu stoppen.

## Programmnenü

### Voreingestellte Programme (P01-P06)

Das Gerät hat 6 voreingestellte Programme mit unterschiedlichen Profilen.

1. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um ein Programm zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
2. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die Intensitätsstufe des Programms zu wählen (L1 - L3). Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
3. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
4. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten.

### Benutzerprogramme (U01)

Das Gerät hat 1 Benutzerprogramm. Jedes Benutzerprogramm kann auf die persönlichen Anforderungen eingestellt werden. Jedes Benutzerprogramm hat maximal 16 Stufen. Die Geschwindigkeit und Steigung kann für jede Stufe eingestellt werden. Jede Stufe dauert 1/20 der Gesamtzeit.

1. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um ein Programm zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
2. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Hauptanzeige erscheint "SE01".
3. Drücken Sie auf die SPEED +/- Taste, um die Geschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie auf die INCLINE +/- Taste, um die Steigung einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.

4. Wiederholen Sie die oben aufgeführten Schritte, um die anderen Stufen zu konfigurieren.
5. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten.

### **Herzfrequenzkontrollprogramme (H01)**

Das Gerät hat 1 Herzfrequenzkontrollprogramm.

1. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um ein Programm zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
2. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die Zeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
3. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um das Alter einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
4. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um den Herzfrequenz-Grenzwert einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
5. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die maximale Geschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. (Das Programm überschreitet nicht die maximale Geschwindigkeit, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu erreichen.)
6. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um die maximale Steigung einzustellen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. (Das Programm überschreitet nicht die maximale Steigung, um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu erreichen.)
7. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um das Programm zu starten. Das Programm beginnt mit einem Aufwärmtraining von 3 Minuten bei einer Geschwindigkeit von 3 km/h und einer Steigung von 5%.

## **Während eines Trainings**

### **Einstellen der Geschwindigkeit**

Die Geschwindigkeit (1 - 16 km/h) kann mit den SPEED +/- Tasten an den Seitengriffen oder auf der Konsole eingestellt werden. Die Geschwindigkeit kann auch mit den SPEED-Schelltasten eingestellt werden.

### **SPEED +/- Tasten**

1. Drücken Sie auf die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h auf einmal zu erhöhen oder zu verringern.
2. Drücken und halten Sie die SPEED +/- Tasten, um den Vorgang zu beschleunigen.

### **SPEED-Schnellasten**

1. Drücken Sie auf den 4er Tastensatz, um die Geschwindigkeit auf 4 km/h einzustellen.
2. Drücken Sie auf den 6er Tastensatz, um die Geschwindigkeit auf 6 km/h einzustellen.
3. Drücken Sie auf den 8er Tastensatz, um die Geschwindigkeit auf 8 km/h einzustellen.
4. Drücken Sie auf den 10er Tastensatz, um die Geschwindigkeit auf 10 km/h einzustellen.

### **Einstellen der Steigung**

Die Steigung (0% - 10%) kann mit den INCLINE +/- Tasten an den Seitengriffen oder auf der Konsole eingestellt werden. Die Steigung kann auch mit den INCLINE-Schnellasten eingestellt werden.

### **INCLINE +/- Tasten**

1. Drücken Sie auf die INCLINE +/- Tasten, um die Steigung um 1% auf einmal zu erhöhen oder zu verringern.
2. Drücken und halten Sie die INCLINE +/- Tasten, um den Vorgang zu beschleunigen.

### **INCLINE-Schnellasten**

1. Drücken Sie auf den 4er Tastensatz, um die Steigung auf 4% einzustellen.
2. Drücken Sie auf den 6er Tastensatz, um die Steigung auf 6% einzustellen.
3. Drücken Sie auf den 8er Tastensatz, um die Steigung auf 8% einzustellen.
4. Drücken Sie auf den 10er Tastensatz, um die Steigung auf 10% einzustellen.

### **Programmpause einlegen**

1. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um eine Programmpause einzulegen.
2. Drücken Sie erneut auf die START/STOP-Taste, um das Programm fortzusetzen.

### **Zurücksetzen des Geräts**

Wenn Sie das Gerät zurücksetzen, schaltet die Konsole auf das Hauptmenü zurück. Das Gerät kann auf zweierlei Weise zurückgesetzt werden.

1. Während eines Trainings: Drücken und halten Sie die START/STOP-Taste 3 Sekunden lang fest.

2. Zu einem beliebigen Zeitpunkt: Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus der Konsole.

## Techniker-Modus

1. Um den Techniker-Modus aufzurufen, drücken Sie auf die MODE-Taste und die SPEED + Taste. Um zum Benutzermodus zurückzugelangen, drücken Sie auf die START/STOP-Taste und die SPEED + Taste. Auf der Anzeige erscheint die Softwareversion.
2. Drücken Sie auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint der Rollendurchmesser.
3. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint die LDU-Version.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint die ISP-Version.
5. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste.
6. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Gesamtzeit des Trainings.
7. Drücken Sie auf die +/- Tasten, um Kilometer (km) oder Meilen (ml) zu wählen. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Gesamtdistanz des Trainings.
8. Drücken Sie zur Bestätigung auf die ENTER-Taste. Auf der Anzeige erscheint die Gesamtzeit des Trainings.
9. Drücken Sie auf die ENTER-Taste, um zum Programmmenü zurückzugelangen.

## Reinigung und Wartung



### WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
  - Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine Lösungsmittel.
- 
- Blockieren Sie nicht die Belüftungsöffnungen. Halten Sie die Belüftungsöffnungen frei von Staub, Schmutz und anderen Hindernissen.
  - Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit einem weichen aufnahmefähigen Lappen.
  - Reinigen Sie die sichtbaren Teile des Geräts mit einem Staubsauger mit kleiner Saugdüse.

- Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest sind.

## Schmierung (Abb. H)

Die Schmierung des Laufbandes muss bei einem Durchschnittsgebrauch von 60 Minuten pro Tag alle 2 Monaten ein Mal kontrolliert werden.

### WARNUNG



- Ziehen Sie vor der Schmierung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.

### VORSICHT



- Schmieren Sie das Laufband nur, wenn dies erforderlich ist. Wird zu viel Schmiermittel aufgetragen, kann das Laufband aufgrund mangelnder Reibung leicht durchrutschen.

1. Stellen Sie sich ruhig auf das Laufband.
2. Halten Sie sich am vorderen Handgriff fest und schieben Sie das Laufband mit Ihren Füßen nach vorne und hinten. Das Laufband muss sich geschmeidig und gleichmäßig ohne Geräuschentwicklung bewegen.
3. Falls sich das Laufband nicht geschmeidig und gleichmäßig bewegt, oder falls es sich überhaupt nicht bewegt, fassen Sie mit den Fingerspitzen an die Unterseite des Laufbandes, um die Schmierung zu kontrollieren:
  - Falls Sie Schmiermittel fühlen können oder falls Ihre Fingerspitzen glänzen, ist genügend Schmierung am Laufband vorhanden.
  - Falls Sie kein Schmiermittel mit Ihren Fingerspitzen fühlen können oder falls die Fingerspitzen staubig und rau sind, tragen Sie Schmiermittel (15-20 ml) in der Mitte des Laufwerks unter dem Laufband auf und lassen Sie das Gerät mit ca. 5 km/h mindestens 5 Minuten lang laufen.
  - Klappen Sie das Gerät nach der Schmierung erst zusammen, wenn Sie ca. 20 Minuten lang bei einer Geschwindigkeit von mindestens 5 km/h ein Training durchgeführt haben. Das Schmiermittel verteilt sich gleichmäßig über das Laufband.

## Ausrichten des Laufbandes (Abb. I)

Das Laufband muss in der Mitte der Rollen laufen. Falls das Laufband zu einer Seite gedrückt wird, muss es unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät ausgerichtet werden.



### VORSICHT

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.
3. Läuft das Laufband in der Mitte der Rollen, so ist es richtig ausgerichtet.
4. Driftet das Laufband nach links, drehen Sie den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
5. Driftet das Laufband nach rechts, drehen Sie den rechten Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und den linken Einstellbolzen 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
6. Wiederholen Sie die letzten beiden Schritte, bis das Laufband in der Mitte ausgerichtet ist.

## Einstellen der Laufbandspannung

Die Laufbandspannung muss eingestellt werden, wenn das Laufband auf den Rollen beginnt, durchzurutschen. Die Laufbandspannung muss unter Verwendung der Einstellbolzen hinten am Gerät eingestellt werden.



### VORSICHT

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband richtig ausgerichtet ist, um Schäden an den Kanten des Laufbands zu vermeiden.

1. Schalten Sie den Netzschalter ein.
2. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 5 km/h ein.

3. Drehen Sie beide Einstellbolzen um den gleichen Betrag 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
4. Verlangsamen Sie das Laufband, indem Sie sich an beiden Seitengriffen festhalten und beim Gehen bremsen.
5. Rutscht das Laufband durch, drehen Sie beide Einstellbolzen 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und wiederholen Sie den Test.
6. Falls das Band nach mehreren Tests weiterhin durchrutscht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

## 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.

## Fehlercodes

Falls in der Anzeige ein Fehlercode erscheint (durch "E" + Nummer erkennbar), starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie, ob in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht. Falls in der Anzeige der Fehlercode immer noch steht, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Händler.

## Transport und Lagerung (Abb. E)



### WARNUNG

- Ziehen Sie vor der Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Wandsteckdose.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Personen oder Gegenstände unter dem Gerät befinden.
- Vergewissern Sie sich beim Zusammenklappen des Geräts, dass Sie hören, wie das Gerät in seiner Position arretiert, um zu verhindern, dass das Gerät zurückfällt.

**VORSICHT**

- Vergewissern Sie sich vor dem Zusammenklappen des Geräts, dass die Steigung 0% beträgt. Beträgt die Steigung nicht 0%, wird der Mechanismus beim Zusammenklappen beschädigt.

1. Bewegen Sie das Gerät wie angegeben (Abb. E3). Bewegen Sie das Gerät und setzen Sie es vorsichtig ab. Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden am Bodenbelag zu vermeiden. 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.
2. Lagern Sie das Gerät in aufrechter Position (Abb. E2). Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort mit möglichst wenig Temperaturschwankungen.

## Technische Daten

Parameter	Maßeinheit	Wert
Netzspannung	V <sub>AC</sub>	230
Netzspannung (Nordamerika)	V <sub>AC</sub>	110
Netzfrequenz	Hz	50
Motor	PS	2,25
Geschwindigkeit	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Steigung	%	0 - 10
Länge (zusammengeklappt)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Breite	cm inch	77,5 31
Höhe (zusammengeklappt)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Gewicht	kg lbs	78 172
Max. Benutzergewicht	kg lbs	120 266

## 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.

## LOOPBAND

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](http://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 120 kg wegen.
- Maak het toestel niet open zonder eerst uw dealer te raadplegen.

## **Elektrische veiligheid (geldt uitsluitend voor toestellen met elektrisch vermogen)**

- Controleer voor gebruik altijd of de netspanning gelijk is aan de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Sluit het toestel aan op een geaard stopcontact. Het toestel wordt geleverd met een geaarde kabel. Steek de geaarde stekker in een stopcontact dat juist geïnstalleerd is en geaard is conform de plaatselijke voorschriften.

### **WAARSCHUWING**



- Als u twijfelt of het toestel juist geaard is, raadpleeg dan een bevoegd elektricien. Verander of wijzig de geaarde stekker niet. Als de geaarde stekker niet in het stopcontact past, laat dan een geschikt stopcontact aanleggen door een bevoegd elektricien.

- Gebruik geen verlengsnoer.
- Houd het snoer uit de buurt van warmte, olie en scherpe randen.
- Verander of wijzig het snoer of de stekker niet.

- Gebruik het toestel niet als het snoer of de stekker beschadigd is of niet goed werkt. Als het snoer of de stekker is beschadigd of niet goed werkt, raadpleeg dan uw dealer.
- Rol het snoer altijd helemaal uit.
- Laat het snoer niet onder het toestel door lopen. Laat het snoer niet onder een kleed door lopen. Plaats geen voorwerpen op het snoer.
- Zorg ervoor dat het snoer niet over de rand van een tafel hangt. Zorg ervoor dat niemand per ongeluk achter het snoer kan blijven haken of erover kan struikelen.
- Laat het toestel niet onbewaakt achter wanneer de stekker in het stopcontact zit.
- Trek niet aan het snoer als u de stekker uit het stopcontact wilt halen.
- Verwijder de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is, vóór montage of demontage en vóór reiniging en onderhoud.

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

1	Loopmat	9	Veiligheidssleutelclip
2	Voorhandgreep	10	Sleuf veiligheidssleutel
3	Zijhandgreep	11	Steunvoet
4	Handgreepsensor	12	Transportwiel
5	SPEED +/- knop	13	Console
6	INCLINE +/- knop	14	Hoofdschakelaar
7	Fleshouder	15	Circuitonderbreker
8	Veiligheidssleutel	16	Snoeraansluiting

### Bevestigingsmiddelen (fig. C)

17	Inbusbout (M8*70)	20	Moer (M10)
18	Inbusbout (M10*60)	21	Schroef ( $\varnothing$ 4*13)
19	Schroef (M4*10)		

### 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 minstens 200 cm vrije ruimte achter het toestel, 100 cm voor het toestel en 100 cm aan de zijkanten van het toestel.

- 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.

Houd de zijhandgrepen vast wanneer u op het toestel stapt. Ga voor gebruik op de rails links en rechts van de loopmat staan. Houd de zijhandgrepen vast. Ga pas op de loopmat staan als de loopmat rolt. Houd na gebruik de zijhandgrepen vast wanneer u van het toestel af stapt. 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.

1. Maak de elektroden op de borstband vochtig met speeksel of water.
2. Bevestig de zender met de band net onder de borst, zo stevig dat de elektroden de huid voortdurend raken, maar niet zo strak dat u niet normaal kunt ademen.
3. Laat de elektroden goed opwarmen om een nauwkeurige hartslagmeting te garanderen.

**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:  $220 - \text{LEEF TIJD}$ . 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

### Uitklappen en inklappen van het toestel (fig. E)

Het toestel kan worden uitgeklaapt voor gebruik (fig. E1) en ingeklapt voor transport en opslag (fig. E2). Raadpleeg de illustraties voor de juiste wijze van uitklappen en inklappen van het toestel.

### Hoofdschakelaar

Het toestel is uitgerust met een hoofdschakelaar om het toestel volledig uit te schakelen.

#### Starten van het toestel:

1. Plaats de stekker in het toestel.
2. Plaats de stekker in het stopcontact.
3. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.

#### Stoppen van het toestel:

1. Zet de hoofdschakelaar in de uit-stand.
2. Verwijder de stekker uit het stopcontact.
3. Verwijder de stekker uit het toestel.

## Veiligheidssleutel (fig. F)

Het toestel is uitgerust met een veiligheidssleutel die juist in de console moet worden geplaatst om het toestel te starten. Als u de veiligheidssleutel uit de console verwijdert, stopt het toestel onmiddellijk.

1. Plaats de veiligheidssleutel in de sleuf in de console.
2. Zorg ervoor dat de clip van de veiligheidssleutel juist aan uw kleding vastzit. Zorg ervoor dat de clip pas van uw kleding wordt gehaald wanneer de veiligheidssleutel uit de console is verwijderd.

## Circuitonderbreker

Het toestel is uitgerust met een circuitonderbreker die het circuit onderbreekt wanneer de elektrische belasting boven de maximale capaciteit komt. Wanneer dit gebeurt, moet de circuitonderbreker worden ingedrukt.

### WAARSCHUWING



- Verwijder voor het indrukken van de circuitonderbreker de stekker uit het toestel.

Als het toestel uitschakelt, gaat u als volgt te werk om het toestel opnieuw op te starten:

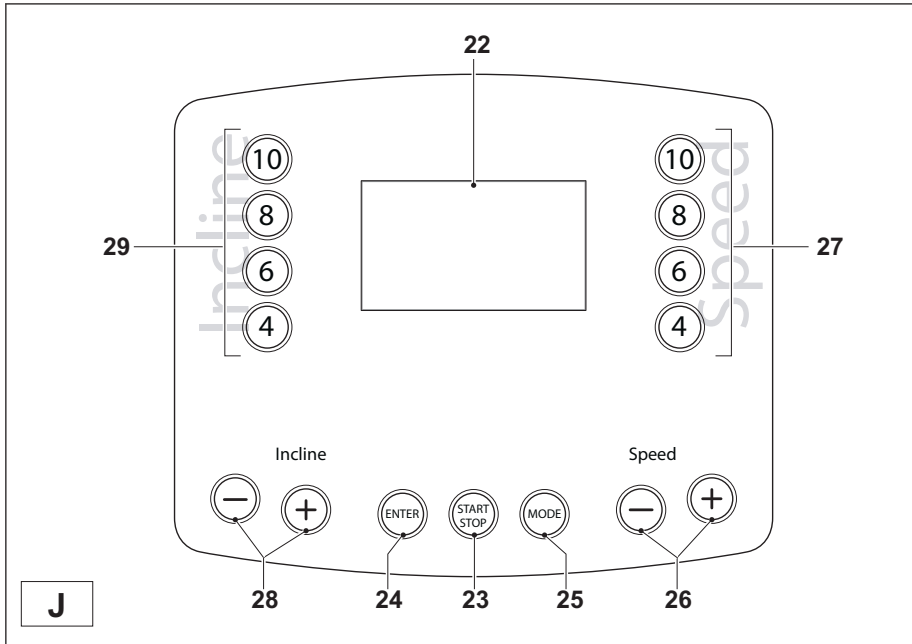
1. Verwijder de stekker uit het toestel.
2. Druk de circuitonderbreker in om het toestel opnieuw op te starten.
3. Plaats de stekker in het toestel.

## 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. Haal de borgmoeren aan om de steunvoeten te vergrendelen.

## Console (fig. J)



- |    |                 |    |                     |
|----|-----------------|----|---------------------|
| 22 | Hoofddisplay    | 26 | SPEED +/- knoppen   |
| 23 | START/STOP-knop | 27 | SPEED-snelknoppen   |
| 24 | ENTER-knop      | 28 | INCLINE +/- knoppen |
| 25 | MODE-knop       | 29 | INCLINE-snelknoppen |



### VOORZICHTIG

- Houd de console uit de buurt van direct zonlicht.
- Droog het oppervlak van de console wanneer het met zweedruppels 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 10 minuten niet wordt gebruikt. Als u een van de knoppen indrukt, wordt het toestel opnieuw geactiveerd.

### Uitleg van de knoppen

Knop	Uitleg
START/STOP	Druk op de knop om met de training te starten. Druk nogmaals op de knop om de training te pauzeren (max. 4 minuten). Druk nogmaals op de knop om met de training verder te gaan. Houd de knop ingedrukt om de training te stoppen.
MODE	Druk op de knop om de waarde voor een specifiek item te tonen: tijd, afstand, calorieën, hartslag, rondes en scan (items achter elkaar).
ENTER	Druk op de knop om uw selectie te bevestigen.
SPEED +/- knoppen	Druk op de knoppen om de snelheid in te stellen.
SPEED-snelknoppen	Druk op knoppen om de snelheid in te stellen op de genoemde waarde.
INCLINE +/- knoppen	Druk op de knoppen om de helling in te stellen.
INCLINE-snelknoppen	Druk op de knoppen om de helling in te stellen op de genoemde waarde.

## Uitleg van de displays

Display	Uitleg
Hoofddisplay	De display toont het geselecteerde programma. De display toont tevens berichten in specifieke modi.
	De display toont de waarde voor een specifiek item: tijd, afstand, calorieën, hartslag, rondes en scan (items achter elkaar).
	De display toont de waarde voor de snelheid.
	De display toont de waarde voor de helling.

## Modi

### Snelle-startmodus

Wanneer u de console inschakelt, kunt u onmiddellijk met uw training beginnen door op de START-knop te drukken.

- Druk op de START/STOP-knop om het toestel te starten.

### Handmatige modus

1. Schakel het toestel in.
2. Druk op de ENTER-knop.
3. Druk op de +/- knoppen om de tijd in te stellen (12 - 99 minuten). Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP-knop om het programma te starten.
5. Druk nogmaals op de START/STOP-knop om het programma te stoppen.

### Programmamodus

1. Schakel het toestel in.
2. Druk op de MODE-knop om een van de vooraf ingestelde programma's te selecteren.



#### **LET OP**

- De display toont een programmamenu met 8 programma's (fig. G): 6 vooraf ingestelde programma's (P01-P06), 1 gebruikersprogramma (U01) en 1 hartslagcontroleprogramma (H01).

3. Druk op de +/- knoppen om een programma te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Stel de streefwaarden voor het programma in zoals hieronder beschreven.
5. Druk op de START/STOP-knop om het programma te starten. Het programma start met de standaard instellingen of met aangepaste waarden.
6. Druk nogmaals op de START/STOP-knop om het programma te stoppen.

## **Programmamenu**

### **Vooraf ingestelde programma's (P01-P06)**

Het toestel heeft 6 vooraf ingestelde programma's met verschillende profielen.

1. Druk op de +/- knoppen om een programma te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
2. Druk op de +/- knoppen om het intensiteitsniveau van het programma (L1 - L3) te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Druk op de +/- knoppen om de tijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Druk op de START/STOP-knop om het programma te starten.

### **Gebruikersprogramma's (U01)**

Het toestel heeft 1 gebruikersprogramma. Elk gebruikersprogramma kan aan de persoonlijke behoefte worden aangepast. Elk gebruikersprogramma heeft maximaal 16 stappen. De snelheid en de helling kunnen voor elke stap worden ingesteld. Elke stap duurt 1/20 van de totale tijdsduur.

1. Druk op de +/- knoppen om een programma te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
2. Druk op de +/- knoppen om de tijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De hoofddisplay toont "SE01".
3. Druk op de SPEED +/- knop om de snelheid in te stellen. Druk op INCLINE +/- knop om de helling in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Herhaal de bovengenoemde handelingen voor het configureren van de overige stappen.
5. Druk op de START/STOP-knop om het programma te starten.

### **Hartslagcontroleprogramma (H01)**

Het toestel heeft 1 hartslagcontroleprogramma.

1. Druk op de +/- knoppen om een programma te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.

2. Druk op de +/- knoppen om de tijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
3. Druk op de +/- knoppen om de leeftijd in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
4. Druk op de +/- knoppen om de hartslaglimiet in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
5. Druk op de +/- knoppen om de maximumsnelheid in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. (Het programma gaat niet hoger dan de maximumsnelheid om uw doelhartslag te bereiken.)
6. Druk op de +/- knoppen om de maximale helling in te stellen. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. (Het programma gaat niet hoger dan de maximale helling om uw doelhartslag te bereiken.)
7. Druk op de START/STOP-knop om het programma te starten. Het programma start met een warming-up van 3 minuten met een snelheid van 3 km/h en een helling van 5%.

## Tijdens een training

### Aanpassen van de snelheid

De snelheid (1 - 16 km/h) kan worden aangepast met de SPEED +/- knoppen op de zijhandgrepen of op de console. De snelheid kan tevens worden aangepast met de SPEED-snelknoppen.

#### SPEED +/- knoppen

1. Druk op de SPEED +/- knoppen om de snelheid in stappen van 0,1 km/h te verhogen of te verlagen.
2. Houd de SPEED +/- knoppen ingedrukt om het proces te versnellen.

#### SPEED-snelknoppen

1. Druk op de 4-knop om de snelheid op 4 km/h te zetten.
2. Druk op de 6-knop om de snelheid op 6 km/h te zetten.
3. Druk op de 8-knop om de snelheid op 8 km/h te zetten.
4. Druk op de 10-knop om de snelheid op 10 km/h te zetten.

### Aanpassen van de helling

De helling (0% - 10%) kan worden aangepast met INCLINE +/- knoppen op de zijhandgrepen of op de console. De helling kan ook worden afgesteld met de INCLINE-snelknoppen.

### **INCLINE +/- knoppen**

1. Druk op INCLINE +/- knoppen om de helling in stappen van 1% te vergroten of te verkleinen.
2. Houd de INCLINE +/- knoppen ingedrukt om het proces te versnellen.

### **INCLINE-snelknoppen**

1. Druk op de 4-knop om de helling op 4% te zetten.
2. Druk op de 6-knop om de helling op 6% te zetten.
3. Druk op de 8-knop om de helling op 8% te zetten.
4. Druk op de 10-knop om de helling op 10% te zetten.

### **Pauzeren van het programma**

1. Druk op de START/STOP-knop om het programma te pauzeren.
2. Druk nogmaals op de START/STOP-knop om met het programma verder te gaan.

### **Resetten van het toestel**

Als u het toestel reset, gaat de console terug naar het hoofdmenu. Het toestel kan op twee manieren worden gereset.

1. Tijdens een training: Houd de START/STOP-knop 3 seconden ingedrukt.
2. Ieder willekeurig moment: Verwijder de veiligheidsleutel uit de console.

### **Monteursmodus**

1. Om in de monteursmodus te komen, drukt u op MODE-knop en de SPEED + knop. Om terug te keren naar de gebruikersmodus, drukt u op START/STOP-knop en de SPEED + knop. De display toont de softwareversie.
2. Druk op de ENTER-knop. De display toont de roldiameter.
3. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De display toont de LDU-versie.
4. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De display toont de ISP-versie.
5. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen.
6. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De display toont de totale tijd voor de training.
7. Druk op de +/- knoppen om kilometers (km) of miles (mi) te selecteren. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De display toont de totale afstand voor de training.
8. Druk op de ENTER-knop om te bevestigen. De display toont de totale tijd voor de training.

9. Druk op de ENTER-knop om terug te keren naar het programmamenu.

## Reiniging en onderhoud



### WAARSCHUWING

- Verwijder voor reiniging of onderhoud de stekker uit het stopcontact.
- Gebruik geen oplosmiddelen om het toestel te reinigen.

- Blokkeer de ventilatieopeningen niet. Houd de ventilatieopeningen vrij van stof, vuil en andere belemmeringen.
- Reinig het toestel na elk gebruik met een zachte absorberende doek.
- Reinig de zichtbare onderdelen van het toestel met een stofzuiger met een kleine zuigmond.
- Controleer regelmatig of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

## Smeren (fig. H)

De loopmat moet eenmaal per 2 maanden worden gecontroleerd op smering, op basis van een gemiddeld gebruik van 60 minuten per dag.



### WAARSCHUWING

- Verwijder voor het smeren de stekker uit het stopcontact.



### VOORZICHTIG

- Smeer de loopmat alleen indien nodig. Als u te veel smeervet aanbrengt, zal de loopmat door te weinig wrijving snel gaan slippen.

1. Neem een stevige positie op de loopmat aan.
2. Houd de voorhandgreep vast en duw de loopmat met uw voeten vooruit en achteruit. De loopmat moet soepel en gelijkmatig lopen zonder geluid te maken.
3. Als de loopmat niet soepel en gelijkmatig loopt of als de loopmat helemaal niet beweegt, raak dan met uw vingertoppen de onderkant van de loopmat aan om de smering te controleren:

- Als u smeermiddel voelt of als uw vingertoppen glimmen, dan bevindt zich nog voldoende smering op de loopmat.
- Als u geen smeervet voelt of als uw vingertoppen stoffig of ruw aanvoelen, breng dan smeermiddel (15-20 ml) aan in het midden van de loopmat onder de band zelf en laat het toestel minstens 5 minuten bij 5 km/h lopen.
- Klap het toestel na smering niet in voordat het minstens 20 minuten gebruikt is voor een training met een snelheid van minstens 5 km/h. Het smeermiddel wordt gelijkmatig over de loopmat verdeeld.

## Uitlijnen van de loopmat (fig. I)

De loopmat moet over het midden van de rollen lopen. Als de loopmat naar één kant wordt gedrukt, moet hij worden uitgelijnd met behulp van de stelbouten op de achterkant van het toestel.



### VOORZICHTIG

- Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Als de loopmat over het midden van de rollen loopt, is de loopmat juist uitgelijnd.
4. Als de loopmat naar links afwijkt, draai dan de linkse stelbout 1/4 slag rechtsom en de rechtse stelbout 1/4 slag linksom.
5. Als de band naar rechts afwijkt, draai dan de rechtse stelbout 1/4 slag rechtsom en de linkse stelbout 1/4 slag linksom.
6. Herhaal de laatste 2 stappen tot de loopmat in het midden is uitgelijnd.

## Verstellen van de loopmatspanning

De loopmatspanning moet worden vermeld wanneer hij op de rollen begint te slijpen. De loopmatspanning moet worden vermeld met behulp van de stelbouten aan de achterkant van het toestel.

**VOORZICHTIG**

- Zorg ervoor dat de band juist is uitgelijnd om beschadiging van de randen van de loopmat te voorkomen.

1. Zet de hoofdschakelaar in de aan-stand.
2. Stel de snelheid in op 5 km/h.
3. Draai beide stelbouten allebei even vaak 1/4 slag naar rechts.
4. Laat de loopmat langzamer lopen door de zijhandgrepen vast te houden en te remmen terwijl u loopt.
5. Als de loopmat slipt, draai dan beide stelbouten 1/4 slag naar rechts en herhaal de test.
6. Als de band na een paar keer testen nog blijft slippen, neem dan contact op met de dealer.

**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.

**Foutcodes**

Als de display een foutcode toont (aangegeven met "E" + nummer), start dan het toestel opnieuw op en controleer of de foutcode nog steeds op de display verschijnt. Als de display nog steeds de foutcode toont, neem dan onmiddellijk contact op met de dealer.

## Transport en opslag (fig. E)



### WAARSCHUWING

- Verwijder voor reiniging of onderhoud de stekker uit het stopcontact.
- Draag en verplaats het toestel met minstens twee personen.
- Zorg ervoor dat zich geen andere personen of voorwerpen onder het toestel bevinden.
- Zorg er bij het inklappen van het toestel voor dat u hoort dat het toestel op zijn plaats vergrendelt ter voorkoming dat het toestel omlaag komt.



### VOORZICHTIG

- Zorg er voor het inklappen van het toestel voor dat de helling van het toestel 0% is. Als de helling niet 0% is, wordt het mechanisme door het inklappen beschadigd.

1. Verplaats het toestel zoals afgebeeld (fig. E3). Verplaats het toestel en zet het voorzichtig neer. Zorg voor een beschermende laag onder het toestel om schade aan het vloeroppervlak te voorkomen. 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.
2. Berg het toestel in staande positie op (fig. E2). Berg het toestel op een droge plaats op met zo weinig mogelijk temperatuurwisselingen.

## Technische gegevens

Parameter	Meeteenheid	Waarde
Netspanning	V <sub>AC</sub>	230
Netspanning (Noord-Amerika)	V <sub>AC</sub>	110
Netfrequentie	Hz	50
Motor	PK	2,25
Snelheid	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Helling	%	0 - 10
Lengte (ingeklapt)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Breedte	cm inch	77,5 31
Hoogte (ingeklapt)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Gewicht	kg lbs	78 172
Max. gewicht gebruiker	kg lbs	120 266

## 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.

## TAPIS DE COURSE

Bienvenue dans l'univers de Bremshey Sport !

Merci pour votre achat de cet élément d'équipement Bremshey. Bremshey 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 Bremshey 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.bremshey.com](http://www.bremshey.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 enrhumers.
- 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 120 kg.
- N'ouvrez pas l'équipement sans consulter votre revendeur.

## Sécurité électrique (applicable uniquement aux équipements à alimentation électrique)

- Avant usage, assurez-vous toujours que la tension secteur est identique à celle de la plaque signalétique de l'équipement.
- Connectez l'équipement à une prise murale mise à la terre. L'équipement comporte un câble mis à la terre. Insérez la fiche mise à la terre dans une prise murale correctement installée et mise à la terre conformément à la législation et aux règles locales.



### AVERTISSEMENT

- En cas de doute sur la mise à la terre de votre équipement, consultez un électricien qualifié. N'altérez et ne modifiez aucunement la fiche mise à la terre. Si la fiche mise à la terre ne s'insère pas dans la prise murale, faites installer une prise murale adaptée par un électricien qualifié.

- N'utilisez pas de rallonge.
- Maintenez le câble secteur à l'écart de la chaleur, de l'huile et des bords coupants.
- N'altérez et ne modifiez aucunement le câble secteur ou la fiche secteur.
- N'utilisez pas l'équipement si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux. Si le câble secteur ou la fiche secteur est endommagé ou défectueux, contactez votre revendeur.
- Déroulez toujours complètement le câble secteur.
- Ne passez pas le câble secteur sous l'équipement. Ne passez pas le câble secteur sous un tapis. Ne placez aucun objet sur le câble secteur.
- Assurez-vous que le câble secteur ne pend pas sur le bord d'une table. Assurez-vous que le câble secteur ne peut pas être happé par accident ou faire trébucher.
- Ne laissez pas l'équipement sans surveillance si la fiche secteur est insérée dans la prise murale.
- Ne tirez pas sur le câble secteur pour retirer la fiche secteur de la prise murale.
- Retirez la fiche secteur de la prise murale lorsque l'équipement n'est pas utilisé, avant l'assemblage et le démontage et avant le nettoyage et la maintenance.

## 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 tapis de course 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	Tapis roulant	9	Clip de clé de sécurité
2	Guidon avant	10	Fente de clé de sécurité
3	Guidon latéral	11	Pied de support
4	Pulsomètre	12	Roue de transport
5	Bouton SPEED +/-	13	Console
6	Bouton INCLINE +/-	14	Interrupteur d'alimentation principale
7	Porte-bouteille	15	Disjoncteur
8	Clé de sécurité	16	Connexion de câble d'alimentation

## Fixations (fig. C)

17	Boulon Allen (M8*70)	20	Écrou (M10)
18	Boulon Allen (M10*60)	21	Vis (ø4*13)
19	Vis (M4*10)		

## 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 200 cm derrière l'équipement, 100 cm devant et 100 cm de chaque côté.

- 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.

Tenez le guidon latéral pour monter sur l'équipement. Avant usage, tenez-vous sur les rails de départ à gauche et à droite du tapis roulant. Tenez le guidon latéral. Ne vous tenez pas sur le tapis roulant tant qu'il ne marche pas. Après usage, tenez le guidon latéral pour descendre de l'équipement. 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.
1. Humidifiez légèrement les électrodes de la sangle émettrice avec de la salive ou de l'eau.
  2. Fixez l'émetteur avec la sangle juste sous votre poitrine, en serrant suffisamment pour que les électrodes soient en contact constant avec la peau mais pas trop afin de pouvoir respirer normalement.
  3. Laissez les électrodes chauffer correctement afin d'assurer 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

### Déplier et plier l'équipement (fig. E)

L'équipement peut être déplié pour son usage (fig. E1) puis replié pour son transport et son rangement (fig. E2). Consultez les illustrations pour déplier et plier correctement l'équipement.

### Interrupteur d'alimentation principale

L'équipement comporte un interrupteur d'alimentation principale pour le mettre complètement hors tension.

### Démarrage de l'équipement :

1. Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

2. Insérez la fiche secteur dans la prise murale.
3. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).

### **Arrêt de l'équipement :**

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur arrêt (OFF).
2. Retirez la fiche secteur de la prise murale.
3. Retirez la fiche secteur de l'équipement.

### **Clé de sécurité (fig. F)**

L'équipement comporte une clé de sécurité qui doit être correctement insérée dans la console pour démarrer l'équipement. Si vous retirez la clé de sécurité de la console, l'équipement s'arrête immédiatement.

1. Insérez la clé de sécurité dans la fente de la console.
2. Assurez-vous que le clip de la clé de sécurité est bien fixé à vos vêtements.  
Assurez-vous que le clip n'est pas retiré de vos vêtements avant que la clé de sécurité ne soit retirée de la console.

### **Disjoncteur**

L'équipement comporte un disjoncteur qui coupe le circuit d'alimentation si la charge électrique dépasse la capacité maximum. En ce cas, vous devez appuyer sur le disjoncteur.



#### **AVERTISSEMENT**

- Avant d'appuyer sur le disjoncteur, retirez la fiche secteur de l'équipement.

Si l'équipement s'arrête, procédez comme suit pour le redémarrer :

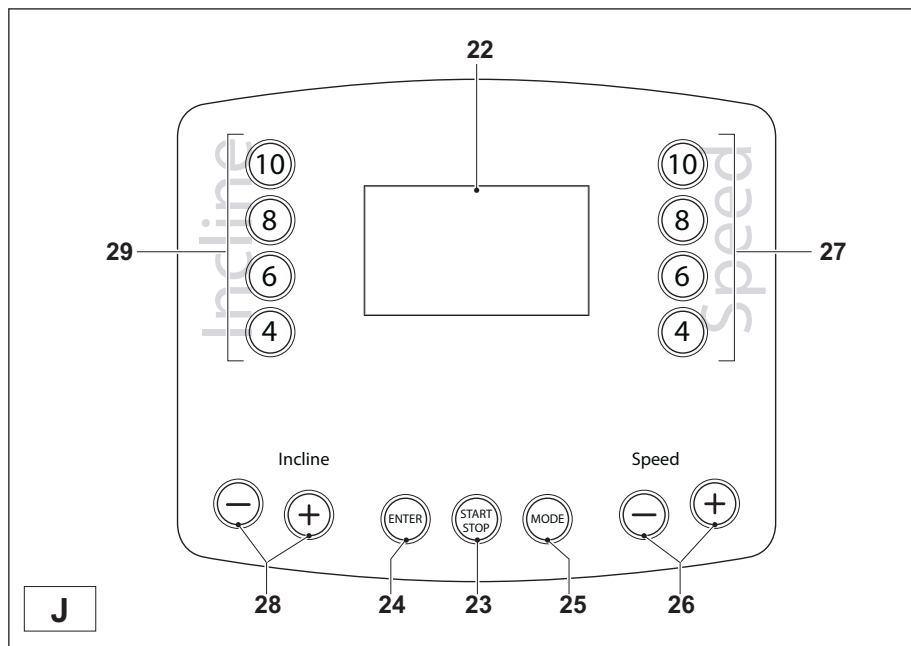
1. Retirez la fiche secteur de l'équipement.
2. Appuyez sur le disjoncteur pour redémarrer l'équipement.
3. Insérez la fiche secteur dans l'équipement.

### **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.

## Console (fig. J)



- |    |                     |    |                         |
|----|---------------------|----|-------------------------|
| 22 | Affichage principal | 26 | Boutons SPEED +/-       |
| 23 | Bouton START/STOP   | 27 | Boutons SPEED rapides   |
| 24 | Bouton ENTER        | 28 | Boutons INCLINE +/-     |
| 25 | Bouton MODE         | 29 | Boutons INCLINE rapides |



### 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 10 minutes. Une pression sur l'un des boutons et l'équipement se réactive.

## Explication des boutons

Bouton	Explication
START/STOP	Appuyez sur le bouton pour commencer l'exercice. Appuyez sur le bouton à nouveau pour effectuer une pause (maxi. 4 minutes). Appuyez sur le bouton à nouveau pour poursuivre la session. Appuyez sur le bouton sans le relâcher pour arrêter la session.
MODE	Appuyez sur le bouton pour afficher la valeur d'un élément spécifique : temps, distance, calories, pouls, tours et scan (les uns après les autres).
ENTER	Appuyez sur le bouton pour confirmer votre sélection.
Boutons SPEED +/-	Appuyez sur les boutons pour régler la vitesse.
Boutons SPEED rapides	Appuyez sur les boutons pour régler la vitesse à la valeur mentionnée.
Boutons INCLINE +/-	Appuyez sur les boutons pour régler l'inclinaison.
Boutons INCLINE rapides	Appuyez sur les boutons pour régler l'inclinaison à la valeur mentionnée.

## Explication des affichages

Affichage	Explication
Affichage principal	L'affichage indique le programme sélectionné. L'affichage indique aussi les messages des modes spécifiques.
	L'affichage indique la valeur d'un élément spécifique : temps, distance, calories, pouls, tours et scan (les uns après les autres).
	L'affichage indique la valeur de vitesse.
	L'affichage indique la valeur d'inclinaison.

## Modes

### Mode démarrage rapide

Après la mise sous tension de la console, vous pouvez commencer immédiatement votre session en appuyant sur le bouton START.

- Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer l'équipement.

### Mode manuel

1. Mettez l'équipement sous tension.
2. Appuyez sur le bouton ENTER.
3. Appuyez sur les boutons +/- pour régler le temps (12 à 99 minutes). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme.
5. Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP pour arrêter le programme.

### Mode programme

1. Mettez l'équipement sous tension.
2. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner l'un des programmes pré-réglés.



#### **NOTE**

- L'affichage indique un menu avec 8 programmes (fig. G) : 6 programmes pré-réglés (P01 à P06), 1 programme utilisateur (U01) et 1 programme de contrôle de la fréquence cardiaque (H01).

3. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner un programme. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Réglez les cibles du programme comme suit.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme. Le programme démarre avec des réglages par défaut ou des valeurs ajustées.
6. Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP pour arrêter le programme.

## Menu de programme

### Programmes préréglés (P01 à P06)

L'équipement comporte 6 programmes préréglés avec des profils différents.

1. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner un programme. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner le niveau d'intensité du programme (L1 à L3). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur les boutons +/- pour régler le temps. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme.

### Programmes utilisateur (U01)

L'équipement comporte 1 programme utilisateur. Chaque programme utilisateur est réglable selon des spécifications personnelles. Chaque programme utilisateur comporte un maximum de 16 étapes. La vitesse et l'inclinaison de chacune sont réglables. Chaque étape couvre 1/20 de la durée totale.

1. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner un programme. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
2. Appuyez sur les boutons +/- pour régler le temps. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage principal indique "SE01".
3. Appuyez sur le bouton SPEED +/- pour régler la vitesse. Appuyez sur le bouton INCLINE +/- pour régler l'inclinaison. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Répétez l'action précédente pour configurer les autres étapes.
5. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme.

### Programmes de contrôle de fréquence cardiaque (H01)

L'équipement comporte 1 programme de contrôle de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner un programme. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.

2. Appuyez sur les boutons +/- pour régler le temps. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
3. Appuyez sur les boutons +/- pour régler l'âge. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
4. Appuyez sur les boutons +/- pour régler la limite de fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
5. Appuyez sur les boutons +/- pour régler la vitesse maximum. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. (Le programme ne dépasse pas la vitesse maximum afin d'atteindre votre fréquence cardiaque cible.)
6. Appuyez sur les boutons +/- pour régler l'inclinaison maximum. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. (Le programme ne dépasse pas l'inclinaison maximum afin d'atteindre votre fréquence cardiaque cible.)
7. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer le programme. Le programme démarre par un échauffement de 3 minutes à une vitesse de 3 km/h sur une inclinaison de 5 %.

## Durant l'exercice

### Réglage de la vitesse

La vitesse (1 - 16 km/h) est réglable avec les boutons SPEED +/- sur le guidon latéral ou sur la console. La vitesse est aussi réglable avec les boutons SPEED rapides.

#### Boutons SPEED +/-

1. Appuyez sur les boutons SPEED +/- pour accélérer ou ralentir par intervalle de 0,1 km/h à la fois.
2. Appuyez sur les boutons SPEED +/- sans relâcher pour accélérer le processus de réglage.

#### Boutons SPEED rapides

1. Appuyez sur le bouton 4 pour régler la vitesse sur 4 km/h.
2. Appuyez sur le bouton 6 pour régler la vitesse sur 6 km/h.
3. Appuyez sur le bouton 8 pour régler la vitesse sur 8 km/h.
4. Appuyez sur le bouton 10 pour régler la vitesse sur 10 km/h.

## Réglage de l'inclinaison

L'inclinaison (0 % - 10%) est réglable avec les boutons INCLINE +/- sur le guidon latéral ou sur la console. L'inclinaison est aussi réglable avec les boutons INCLINE rapides.

### Boutons INCLINE +/-

1. Appuyez sur les boutons INCLINE +/- pour accroître ou réduire l'inclinaison par intervalle de 0,1 % à la fois.
2. Appuyez sur les boutons INCLINE +/- sans relâcher pour accélérer le processus de réglage.

### Boutons INCLINE rapides

1. Appuyez sur le bouton 4 pour régler l'inclinaison sur 4%.
2. Appuyez sur le bouton 6 pour régler l'inclinaison sur 6%.
3. Appuyez sur le bouton 8 pour régler l'inclinaison sur 8%.
4. Appuyez sur le bouton 10 pour régler l'inclinaison sur 10%.

### Pause du programme

1. Appuyez sur le bouton START/STOP pour mettre le programme en pause.
2. Appuyez à nouveau sur le bouton START/STOP pour reprendre le programme.

## Réinitialisation de l'équipement

Si vous réinitialisez l'équipement, la console revient au menu principal. L'équipement peut être réinitialisé de deux manières.

1. Durant l'exercice : appuyez sur le bouton START/STOP sans le relâcher pendant 3 secondes.
2. À tout moment : retirez la clé de sécurité de la console.

## Mode ingénieur

1. Pour accéder au mode ingénieur, appuyez sur le bouton MODE et sur le bouton SPEED +. Pour revenir au mode utilisateur, appuyez sur le bouton START/STOP et sur le bouton SPEED +. L'affichage indique la version du logiciel.
2. Appuyez sur le bouton ENTER. L'affichage indique le diamètre du rouleau.
3. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage indique la version LDU.
4. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage indique la version ISP.

5. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer.
6. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage indique la durée totale de la session.
7. Appuyez sur les boutons +/- pour sélectionner les kilomètres (km) ou les miles (ml). Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage indique la distance totale de la session.
8. Appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer. L'affichage indique la durée totale de la session.
9. Appuyez sur le bouton ENTER pour revenir au menu de programme.

## Nettoyage et maintenance



### AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
- N'utilisez aucun solvant pour nettoyer l'équipement.

- Ne bloquez pas les ouvertures de ventilation. Débarrassez les ouvertures de ventilation de toute poussière, salissure ou obstruction.
- Nettoyez l'équipement avec un chiffon doux et absorbant après chaque usage.
- Nettoyez les parties visibles de l'équipement avec un aspirateur doté d'un petit suceur.
- Vérifiez régulièrement le serrage de tous les écrous et vis.

## Lubrification (fig. H)

La lubrification du tapis roulant doit être contrôlée tous les 2 mois, sur base d'un usage moyen de 60 minutes par jour.



### AVERTISSEMENT

- Avant la lubrification, retirez la fiche secteur de la prise murale.



### PRÉCAUTION

- Lubrifiez le tapis roulant uniquement si c'est nécessaire. Une lubrification excessive peut faire patiner le tapis roulant du fait du manque de friction.

1. Tenez-vous fermement sur le tapis roulant.
2. Serrez le guidon avant et poussez le tapis roulant avec vos pieds afin de lui imprimer un mouvement avant-arrière. Le tapis roulant doit rouler régulièrement et silencieusement.
3. Si le tapis roulant ne roule pas régulièrement et silencieusement ou s'il ne roule pas du tout, touchez la partie inférieure du tapis roulant avec vos doigts pour vérifier la lubrification :
  - Si vous sentez le lubrifiant ou si vos doigts sont brillants, le tapis est suffisamment lubrifié.
  - Si vous ne sentez pas le lubrifiant ou si vos doigts sont poussiéreux ou rugueux, appliquez du lubrifiant (15 à 20 ml) au milieu du plateau roulant sous le tapis roulant et laissez l'équipement fonctionner à 5 km/h durant au moins 5 minutes.
  - Après la lubrification, ne repliez pas l'équipement sans effectuer une session de 20 minutes à une vitesse d'au moins 5 km/h. Le lubrifiant se répartit uniformément ainsi sur tout le tapis roulant.

## Alignement du tapis roulant (fig. I)

Le tapis roulant doit rouler au centre des rouleaux. Si le tapis roulant dévie d'un côté, il doit être aligné avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.



### PRÉCAUTION

- Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Si le tapis roulant est centré sur les rouleaux, il est correctement aligné.
4. Si le tapis roulant dévie vers la gauche, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de gauche et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de droite.
5. Si le tapis roulant dévie vers la droite, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire au boulon de réglage de droite et 1/4 de tour dans le sens inverse au boulon de réglage de gauche.
6. Répétez les 2 étapes précédentes pour centrer correctement le tapis roulant.

## Réglage de la tension du tapis roulant

Réglez la tension du tapis roulant dès qu'il commence à patiner sur les rouleaux. Réglez la tension du tapis roulant avec les boulons de réglage à l'arrière de l'équipement.



### PRÉCAUTION

- Assurez-vous que le tapis roulant est correctement aligné pour éviter d'endommager ses bords.

1. Positionnez l'interrupteur d'alimentation principale sur marche (ON).
2. Réglez la vitesse sur 5 km/h.
3. Donnez le même nombre de 1/4 de tour aux deux boulons de réglage.
4. Ralentissez le tapis roulant en tenant le guidon latéral et en freinant en marchant.
5. Si le tapis roulant patine, donnez 1/4 de tour dans le sens horaire aux deux boulons de réglage et répétez le test.
6. Si le tapis roulant patine toujours après plusieurs tests, contactez le revendeur.

## 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.

## Codes d'erreur

Si l'affichage indique un code d'erreur ("E" + un nombre), redémarrez l'équipement et vérifiez si le code d'erreur s'affiche toujours. Si le code d'erreur persiste, contactez immédiatement le revendeur.

## Transport et rangement (fig. E)



### AVERTISSEMENT

- Avant le nettoyage et la maintenance, retirez la fiche secteur de la prise murale.
- Deux personnes au moins sont nécessaires pour transporter et déplacer l'équipement.
- Assurez-vous que rien, ni personne ne se trouve sous l'équipement.
- En pliant l'équipement, assurez-vous de l'entendre se verrouiller en position afin qu'il ne se déplie pas inopinément.



### PRÉCAUTION

- Avant de plier l'équipement, assurez-vous que l'inclinaison est à 0 %. Si l'inclinaison n'est pas à 0 %, le pliage va endommager le mécanisme.

1. Déplacez l'équipement comme illustré (fig. E3). Déplacez l'équipement et reposez-le prudemment. Placez l'équipement sur une base protectrice pour éviter d'endommager la surface du sol. 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.
2. Rangez l'équipement à la verticale (fig. E2). Rangez l'équipement dans un endroit sec exposé à des variations de température minimales.

## Données techniques

Paramètre	Unité de mesure	Valeur
Tension secteur	V <sub>CA</sub>	230
Tension secteur (Amérique du nord)	V <sub>CA</sub>	110
Fréquence secteur	Hz	50
Moteur	CV	2,25
Vitesse	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Inclinaison	%	0 - 10
Longueur (plié)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Largeur	cm inch	77,5 31
Hauteur (plié)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Poids	kg lbs	78 172
Poids maxi. utilisateur	kg lbs	120 266

## 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.

## CINTA DE CORRER

¡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](http://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 120 kg.
- No abra la máquina sin consultar con su proveedor.

## Seguridad eléctrica (aplicable sólo para máquinas con alimentación eléctrica)

- Antes del uso, compruebe siempre que la tensión de red sea la misma que la tensión indicada en la placa de características de la máquina.
- Conecte la máquina en una toma de pared con tierra. La máquina se suministra con un cable con toma de tierra. Inserte el enchufe con tierra en una toma de pared que esté correctamente instalada y conectada a tierra de conformidad con las normas y ordenanzas locales.



### ADVERTENCIA

- Si tiene dudas sobre la correcta conexión a tierra de la máquina, consulte con un electricista cualificado. No altere ni modifique el enchufe con toma de tierra. Si el enchufe con tierra no encaja en la toma de pared, avise a un electricista cualificado para que instale una toma de pared adecuada.
- No utilice un cable alargador.
  - Mantenga el cable de red alejado del calor, de aceite y de bordes afilados.

- No altere ni modifique el cable de red o el enchufe de red.
- No utilice la máquina si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto. Si el cable de red o el enchufe de red ha sufrido daños o tiene algún defecto, contacte con su proveedor.
- Desenrolle siempre el cable de red en su totalidad.
- No pase el cable de red debajo de la máquina. No pase el cable de red debajo de una alfombra. No coloque ningún objeto sobre el cable de red.
- Asegúrese de que el cable de red no cuelgue sobre el borde de una mesa. Asegúrese de que el cable de red no quede atrapado y que no sea posible tropezarse con él.
- No deje la máquina desatendida cuando el enchufe de red esté insertado en la toma de pared.
- No tire del cable de red para sacar el enchufe de la toma de pared.
- Retire el enchufe de red de la toma de pared cuando la máquina no se esté utilizando, antes del montaje o el desmontaje o antes de la limpieza y el mantenimiento.

## 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 cinta de correr 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	Banda	9	Pinza de llave de seguridad
2	Manillar frontal	10	Ranura de llave de seguridad
3	Manillar lateral	11	Pie de soporte
4	Sensor de pulsaciones de mano	12	Rueda de transporte
5	Botón SPEED +/-	13	Consola
6	Botón INCLINE +/-	14	Interruptor de alimentación principal
7	Portabotellas	15	Disyuntor
8	Llave de seguridad	16	Conexión de cable de red

### Elementos de fijación (fig. C)

17	Perno Allen (M8*70)	20	Tuerca (M10)
18	Perno Allen (M10*60)	21	Tornillo (ø4*13)
19	Tornillo (M4*10)		

### 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 al menos una holgura de 200 cm detrás de la máquina, 100 cm delante de la máquina y 100 cm a los lados 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.

Sujete los manillares laterales al subirse a la máquina. Antes del uso, sitúese sobre los raíles de descanso a la izquierda y a la derecha de la banda. Sujete los manillares laterales. No se coloque sobre la banda hasta que ésta esté en funcionamiento. Tras el uso, sujete los manillares laterales al bajarse de la máquina. 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.

1. Humedezca ligeramente los electrodos en la correa transmisora con saliva o agua.
2. Fije el transmisor con la correa justo debajo del pecho, con la suficiente firmeza para que los electrodos estén en contacto constante con la piel, pero no tan apretado que no pueda respirar normalmente.
3. Deje que los electrodos se calienten bien para garantizar 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

### Desplegado y plegado de la máquina (fig. E)

La máquina puede desplegarse para su uso (fig. E1) y plegarse para el transporte y el almacenamiento (fig. E2). Consulte las ilustraciones para conocer la forma correcta de desplegar y plegar la máquina.

### Interruptor de alimentación principal

La máquina está equipada con un interruptor de alimentación principal para poder apagarla completamente.

### Para poner en marcha la máquina:

1. Inserte el enchufe de red en la máquina.
2. Inserte el enchufe de red en la toma de pared.
3. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.

### Para parar la máquina:

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de apagado.
2. Retire el enchufe de red de la toma de pared.
3. Retire el enchufe de red de la máquina.

## Llave de seguridad (fig. F)

La máquina está equipada con una llave de seguridad que debe insertarse correctamente en la consola para poner en marcha la máquina. Si retira la llave de seguridad de la consola, la máquina se para inmediatamente.

1. Inserte la llave de seguridad en la ranura de la consola.
2. Asegúrese de que la pinza de la llave de seguridad esté bien sujeta a su ropa. Asegúrese de no retirar la pinza de su ropa antes de retirar la llave de seguridad de la consola.

## Disyuntor

La máquina está equipada con un disyuntor que interrumpe el circuito cuando la carga eléctrica está por encima de la capacidad máxima. Cuando esto ocurra, debe pulsarse el disyuntor.

### ADVERTENCIA



- Antes de pulsar el disyuntor, retire el enchufe de red de la máquina.

Si la máquina se apaga, haga lo siguiente para reiniciarla:

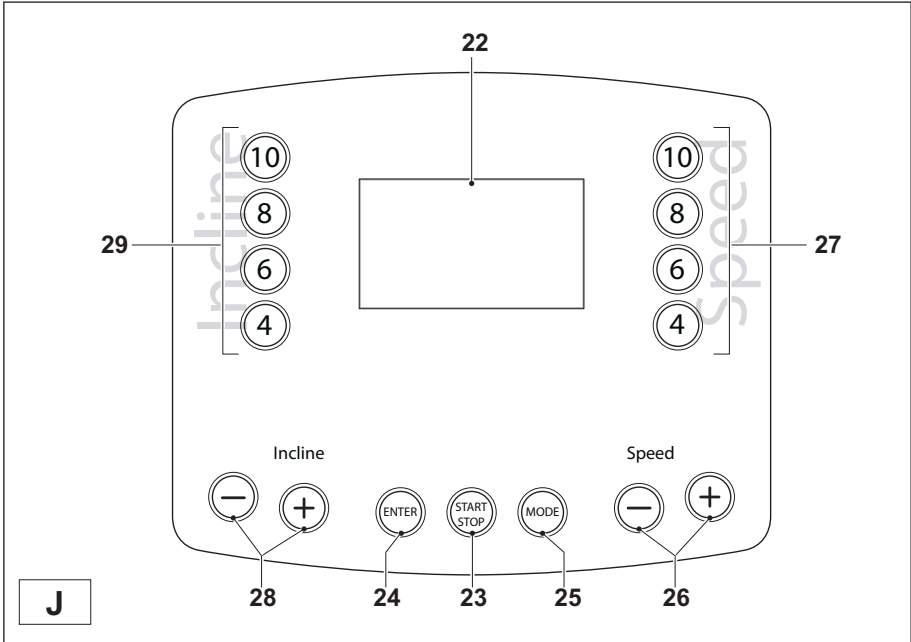
1. Retire el enchufe de red de la máquina.
2. Pulse el disyuntor para reiniciar la máquina.
3. Inserte el enchufe de red en la máquina.

## 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.

### Consola (fig. J)



- |    |                    |    |                                     |
|----|--------------------|----|-------------------------------------|
| 22 | Pantalla principal | 26 | Botones SPEED +/-                   |
| 23 | Botón START/STOP   | 27 | Botones de selección rápida SPEED   |
| 24 | Botón ENTER        | 28 | Botones INCLINE +/-                 |
| 25 | Botón MODE         | 29 | Botones de selección rápida INCLINE |



### 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 10 minutos. Si pulsa uno de los botones, la máquina se activa de nuevo.

## Explicación de los botones

Botón	Explicación
START/STOP	Pulse el botón para iniciar el entrenamiento. Pulse el botón de nuevo para poner en pausa el entrenamiento (máx. 4 minutos). Pulse el botón de nuevo para continuar el entrenamiento. Pulse y mantenga el botón para detener el entrenamiento.
MODE	Pulse el botón para mostrar el valor de un elemento específico: tiempo, distancia, calorías, pulsaciones, vueltas y barrido (los elementos aparecen uno tras otro).
ENTER	Pulse el botón para confirmar su selección.
Botones SPEED +/-	Pulse los botones para ajustar la velocidad.
Botones de selección rápida SPEED	Pulse los botones para ajustar la velocidad al valor mencionado.
Botones INCLINE +/-	Pulse los botones para ajustar la inclinación.
Botones de selección rápida INCLINE	Pulse los botones para ajustar la inclinación al valor mencionado.

## Explicación de las pantallas

Pantalla	Explicación
Pantalla principal	La pantalla muestra el programa seleccionado. La pantalla también muestra mensajes en modos específicos.
	La pantalla muestra el valor de un elemento específico: tiempo, distancia, calorías, pulsaciones, vueltas y barrido (los elementos aparecen uno tras otro).
	La pantalla muestra el valor de velocidad.
	La pantalla muestra el valor de inclinación.

## Modos

### Modo de inicio rápido

Tras encender la consola, puede empezar a hacer ejercicio inmediatamente pulsado el botón START.

- Pulse el botón START/STOP para poner en marcha la máquina.

### Modo manual

1. Encienda la máquina.
2. Pulse el botón ENTER.
3. Pulse los botones +/- para ajustar el tiempo (12 - 99 minutos). Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.
5. Pulse el botón START/STOP de nuevo para detener el programa.

### Modo de programa

1. Encienda la máquina.
2. Pulse el botón MODE para seleccionar uno de los programas preestablecidos.

**NOTA**

- La pantalla muestra un menú de programas con 8 programas (fig. G): 6 programas preestablecidos (P01-P06), 1 programa personalizado (U01) y 1 programa de control de la frecuencia cardíaca (H01).

3. Pulse los botones +/- para seleccionar un programa. Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Defina los objetivos para el programa como se describe a continuación.
5. Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa. El programa se iniciará con los ajustes predeterminados o con valores ajustados.
6. Pulse el botón START/STOP de nuevo para detener el programa.

## Menú de programas

### Programas preestablecidos (P01-P06)

La máquina tiene 6 programas preestablecidos con diferentes perfiles.

1. Pulse los botones +/- para seleccionar un programa. Pulse el botón ENTER para confirmar.
2. Pulse los botones +/- para seleccionar el nivel de intensidad del programa (L1 - L3). Pulse el botón ENTER para confirmar.
3. Pulse los botones +/- para ajustar el tiempo. Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

### Programas personalizados (U01)

La máquina tiene 1 programa personalizado. Cada programa personalizado puede ajustarse a los requisitos personales. Hay un máximo de 16 pasos para cada programa personalizado. Es posible ajustar la velocidad y la inclinación para cada paso. Cada paso tarda 1/20 de la cantidad total de tiempo.

1. Pulse los botones +/- para seleccionar un programa. Pulse el botón ENTER para confirmar.
2. Pulse los botones +/- para ajustar el tiempo. Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla principal muestra "SE01".
3. Pulse el botón SPEED +/- para ajustar la velocidad. Pulse el botón INCLINE +/- para ajustar la inclinación. Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Repita la acción anterior para configurar los otros pasos.

5. Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa.

### **Programas de control de la frecuencia cardíaca (H01)**

La máquina tiene 1 programa de control de la frecuencia cardíaca.

1. Pulse los botones +/- para seleccionar un programa. Pulse el botón ENTER para confirmar.
2. Pulse los botones +/- para ajustar el tiempo. Pulse el botón ENTER para confirmar.
3. Pulse los botones +/- para ajustar la edad. Pulse el botón ENTER para confirmar.
4. Pulse los botones +/- para ajustar el límite de frecuencia cardíaca. Pulse el botón ENTER para confirmar.
5. Pulse los botones +/- para ajustar la velocidad máxima. Pulse el botón ENTER para confirmar. (El programa no superará la velocidad máxima para alcanzar su frecuencia cardíaca objetivo).
6. Pulse los botones +/- para ajustar la inclinación máxima. Pulse el botón ENTER para confirmar. (El programa no superará la inclinación máxima para alcanzar su frecuencia cardíaca objetivo).
7. Pulse el botón START/STOP para iniciar el programa. El programa empezará con un calentamiento de 3 minutos a una velocidad de 3 km/h y una inclinación del 5%.

## **Durante una sesión de ejercicio**

### **Ajuste de la velocidad**

La velocidad (1 - 16 km/h) puede ajustarse con los botones SPEED +/- de los manillares laterales o en la consola. La velocidad también puede ajustarse con los botones de selección rápida SPEED.

#### **Botones SPEED +/-**

1. Pulse los botones SPEED +/- para aumentar o disminuir la velocidad en 0,1 km/h cada vez.
2. Pulse y mantenga los botones SPEED +/- para acelerar el proceso.

#### **Botones de selección rápida SPEED**

1. Pulse el botón 4 para ajustar la velocidad a 4 km/h.
2. Pulse el botón 6 para ajustar la velocidad a 6 km/h.
3. Pulse el botón 8 para ajustar la velocidad a 8 km/h.

4. Pulse el botón 10 para ajustar la velocidad a 10 km/h.

### **Ajuste de la inclinación**

La inclinación (0 - 10%) puede ajustarse con los botones INCLINE +/- de los manillares laterales o en la consola. La inclinación también puede ajustarse con los botones de selección rápida INCLINE.

#### **Botones INCLINE +/-**

1. Pulse los botones INCLINE +/- para aumentar o disminuir la inclinación en un 1% cada vez.
2. Pulse y mantenga los botones INCLINE +/- para acelerar el proceso.

#### **Botones de selección rápida INCLINE**

1. Pulse el botón 4 para ajustar la inclinación al 4%.
2. Pulse el botón 6 para ajustar la inclinación al 6%.
3. Pulse el botón 8 para ajustar la inclinación al 8%.
4. Pulse el botón 10 para ajustar la inclinación al 10%.

### **Pausa del programa**

1. Pulse el botón START/STOP para poner en pausa el programa.
2. Pulse el botón START/STOP de nuevo para continuar el programa.

### **Reinicio de la máquina**

Si reinicia la máquina, la consola vuelve al menú principal. La máquina puede reiniciarse de dos formas.

1. Durante una sesión de ejercicio: Pulse y mantenga el botón START/STOP durante 3 segundos.
2. En cualquier momento: Retire la llave de seguridad de la consola.

### **Modo técnico**

1. Para acceder al modo técnico, pulse el botón MODE y el botón SPEED +. Para volver al modo de usuario, pulse el botón START/STOP y el botón SPEED +. La pantalla muestra la versión de software.
2. Pulse el botón ENTER. La pantalla muestra el diámetro del rodillo.
3. Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla muestra la versión de LDU.
4. Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla muestra la versión de ISP.
5. Pulse el botón ENTER para confirmar.

6. Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla muestra el tiempo total de la sesión de ejercicio.
7. Pulse los botones +/- para seleccionar kilómetros (km) o millas (mi). Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla muestra la distancia total de la sesión de ejercicio.
8. Pulse el botón ENTER para confirmar. La pantalla muestra el tiempo total de la sesión de ejercicio.
9. Pulse el botón ENTER para volver al menú de programas.

## Limpeza y mantenimiento



### ADVERTENCIA

- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el enchufe de red de la toma de pared.
- No utilice disolventes para limpiar la máquina.

- No obstruya las aberturas de ventilación. Mantenga las aberturas de ventilación libres de polvo, suciedad y otras obstrucciones.
- Limpie la máquina con un paño suave y absorbente tras cada uso.
- Limpie las partes visibles de la máquina con un aspirador que tenga una boquilla de aspiración pequeña.
- Compruebe periódicamente que todos los tornillos y las tuercas estén apretados.

## Lubricación (fig. H)

Debe comprobarse la lubricación de la banda cada 2 meses, en base a un uso medio de 60 minutos al día.



### ADVERTENCIA

- Antes de la lubricación, retire el enchufe de red de la toma de pared.



### PRECAUCIÓN

- Lubrique la banda sólo si es necesario. Si aplica demasiado lubricante, la banda resbalará fácilmente debido a la ausencia de fricción.

1. Sitúese sobre la banda.
2. Sujete el manillar frontal y empuje la banda con los pies de modo que se deslice hacia atrás y hacia delante. La banda debe moverse suave y regularmente sin hacer ruido.
3. Si la banda no se mueve suave y regularmente o no se mueve, toque la parte baja de la banda con las puntas de los dedos para comprobar la lubricación:
  - Si nota el lubricante o sus dedos están brillantes, hay suficiente lubricación en la banda.
  - Si no nota lubricante o sus dedos tienen polvo o están ásperos, aplique lubricante (15-20 ml) en la mitad de la plataforma bajo la banda y deje que la máquina funcione a 5 km/h durante al menos 5 minutos.
  - Tras la lubricación, no pliegue la máquina antes de haber realizado una sesión de ejercicio durante 20 minutos con una velocidad de al menos 5 km/h. El lubricante se extenderá uniformemente por la banda.

## Alineación de la banda (fig. I)

La banda debe correr en el centro de los rodillos. Si la banda se desplaza a un lado, ésta debe alinearse con los pernos de ajuste en la parte posterior de la máquina.



### PRECAUCIÓN

- Asegúrese de que la banda quede correctamente alineada para evitar daños en los bordes de la misma.

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.
2. Ajuste la velocidad a 5 km/h.
3. Si la banda corre por el centro de los rodillos quiere decir que está alineada correctamente.
4. Si la banda se desvía a la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la izquierda.
5. Si la banda se desvía a la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta hacia la derecha y el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta hacia la izquierda.
6. Repita los últimos 2 pasos hasta que la banda esté alineada en el centro.

## Ajuste de la tensión de la banda

La tensión de la banda debe ajustarse cuando empieza a patinar sobre los rodillos. Debe ajustarse la tensión de la banda con los pernos de ajuste de la parte posterior de la máquina.



### PRECAUCIÓN

- Asegúrese de que la banda quede correctamente alineada para evitar daños en los bordes de la misma.

1. Sitúe el interruptor de alimentación principal en la posición de encendido.
2. Ajuste la velocidad a 5 km/h.
3. Gira ambos pernos de ajuste 1/4 de vuelta hacia la derecha la misma cantidad de veces.
4. Ralentice la banda sujetándose a los manillares laterales y frenando según camina.
5. Si la banda patina, gire ambos pernos de ajuste 1/4 de vuelta hacia la derecha y repita la prueba.
6. Si la banda sigue patinando tras varias pruebas, contacte con su proveedor.

## 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.

## Códigos de error

Si la pantalla muestra un código de error (marcado con "E" + número), reinicie la máquina y compruebe si la pantalla sigue mostrando el código de error. Si la pantalla sigue mostrando el código de error, contacte inmediatamente con su proveedor.

## Transporte y almacenamiento (fig. E)



### ADVERTENCIA

- Antes de la limpieza y el mantenimiento, retire el enchufe de red de la toma de pared.
- Al menos dos personas deben transportar y mover la máquina.
- Asegúrese de que no haya otras personas ni objetos debajo de la máquina.
- Al plegar la máquina, asegúrese de que se escucha el bloqueo de la máquina en su posición para evitar que se pueda desplegar.



### PRECAUCIÓN

- Antes de plegar la máquina, asegúrese de que la inclinación sea 0%. Si la inclinación no es de 0%, el mecanismo sufrirá daños durante el plegado.

1. Mueva la máquina como se muestra (fig. E3). Mueva la máquina y bájela con cuidado. Coloque la máquina sobre una base protectora para evitar daños en la superficie del suelo. Mueva la máquina con cuidado sobre superficies irregulares. No suba la máquina por las escaleras usando las ruedas; transporte la máquina por los manillares.
2. Almacene la máquina en posición vertical (fig. E2). Almacene la máquina en un lugar seco con la menor variación de temperatura posible.

## Datos técnicos

Parámetro	Unidad de medición	Valor
Tensión de red	V <sub>CA</sub>	230
Tensión de red (Norteamérica)	V <sub>CA</sub>	110
Frecuencia de red	Hz	50
Motor	CV	2,25
Velocidad	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Inclinación	%	0 - 10
Longitud (plegada)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Anchura	cm inch	77,5 31
Altura (plegada)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Peso	kg lbs	78 172
Peso máx. del usuario	kg lbs	120 266

## 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.

## TAPIS ROULANT

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](http://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 120 kg.
- Non smontare l'apparecchio senza aver consultato il rivenditore.

## Sicurezza elettrica (valido solo per apparecchi elettrici)

- Prima dell'uso, verificare sempre che la tensione della rete elettrica corrisponda alla tensione riportata sulla targhetta nominale dell'apparecchio.
- Collegare l'apparecchio a una presa di corrente con messa a terra.  
L'apparecchio viene fornito con un cavo dotato di conduttore di terra. Inserire la spina con messa a terra in una presa di corrente correttamente installata e collegata a terra in conformità con i regolamenti e le normative locali.

### ATTENZIONE



- In caso di dubbi sul corretto collegamento a terra dell'apparecchio, consultare un elettricista qualificato. Non alterare o modificare la spina con messa a terra. Se la spina con messa a terra non entra nella presa a muro, far installare una presa adatta da un elettricista qualificato.

- Non utilizzare cavi di prolunga.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore, olio e bordi affilati.
- Non alterare o modificare il cavo o la spina di alimentazione.

- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina di alimentazione sono danneggiati o difettosi. Se il cavo o la spina di alimentazione risultano danneggiati o difettosi, contattare il rivenditore.
- Svolgere sempre completamente il cavo di alimentazione.
- Non far passare il cavo di alimentazione sotto l'apparecchio. Non far passare il cavo di alimentazione sotto un tappeto. Non collocare alcun oggetto sul cavo di alimentazione.
- Verificare che il cavo di alimentazione non sporga sul bordo di un tavolo. Verificare che il cavo di alimentazione non possa rimanere accidentalmente impigliato o causare inciampamenti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando la spina di alimentazione è collegata alla presa a muro.
- Non tirare il cavo di alimentazione per rimuovere la spina dalla presa a muro.
- Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro quando l'apparecchio non è in uso, prima di assemblare o di smontare l'apparecchio o di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione.

## 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 tapis roulant è un apparecchio fisso per il fitness utilizzato per simulare la camminata o la corsa senza causare eccessiva pressione sulle articolazioni.

1	Tapis roulant	9	Clip della chiave di sicurezza
2	Impugnatura anteriore	10	Fessura della chiave di sicurezza
3	Impugnatura laterale	11	Piede di supporto
4	Sensore del cardiofrequenzimetro	12	Ruota di trasporto
5	Pulsante SPEED +/-	13	Console
6	Pulsante INCLINE +/-	14	Interruttore principale
7	Supporto per bottiglia	15	Interruttore automatico
8	Tasto di sicurezza	16	Presa di alimentazione

## Elementi di fissaggio (fig. C)

17	Bullone a brugola (M8*70)	20	Dado (M10)
18	Bullone a brugola (M10*60)	21	Vite (ø4*13)
19	Vite (M4*10)		

## 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.
- Lasciare almeno 200 cm di spazio dietro l'apparecchio, 100 cm davanti e 100 cm ai lati dell'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.

Sostenersi alla impugnature laterali per salire sull'apparecchio. Prima dell'uso, salire sui binari d'appoggio a sinistra e a destra del nastro del tapis roulant. Sostenersi alla impugnature laterali. Non salire sul nastro del tapis roulant finché non è in funzione. Dopo l'uso, sostenersi alla impugnature laterali per scendere dall'apparecchio. 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.

1. Inumidire leggermente gli elettrodi sulla fascia del trasmettitore con saliva o acqua.
2. Fissare il trasmettitore con la fascia immediatamente sotto il torace, abbastanza stretto da consentire il costante contatto fra elettrodi e pelle, ma non troppo stretto da impedire la regolare respirazione.
3. Far riscaldare gli elettrodi per garantire 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:  $220 - \text{ETÀ}$ . 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

### Aprire e ripiegare l'apparecchio (fig. E)

È possibile aprire l'apparecchio per utilizzarlo (fig. E1) e ripiegarlo per il trasporto e lo stoccaggio (fig. E2). Vedere le illustrazioni per il metodo corretto di aprire e ripiegare l'apparecchio.

### Interruttore principale

L'apparecchio è dotato di un interruttore principale per il completo spegnimento.

#### Come avviare l'apparecchio:

1. Collegare la spina di alimentazione all'apparecchio.
2. Collegare la spina di alimentazione alla presa a muro.
3. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.

#### Come arrestare l'apparecchio:

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione off.
2. Scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
3. Scollegare la spina di alimentazione dall'apparecchio.

## Chiave di sicurezza (fig. F)

L'apparecchio è dotato di una chiave di sicurezza da inserire correttamente nella console per avviare l'apparecchio. Estraendo la chiave di sicurezza dalla console, l'apparecchio si arresta immediatamente.

1. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposita fessura sulla console.
2. Verificare che la clip della chiave di sicurezza sia agganciata correttamente agli abiti. Verificare che la clip non sia sganciata dagli abiti prima di estrarre la chiave di sicurezza dalla console.

## Interruttore automatico

L'apparecchio è dotato di un interruttore automatico che interrompe il circuito quando il carico elettrico è superiore alla capacità massima. Quando si verifica questa condizione, è necessario premere l'interruttore automatico.

### ATTENZIONE



- Prima di premere l'interruttore automatico, rimuovere la spina di alimentazione dall'apparecchio.

Se l'apparecchio si spegne, procedere come descritto di seguito per riavviarlo:

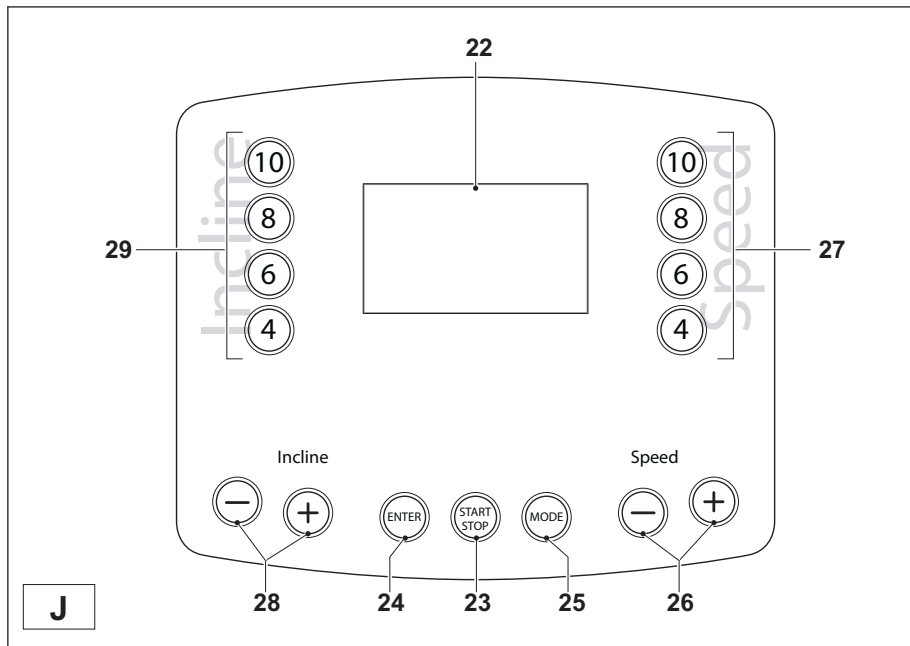
1. Scollegare la spina di alimentazione dall'apparecchio.
2. Premere l'interruttore automatico per riavviare l'apparecchio.
3. Collegare la spina di alimentazione all'apparecchio.

## 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.

## Console (fig. J)



22 Display principale

23 Pulsante START/STOP

24 Pulsante ENTER

25 Pulsante MODE

26 Pulsanti SPEED +/-

27 Pulsanti di impostazione rapida  
SPEED

28 Pulsanti INCLINE +/-

29 Pulsanti di impostazione rapida  
INCLINE

**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 10 minuti. Premendo uno dei pulsanti, l'apparecchio si attiva nuovamente.

**Spiegazione dei pulsanti**

Pulsante	Spiegazione
START/STOP	Premere questo pulsante per iniziare l'allenamento. Premere nuovamente il pulsante per interrompere l'allenamento mettendo in pausa l'apparecchio (max. 4 minuti). Premere nuovamente il pulsante per continuare l'allenamento. Tenere premuto il pulsante per interrompere l'allenamento.
MODE	Premere questo pulsante per visualizzare il valore di uno specifico elemento: tempo, distanza, calorie, pulsazioni, giri e sequenze (elementi in sequenza).
ENTER	Premere questo pulsante per confermare la selezione.
Pulsanti SPEED +/-	Premere i pulsanti per impostare la velocità.
Pulsanti di impostazione rapida SPEED	Premere questi pulsanti per impostare la velocità al valore menzionato.
Pulsanti INCLINE +/-	Premere questi pulsanti per impostare l'inclinazione.
Pulsanti di impostazione rapida INCLINE	Premere questi pulsanti per impostare l'inclinazione al valore menzionato.

## Spiegazione dei display

Display	Spiegazione
Display principale	Il display mostra il programma selezionato. Il display mostra inoltre i messaggi nelle modalità specifiche.
	Il display mostra il valore di un elemento specifico: tempo, distanza, calorie, pulsazioni, giri e sequenze (elementi in sequenza).
	Il display mostra il valore della velocità.
	Il display mostra il valore dell'inclinazione.

## Modalità

### Modalità di avvio rapido

Dopo aver acceso la console, è possibile iniziare immediatamente l'allenamento premendo il pulsante START.

- Premere il pulsante START/STOP per attivare l'apparecchio.

### Modalità manuale

1. Accendere l'apparecchio.
2. Premere il pulsante ENTER.
3. Premere i pulsanti +/- per impostare il tempo (12 - 99 minuti). Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Premere il pulsante START/STOP per iniziare il programma.
5. Premere nuovamente il pulsante START/STOP per interrompere il programma.

### Modalità programma

1. Accendere l'apparecchio.
2. Premere il pulsante MODE per selezionare uno dei programmi preimpostati.



#### **NOTA**

- Sul display viene visualizzato un menu contenente 8 programmi (fig. G): 6 programmi preimpostati (P01-P06), 1 programma utente (U01) e 1 programma con controllo della frequenza cardiaca (H01).

3. Premere i pulsanti +/- per selezionare un programma. Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Impostare i valori di riferimento per il programma come descritto di seguito.
5. Premere il pulsante START/STOP per iniziare il programma. Il programma inizia con le impostazioni predefinite o con i valori regolati.
6. Premere nuovamente il pulsante START/STOP per interrompere il programma.

## Menu del programma

### Programmi preimpostati (P01-P06)

L'apparecchio è dotato di 6 programmi preimpostati con profili diversi.

1. Premere i pulsanti +/- per selezionare un programma. Premere il pulsante ENTER per confermare.
2. Premere i pulsanti +/- per selezionare il livello di intensità del programma (L1 - L3). Premere il pulsante ENTER per confermare.
3. Premere i pulsanti +/- per impostare il tempo. Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Premere il pulsante START/STOP per iniziare il programma.

### Programmi utente (U01)

L'apparecchio ha 1 programma utente. È possibile personalizzare ogni programma utente in base ai propri requisiti. Ogni programma utente ha un massimo di 16 fasi. Per ogni fase è possibile impostare velocità e inclinazione. Ogni fase rappresenta 1/20 della durata totale.

1. Premere i pulsanti +/- per selezionare un programma. Premere il pulsante ENTER per confermare.
2. Premere i pulsanti +/- per impostare il tempo. Premere il pulsante ENTER per confermare. Nel display principale viene visualizzato il messaggio "SE01".
3. Premere il pulsante SPEED +/- per impostare la velocità. Premere il pulsante INCLINE +/- per impostare l'inclinazione. Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Ripetere l'operazione suddetta per configurare le altre fasi.
5. Premere il pulsante START/STOP per iniziare il programma.

### Programma con controllo della frequenza cardiaca (H01)

L'apparecchio è dotato di 1 programma con controllo della frequenza cardiaca.

1. Premere i pulsanti +/- per selezionare un programma. Premere il pulsante ENTER per confermare.

2. Premere i pulsanti +/- per impostare il tempo. Premere il pulsante ENTER per confermare.
3. Premere i pulsanti +/- per impostare l'età. Premere il pulsante ENTER per confermare.
4. Premere i pulsanti +/- per impostare il limite della frequenza cardiaca. Premere il pulsante ENTER per confermare.
5. Premere i pulsanti +/- per impostare la massima velocità. Premere il pulsante ENTER per confermare. (Il programma non supera la velocità massima per raggiungere la frequenza cardiaca di riferimento).
6. Premere i pulsanti +/- per impostare la massima inclinazione. Premere il pulsante ENTER per confermare. (Il programma non supera l'inclinazione massima per raggiungere la frequenza cardiaca di riferimento).
7. Premere il pulsante START/STOP per iniziare il programma. Il programma inizia con un riscaldamento di 3 minuti ad una velocità di 3 km/h e con un'inclinazione del 5%.

## Durante un allenamento

### Regolazione della velocità

È possibile regolare la velocità (1 - 16 km/h) tramite i pulsanti SPEED +/- sulle impugnature laterali o sulla console. Inoltre è possibile regolare la velocità tramite i pulsanti di impostazione rapida SPEED.

#### Pulsanti SPEED +/-

1. Premere i pulsanti SPEED +/- per aumentare o diminuire la velocità di 0,1 km/h alla volta.
2. Mantenere premuti i pulsanti SPEED +/- per accelerare il processo.

#### Pulsanti di impostazione rapida SPEED

1. Premendo il pulsante 4 si imposta la velocità a 4 km/h.
2. Premendo il pulsante 6 si imposta la velocità a 6 km/h.
3. Premendo il pulsante 8 si imposta la velocità a 8 km/h.
4. Premendo il pulsante 10 si imposta la velocità a 10 km/h.

### Regolazione dell'inclinazione

È possibile regolare l'inclinazione (0% - 10%) tramite i pulsanti INCLINE +/- sulle impugnature laterali o sulla console. Inoltre è possibile regolare l'inclinazione tramite i pulsanti di impostazione rapida INCLINE.

**Pulsanti INCLINE +/-**

1. Premere i pulsanti INCLINE +/- per aumentare o diminuire l'inclinazione dell'1% alla volta.
2. Mantenere premuti i pulsanti INCLINE +/- per accelerare il processo.

**Pulsanti di impostazione rapida INCLINE**

1. Premendo il pulsante 4 si imposta l'inclinazione su 4%.
2. Premendo il pulsante 6 si imposta l'inclinazione su 6%.
3. Premendo il pulsante 8 si imposta l'inclinazione su 8%.
4. Premendo il pulsante 10 si imposta l'inclinazione su 10%.

**Mettere in pausa il programma**

1. Premere il pulsante START/STOP per mettere in pausa il programma.
2. Premere nuovamente il pulsante START/STOP per continuare il programma.

**Reimpostazione dell'apparecchio**

Reimpostando l'apparecchio, la console torna al menu principale. È possibile reimpostare l'apparecchio in due modi.

1. Durante un allenamento: tenere premuto il pulsante START/STOP per 3 secondi.
2. In qualsiasi momento: estrarre la chiave di sicurezza dalla console.

**Modalità di configurazione**

1. Per passare in modalità di configurazione, premere il pulsante MODE e il pulsante SPEED +. Per tornare in modalità utente, premere il pulsante START/STOP e il pulsante SPEED +. Sul display viene visualizzata la versione del software.
2. Premere il pulsante ENTER. Sul display viene visualizzato il diametro del rullo.
3. Premere il pulsante ENTER per confermare. Sul display viene visualizzata la versione LDU.
4. Premere il pulsante ENTER per confermare. Sul display viene visualizzata la versione ISP.
5. Premere il pulsante ENTER per confermare.
6. Premere il pulsante ENTER per confermare. Il display mostra il tempo totale per l'allenamento.

7. Premere i pulsanti +/- per selezionare chilometri (km) o miglia (mi). Premere il pulsante ENTER per confermare. Il display mostra la distanza totale per l'allenamento.
8. Premere il pulsante ENTER per confermare. Il display mostra il tempo totale per l'allenamento.
9. Premere il pulsante ENTER per tornare al menu del programma.

## Pulizia e manutenzione



### ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
  - Non utilizzare solventi per pulire l'apparecchio.
- Non bloccare le aperture di ventilazione. Mantenere le aperture di ventilazione pulite da polvere, sporco e altre ostruzioni.
  - Pulire l'apparecchio con un panno morbido e assorbente dopo ogni uso.
  - Pulire la parti visibile dell'apparecchio con un aspirapolvere dotato di bocchetta a lancia.
  - Verificare regolarmente che tutte le viti e i dadi siano serrati.

## Lubrificazione (fig. H)

È necessario verificare il livello di lubrificazione del tapis roulant ogni 2 mesi, considerando una media di utilizzo di 60 minuti al giorno.



### ATTENZIONE

- Prima di lubrificare, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.



### AVVISO

- Lubrificare il tapis roulant solo quando è necessario. Applicando una quantità eccessiva di lubrificante, il tapis roulant può facilmente slittare a causa della mancanza di attrito.

1. Salire sul tapis roulant stando in piedi in una posizione stabile.

2. Afferrare l'impugnatura anteriore e spingere il nastro del tapis roulant con i piedi in modo che scorra avanti e indietro. Il nastro del tapis roulant deve scorrere regolarmente e in modo uniforme senza emettere rumori.
3. Se il nastro del tapis roulant non si muove regolarmente e in modo uniforme o se non si muove affatto, toccare il lato inferiore del nastro con le punta delle dita per verificare la lubrificazione.
  - Se si sente il lubrificante o la punta delle dita è lucida, la lubrificazione del tapis roulant è sufficiente.
  - Se non si sente il lubrificante o la punta delle dita è polverosa o ruvida, applicare una piccola quantità di lubrificante (15-20 ml) al centro del tappeto sotto il nastro e lasciar funzionare l'apparecchio a 5 km/h per almeno 5 minuti.
  - Dopo la lubrificazione, non ripiegare l'apparecchio prima di aver effettuato un allenamento di 20 minuti ad una velocità di almeno 5 km/h. Il lubrificante verrà diffuso sul nastro in modo uniforme.

## Allineamento del tapis roulant (fig. I)

Il nastro del tapis roulant deve scorrere al centro dei rulli. Se risulta spostato su un lato, è necessario allinearlo utilizzando i bulloni di regolazione sul retro dell'apparecchio.



### AVVISO

- Verificare che il tapis roulant sia correttamente allineato per evitare danni ai bordi del nastro.

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.
2. Impostare la velocità su 5 km/h.
3. Se il nastro del tapis roulant scorre al centro dei rulli, il tapis roulant è correttamente allineato.
4. Se il nastro del tapis roulant si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso orario e il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso antiorario.
5. Se il nastro del tapis roulant si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario e il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso antiorario.

6. Ripetere le ultime 2 operazioni finché il nastro del tapis roulant non è allineato al centro.

## Regolazione della tensione del tapis roulant

È necessario regolare la tensione del tapis roulant quando il nastro inizia a slittare sui rulli. È possibile regolare la tensione del tapis roulant utilizzando i bulloni di regolazione sul retro dell'apparecchio.



### AVVISO

- Verificare che il tapis roulant sia correttamente allineato per evitare danni ai bordi del nastro.

1. Portare l'interruttore principale sulla posizione on.
2. Impostare la velocità su 5 km/h.
3. Ruotare entrambi i bulloni di regolazione di 1/4 di giro in senso orario per un numero identico di volte.
4. Rallentare il nastro del tapis roulant afferrando le impugnature laterali e frenando mentre si cammina.
5. Se il nastro del tapis roulant slitta, ruotare entrambi i bulloni di regolazione di 1/4 di giro in senso orario e ripetere il test.
6. Se il nastro continua a slittare dopo vari test, contattare il rivenditore.

## 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.

## Codici di errore

Se sul display viene visualizzato un codice di errore (costituito da "E" + numero), riavviare l'apparecchio e verificare se sul display compare nuovamente il codice di errore. Se il display mostra ancora il codice di errore, contattare immediatamente il rivenditore.

## Trasporto e stoccaggio (fig. E)



### ATTENZIONE

- Prima di qualsiasi intervento di pulizia o manutenzione, scollegare la spina di alimentazione dalla presa a muro.
- Per trasportare e spostare l'apparecchio sono necessarie almeno due persone.
- Verificare che non siano presenti persone o oggetti sotto l'apparecchio.
- Ripiegando l'apparecchio, porre attenzione che si blocchi in posizione con uno scatto per evitare che ricada giù.



### AVVISO

- Prima di piegare l'apparecchio, verificare che l'inclinazione sia 0%. Se l'inclinazione non è 0%, ripiegando l'apparecchio si può danneggiare il meccanismo.

1. Spostare l'apparecchio come illustrato (fig. E3). Spostare l'apparecchio e abbassarlo con cura. Collocare l'apparecchio su una base protettiva per evitare danni alla superficie del pavimento. Spostare l'apparecchiatura con attenzione sulle superfici irregolari. Non spostare l'apparecchio al piano superiore utilizzando le ruote ma sostenerlo per le impugnature.
2. Riporre l'apparecchio in posizione verticale (fig. E2). Riporre l'apparecchio in un luogo asciutto con la minore variazione di temperatura possibile.

## Dati tecnici

Parametro	Unità di misura	Valore
Tensione di alimentazione	V <sub>CA</sub>	230
Tensione di alimentazione (Nord America)	V <sub>CA</sub>	110
Frequenza di alimentazione	Hz	50
Motore	CV	2,25
Velocità	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Inclinazione	%	0 - 10
Lunghezza (ripiegato)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Larghezza	cm inch	77,5 31
Altezza (ripiegato)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Peso	kg lbs	78 172
Peso massimo utente	kg lbs	120 266

## 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.

## LÖPBAND

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](http://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 120 kg.
- Öppna inte utrustningen utan att kontakta din återförsäljare.

### **Elsäkerhet (avser endast elektrisk utrustning)**

- Före användning, kontrollera alltid att nätspänningen är densamma som spänningen på utrustningens märkplåt.
- Anslut utrustningen till ett jordat vägguttag. Utrustningen levereras med en jordad kabel. Sätt in den jordade kontakten i ett vägguttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med lokala föreskrifter och förordningar.

#### **VARNING**



- Om du är osäker på om utrustningen är jordad korrekt, kontakta en kvalificerad elektriker. Ändra inte den jordade kontakten. Om den jordade kontakten inte passar i vägguttaget, låt en kvalificerad elektriker installera rätt typ av vägguttag.

- Använd inte en förlängningsladd.
- Håll strömkabeln borta från värme, olja och vassa kanter.
- Ändra inte strömkabeln eller kontakten.
- Använd inte utrustningen om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad. Om strömkabeln eller kontakten är trasig eller skadad, kontakta din återförsäljare.
- Rulla alltid ut strömkabeln helt.
- Dra inte strömkabeln under utrustningen. Dra inte strömkabeln under en matta. Placera inte några föremål på strömkabeln.

- Kontrollera att strömkabeln inte hänger över en bordskant. Kontrollera att strömkabeln inte kan kommas åt oavsiktligen eller snubblas över.
- Lämna inte utrustningen obevakad med kontakten instoppad i vägguttaget.
- Dra inte i strömkabeln för att avlägsna kontakten från vägguttaget.
- Avlägsna stickkontakten från vägguttaget när utrustningen inte används, innan den monteras eller monteras isär och innan den rengörs eller underhålls.

## 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)

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

1	Löpmatta	9	Klämma för säkerhetsnyckel
2	Främre handtag	10	Öppning för säkerhetsnyckel
3	Sidohandtag	11	Stödfot
4	Handpulssensor	12	Transporthjul
5	SPEED +/- knapp	13	Panel
6	INCLINE +/- knapp	14	Huvudströmbrytare
7	Flaskhållare	15	Brytare
8	Säkerhetsnyckel	16	Anslutning strömkabel

## Fästdon (fig. C)

17	Insexskruv (M8*70)	20	Mutter (M10)
18	Insexskruv (M10*60)	21	Skruv (ø4*13)
19	Skruv (M4*10)		

## Montering (fig. D)



### VARNING

- 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 200 cm fritt bakom utrustningen, 100 cm framför utrustningen och 100 cm på sidorna av 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 andfådd 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 hjärtkärlsystemet 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.

Håll i sidohandtagen när du stiger på utrustningen. Stå på listerna till vänster och höger om löpmattan innan användning. Håll i sidohandtagen. Stå inte på löpmattan innan den börjar röra sig. Håll i sidohandtagen när du stiger av utrustningen efter användning. 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 pulsbalte.
- Om du har ställt in en begränsning av hjärtfrekvensen för din träning, kommer ett larm att ljuda när den överskrids.

## Hjärtfrekvensmätning (pulsbalte)

Den mest exakta mätningen av hjärtfrekvensen uppnås med ett pulsbalte. Hjärtfrekvensen mäts av en hjärtfrekvensmottagare i kombination med ett pulsbalte 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 pulsbalte 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.

1. Fukta elektroderna på sändarbandet lätt med saliv eller vatten.
2. Fäst sändaren med bandet precis under bröstet, tillräckligt hårt för att elektroderna hela tiden ska vara i kontakt med skinnet, men inte så hårt att du inte kan andas normalt.
3. Låt elektroderna värmas upp så att hjärtfrekvensen kan mätas korrekt.

**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.

**WARNING**

- 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

### Fälla upp och fälla ihop utrustningen (fig. E)

Utrustningen kan fällas upp för användning (fig. E1) och fällas ihop för transport och lagring (fig. E2). Bilderna visar det korrekta sättet att fälla upp och fälla ihop utrustningen.

### Huvudströmbrytare

Utrustningen är utrustad med en huvudströmbrytare för att helt stänga av utrustningen.

#### Starta utrustningen:

1. Anslut stickkontakten till utrustningen.
2. Anslut stickkontakten till vägguttaget.
3. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".

#### Stoppa utrustningen:

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "av".
2. Avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
3. Avlägsna stickkontakten från utrustningen.

## Säkerhetsnyckel (fig. F)

Utrustningen är utrustad med en säkerhetsnyckel som måste vara korrekt införd i panelen för att starta utrustningen. Om du avlägsnar säkerhetsnyckeln ur panelen, stoppas utrustningen omedelbart.

1. Stoppa in säkerhetsnyckeln i öppningen i panelen.
2. Kontrollera att säkerhetsnyckelns klämma sitter fast ordentligt i dina kläder.  
Kontrollera att säkerhetsnyckelns inte avlägsnas från dina kläder innan säkerhetsnyckeln avlägsnas ur panelen.

## Brytare

Utrustningen är utrustad med en brytare som bryter strömmen när den elektriska belastningen överstiger den maximala kapaciteten. När detta inträffar måste brytaren tryckas in.

### VARNING



- Innan du trycker på brytaren, avlägsna stickkontakten från utrustningen.

Om utrustningen stängs av, gör följande för att starta om utrustningen:

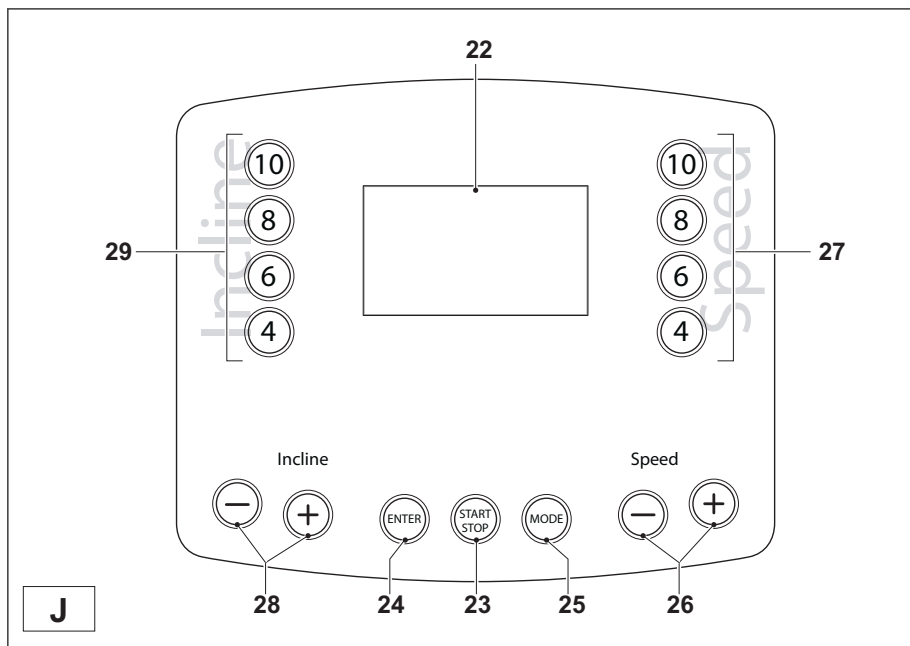
1. Avlägsna stickkontakten från utrustningen.
2. Tryck på brytaren för att starta om utrustningen.
3. Anslut stickkontakten till utrustningen.

## Justera stödfötterna

Utrustningen är utrustad med fyra 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.

Panel (fig. J)



- |    |                  |    |                      |
|----|------------------|----|----------------------|
| 22 | Huvuddisplay     | 26 | SPEED +/- knappar    |
| 23 | START/STOP knapp | 27 | SPEED snabbknappar   |
| 24 | ENTER knapp      | 28 | INCLINE +/- knappar  |
| 25 | MODE knapp       | 29 | INCLINE snabbknappar |

**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 10 minuter. Om du trycker på en av knapparna kommer utrustningen att aktiveras igen.

**Förklaring av knappar**

Knapp	Förklaring
START/STOP	Tryck på knappen för att påbörja träningen. Tryck på knappen igen för att pausa träningen (max fyra minuter). Tryck på knappen igen för att fortsätta träningen. Tryck på och håll ner knappen för att avsluta träningen.
MODE	Tryck på knappen för att visa värdet för en viss post: tid, avstånd, kalorier, puls, varv och skanning (visar en post i taget).
ENTER	Tryck på knappen för att bekräfta ditt val.
SPEED +/- knappar	Tryck på knapparna för att ställa in hastigheten.
SPEED snabbknappar	Tryck på knapparna för att ställa in hastigheten på angivet värde.
INCLINE +/- knappar	Tryck på knapparna för att ställa in lutningen.
INCLINE snabbknappar	Tryck på knapparna för att ställa in lutningen till angivet värde.

## Förklaring av displayer

Display	Förklaring
Huvuddisplay	Displayen visar det valda programmet. Displayen visar även meddelanden i särskilda lägen.
	Displayen visar värdet för en viss post: tid, avstånd, kalorier, puls, varv och skanning (visar en post i taget).
	Displayen visar värdet för hastighet.
	Displayen visar värdet för lutning.

## Lägen

### Snabbstartsläge

När du har satt igång panelen kan du direkt påbörja din träning genom att trycka på knappen START.

- Tryck på knappen START/STOP för att sätta igång utrustningen.

### Manuellt läge

1. Sätt igång utrustningen.
2. Tryck på knappen ENTER.
3. Tryck på knapparna +/- för att ställa in tiden (12 - 99 minuter). Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på knappen START/STOP för att starta programmet.
5. Tryck på knappen START/STOP igen för att stoppa programmet.

### Programläge

1. Sätt igång utrustningen.
2. Tryck på knappen MODE för att välja ett av de förinställda programmen.



#### **ANMÄRKNING**

- Displayen visar en programmeny med 8 program (fig. G): 6 förinställda program (P01-P06), 1 användarprogram (U01) och 1 program som styrs av hjärtfrekvensen (H01).

3. Tryck på knapparna +/- för att välja ett program. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.

4. Ställ in målen för programmet på följande sätt.
5. Tryck på knappen START/STOP för att starta programmet. Programmet kommer att starta med standardinställningar eller med justerade värden.
6. Tryck på knappen START/STOP igen för att stoppa programmet.

## Programmeny

### Förinställda program (P01-P06)

Utrustningen har 6 fördefinierade program med olika profiler.

1. Tryck på knapparna +/- för att välja ett program. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
2. Tryck på knapparna +/- för att välja programmets intensitetsnivå (L1 - L3). Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
3. Använd knapparna +/- för att ställa in tiden. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på knappen START/STOP för att starta programmet.

### Användarprogram (U01)

Utrustningen har 1 användarprogram. Varje användarprogram kan justeras enligt personliga krav. Varje användarprogram kan maximalt ha 16 steg. Tiden och lutningen kan vara olika för alla steg. Varje steg tar 1/20 av den totala tiden.

1. Tryck på knapparna +/- för att välja ett program. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
2. Använd knapparna +/- för att ställa in tiden. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Huvuddisplayen visar "SE01".
3. Tryck på knappen SPEED +/- för att ställa in hastigheten. Tryck på knappen INCLINE +/- för att ställa in lutningen. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
4. Upprepa ovanstående åtgärd för att ställa in övriga steg.
5. Tryck på knappen START/STOP för att starta programmet.

### Program som styrs av hjärtfrekvensen (H01)

Utrustningen har 1 program som styrs av hjärtfrekvensen.

1. Tryck på knapparna +/- för att välja ett program. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
2. Använd knapparna +/- för att ställa in tiden. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
3. Använd knapparna +/- för att ställa in åldern. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.

4. Använd knapparna +/- för att ställa in gränsen för hjärtfrekvensen. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
5. Använd knapparna +/- för att ställa in den maximala hastigheten. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. (Programmet kommer inte att överskrida den maximala hastigheten för att uppnå din målhjärtfrekvens).
6. Tryck på knapparna +/- för att ställa in den maximala lutningen. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. (Programmet kommer inte att överskrida den maximala lutningen för att uppnå din målhjärtfrekvens).
7. Tryck på knappen START/STOP för att starta programmet. Programmet börjar med en tre minuter lång uppvärmning med en hastighet på 3 km/h och en lutning på 5%.

## Under träningen

### Justera hastigheten

Hastigheten (1 - 16 km/h) kan justeras med knapparna SPEED +/- på sidohandtagen eller på panelen. Hastigheten kan även ställas in med SPEED snabbknapparna.

#### SPEED +/- knappar

1. Tryck på knapparna SPEED +/- för att öka eller minska hastigheten 0,1 km/h i taget.
2. Tryck på och håll ner knapparna SPEED +/- för att skynda på processen.

#### SPEED snabbknappar

1. Tryck på knappen 4 för att ställa in hastigheten på 4 km/h.
2. Tryck på knappen 6 för att ställa in hastigheten på 6 km/h.
3. Tryck på knappen 8 för att ställa in hastigheten på 8 km/h.
4. Tryck på knappen 10 för att ställa in hastigheten på 10 km/h.

### Justera lutningen

Lutningen (0% - 10%) kan justeras med knapparna INCLINE +/- på sidohandtagen eller på panelen. Lutningen kan också justeras med INCLINE snabbknapparna.

#### INCLINE +/- knappar

1. Tryck på knapparna INCLINE +/- för att öka eller minska lutningen med 1% i taget.
2. Tryck på och håll ner knapparna INCLINE +/- för att skynda på processen.

### INCLINE snabbknappar

1. Tryck på knappen 4 för att ställa in lutningen på 4%.
2. Tryck på knappen 6 för att ställa in lutningen på 6%.
3. Tryck på knappen 8 för att ställa in lutningen på 8%.
4. Tryck på knappen 10 för att ställa in lutningen på 10%.

### Pausa programmet

1. Tryck på knappen START/STOP för att pausa programmet.
2. Tryck på knappen START/STOP igen för att fortsätta programmet.

### Återställa utrustningen

Om du återställer utrustningen, återgår panelen till huvudmenyn. Utrustningen kan återställas på två sätt:

1. Under träningen: Tryck på och håll ner knappen START/STOP i tre sekunder.
2. När som helst: Avlägsna säkerhetsnyckeln ur panelen.

### Tillverkningsläge

1. För att ändra till tillverkningsläge, tryck på knappen MODE och på knappen SPEED +. För att återgå till användarläge, tryck på knappen START/STOP och på knappen SPEED +. Displayen visar mjukvaruversion.
2. Tryck på knappen ENTER. Displayen visar valsdiametern.
3. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Displayen visar LDU-version.
4. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Displayen visar ISP-version.
5. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta.
6. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Displayen visar total träningstid.
7. Tryck på knapparna +/- för att välja kilometer (km) eller mil (ml). Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Displayen visar total sträcka för träningen.
8. Tryck på knappen ENTER för att bekräfta. Displayen visar total träningstid.
9. Tryck på knappen ENTER för att återgå till programmenyn.

## Rengöring och underhåll



### VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Använd inte lösningsmedel för att rengöra utrustningen.

- Blockera inte ventilationsöppningarna. Håll ventilationsöppningarna rena från damm, smuts och andra hinder.
- Rengör utrustningen med en mjuk och absorberande trasa efter varje användning.
- Rengör synliga delar av utrustningen med en dammsugare med ett litet sugmunstycke.
- Kontrollera regelbundet att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

## Smörjning (fig. H)

Löpmattan måste smörjas en gång varannan månad, baserat på en genomsnittlig användning som uppgår till 60 minuter per dag.

### VARNING



- Innan smörjning, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.

### OBS.



- Smörj bara löpmattan vid behov. Om du använder för mycket smörjmedel, kommer löpmattan att slira på grund av för lite friktion.

1. Stå stabilt på löpmattan.
2. Håll i det främre handtaget och använd dina fötter för att trycka löpmattan så att den glider fram och tillbaka. Löpmattan måste röra sig jämnt och ljudlöst.
3. Om löpmattan inte rör sig jämnt, eller om det inte rör sig alls, vidrör undersidan av löpmattan med dina fingertoppar och undersök smörjningen:
  - Om du känner smörjmedel eller om dina fingertoppar är blanka finns det tillräckligt med smörjmedel på löpmattan.
  - Om du inte känner något smörjmedel, eller om dina fingertoppar är dammiga, applicera smörjmedel (15-20 ml) i mitten av löpbrädan under löpmattan och låt utrustningen vara igång i 5 km/h under minst fem minuter.
  - Efter smörjning, fäll inte ihop utrustningen innan du har tränat i minst 20 minuter i en hastighet på minst 5 km/h. Smörjmedlet sprids ut jämnt över löpmattan.

## Justera löpmattan (fig. I)

Löpmattan måste löpa på mitten av valsarna. Om löpmattan trycks åt ena sidan, måste löpmattan justeras med hjälp av justeringskruvarna på baksidan av utrustningen.



### OBS.

- Kontrollera att löpmattan är korrekt justerad för att förhindra att dess sidor skadas.

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".
2. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
3. Om löpmattan löper på mitten av valsarna är löpmattan korrekt justerad.
4. Om löpmattan drar åt vänster, vrid den vänstra justeringskruven 1/4 varv medurs och den högra justeringskruven 1/4 varv moturs.
5. Om löpmattan drar åt höger, vrid den högra justeringskruven 1/4 varv medurs och den vänstra justeringskruven 1/4 varv moturs.
6. Upprepa de sista två stegen tills löpmattan är centrerad.

## Justera löpmattans spänning

Löpmattans spänning måste justeras när den börjar slira på valsarna. Löpmattans spänning måste justeras med justeringskruvarna på baksidan av utrustningen.



### OBS.

- Kontrollera att löpmattan är korrekt justerad för att förhindra att dess sidor skadas.

1. Sätt huvudströmbrytaren i läge "på".
2. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
3. Vrid båda justeringskruvar 1/4 varv medurs samma antal gånger.
4. Sakta ner löpmattan genom att hålla i sidohandtagen och bromsa medan du går.
5. Om löpmattan slirar, vrid båda justeringskruvar 1/4 varv medurs och upprepa testet.
6. Om mattan fortfarande slirar efter flera test, kontakta återförsäljaren.

## 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.

## Felkoder

Om displayen visar en felkod ("E" + siffra), starta om utrustningen och kontrollera om displayen fortfarande visar felkoden. Om displayen fortfarande visar felkoden, kontakta omedelbart återförsäljaren.

## Transport och lagring (fig. E)



### VARNING

- Innan rengöring och underhåll, avlägsna stickkontakten från vägguttaget.
- Var två om att bära och förflytta utrustningen.
- Kontrollera att det inte finns några andra personer eller föremål under utrustningen.
- När utrustningen fälls ihop, kontrollera att utrustningen blir fastlåst för att förhindra att den faller tillbaka ner.



### OBS.

- Innan utrustningen fälls ihop, kontrollera att lutningen är 0%. Om lutningen inte är 0% kommer mekanismen att bli skadad av att fällas ihop.

1. Förflytta utrustningen som på bilden (fig. E3). Förflytta utrustningen och sätt ner den försiktigt. Placera utrustningen på en skyddande grund för att förhindra att golvet skadas. Förflytta utrustningen försiktigt över ojämna ytor. Förflytta inte utrustningen till övervåningen med hjulen, utan bär utrustningen med handtagen.
2. Förvara utrustningen upprätt (fig. E2). Förvara utrustningen på en torr plats med så liten temperaturvariation som möjligt.

## Teknisk information

Parameter	Måttenhet	Värde
Nätspänning	V <sub>AC</sub>	230
Nätspänning (Nordamerika)	V <sub>AC</sub>	110
Nätfrekvens	Hz	50
Motor	hk	2,25
Hastighet	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Lutning	%	0 - 10
Längd (ihopvikt)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Bredd	cm inch	77,5 31
Höjd (ihopvikt)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Vikt	kg lbs	78 172
Max användarvikt	kg lbs	120 266

## 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.

## JUOKSUMATTO

Tervetuloa Bremshey Sport maailmaan!

Kiitämme sinua tämän Bremshey-laitteen ostosta. Bremshey tarjoaa laajan valikoiman kotikuntoilulaitteita, mukaan lukien crosstrainerit, juoksumatot, kuntopyörät, soutilaitteet ja värinälevyt. Bremshey-laite sopii koko perheelle kuntotasosta riippumatta. Katso lisätiedot verkkosivuiltamme [www.bremshey.com](http://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 120 kg painava henkilö ei saa käyttää laitetta.
- Älä avaa laitetta ilman yhteydenottoa jälleenmyyjääsi.

## Sähköturvallisuus (koskee vain sähköistä laitetta)

- Varmista aina ennen käyttöä, että sähkölähteen jännite on sama kuin laitekilvessä ilmoitettu laitteen nimellisjännite.
- Liitä laite maadoitettuun pistorasiaan. Laite toimitetaan varustettuna maadoitetulla johdolla. Työnnä maadoituksella varustettu pistoke paikallisten sähköturvallisuusmääräysten mukaisesti oikein asennettuun ja maadoitettuun pistorasiaan.

### VAROITUS



- Jos epäilet laitteen maadoituksen toimivuutta, ota yhteys pätevyyden omaavaan sähköasentajaan. Älä tee muutoksia maadoitettuun pistokkeeseen. Jos maadoitettu pistoke ei sovi pistorasiaan, pyydä pätevyyden omaavaa sähköasentajaa asentamaan asianmukainen pistorasia.

- Älä käytä jatkojohtoa.
- Pidä virtajohto pois kuumasta, öljystä ja terävistä kulumista.
- Älä tee muutoksia virtajohtoon tai pistokkeeseen.
- Älä käytä laitetta, jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen. Jos virtajohto tai virtajohdon pistoke on vaurioitunut tai viallinen, ota yhteys jälleenmyyjääsi.
- Suorista aina virtajohto täysin.
- Älä vie virtajohtoa laitteen alitse. Älä laita virtajohtoa maton alle. Älä laita virtajohdon päälle mitään esineitä.

- Varmista, ettei virtajohto roiku pöydän kulman yli. Varmista, ettei virtajohtoon voi vahingossa tarttua kiinni tai kompastua.
- Älä jätä laitetta ilman valvontaa virtajohdon ollessa liitettynä pistorasiaan.
- Älä vedä pistoketta irti pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Irrota pistoke pistorasiasta, kun laite ei ole käytössä, ennen asennusta tai purkamista ja ennen puhdistusta sekä huoltoa.

## 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)

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

1	Juoksumatto	9	Turvallisuusavaimen pidike
2	Etukäsituki	10	Turvallisuusavaimen hahlo
3	Sivukäsituki	11	Tukijalka
4	Käsipulssianturi	12	Kuljetuspyörä
5	SPEED (+/-)-painikkeet	13	Ohjauspaneeli
6	INCLINE (+/-)-painikkeet	14	Pääkytkin
7	Pullonpidin	15	Katkaisin
8	Turvallisuusavain	16	Virtajohdon liitäntä

## Kiinnittimet (kuva C)

17	Kuusiokolopultti (M8*70)	20	Mutteri (M10)
18	Kuusiokolopultti (M10*60)	21	Ruuvi (ø4*13)
19	Ruuvi (M4*10)		

## 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 200 cm tilaa laitteen taakse, 100 cm laitteen eteen ja 100 cm laitteen sivuille.

- 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.

Pidä kiinni sivukäsituista astuessasi laitteeseen. Ennen käyttöä, seiso seisonakiskoilla juoksumaton vasemmalla ja oikealla puolella. Pidä kiinni sivukäsituista. Älä seiso juoksumatolla ennen kuin juoksumatto on toiminnassa. Käytön jälkeen pidä kiinni sivukäsituista astuessasi pois laitteesta. Muista venyttellä harjoittelun lopuksi.

## Pulssinopeuden mittaus (käsipulssianturit)

Pulssinopeus mitataan käsitukien 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 mittaus tulee epätarkemmaksi.



### ILMOITUS

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

## Sykkeen mittaus (sykevyö)

Tarkin sydämen lyöntinopeus saadaan sykevyöllä. Sykemittaus tapahtuu käyttöliittymän 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 mittaus 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 lähettämiä, 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, 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.

1. Kostuta hieman lähetinvyön elektrodeja syljellä tai vedellä.
2. Kiinnitä lähettimellä varustettu vyö heti rintasi alapuolelle riittävän tiukalle niin, että elektrodit ovat jatkuvassa kosketuksessa ihoon, muttei niin tiukalle ettet voi hengittää normaalisti.
3. Anna elektrodien lämmetä riittävästi sydämen lyöntinopeuden mittaamiseksi tarkasti.

### **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 hyvälle henkilöille, jotka ovat tottuneet pitkäkestoisiin harjoituksiin.

## Käyttö

### Laitteen avaaminen ja kokoontaittaminen (kuva E)

Laitte voidaan avata käyttöä varten (kuva E1) ja taittaa kokoon kuljetusta ja säilytystä varten (kuva E2). Katso piirroksista oikea tapa laitteen avaamiseen ja taittamiseen kokoon.

### Pääkytkin

Tämä laite on varustettu pääkytkimellä laitteen sammuttamiseksi kokonaan.

#### Laitteen käynnistäminen:

1. Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.
2. Laita virtajohdon pistoke pistorasiaan.
3. Laita pääkytkin ON-asentoon.

#### Laitteen pysäyttäminen:

1. Laita pääkytkin OFF-asentoon.
2. Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta.
3. Poista virtajohdon pistoke laitteesta.

## Turvallisuusavain (kuva F)

Laite on varustettu turvallisuusavaimella, joka on laitettava asianmukaisesti ohjauspaneeliin laitteen käynnistämiseksi. Jos poistat turvallisuusavaimen ohjauspaneelista, laite pysähtyy välittömästi.

1. Työnnä turvallisuusavain ohjauspaneelissa olevaan hahloon.
2. Varmista, että turvallisuusavaimen pidike on kiinnitetty hyvin vaatteisiisi. Varmista, että pidike ei irtoa vaatteistasi ennen kuin turvallisuusavain irtoaa ohjauspaneelista.

## Katkaisin

Laite on varustettu katkaisimella, joka avaa virtapiirin sähkökuormituksen ollessa yli suurimman sallitun kuorman. Tämän tapahtuessa katkaisijaa on painettava.

### VAROITUS



- Poista virtajohdon pistoke laitteesta ennen katkaisimen painamista.

Jos laite sammuttaa itsensä, käynnistä laite uudestaan seuraavasti:

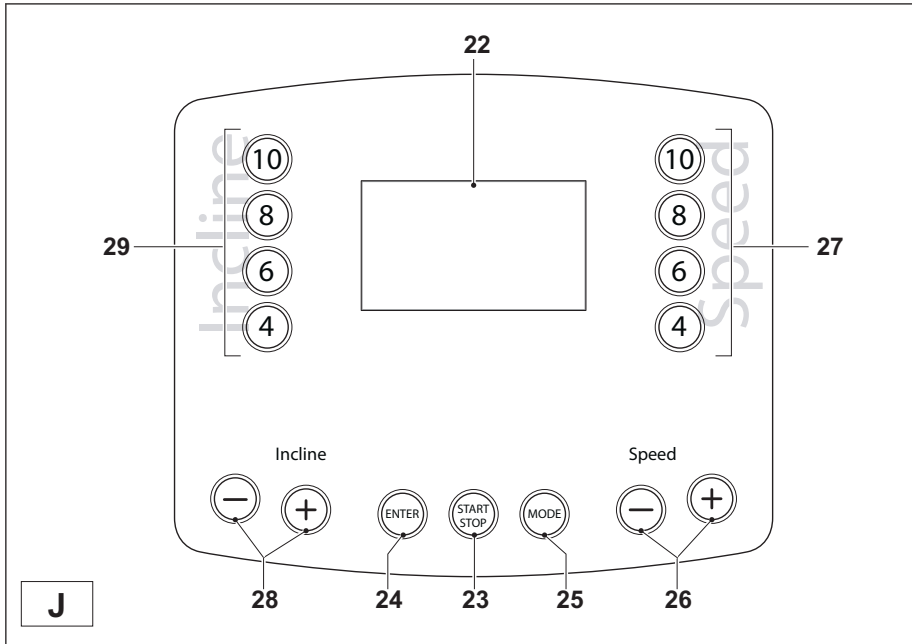
1. Poista virtajohdon pistoke laitteesta.
2. Paina katkaisinta laitteen käynnistämiseksi uudelleen.
3. Työnnä virtajohdon pistoke laitteeseen.

## Tukijalkojen säätäminen

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

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

## Ohjauspaneeli (kuva J)



- |    |                    |    |                          |
|----|--------------------|----|--------------------------|
| 22 | Päänäyttö          | 26 | SPEED (+/-)-painikkeet   |
| 23 | START/STOP-painike | 27 | SPEED-pikapainikkeet     |
| 24 | ENTER-painike      | 28 | INCLINE (+/-)-painikkeet |
| 25 | MODE-painike       | 29 | INCLINE-pikapainikkeet   |



### HUOMAUTUS

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



### ILMOITUS

- Ohjauspaneeli siirtyy valmiustilaan, kun laitetta ei ole käytetty 10 minuuttiin. Jos painat painikkeita uudelleen, laite aktivoituu jälleen.

## Painikkeiden merkitykset

Painike	Merkitys
START/STOP	Käynnistä harjoitus painamalla painiketta. Keskeytä harjoitus (korkeintaan 4 minuutiksi) painamalla painiketta uudestaan. Jatka harjoitusta painamalla painiketta uudelleen. Lopeta harjoitus painamalla ja pitäen painiketta painettuna.
MODE	Paina painiketta katsoaksesi jonkin aiheen arvo: aika, matka, kalorit, pulssi, kierrokset, ja skannaus (aiheet peräkkäin).
ENTER	Vahvista valintasi painamalla tätä painiketta.
SPEED (+/-)-painikkeet	Aseta nopeus painamalla näitä painikkeita.
SPEED-pikapainikkeet	Aseta nopeus näytettyyn arvoon painamalla näitä painikkeita.
INCLINE (+/-)-painikkeet	Aseta nousukulma painamalla näitä painikkeita.
INCLINE-pikapainikkeet	Aseta nousukulma näytettyyn arvoon painamalla näitä painikkeita.

## Näyttöjen merkitykset

Näyttö	Merkitys
Päänäyttö	Näyttö näyttää valitun ohjelman. Näyttö näyttää myös viestejä tietyissä toimintatiloissa.
	Näyttö näyttää tietyn aiheen arvon: aika, matka, kalorit, pulssi, kierrokset, ja skannaus (aiheet peräkkäin).
	Näyttö näyttää nopeuden arvon.
	Näyttö näyttää nousukulman arvon.

## Toimintatilat

### Pikakäynnistys-toimintatila

Laitettuasi ohjauspaneelin ON-asentoon voit aloittaa harjoituksen välittömästi painamalla START-painiketta.

- Käynnistä laite painamalla START/STOP-painiketta.

### Manuaalinen toimintatila

1. Laita laite ON-asentoon.
2. Paina ENTER-painiketta.
3. Paina (+/-)-painikkeita ajan asettamiseksi (12 - 99 minuuttia). Vahvista painamalla ENTER-painiketta.
4. Käynnistä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta.
5. Pysäytä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta uudelleen.

### Ohjelma-toimintatila

1. Laita laite ON-asentoon.
2. Valitse yksi esiasetetuista ohjelmista painamalla MODE-painiketta.



#### **ILMOITUS**

- Näyttö näyttää 8-ohjelmaisen ohjelmavalikon (kuva G): 6 esiasetettua ohjelmaa (P01-P06), 1 käyttäjän ohjelma (U01) ja 1 sydämen lyöntinopeuden valvontaohjelma (H01).

3. Valitse ohjelma painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvista painamalla ENTER-painiketta.

4. Aseta ohjelman tavoitteet alla kuvatulla tavalla.
5. Käynnistä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta. Ohjelma käynnistyy joko oletusasetuksin tai säädetyin arvoin.
6. Pysäytä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta uudelleen.

## Ohjelma-valikko

### Esiasetetut ohjelmat (P01-P06)

Laitteessa on 6 esiasetettua ohjelmaa erilaisin profiilein.

1. Valitse ohjelma painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
2. Valitse ohjelman intensiteettitaso (L1 - L3) painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
3. Aseta aika painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
4. Käynnistä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta.

### Käyttäjän ohjelmat (U01)

Laitteessa on 1 käyttäjän ohjelma. Kumpikin käyttäjän ohjelma voidaan säätää henkilökohtaisten tarpeiden mukaiseksi. Kussakin käyttäjän ohjelmassa on korkeintaan 16 vaihetta. Nopeus ja nousukulma voidaan asettaa kullekin vaiheelle. Kukin vaihe käyttää 1/20 osan kokonaisajasta.

1. Valitse ohjelma painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
2. Aseta aika painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Päänäyttöön tulee "SE01".
3. Aseta nopeus painamalla SPEED (+/-)-painikkeita. Aseta nousukulma painamalla INCLINE (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
4. Toista yllä kuvattu toiminto muiden vaiheiden asettamiseksi.
5. Käynnistä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta.

### Sydämen lyöntinopeuden valvontaohjelmat (H01)

Laitteessa on 1 sydämen lyöntinopeuden valvontaohjelma.

1. Valitse ohjelma painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
2. Aseta aika painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
3. Aseta ikä painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
4. Aseta sydämen lyöntinopeuden raja painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.

5. Aseta suurin sallittu nopeus painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. (Ohjelma ei ylitä suurinta sallittua nopeutta sydämen lyöntinopeustavoitteen saavuttamiseksi.)
6. Aseta suurin sallittu nousukulma painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. (Ohjelma ei ylitä suurinta sallittua nousukulmaa sydämen lyöntinopeustavoitteen saavuttamiseksi.)
7. Käynnistä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta. Ohjelma käynnistyy kolmen minuutin lämmittelyjaksolla 3 km/h nopeudella ja 5 prosentin nousukulmalla.

## Harjoituksen aikana

### Nopeuden säätäminen

Nopeutta (1 - 16 km/h) voidaan säätää SPEED (+/-)-painikkeilla sivukäsituissa tai ohjauspaneelissa. Nopeutta voidaan säätää myös SPEED-pikapainikkeilla.

#### SPEED (+/-)-painikkeet

1. Lisää tai vähennä nopeutta 0,1 km/h askelin painamalla SPEED (+/-)-painikkeita.
2. Voit nopeuttaa muutosta painamalla ja pitämällä painettuna SPEED (+/-)-painikkeita.

#### SPEED-pikapainikkeet

1. Aseta nopeus arvoon 4 km/h painamalla painiketta 4.
2. Aseta nopeus arvoon 6 km/h painamalla painiketta 6.
3. Aseta nopeus arvoon 8 km/h painamalla painiketta 8.
4. Aseta nopeus arvoon 10 km/h painamalla painiketta 10.

### Nousukulman säätäminen

Nousukulmaa (0 % - 10%) voidaan säätää INCLINE (+/-)-painikkeilla sivukäsituissa tai ohjauspaneelissa. Nousukulmaa voidaan säätää myös INCLINE-pikapainikkeilla.

#### INCLINE (+/-)-painikkeet

1. Lisää tai vähennä nousukulmaa 1 prosentin askelin painamalla INCLINE (+/-)-painikkeita.
2. Voit nopeuttaa muutosta painamalla ja pitämällä painettuna INCLINE (+/-)-painikkeita.

#### INCLINE-pikapainikkeet

1. Aseta nousukulma arvoon 4% painamalla painiketta 4.

2. Aseta nousukulma arvoon 6% painamalla painiketta 6.
3. Aseta nousukulma arvoon 8% painamalla painiketta 8.
4. Aseta nousukulma arvoon 10 % painamalla painiketta 10.

### Ohjelman keskeyttäminen

1. Keskeytä ohjelma painamalla START/STOP-painiketta.
2. Jatka ohjelmaa painamalla START/STOP-painiketta uudelleen.

### Laitteen nollaaminen

Jos nollaat laitteen, ohjauspaneeli palaa päävalikkoon. Laite voidaan nollata kahdella tavalla.

1. Harjoituksen aikana: Paina ja pidä painettuna START/STOP-painiketta 3 sekuntia.
2. Milloin tahansa: Poista turvallisuusavain ohjauspaneelistä.

### Huolto-toimintatila

1. Pääset huolto-toimintatilaan painamalla MODE-painiketta ja SPEED (+)-painiketta. Voit palata käyttäjä-toimintatilaan painamalla START/STOP-painiketta ja SPEED (+)-painiketta. Näyttö näyttää ohjelmistoversion.
2. Paina ENTER-painiketta. Näyttö näyttää rullan läpimitan.
3. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Näyttö näyttää LDU-version.
4. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Näyttö näyttää ISP-version.
5. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta.
6. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Näyttö näyttää harjoituksen kokonaisajan.
7. Valitse kilometrit (km) tai mailit (ml) painamalla (+/-)-painikkeita. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Näyttö näyttää harjoituksen kokonaismatkan.
8. Vahvasta painamalla ENTER-painiketta. Näyttö näyttää harjoituksen kokonaisajan.
9. Palaa ohjelma-valikkoon painamalla ENTER-painiketta.

## Puhdistus ja huolto



### VAROITUS

- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Älä käytä liuottimia laitteen puhdistukseen.

- Älä peitä tuuletusaukkoja. Pidä tuuletusaukot puhtaana pölystä, liasta ja muista esteistä.
- Puhdista laite pehmeällä, imukykyisellä kankaalla jokaisen käytön jälkeen.
- Puhdista laitteen näkyvät osat pölynimurilla käyttäen pientä imupäätä.
- Tarkista säännöllisesti kaikkien ruuvien ja mutterien olevan tiukasti kiinni.

## Voitelu (kuva H)

Juoksumatto on tarkistettava voitelua varten 2 kuukauden välein, perustuen keskimääräiseen 60 minuutin päivittäiseen käyttöön.

### VAROITUS



- Poista virtajohdon pistoke pistorasiasta ennen voitelua.

### HUOMAUTUS



- Voitele juoksumatto vain tarvittaessa. Jos laitat liikaa voiteluainetta, juoksumatto lipsuu herkästi kitkan puuttumisesta johtuen.

1. Seiso vakaasti juoksumatolla.
2. Pidä kiinni etukäsituesta ja työnnä juoksumattoa jaloillasi niin, että se liikuu edestakaisin. Juoksumaton on liikuttava pehmeästi ja tasaisesti ääntä pitämättä.
3. Jos juoksumatto ei liiku pehmeästi ja tasaisesti tai, jos juoksumatto ei liiku ollenkaan, kosketa juoksumaton alapuolta sormenpäilläsi voitelun tarkistamiseksi:
  - Jos tunnet voiteluaineen tai sormesi ovat kiiltävät, juoksumatossa on riittävästi voiteluainetta.
  - Jos et tunne voiteluainetta, tai sormenpäsi ovat pölyiset tai ne tuntuvat karkeilta, laita voiteluainetta (15-20 ml) keskelle juoksumattoa juoksumaton alle ja anna laitteen käydä 5 km/h nopeudella vähintään 5 minuuttia.
  - Älä kokoontaita laitetta voitelun jälkeen ennen kuin olet suorittanut 20 minuutin harjoituksen vähintään 5 km/h nopeudella. Voiteluaine leviää tasaisesti yli koko juoksumaton.

## Juoksumaton suuntaus (kuva I)

Juoksumaton on kuljettava keskellä rullia. Jos juoksumatto työntyy toiselle sivulle, se on suunnattava käyttäen laitteen takana olevia säätöpultteja.



### HUOMAUTUS

- Varmista juoksumaton olevan suunnattu oikein estääksesi vauriot juoksumaton reunoihin.

1. Laita pääkytkin ON-asentoon.
2. Aseta nopeus arvoon 5 km/h.
3. Jos juoksumatto kulkee keskellä rullia, se on suunnattu oikein.
4. Jos juoksumatto ajautuu vasemmalle, käännä vasenta säätöpulttia 1/4-kierrosta myötäpäivään ja oikeaa säätöpulttia 1/4-kierrosta vastapäivään.
5. Jos juoksumatto ajautuu oikealle, käännä oikeaa säätöpulttia 1/4-kierrosta myötäpäivään ja vasenta säätöpulttia 1/4-kierrosta vastapäivään.
6. Toista 2 viimeistä vaihetta, kunnes juoksumatto on suunnattu keskelle.

## Juoksumaton kireyden säätö

Juoksumaton kireys on säädettävä sen alkaessa lipsua rullilla. Juoksumaton kireys on säädettävä käyttämällä laitteen takana olevia säätöpultteja.



### HUOMAUTUS

- Varmista juoksumaton olevan suunnattu oikein estääksesi vauriot juoksumaton reunoihin.

1. Laita pääkytkin ON-asentoon.
2. Aseta nopeus arvoon 5 km/h.
3. Käännä molempia säätöpultteja 1/4-kierrosta myötäpäivään yhtä monta kertaa.
4. Hidasta juoksumattoa pitäen kiinni sivukäsituista ja jarruttaen kävellessäsi.
5. Jos juoksumatto lipsuu, käännä molempia säätöpultteja 1/4-kierrosta myötäpäivään ja toista testi.
6. Jos juoksumatto jatkaa lipsumista usean testin jälkeen, ota yhteys jälleenmyyjään.

## 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.

## Virhekoodit

Jos näytöllä näkyy virhekoodi ("E" + numero), käynnistä laite uudelleen ja tarkista näkyykö virhekoodi edelleen näytöllä. Jos virhekoodi näkyy edelleen näytöllä, ota välittömästi yhteys jälleenmyyjään.

## Kuljetus ja säilytys (kuva E)



### VAROITUS

- Poista pistoke pistorasiasta ennen puhdistusta ja huoltoa.
- Vähintään kahden henkilön on kannettava ja siirrettävä laitetta.
- Varmista, ettei muita henkilöitä tai esineitä ole laitteen alla.
- Kokoontaittaessasi laitetta varmista, että kuulet laitteen lukittuvan paikalleen estäen laitteen putoavan uudelleen alas.



### HUOMAUTUS

- Varmista nousukulman olevan 0 % ennen laitteen kokoontaittoa. Jos nousukulma ei ole 0 %, kokoontaitto vaurioittaa mekanismia.

1. Siirrä laite näytetyn mukaisesti (kuva E3). Siirtäkää laite ja laskekaa se varovasti alas. Asettakaa laite suojajalustalle lattiapinnan vaurioiden estämiseksi. Siirrä laitetta varovasti epätasaisilla pinnoilla. Älä siirrä laitetta yläkertaan pyöriä käyttäen. Suorita siirto kahvatuista kantaen.
2. Säilytä laitetta pystyasennossa (kuva E2). Säilytä laitetta kuivassa, mahdollisimman tasalämpötilaisessa paikassa.

## Tekniset tiedot

Parametri	Mittayksikkö	Arvo
Sähkölähteen jännite	V <sub>AC</sub>	230
Sähkölähteen jännite (Pohjois-Amerikka)	V <sub>AC</sub>	110
Sähkölähteen taajuus	Hz	50
Moottori	hv	2,25
Juoksumaton nopeus	km/h mph	1 - 16 0,6 - 10
Nousukulma	%	0 - 10
Pituus (taitettuna)	cm inch	178,5 (95) 71 (38)
Leveys	cm inch	77,5 31
Korkeus (taitettuna)	cm inch	121 (155) 48 (61)
Paino	kg lbs	78 172
Suurin sallittu käyttäjän paino	kg lbs	120 266

## 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<sup>®</sup>**  
**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](http://www.accellfitness.com)

[www.bremshy.com](http://www.bremshy.com)